Articula TIS
Território Inteligente e Saudável

MENSAGENS EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO E PRIMEIRA INFÂNCIA



Ficha técnica

Coordenação Geral do Projeto
Maria Rita Marques de Oliveira

Organização
Adriana Aparecida de Oliveira Barbosa
Julieanne Reid Arcain
Maria Rita Marques de Oliveira

Equipe de Desenvolvimento Científico
Juliana Indaya de Lima
Maria Paula Albuquerque
Najla de Oliveira Cardozo
Talita Miranda Torres
Thomas Tavares Bussolotti

Colaboração técnico-científica

Aline de Freitas Velasco Werneck
Anabelle Retondario
Anna Christina Pinheiro Fernandes
Dilúvia Boa Morte Viegas D´Abreu António
Emilia Alonso Balthazar
Ester Mourão Corrêa
Florencia Custodio Mondlane
Julieanne Reid Arcain
Lilian Fernanda Galesi Pacheco
Luisa Caetano de Andrade
Míriam Carmo Rodrigues Barbosa
Naiara Ferraz Moreira
Najla de Oliveira Cardozo
Pamela Carolina Landaeta Torres
Regina Maria Ferreira Lang
Rita de Cássia Bertolo Martins
Suellen Teófilo de Carvalho Azevedo
Vitória Costa Oliveira
Yudi Paulina García Ramírez

Projeto gráfico e diagramação
Milton Nakata Studio

Instituição Executora
Universidade Estadual Paulista (UNESP)

INTERSSAN

Financiamento
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq e Departamento de Ciência e Tecnologia da Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Complexo da Saúde do Ministério da Saúde – Decit/SECTICS/MS, no âmbito da Chamada nº 21/2023 – Estudos Transdisciplinares em Saúde Coletiva (Processo CNPq nº 445141/2023-9).

Ficha catalográfica

CDD 613.2

ArticulaTIS – Território Inteligente e Saudável

Mensagens educativas para promoção da saúde nutricional na gestação e primeira infância / Adriana Aparecida de Oliveira Barbosa, Julieanne Reid Arcain, Maria Rita Marques de Oliveira. – Botucatu, SP : UNESP, INTERSSAN, 2026.

96 p. : il.

Livro digital.

ISBN 978-85-86240-12-6

1. Nutrição materno-infantil. 2. Gestação. 3. Primeira infância. 4. Educação em saúde. 5. Promoção da saúde. I. Barbosa, Adriana Aparecida de Oliveira. II. Arcain, Julieanne Reid. III. Oliveira, Maria Rita Marques de. IV. ArticulaTIS – Território Inteligente e Saudável. V. Título.

Sumário

Apresentação 5

1 - Introdução 6

2 - Processo de Elaboração e Validação das Mensagens Educativas 8

2.1 - Construção do Referencial Científico e Elaboração Inicial 8

2.2 - Validação Técnica 9

2.3 - Validação Semântica e Cultural 9

2.4 - Consolidação do Conteúdo 10

3 - Organização e Uso da Cartilha 11

3.1 - Perfis de acesso 11

3.2 - Público-alvo por ciclo de vida 12

3.3 - Como usar a cartilha 13

4 - Mensagens Educativas 15

4.1 - Seção A. Mensagens para a saúde 16
Gestantes 16
Crianças Menores de 6 meses 22
Crianças Entre 6 e 23 meses 27
Crianças maiores de 24 meses 33

4.2 - Seção B. Mensagens para a Assistência Social 37
Gestantes 37
Crianças Menores de 6 meses 40
Crianças Entre 6 e 23 meses 43
Crianças maiores de 24 meses 46

4.3 - Seção C. Mensagens para a Educação 49
Gestantes 49
Crianças Menores de 6 meses 50
Crianças Entre 6 e 23 meses 55
Crianças maiores de 24 meses 61

4.4 - Seção D. Mensagens para Famílias e Gestantes 66
Gestantes 66
Crianças Menores de 6 meses 76
Crianças Entre 6 e 23 meses 81
Crianças maiores de 24 meses 88

5 - Considerações Finais 94

6 - Referências 95

Apresentação

Os cuidados durante a gestação e a primeira infância envolvem as famílias e profissionais de diferentes áreas. Nesse processo, informações claras e confiáveis podem apoiar as práticas cotidianas, o acesso aos serviços e a atuação conjunta dos setores que acompanham gestantes e crianças.

Esta cartilha integra as ações do projeto **ArticulaTIS – Território Inteligente e Saudável e reúne mensagens educativas sobre saúde nutricional materno-infantil, com foco na promoção da saúde e no desenvolvimento integral das crianças em diferentes contextos sociais e territoriais.**

O material é destinado a gestantes e responsáveis familiares, bem como a profissionais da Saúde, da Assistência Social e da Educação. As mensagens podem ser utilizadas em diferentes espaços de cuidado para apoiar ações educativas e fortalecer o trabalho em rede.

1 - Introdução

A saúde materno-infantil envolve os cuidados com a mulher durante a gestação, o parto e o pós-parto, bem como com a criança nos primeiros anos de vida, pois a saúde, a nutrição e os cuidados oferecidos nesse período se relacionam ao crescimento, ao desenvolvimento e à saúde da criança ao longo da vida (WHO, 2018). No Brasil, a primeira infância compreende os primeiros seis anos completos de vida (Brasil, 2016). Nessa etapa, o acesso à atenção à saúde, à alimentação adequada e saudável, à proteção social, à educação infantil e a ambientes seguros contribui para o desenvolvimento integral e para a redução das desigualdades (Brasil, 2016, 2018).

Nos primeiros anos de vida, ocorrem mudanças rápidas no crescimento e no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social da criança. As experiências vividas e a qualidade das interações com os cuidadores exercem papel importante nesse processo (Brasil, 2018). Entre os cuidados necessários está o cuidado responsivo, que envolve perceber, compreender e responder de forma atenta e adequada aos sinais e às necessidades da criança. Para que as famílias possam oferecer esses cuidados, elas também precisam de informação, apoio e acesso aos serviços e às políticas públicas (Brasil, 2017; WHO, 2018).

Nesse sentido, o letramento em saúde e a educação em saúde são importantes para que gestantes e responsáveis familiares possam acessar, compreender e utilizar informações em suas decisões cotidianas (Gonçalves; Dias; Marques, 2025). Para apoiar esse processo, as orientações precisam ser confiáveis, apresentadas em linguagem acessível e relacionadas às necessidades de cada público. Também cabe aos profissionais verificar se as informações foram compreendidas e adaptar a forma de comunicação quando necessário (MacLellan et al., 2026). Entre os materiais que podem apoiar esse processo estão a Caderneta Brasileira da Gestante (Brasil, 2026) e a Caderneta da Criança (Brasil, 2024), instrumentos oficiais que reúnem informações e orientações para o cuidado e o acompanhamento da gestante e da criança.

Além disso, as necessidades de gestantes, crianças e famílias abrangem diferentes áreas da vida e nem sempre podem ser atendidas por um único serviço. A articulação entre Saúde, Educação e Assistência Social permite compartilhar responsabilidades, orientar encaminhamentos e ampliar o acesso a ações, serviços e direitos. Quando os profissionais conhecem os recursos existentes no território e mantêm a comunicação entre os serviços, a rede pode responder de forma mais integrada às necessidades das famílias (Brasil, 2017, 2018).

Com base nesses princípios, esta cartilha reúne mensagens educativas destinadas a gestantes e responsáveis familiares, bem como a profissionais da Saúde, da Assistência Social e da Educação. As mensagens podem apoiar orientações individuais, atividades coletivas, ações educativas e a articulação entre os serviços. A cartilha não substitui as cadernetas, o acompanhamento profissional nem as orientações individualizadas.

2 - Processo de Elaboração e Validação das Mensagens Educativas

O processo de elaboração e validação das mensagens educativas foi organizado em quatro etapas complementares: construção do referencial científico e elaboração inicial, validação técnica, validação semântica e cultural e consolidação e organização do conteúdo. Essas etapas buscaram assegurar consistência técnico-científica, clareza, adequação aos diferentes públicos e pertinência aos contextos socioculturais e de atuação dos serviços de Saúde, Educação e Assistência Social.

2.1 - Construção do Referencial Científico e Elaboração Inicial

A etapa inicial consistiu na construção do referencial científico que fundamentou a elaboração das mensagens educativas. Foi realizada uma revisão da literatura nacional e internacional sobre saúde materno-infantil, alimentação e nutrição durante a gestação e na primeira infância, desenvolvimento infantil, práticas de cuidado em saúde, comunicação e educação em saúde.

Paralelamente, foram analisados documentos normativos e técnicos de instituições de referência, incluindo o Ministério da Saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), buscando assegurar o alinhamento do conteúdo com as recomendações disponíveis e com as diretrizes oficiais vigentes no período de elaboração das mensagens.

Com base nesse referencial, pesquisadoras elaboraram as versões iniciais das mensagens. Os conteúdos foram organizados de acordo com o público destinatário e a etapa do ciclo de vida, priorizando-se uma linguagem clara, objetiva e orientada para situações do cotidiano.

2.2 - Validação Técnica

Após a elaboração das versões iniciais, o conjunto de mensagens foi submetido à validação técnica realizada por especialistas vinculados ao projeto ArticulaTIS, abrangendo profissionais das áreas da saúde, educação, assistência social e tecnologia da informação.

A avaliação foi realizada inicialmente de forma individual, por meio de um instrumento estruturado, contemplando critérios como pertinência, clareza, consistência técnico-científica e adequação ao público-alvo. O processo foi complementado por reuniões de consenso entre os especialistas, com o objetivo de discutir as sugestões, definir os ajustes necessários e promover o refinamento conceitual, a padronização da linguagem e o alinhamento intersetorial das mensagens.

2.3 - Validação Semântica e Cultural

A etapa subsequente consistiu na validação semântica e cultural do conteúdo, realizada em contexto multicêntrico por meio de 27 grupos focais conduzidos em seis municípios participantes do projeto, distribuídos pelas cinco regiões do Brasil: **Alegre (ES), Dourados (MS), Manaus (AM), Piraquara (PR), Redenção (CE) e Tupã (SP).**

Essa etapa envolveu 202 participantes, incluindo profissionais dos serviços de saúde, educação e assistência social, bem como gestantes e responsáveis familiares. Os participantes avaliaram as mensagens quanto à clareza, compreensão, relevância, adequação ao público destinatário, aplicabilidade no cotidiano e pertinência ao contextosociocultural dos territórios. Também puderam sugerir reformulações, inclusões ou exclusões de conteúdos.

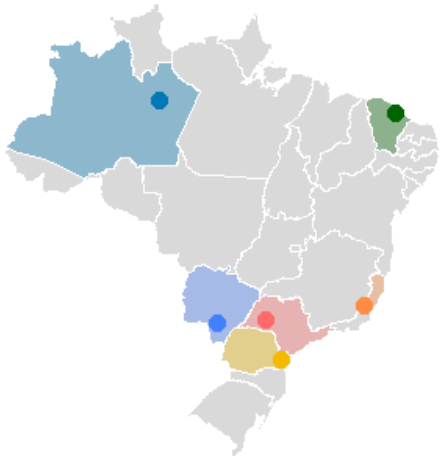


Figura 1. Municípios participantes da validação semântica e cultural das mensagens educativas do projeto ArticulaTIS. Fonte: elaboração própria.

Os dados produzidos nessa etapa foram sistematizados a partir de transcrições, relatorias e diários de campo. As contribuições foram organizadas por mensagem e público destinatário e analisadas por três pesquisadores por meio de uma abordagem qualitativa de caráter interpretativo. As contribuições dos participantes subsidiaram ajustes nas mensagens, incluindo refinamentos na linguagem, adequação do tom comunicacional e incorporação de aspectos culturais e territoriais identificados como relevantes, desde que compatíveis com a consistência técnico-científica do conteúdo.

A escuta dos diferentes públicos permitiu considerar as perspectivas de usuários e profissionais na revisão das mensagens, em consonância com abordagens participativas utilizadas no desenvolvimento de intervenções em saúde materna (Rishard et al., 2026).

2.4 - Consolidação do Conteúdo

Após a incorporação das contribuições oriundas das etapas de validação técnica, semântica e cultural, consideradas pertinentes e tecnicamente consistentes, o conjunto de mensagens foi consolidado em sua versão final.

Em seguida, as mensagens foram organizadas de acordo com o perfil ao qual se destinavam (Família, Gestante, Saúde, Assistência Social ou Educação) e com o público ou ciclo de vida contemplado (gestantes, crianças menores de seis meses, crianças de seis a 23 meses e crianças maiores de dois anos). Essa organização facilita a consulta e a seleção das mensagens de acordo com o público, a finalidade da orientação e o contexto em que serão utilizadas.

3 - Organização e Uso da Cartilha

As mensagens educativas apresentadas nesta cartilha foram organizadas para apoiar ações de promoção da saúde nutricional materno-infantil e do desenvolvimento integral na primeira infância. O objetivo é oferecer orientações práticas, acessíveis e baseadas em evidências científicas que apoiem os cuidados cotidianos de gestantes, crianças e famílias, bem como a atuação dos profissionais e a articulação entre os serviços.

A organização do conteúdo segue a combinação de dois critérios: os **Perfis de Acesso** e o **Público ou Ciclo de Vida**. Essa divisão permite uma consulta direcionada às necessidades de quem utiliza a cartilha, pois uma mesma mensagem pode estar associada a mais de um perfil ou ciclo de vida, de acordo com seu conteúdo e sua finalidade.

3.1 - Perfis de acesso

As mensagens estão classificadas em cinco perfis de acesso: **Família, Gestante, Saúde, Assistência Social e Educação.** Para apresentação na cartilha, os perfis Família e Gestante foram reunidos em uma mesma seção, por se destinarem diretamente a gestantes, responsáveis familiares e demais cuidadores.

Assim, o conteúdo está organizado em quatro seções:

- **Saúde:** destinada aos profissionais e às equipes que atuam na Atenção Primária e na Rede de Atenção à Saúde.
- **Assistência Social:** destinada aos profissionais e às equipes dos serviços socioassistenciais que acompanham gestantes, crianças e famílias nos territórios.
- **Educação:** destinada aos profissionais e às equipes de creches, pré-escolas e outras instituições que atendem crianças na primeira infância.

- **Família e Gestante:** destinada às gestantes, aos responsáveis familiares e aos demais cuidadores envolvidos nos cuidados cotidianos com a criança.

3.2 - Público-alvo por ciclo de vida

Além do perfil de acesso, as mensagens estão classificadas conforme o público ou ciclo de vida ao qual se destinam: **gestantes, crianças menores de seis meses, crianças de seis a 23 meses e crianças maiores de dois anos.** Algumas mensagens podem ser pertinentes a mais de um ciclo de vida.



Figura 2. Públicos ou ciclos de vida contemplados pelas mensagens educativas. Fonte: imagem gerada com auxílio de inteligência artific ial generativa (OpenAI, 2026), sob orientação da equipe do projeto ArticulaTIS.

3.3 - Como usar a cartilha

Para consultar o material, identifique primeiro o **perfil de acesso** e, em seguida, o **público ou ciclo de vida** relacionado à orientação desejada. Cada mensagem é acompanhada por um **código de identificação**, que facilita sua localização e permite referenciá-la na cartilha e na ferramenta digital.

As mensagens podem ser selecionadas individualmente ou combinadas, de acordo com o público, o tema, o objetivo da ação e o contexto em que serão apresentadas.

As mensagens podem apoiar atendimentos individuais e atividades coletivas nos serviços de saúde, ações desenvolvidas pelos serviços socioassistenciais e pelas instituições de educação, visitas domiciliares, iniciativas comunitárias e estratégias de comunicação em ambientes digitais. Também podem ser utilizadas em grupos educativos, rodas de conversa, campanhas, projetos, atividades de formação e ações de articulação no território. A Figura 3, na página seguinte, apresenta diferentes contextos e possibilidades de utilização das mensagens educativas no território.



Figura 3. Contextos e possibilidades de utilização das mensagens educativas no território.
Fonte: imagem gerada com auxílio de inteligência artificial generativa (OpenAI, 2026), sob orientação da equipe do projeto ArticulaTIS.

4 - Mensagens Educativas

A seguir, são apresentadas as mensagens educativas, organizadas nas quatro seções descritas anteriormente e conforme o público ou ciclo de vida contemplado.

Os códigos alfanuméricos que acompanham as mensagens (AS, ED, S, G e M) foram mantidos como identificadores. Seus prefixos remetem ao perfil ao qual cada mensagem foi originalmente vinculada, mas não restringem sua utilização. Como uma mesma mensagem pode ser pertinente a diferentes perfis de acesso e públicos ou ciclos de vida, alguns códigos aparecem em mais de uma seção da cartilha.

Consulte também a versão on-line!

As mensagens educativas também estão disponíveis em uma ferramenta de consulta. Os filtros podem ser combinados para facilitar a localização das mensagens de acordo com:

Perfil de acesso & Público ou ciclo de vida

Acesse pelo endereço ou pelo QR Code:

https://www.interssan.org/relatorios/mensagens-educativas.html

Escaneie para acessar!

4.1 - Seção A. Mensagens para a saúde

Esta seção reúne mensagens voltadas aos profissionais da Saúde que atuam no cuidado de gestantes, crianças e famílias na Atenção Primária e na Rede de Atenção à Saúde. As orientações contemplam ações de promoção da saúde, acompanhamento do desenvolvimento infantil, alimentação e nutrição, fortalecimento do cuidado familiar e articulação intersetorial no território.

Gestantes

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).
AS013	Nos atendimentos às famílias e gestantes, reforce que amamentar é um ato de cuidado e proteção para a saúde da mãe e do bebê.
AS015	Ao atender uma gestante, pergunte sobre o pré-natal e informe sobre o direito ao acompanhante no parto. Essas orientações trazem mais segurança e tranquilidade para o momento da chegada do bebê.
AS016	Ao identificar uma gestante em situação de insegurança alimentar, auxilie o acesso dela aos benefícios eventuais (como cesta básica) e aos equipamentos públicos de segurança alimentar do município.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS017	Informe a gestante sobre a Lei do Acompanhante. Saber que ela tem direito a uma pessoa de confiança no hospital reduz o medo e a violência obstétrica, fortalecendo a autonomia dessa mulher.
AS018	Se a gestante faltar às consultas, procure saber se ela tem dificuldades com transporte ou com o cuidado dos outros filhos. Ajude a encontrar meios que facilitem esse deslocamento para garantir que ela não perca o atendimento de saúde.
AS019	Se identificar o uso de álcool ou cigarro por uma gestante ou mãe, use uma abordagem acolhedora para conversar sobre os riscos ao bebê.
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
S001	Ao orientar sobre saúde e nutrição das crianças, peça para o cuidador repetir as instruções para confirmar a compreensão e adapte sua linguagem se necessário.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S003	Aproveite os espaços da unidade, como grupos de puericultura e salas de espera, para promover atividades coletivas entre as famílias, incentivando a troca de experiências sobre o desenvolvimento infantil.
S015	Incentive a preferência por alimentos in natura e da época para manter uma alimentação saudável, nutritiva e acessível, sempre que oportuno.
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.
S027	Lembre-se de perguntar para a mãe como ela está se sentindo, além das dúvidas sobre o bebê. Incentive que ela tire pequenos momentos para descansar, reforçando que a saúde dela é fundamental para o bem-estar do bebê.
S028	Durante o atendimento ou visita domiciliar, se identificar insegurança alimentar ou falta de acesso a recursos básicos, articule o suporte junto à rede intersetorial e ao CRAS do território.
S031	Monitore os indicadores de saúde infantil da sua área através do aplicativo ArticulaTIS. Use esses dados para planejar ações específicas e criar parcerias com os outros setores, como assistência social e educação.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S032	Durante o pré-natal, ajude a gestante no Plano de Parto e fale sobre o direito ao acompanhante para garantir segurança e respeito neste momento tão importante para ela.
S033	Durante o pré-natal, oriente a gestante sobre a importância de retornar à unidade entre o 3º e 5º dia de vida do bebê para o Teste do Pezinho e a avaliação de saúde da mãe.
S034	Nas visitas domiciliares, observe com carinho o ambiente e como a gestante está se sentindo. Estar presente e ouvir sem julgamentos ajuda a identificar precocemente sinais de sofrimento emocional.
S035	No atendimento, experimente perguntar: “Como você está se sentindo para além da gravidez?”. Acolher medos e dúvidas sem julgamentos ajuda muito a prevenir a depressão pós-parto.
S036	Incentive a presença do parceiro ou acompanhante nas consultas. O “Pré-natal do Parceiro” ajuda a fortalecer o vínculo da família e a dividir as responsabilidades e os cuidados com o bebê.
S037	Ensinar a técnica da amamentação ainda na gestação é a melhor forma de incentivar o aleitamento exclusivo. Preparar a mãe antes do parto dá confiança a ela e ajuda a evitar o desmame precoce.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S038	Se a gestante tiver enjoos ou azia, sugira que ela coma pequenas porções várias vezes ao dia e evite deitar logo após comer para ter mais alívio e bem-estar.
S039	Durante a gestação, oriente as grávidas a evitarem carnes, peixes e ovos crus ou mal passados. Esses alimentos devem estar sempre bem cozidos, assados ou grelhados por inteiro para evitar bactérias que podem fazer mal a ela e ao bebê.
S040	Oriente a gestante a conferir a validade e a aparência dos alimentos. Evitar latas amassadas, estufadas ou embalagens mal conservadas ajuda muito a proteger a saúde dela e a do bebê.
M049	Para amamentar sem dor, a “pega” correta é fundamental: a boca do bebê deve estar bem aberta, pegando a maior parte da aréola (a parte escura do seio) e não apenas o bico. Se sentir dor ou notar rachaduras, procure ajuda na unidade de saúde para ajustar a posição.

Crianças Menores de 6 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS013	Nos atendimentos às famílias e gestantes, reforce que amamentar é um ato de cuidado e proteção para a saúde da mãe e do bebê.
AS019	Se identificar o uso de álcool ou cigarro por uma gestante ou mãe, use uma abordagem acolhedora para conversar sobre os riscos ao bebê.
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.
ED003	Fortaleça a rede de apoio à amamentação (família, escola, equipe de saúde, entre outros), desenvolvendo ações que contribuam para o sucesso do aleitamento materno e o desenvolvimento infantil.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
ED017	Desencoraje o uso de telas pelas crianças e dialogue com as famílias sobre esse cuidado, para proteger o desenvolvimento da linguagem e das habilidades sociais.
ED019	Incentive e apoie a continuidade do aleitamento materno após o ingresso da criança na creche.
S001	Ao orientar sobre saúde e nutrição das crianças, peça para o cuidador repetir as instruções para confirmar a compreensão e adapte sua linguagem se necessário.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S003	Aproveite os espaços da unidade, como grupos de puericultura e salas de espera, para promover atividades coletivas entre as famílias, incentivando a troca de experiências sobre o desenvolvimento infantil.
S005	Articule com equipamentos do território (como escolas, CRAS e associações de bairro) para realizar ações comunitárias de promoção da saúde infantil.
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S007	Durante a consulta ou visita domiciliar, ajude a família a mapear sua rede de apoio (parentes, vizinhos, equipamentos públicos) para organizar uma rotina saudável para a criança.
S008	Para bebês de até 1 ano, oriente uma rotina de aproximadamente 14 horas de sono diárias e reforce o ‘sono seguro’ para evitar sufocamento: bebê sempre de barriga para cima, sem travesseiros, pelúcias ou cobertas soltas no berço.
S009	Oriente as famílias que os bebês de 0 a 6 meses devem passar pelo menos 30 minutos acumulados por dia de barriga para baixo. Reforce que isso deve ser feito sempre com o bebê ACORDADO e sob supervisão, para fortalecer a musculatura do pescoço e tronco.
S010	Oriente as famílias que crianças menores de 2 anos não devem ser expostas a telas (celular, tablet, televisão) para garantir o seu melhor desenvolvimento.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S011	Durante os atendimentos, observe os cuidados com o bebê e, diante de vulnerabilidades ou sinais de negligência, acione a rede intersetorial (CRAS, Educação) e o Conselho Tutelar para os encaminhamentos necessários.
S012	Oriente as famílias sobre o cumprimento do calendário vacinal, reforçando a importância das vacinas nas datas previstas para prevenir doenças graves.
S013	Mantenha a Caderneta de Saúde da Criança atualizada em todos os atendimentos, pois esta é uma ferramenta essencial para monitorar o seu bem-estar e desenvolvimento.
S014	Acompanhe o estado nutricional da criança através da Caderneta da Criança e/ou aplicativo ArticulaTIS para orientar sobre sinais de alerta nutricional.
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)
S024	Ensine a família a notar se o bebê já está pronto para iniciar com a introdução dos alimentos. Os principais sinais são: ele já senta com pouco apoio, segura bem a cabeça e mostra interesse pela comida dos adultos.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S025	Oriente a família que a higiene da boca do bebê é importante desde o nascimento para prevenir cáries. Antes dos dentes nascerem, a limpeza pode ser feita com um pano limpo e úmido. Após o primeiro dente, a família deve usar escova infantil com um pouco de pasta de dente com flúor (quantidade equivalente a um grão de arroz).
S026	Oriente a família a evitar o uso de chupetas e mamadeiras, pois os bicos artificiais podem fazer o bebê largar o peito antes da hora e causar problemas nos dentes, na fala e até na forma como a criança respira.
S027	Lembre-se de perguntar para a mãe como ela está se sentindo, além das dúvidas sobre o bebê. Incentive que ela tire pequenos momentos para descansar, reforçando que a saúde dela é fundamental para o bem-estar do bebê.
S028	Durante o atendimento ou visita domiciliar, se identificar insegurança alimentar ou falta de acesso a recursos básicos, articule o suporte junto à rede intersetorial e ao CRAS do território.
S029	Mostre para a família que a Caderneta não é só para vacina. Folheie com eles e aponte as dicas de alimentação e segurança que ajudam muito em casa.
S030	Se a mãe não puder amamentar, oriente o uso de fórmulas infantis indicadas pelo médico e nutricionista. Explique com cuidado que o leite de vaca comum (caixinha ou saquinho) faz mal para o bebê antes de 1 ano e não é a opção mais saudável.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S031	Monitore os indicadores de saúde infantil da sua área através do aplicativo ArticulaTIS. Use esses dados para planejar ações específicas e criar parcerias com os outros setores, como assistência social e educação.

Crianças Entre 6 e 23 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).
AS013	Nos atendimentos às famílias e gestantes, reforce que amamentar é um ato de cuidado e proteção para a saúde da mãe e do bebê.
AS019	Se identificar o uso de álcool ou cigarro por uma gestante ou mãe, use uma abordagem acolhedora para conversar sobre os riscos ao bebê.
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.
ED003	Fortaleça a rede de apoio à amamentação (família, escola, equipe de saúde, entre outros), desenvolvendo ações que contribuam para o sucesso do aleitamento materno e o desenvolvimento infantil.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
ED017	Desencoraje o uso de telas pelas crianças e dialogue com as famílias sobre esse cuidado, para proteger o desenvolvimento da linguagem e das habilidades sociais.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED019	Incentive e apoie a continuidade do aleitamento materno após o ingresso da criança na creche.
S001	Ao orientar sobre saúde e nutrição das crianças, peça para o cuidador repetir as instruções para confirmar a compreensão e adapte sua linguagem se necessário.
S002	Ao identificar ganho de peso e/ou crescimento inadequado na curva de crescimento da criança, avalie as possíveis causas como sedentarismo, consumo de alimentos ultraprocessados, etc.
S003	Aproveite os espaços da unidade, como grupos de puericultura e salas de espera, para promover atividades coletivas entre as famílias, incentivando a troca de experiências sobre o desenvolvimento infantil.
S005	Articule com equipamentos do território (como escolas, CRAS e associações de bairro) para realizar ações comunitárias de promoção da saúde infantil.
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S007	Durante a consulta ou visita domiciliar, ajude a família a mapear sua rede de apoio (parentes, vizinhos, equipamentos públicos) para organizar uma rotina saudável para a criança.
S008	Para bebês de até 1 ano, oriente uma rotina de aproximadamente 14 horas de sono diárias e reforce o ‘sono seguro’ para evitar sufocamento: bebê sempre de barriga para cima, sem travesseiros, pelúcias ou cobertas soltas no berço.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S010	Oriente as famílias que crianças menores de 2 anos não devem ser expostas a telas (celular, tablet, televisão) para garantir o seu melhor desenvolvimento.
S011	Durante os atendimentos, observe os cuidados com o bebê e, diante de vulnerabilidades ou sinais de negligência, acione a rede intersetorial (CRAS, Educação) e o Conselho Tutelar para os encaminhamentos necessários.
S012	Oriente as famílias sobre o cumprimento do calendário vacinal, reforçando a importância das vacinas nas datas previstas para prevenir doenças graves.
S013	Mantenha a Caderneta de Saúde da Criança atualizada em todos os atendimentos, pois esta é uma ferramenta essencial para monitorar o seu bem-estar e desenvolvimento.
S014	Acompanhe o estado nutricional da criança através da Caderneta da Criança e/ou aplicativo ArticulaTIS para orientar sobre sinais de alerta nutricional.
S015	Incentive a preferência por alimentos in natura e da época para manter uma alimentação saudável, nutritiva e acessível, sempre que oportuno.
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)
S018	Oriente a família a organizar a rotina da criança, recomendando 6 refeições diárias (incluindo o leite materno) e cerca de 12 horas de sono para um desenvolvimento saudável.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S019	Oriente a família a incentivar a criança a ser ativa com atividades e brincadeiras, evitando o uso de cadeirinhas, carrinhos e colo por mais de 1 hora para garantir o desenvolvimento saudável.
S020	Investigue sinais de seletividade alimentar (pouca variedade ou recusa de grupos de alimentos). Dialogue com a família e discuta o caso com a equipe de saúde.
S024	Ensine a família a notar se o bebê já está pronto para iniciar com a introdução dos alimentos. Os principais sinais são: ele já senta com pouco apoio, segura bem a cabeça e mostra interesse pela comida dos adultos.
S025	Oriente a família que a higiene da boca do bebê é importante desde o nascimento para prevenir cáries. Antes dos dentes nascerem, a limpeza pode ser feita com um pano limpo e úmido. Após o primeiro dente, a família deve usar escova infantil com um pouco de pasta de dente com flúor (quantidade equivalente a um grão de arroz).
S026	Oriente a família a evitar o uso de chupetas e mamadeiras, pois os bicos artificiais podem fazer o bebê largar o peito antes da hora e causar problemas nos dentes, na fala e até na forma como a criança respira.
S027	Lembre-se de perguntar para a mãe como ela está se sentindo, além das dúvidas sobre o bebê. Incentive que ela tire pequenos momentos para descansar, reforçando que a saúde dela é fundamental para o bem-estar do bebê.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S028	Durante o atendimento ou visita domiciliar, se identificar insegurança alimentar ou falta de acesso a recursos básicos, articule o suporte junto à rede intersetorial e ao CRAS do território.
S029	Mostre para a família que a Caderneta não é só para vacina. Folheie com eles e aponte as dicas de alimentação e segurança que ajudam muito em casa.
S030	Se a mãe não puder amamentar, oriente o uso de fórmulas infantis indicadas pelo médico e nutricionista. Explique com cuidado que o leite de vaca comum (caixinha ou saquinho) faz mal para o bebê antes de 1 ano e não é a opção mais saudável.
S031	Monitore os indicadores de saúde infantil da sua área através do aplicativo ArticulaTIS. Use esses dados para planejar ações específicas e criar parcerias com os outros setores, como assistência social e educação.

Crianças maiores de 24 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED017	Desencoraje o uso de telas pelas crianças e dialogue com as famílias sobre esse cuidado, para proteger o desenvolvimento da linguagem e das habilidades sociais. Saiba mais: link.
S001	Ao orientar sobre saúde e nutrição das crianças, peça para o cuidador repetir as instruções para confirmar a compreensão e adapte sua linguagem se necessário.
S002	Ao identificar ganho de peso e/ou crescimento inadequado na curva de crescimento da criança, avalie as possíveis causas como sedentarismo, consumo de alimentos ultraprocessados, etc.
S003	Aproveite os espaços da unidade, como grupos de puericultura e salas de espera, para promover atividades coletivas entre as famílias, incentivando a troca de experiências sobre o desenvolvimento infantil.
S005	Articule com equipamentos do território (como escolas, CRAS e associações de bairro) para realizar ações comunitárias de promoção da saúde infantil.
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S007	Durante a consulta ou visita domiciliar, ajude a família a mapear sua rede de apoio (parentes, vizinhos, equipamentos públicos) para organizar uma rotina saudável para a criança.
S012	Oriente as famílias sobre o cumprimento do calendário vacinal, reforçando a importância das vacinas nas datas previstas para prevenir doenças graves.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S013	Mantenha a Caderneta de Saúde da Criança atualizada em todos os atendimentos, pois esta é uma ferramenta essencial para monitorar o seu bem-estar e desenvolvimento.
S014	Acompanhe o estado nutricional da criança através da Caderneta da Criança e/ou aplicativo ArticulaTIS para orientar sobre sinais de alerta nutricional.
S015	Incentive a preferência por alimentos in natura e da época para manter uma alimentação saudável, nutritiva e acessível, sempre que oportuno.
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.
S019	Oriente a família a incentivar a criança a ser ativa com atividades e brincadeiras, evitando o uso de cadeirinhas, carrinhos e colo por mais de 1 hora para garantir o desenvolvimento saudável.
S020	Investigue sinais de seletividade alimentar (pouca variedade ou recusa de grupos de alimentos). Dialogue com a família e discuta o caso com a equipe de saúde.
S022	Oriente a família a organizar a rotina da criança, recomendando brincadeiras ativas, 6 refeições diárias e cerca de 11 horas de sono para um desenvolvimento saudável. Exemplo de rotina: (link).
S023	Investigue o tempo de exposição a telas. Para crianças maiores de 2 anos, oriente a família a limitar o uso a, no máximo, 1 hora diária, sempre com supervisão de um adulto.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S028	Durante o atendimento ou visita domiciliar, se identificar insegurança alimentar ou falta de acesso a recursos básicos, articule o suporte junto à rede intersetorial e ao CRAS do território.
S029	Mostre para a família que a Caderneta não é só para vacina. Folheie com eles e aponte as dicas de alimentação e segurança que ajudam muito em casa.
S031	Monitore os indicadores de saúde infantil da sua área através do aplicativo ArticulaTIS. Use esses dados para planejar ações específicas e criar parcerias com os outros setores, como assistência social e educação.

4.2 - Seção B. Mensagens para a Assistência Social

Esta seção reúne mensagens direcionadas aos profissionais da Assistência Social que acompanham gestantes, crianças e famílias nos territórios. As orientações focam na garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada, no fortalecimento dos vínculos familiares, no acompanhamento das condicionalidades de programas sociais e na articulação intersetorial no cuidado e na proteção social de gestantes, crianças e famílias.

Gestantes

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).
AS003	Identifique e apoie as iniciativas locais de promoção do aleitamento materno, inserindo esse tema nas ações rotineiramente desenvolvidas pela Assistência Social.
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS009	O Direito Humano à Alimentação Adequada é essencial e tem papel central nas ações da Assistência Social. O aplicativo ArticulaTIS é uma ferramenta de apoio para a garantia desse direito.
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).
AS013	Nos atendimentos às famílias e gestantes, reforce que amamentar é um ato de cuidado e proteção para a saúde da mãe e do bebê.
AS015	Ao atender uma gestante, pergunte sobre o pré-natal e informe sobre o direito ao acompanhante no parto. Essas orientações trazem mais segurança e tranquilidade para o momento da chegada do bebê.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS016	Ao identificar uma gestante em situação de insegurança alimentar, auxilie o acesso dela aos benefícios eventuais (como cesta básica) e aos equipamentos públicos de segurança alimentar do município.
AS017	Informe a gestante sobre a Lei do Acompanhante. Saber que ela tem direito a uma pessoa de confiança no hospital reduz o medo e a violência obstétrica, fortalecendo a autonomia dessa mulher.
AS018	Se a gestante faltar às consultas, procure saber se ela tem dificuldades com transporte ou com o cuidado dos outros filhos. Ajude a encontrar meios que facilitem esse deslocamento para garantir que ela não perca o atendimento de saúde.
AS019	Se identificar o uso de álcool ou cigarro por uma gestante ou mãe, use uma abordagem acolhedora para conversar sobre os riscos ao bebê.
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.

Crianças Menores de 6 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS001	Monitore pelo aplicativo ArticulaTIS os registros de peso e crescimento da criança. Caso identifique alertas de desenvolvimento, articule o cuidado junto à Unidade de Saúde.
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).
AS003	Identifique e apoie as iniciativas locais de promoção do aleitamento materno, inserindo esse tema nas ações rotineiramente desenvolvidas pela Assistência Social.
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS009	O Direito Humano à Alimentação Adequada é essencial e tem papel central nas ações da Assistência Social. O aplicativo ArticulaTIS é uma ferramenta de apoio para a garantia desse direito.
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).
AS013	Nos atendimentos às famílias e gestantes, reforce que amamentar é um ato de cuidado e proteção para a saúde da mãe e do bebê.
AS014	Acompanhe as famílias do Bolsa Família reforçando a importância de manter o registro do peso e as vacinas em dia. Essa parceria com a Saúde garante o benefício e, principalmente, protege o desenvolvimento saudável das crianças.
AS019	Se identificar o uso de álcool ou cigarro por uma gestante ou mãe, use uma abordagem acolhedora para conversar sobre os riscos ao bebê.
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED003	Fortaleça a rede de apoio à amamentação (família, escola, equipe de saúde, entre outros), desenvolvendo ações que contribuam para o sucesso do aleitamento materno e o desenvolvimento infantil.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S007	Durante a consulta ou visita domiciliar, ajude a família a mapear sua rede de apoio (parentes, vizinhos, equipamentos públicos) para organizar uma rotina saudável para a criança.
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)

Crianças Entre 6 e 23 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS001	Monitore pelo aplicativo ArticulaTIS os registros de peso e crescimento da criança. Caso identifique alertas de desenvolvimento, articule o cuidado junto à Unidade de Saúde.
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).
AS003	Identifique e apoie as iniciativas locais de promoção do aleitamento materno, inserindo esse tema nas ações rotineiramente desenvolvidas pela Assistência Social.
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS009	O Direito Humano à Alimentação Adequada é essencial e tem papel central nas ações da Assistência Social. O aplicativo ArticulaTIS é uma ferramenta de apoio para a garantia desse direito.
AS010	A alimentação escolar de qualidade é uma grande conquista para a saúde e o bem-estar das crianças. Reforce a sua importância junto às famílias.
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).
AS013	Nos atendimentos às famílias e gestantes, reforce que amamentar é um ato de cuidado e proteção para a saúde da mãe e do bebê.
AS014	Acompanhe as famílias do Bolsa Família reforçando a importância de manter o registro do peso e as vacinas em dia. Essa parceria com a Saúde garante o benefício e, principalmente, protege o desenvolvimento saudável das crianças.
AS019	Se identificar o uso de álcool ou cigarro por uma gestante ou mãe, use uma abordagem acolhedora para conversar sobre os riscos ao bebê.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.
ED003	Fortaleça a rede de apoio à amamentação (família, escola, equipe de saúde, entre outros), desenvolvendo ações que contribuam para o sucesso do aleitamento materno e o desenvolvimento infantil.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S007	Durante a consulta ou visita domiciliar, ajude a família a mapear sua rede de apoio (parentes, vizinhos, equipamentos públicos) para organizar uma rotina saudável para a criança.
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)
S019	Oriente a família a incentivar a criança a ser ativa com atividades e brincadeiras, evitando o uso de cadeirinhas, carrinhos e colo por mais de 1 hora para garantir o desenvolvimento saudável.

Crianças maiores de 24 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS001	Monitore pelo aplicativo ArticulaTIS os registros de peso e crescimento da criança. Caso identifique alertas de desenvolvimento, articule o cuidado junto à Unidade de Saúde.
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS009	O Direito Humano à Alimentação Adequada é essencial e tem papel central nas ações da Assistência Social. O aplicativo ArticulaTIS é uma ferramenta de apoio para a garantia desse direito.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS010	A alimentação escolar de qualidade é uma grande conquista para a saúde e o bem-estar das crianças. Reforce a sua importância junto às famílias.
AS011	Consulte os dados de risco nutricional do seu território no aplicativo ArticulaTIS (Exemplos: estado nutricional, TRIA e marcadores de consumo).
AS012	Mantenha atualizada a relação dos programas do seu município que garantem acesso a alimentos, para qualificar sua orientação às famílias (Exemplos: Viva Leite, Mesa Brasil e cozinhas solidárias).
AS014	Acompanhe as famílias do Bolsa Família reforçando a importância de manter o registro do peso e as vacinas em dia. Essa parceria com a Saúde garante o benefício e, principalmente, protege o desenvolvimento saudável das crianças.
AS020	Incentive a participação da comunidade nos conselhos locais de saúde, de assistência e de segurança alimentar para que as políticas atendam às necessidades reais do seu território.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S007	Durante a consulta ou visita domiciliar, ajude a família a mapear sua rede de apoio (parentes, vizinhos, equipamentos públicos) para organizar uma rotina saudável para a criança.
S016	Incentive as feiras livres, hortas comunitárias e outras iniciativas que facilitem o acesso da comunidade a alimentos saudáveis e frescos.
S019	Oriente a família a incentivar a criança a ser ativa com atividades e brincadeiras, evitando o uso de cadeirinhas, carrinhos e colo por mais de 1 hora para garantir o desenvolvimento saudável.

4.3 - Seção C. Mensagens para a Educação

Esta seção reúne mensagens direcionadas aos profissionais da Educação Infantil, professores e demais profissionais da Educação que atuam em creches, pré-escolas e outros espaços educativos. As orientações abordam a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de forma transversal e lúdica, o acolhimento e o apoio à continuidade do aleitamento materno nos espaços educativos, o estímulo ao desenvolvimento integral da criança e a construção de rotinas saudáveis, bem como a parceria entre as instituições educativas, as famílias e os demais serviços do território.

Gestantes

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).

Crianças Menores de 6 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS001	Monitore pelo aplicativo ArticulaTIS os registros de peso e crescimento da criança. Caso identifique alertas de desenvolvimento, articule o cuidado junto à Unidade de Saúde.
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
ED001	Verifique se a creche oferece um espaço acolhedor para amamentar e apoie essa prática junto às famílias, fortalecendo o aleitamento materno.
ED002	Evite o uso de mamadeiras na creche para prevenir o desmame precoce e a descontinuidade do aleitamento materno. Sempre que possível, ofereça o leite em copinhos ou na colher, dialogando com as famílias sobre a importância dessa prática.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED003	Fortaleça a rede de apoio à amamentação (família, escola, equipe de saúde, entre outros), desenvolvendo ações que contribuam para o sucesso do aleitamento materno e o desenvolvimento infantil.
ED006	Sempre que possível, oriente a mãe sobre a extração e o envio do leite materno para a creche, para garantir o aleitamento mesmo quando ela não puder ir amamentar pessoalmente.
ED007	Certifique-se de que na escola existe um espaço adequado (higienizado, refrigerado e exclusivo) para armazenar o leite materno com segurança.
ED009	No momento da oferta, descongele ou aqueça o leite materno em banho-maria, conforme orientações, e ofereça no copo ou na colher.
ED011	Estimule o bebê com brincadeiras, histórias e experiências para fortalecer o vínculo e o desenvolvimento integral da criança.
ED013	Posicione o bebê de barriga para baixo diariamente, somente quando estiver acordado e sob supervisão, para fortalecer a musculatura.
ED014	Comunique aos responsáveis qualquer alteração no comportamento da criança, como choro frequente, mudanças no apetite ou na participação nas atividades.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED016	Organize uma rotina diária que contemple sono, brincadeiras, movimento e amamentação, favorecendo o desenvolvimento saudável do bebê.
ED017	Desencoraje o uso de telas pelas crianças e dialogue com as famílias sobre esse cuidado, para proteger o desenvolvimento da linguagem e das habilidades sociais.
ED018	Organize, em conjunto com a família, a rotina de sono das crianças, buscando atingir cerca de 12 horas de descanso diário.
ED019	Incentive e apoie a continuidade do aleitamento materno após o ingresso da criança na creche.
ED029	Na escola, evite o uso de telas com crianças menores de 2 anos, priorizando atividades que estimulem a interação e a linguagem.
ED030	Observe sinais físicos da criança, como olheiras e desânimo, na chegada e na saída da escola, e comunique qualquer alteração aos responsáveis.
ED031	Estabeleça horários regulares para o sono e a alimentação na escola, favorecendo a criação de uma rotina saudável e segura para a criança.
ED039	Integre a Educação Alimentar e Nutricional como tema transversal nas diversas atividades pedagógicas e momentos da rotina.
ED043	Converse com as mães e gestantes sobre como manter o aleitamento ou entregar o leite ordenhado, garantindo o melhor alimento para o bebê.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S012	Oriente as famílias sobre o cumprimento do calendário vacinal, reforçando a importância das vacinas nas datas previstas para prevenir doenças graves.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)

Crianças Entre 6 e 23 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS001	Monitore pelo aplicativo ArticulaTIS os registros de peso e crescimento da criança. Caso identifique alertas de desenvolvimento, articule o cuidado junto à Unidade de Saúde.
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS007	Utilize o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos como material de apoio para orientar as famílias sobre alimentação saudável nessa fase.
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS010	A alimentação escolar de qualidade é uma grande conquista para a saúde e o bem-estar das crianças. Reforce a sua importância junto às famílias.
ED001	Verifique se a creche oferece um espaço acolhedor para amamentar e apoie essa prática junto às famílias, fortalecendo o aleitamento materno.
ED002	Evite o uso de mamadeiras na creche para prevenir o desmame precoce e a descontinuidade do aleitamento materno. Sempre que possível, ofereça o leite em copinhos ou na colher, dialogando com as famílias sobre a importância dessa prática.
ED003	Fortaleça a rede de apoio à amamentação (família, escola, equipe de saúde, entre outros), desenvolvendo ações que contribuam para o sucesso do aleitamento materno e o desenvolvimento infantil.
ED004	Ofereça o mesmo alimento várias vezes e de formas variadas (cortes, métodos de preparo, entre outros), pois a aceitação pela criança pode levar de 8 a 10 tentativas.
ED005	Incentive a criação de hortas na escola como estratégia lúdica para a promoção da Educação Alimentar e Nutricional, envolvendo as crianças e suas famílias no processo.
ED006	Sempre que possível, oriente a mãe sobre a extração e o envio do leite materno para a creche, para garantir o aleitamento mesmo quando ela não puder ir amamentar pessoalmente.
ED007	Certifique-se de que na escola existe um espaço adequado (higienizado, refrigerado e exclusivo) para armazenar o leite materno com segurança.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED009	No momento da oferta, descongele ou aqueça o leite materno em banho-maria, conforme orientações, e ofereça no copo ou na colher.
ED010	Organize o refeitório para as refeições, promovendo um ambiente tranquilo e acolhedor durante a alimentação das crianças.
ED011	Estimule o bebê com brincadeiras, histórias e experiências para fortalecer o vínculo e o desenvolvimento integral da criança.
ED012	Explore os alimentos em atividades lúdicas para incentivar a alimentação saudável e o interesse das crianças.
ED014	Comunique aos responsáveis qualquer alteração no comportamento da criança, como choro frequente, mudanças no apetite ou na participação nas atividades.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
ED016	Organize uma rotina diária que contemple sono, brincadeiras, movimento e amamentação, favorecendo o desenvolvimento saudável do bebê.
ED017	Desencoraje o uso de telas pelas crianças e dialogue com as famílias sobre esse cuidado, para proteger o desenvolvimento da linguagem e das habilidades sociais.
ED018	Organize, em conjunto com a família, a rotina de sono das crianças, buscando atingir cerca de 12 horas de descanso diário.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED019	Incentive e apoie a continuidade do aleitamento materno após o ingresso da criança na creche.
ED020	Ofereça o mesmo alimento diversas vezes. A aceitação de novos sabores pode levar de 8 a 10 tentativas.
ED021	Incentive o consumo de alimentos saudáveis na escola (frutas, verduras e legumes) e promova a autonomia da criança, oferecendo apoio sempre que necessário.
ED022	Ofereça as refeições na escola de forma calma e prazerosa, sem castigos, críticas, recompensas ou distrações.
ED024	No momento da refeição das crianças, verifique se o alimento está em temperatura adequada para o consumo, para evitar queimaduras.
ED025	Explore as cores e a variedade dos alimentos servidos na escola para despertar o interesse da criança pela alimentação.
ED026	Incentive a criança a comer com calma e a mastigar bem, explorando alimentos de diferentes texturas e tamanhos.
ED027	Promova atividades como brincar, dançar, pular e cantar, estimulando o movimento e a prática de atividade física na escola.
ED028	Transforme a refeição em um momento de socialização e descoberta dos alimentos, fortalecendo o trabalho pedagógico com as crianças.
ED029	Na escola, evite o uso de telas com crianças menores de 2 anos, priorizando atividades que estimulem a interação e a linguagem.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED030	Observe sinais físicos da criança, como olheiras e desânimo, na chegada e na saída da escola, e comunique qualquer alteração aos responsáveis.
ED031	Estabeleça horários regulares para o sono e a alimentação na escola, favorecendo a criação de uma rotina saudável e segura para a criança.
ED032	Explore com a criança a origem dos alimentos para estimular o interesse e a aceitação de novos alimentos e sabores.
ED034	Na hora da refeição, deixe a criança à vontade para explorar os alimentos, fortalecendo sua autonomia.
ED036	Incentive o consumo de água pelas crianças várias vezes ao dia, nos intervalos das refeições, para favorecer a hidratação e o bom funcionamento do intestino.
ED037	Observe sinais de seletividade alimentar (pouca variedade ou recusa de grupos de alimentos). Dialogue com a família e busque apoio junto à Unidade de Saúde.
ED038	Observe sinais de intolerância alimentar (desconforto após a ingestão de certos alimentos). Dialogue com a família e busque apoio na Unidade de Saúde.
ED039	Integre a Educação Alimentar e Nutricional como tema transversal nas diversas atividades pedagógicas e momentos da rotina.
ED040	Ofereça água para as crianças em diferentes momentos da rotina escolar. Manter o corpo hidratado ajuda na concentração, na energia para brincar e no bom funcionamento do organismo.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED041	Integre o tema da alimentação saudável em outras atividades, como artes (pintura com pigmentos naturais), matemática (contagem de frutas) ou histórias. Transformar a comida em aprendizado lúdico facilita a aceitação de novos alimentos.
ED043	Converse com as mães e gestantes sobre como manter o aleitamento ou entregar o leite ordenhado, garantindo o melhor alimento para o bebê.
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S012	Oriente as famílias sobre o cumprimento do calendário vacinal, reforçando a importância das vacinas nas datas previstas para prevenir doenças graves.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)
S019	Oriente a família a incentivar a criança a ser ativa com atividades e brincadeiras, evitando o uso de cadeirinhas, carrinhos e colo por mais de 1 hora para garantir o desenvolvimento saudável.

Crianças maiores de 24 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS001	Monitore pelo aplicativo ArticulaTIS os registros de peso e crescimento da criança. Caso identifique alertas de desenvolvimento, articule o cuidado junto à Unidade de Saúde.
AS002	Busque a parceria da Unidade de Saúde para fortalecer ações coletivas e a Rede de Proteção no território em benefício de mães, gestantes e crianças (Exemplos: grupos de gestantes, grupos de crianças, serviços de convivência e grupos de fortalecimento de vínculos).
AS005	Incentive a organização das famílias para facilitar o acesso aos equipamentos públicos de alimentação saudável (Exemplos: bancos de alimentos, cozinhas comunitárias, cozinhas solidárias e restaurantes populares).
AS006	Apoie as famílias em estratégias que contribuam para a aquisição de alimentos frescos e a preços acessíveis (Exemplos: feiras livres e hortas locais).
AS008	Identifique e incentive a participação das famílias em ações que promovam saúde e bem-estar no território (Exemplos: grupos de caminhada, atividade física e dança).
AS010	A alimentação escolar de qualidade é uma grande conquista para a saúde e o bem-estar das crianças. Reforce a sua importância junto às famílias.
ED004	Ofereça o mesmo alimento várias vezes e de formas variadas (cortes, métodos de preparo, entre outros), pois a aceitação pela criança pode levar de 8 a 10 tentativas.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED005	Incentive a criação de hortas na escola como estratégia lúdica para a promoção da Educação Alimentar e Nutricional, envolvendo as crianças e suas famílias no processo.
ED010	Organize o refeitório para as refeições, promovendo um ambiente tranquilo e acolhedor durante a alimentação das crianças.
ED012	Explore os alimentos em atividades lúdicas para incentivar a alimentação saudável e o interesse das crianças.
ED014	Comunique aos responsáveis qualquer alteração no comportamento da criança, como choro frequente, mudanças no apetite ou na participação nas atividades.
ED015	Para orientações sobre alimentação saudável, consulte os documentos oficiais: Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (link) e Guia Alimentar para a População Brasileira, para maiores de 2 anos (link).
ED017	Desencoraje o uso de telas pelas crianças e dialogue com as famílias sobre esse cuidado, para proteger o desenvolvimento da linguagem e das habilidades sociais.
ED018	Organize, em conjunto com a família, a rotina de sono das crianças, buscando atingir cerca de 12 horas de descanso diário.
ED020	Ofereça o mesmo alimento diversas vezes. A aceitação de novos sabores pode levar de 8 a 10 tentativas.
ED021	Incentive o consumo de alimentos saudáveis na escola (frutas, verduras e legumes) e promova a autonomia da criança, oferecendo apoio sempre que necessário.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED022	Ofereça as refeições na escola de forma calma e prazerosa, sem castigos, críticas, recompensas ou distrações.
ED024	No momento da refeição das crianças, verifique se o alimento está em temperatura adequada para o consumo, para evitar queimaduras.
ED025	Explore as cores e a variedade dos alimentos servidos na escola para despertar o interesse da criança pela alimentação.
ED026	Incentive a criança a comer com calma e a mastigar bem, explorando alimentos de diferentes texturas e tamanhos.
ED027	Promova atividades como brincar, dançar, pular e cantar, estimulando o movimento e a prática de atividade física na escola.
ED028	Transforme a refeição em um momento de socialização e descoberta dos alimentos, fortalecendo o trabalho pedagógico com as crianças.
ED030	Observe sinais físicos da criança, como olheiras e desânimo, na chegada e na saída da escola, e comunique qualquer alteração aos responsáveis.
ED031	Estabeleça horários regulares para o sono e a alimentação na escola, favorecendo a criação de uma rotina saudável e segura para a criança.
ED032	Explore com a criança a origem dos alimentos para estimular o interesse e a aceitação de novos alimentos e sabores.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED033	Mesmo após os 2 anos, incentive o consumo de alimentos frescos e minimamente processados (como arroz e feijão), evitando açúcar e ultraprocessados, como refrigerantes e biscoitos.
ED034	Na hora da refeição, deixe a criança à vontade para explorar os alimentos, fortalecendo sua autonomia.
ED036	Incentive o consumo de água pelas crianças várias vezes ao dia, nos intervalos das refeições, para favorecer a hidratação e o bom funcionamento do intestino.
ED037	Observe sinais de seletividade alimentar (pouca variedade ou recusa de grupos de alimentos). Dialogue com a família e busque apoio junto à Unidade de Saúde.
ED038	Observe sinais de intolerância alimentar (desconforto após a ingestão de certos alimentos). Dialogue com a família e busque apoio na Unidade de Saúde.
ED039	Integre a Educação Alimentar e Nutricional como tema transversal nas diversas atividades pedagógicas e momentos da rotina.
ED040	Ofereça água para as crianças em diferentes momentos da rotina escolar. Manter o corpo hidratado ajuda na concentração, na energia para brincar e no bom funcionamento do organismo.
ED041	Integre o tema da alimentação saudável em outras atividades, como artes (pintura com pigmentos naturais), matemática (contagem de frutas) ou histórias. Transformar a comida em aprendizado lúdico facilita a aceitação de novos alimentos.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED042	Com as crianças maiores de 24 meses, estimule a autonomia na hora de servir os alimentos e incentive a conversa sobre as cores e texturas dos alimentos. Isso ajuda a criança a entender seus sinais de fome e saciedade.
S006	Identifique lideranças na comunidade escolar (familiares e professores) para a promoção de ações da saúde e bem-estar das crianças.
S012	Oriente as famílias sobre o cumprimento do calendário vacinal, reforçando a importância das vacinas nas datas previstas para prevenir doenças graves.
S019	Oriente a família a incentivar a criança a ser ativa com atividades e brincadeiras, evitando o uso de cadeirinhas, carrinhos e colo por mais de 1 hora para garantir o desenvolvimento saudável.

4.4 - Seção D. Mensagens para Famílias e Gestantes

Esta seção reúne mensagens e orientações práticas destinadas às gestantes, aos responsáveis familiares e aos demais cuidadores envolvidos nos cuidados cotidianos e no desenvolvimento da criança. As orientações abordam a organização da rotina familiar e oferecem informações seguras sobre alimentação saudável, higiene e preparo dos alimentos, formas de estimular o desenvolvimento integral da criança, bem-estar e saúde mental durante a gestação e após o parto, construção de um ambiente familiar seguro e acolhedor e busca pelas redes de apoio disponíveis no território.

Gestantes

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
M001	O leite materno é único: ele oferece tudo o que o seu bebê precisa para crescer com saúde e muito carinho.
M002	Até os 6 meses, o leite materno é tudo o que o seu bebê precisa (ele não precisa nem de água ou de chazinhos). Se a amamentação estiver difícil ou se tiver dúvidas, lembre-se que você não está sozinha e procure apoio na Unidade de Saúde!
M003	Se estiver com dúvidas sobre a amamentação, não passe por isso sozinha! Converse com seu Agente Comunitário ou vá até a Unidade de Saúde.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M049	Para amamentar sem dor, a “pega” correta é fundamental: a boca do bebê deve estar bem aberta, pegando a maior parte da aréola (a parte escura do seio) e não apenas o bico. Se sentir dor ou notar rachaduras, procure ajuda na unidade de saúde para ajustar a posição.
M055	Se você recebe apoio social, o nascimento do bebê é o momento de atualizar o seu Cadastro Único no CRAS, garantindo o acesso aos direitos que sua família possui.
M056	Amamentar não precisa ser dolorido. Se sentir dor, peça ajuda na sua Unidade de Saúde para aprender a “pega correta”, garantindo que você e o bebê fiquem confortáveis nesse momento.
G001	Para cuidar bem de você e do seu bebê, procure comer mais alimentos frescos e naturais, como frutas, verduras, legumes e refeições caseiras.
G002	Priorize alimentos frescos de feiras/mercados locais para suas compras, com uma lista para evitar decisões por impulso.
G003	Aproveite os alimentos da época. Além de serem mais saborosos e nutritivos, as frutas e legumes da estação costumam ser bem mais baratos.
G004	Organizar as refeições da semana com alimentos variados e naturais ajuda você a ter uma alimentação mais prazerosa e equilibrada, além de facilitar a sua alimentação nos dias de maior cansaço. Saiba mais: link do Guia Alimentar.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G005	Tente não ficar muito tempo sem comer para evitar fraqueza e enjoos durante o dia.
G006	Ao acordar, fique por alguns minutos deitada quietinha antes de levantar para evitar tonturas e começar o dia bem.
G007	Consuma pequenas porções de alimentos ao longo do dia com os quais você se sinta confortável para aliviar azia, queimação e náuseas, evitando grandes volumes que sobrecarregam a digestão.
G008	Escolha lanches saudáveis como frutas, leite e derivados, sanduíches com recheios naturais ou vitaminas.
G009	Comece o dia com um café da manhã nutritivo incluindo frutas, ovos, cereais ou raízes (pães, batata, mandioca, tapioca, cuscuz, etc) e leite ou derivados para garantir energia e nutrientes essenciais para sua gestação.
G010	Tente fazer as suas refeições em um lugar calmo e mastigar bem os alimentos, pois isso ajuda o seu corpo a fazer a digestão e na saciedade.
G011	Evite deitar logo depois de comer. Ficar sentada ou fazer uma caminhada leve ajuda o corpo a fazer a digestão e evita aquela sensação de mal-estar e queimação.
G012	Tente variar o que você come durante a semana incluindo, sempre que possível, carnes sem gorduras e ovos, vegetais frescos, cereais integrais e raízes. Isso contribui para garantir os nutrientes que você e o bebê precisam.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G013	Evite alimentos ultraprocessados (como salsicha, macarrão instantâneo e refrigerantes) e prefira comidas caseiras. Isso ajuda a prevenir a pressão alta e o diabetes durante a sua gestação.
G014	Ao fazer compras, leia o rótulo dos alimentos e tome cuidado com aqueles que tenham na lista de ingredientes nomes como maltodextrina, xarope de milho ou sacarose, que são formas de açúcar que podem prejudicar a sua saúde e a do bebê.
G015	Prefira não consumir produtos industrializados, mesmo os que dizem “light” ou “diet”, pois eles costumam ter muitos adoçantes e conservantes que não são recomendados durante a gravidez.
G016	Para uma gestação mais saudável, prefira comidas caseiras feitas com pouco sal, açúcar e gordura. Use temperos naturais como alho e cebola para dar sabor e evite produtos como salsichas, presuntos e temperos prontos de pacotinho.
G017	Monitore sua pressão, evite excessos de sal, açúcar e gordura, e conte com o apoio de profissionais para uma gestação saudável e sem complicações, como pré-eclâmpsia e diabetes gestacional.
G018	Evite alimentos como salsicha, presunto, hambúrguer e temperos prontos, pois o excesso de sal e gordura não faz bem na gravidez. O ideal é não comer, mas se acabar consumindo de vez em quando, tente comer apenas um pouquinho.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G020	Se o seu açúcar no sangue (glicemia) estiver alterado, não exagere na quantidade de arroz, pão e massas em uma mesma refeição, preferindo sempre os alimentos com fibras (como verduras, legumes e integrais). Além disso, acompanhe sua glicemia sempre que indicado pelos profissionais de saúde.
G022	Se você está sofrendo com refluxo ou azia, dê preferência para alimentos assados, cozidos ou refogados com pouco óleo, evitando frituras, queijos gordurosos, comidas com muita pimenta e lanches prontos (tipo fast food). Se o desconforto continuar, procure sua Unidade de Saúde.
G023	Adoçantes e outros aditivos químicos (como corantes e conservantes) não são recomendados na gestação. Sempre leia a lista de ingredientes no rótulo e desconfie de nomes muito “estranhos” ou desconhecidos.
G024	Durante a gestação, evite carnes, peixes e ovos crus ou mal passados. Esses alimentos devem estar sempre bem cozidos, assados ou grelhados por inteiro para evitar bactérias que podem fazer mal a você e ao bebê.
G025	Higienize as hortaliças em imersão com hipoclorito (água sanitária para alimentos) e depois enxágue com água corrente, prevenindo contaminações que podem ser prejudiciais na gestação.
G026	Fique de olho na data de validade e na aparência dos alimentos. Evite embalagens amassadas, estufadas ou que não pareçam bem conservadas para proteger a sua saúde e a do bebê.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G027	Evite alimentos em conserva durante a gestação. Se for consumir, retire da embalagem e ferva o alimento por 10 minutos (em água). Esse cuidado simples protege você e o bebê de intoxicações graves.
G028	Mantenha a cozinha e os utensílios utilizados para cozinhar sempre limpos para evitar doenças que podem ser passadas pelos alimentos e proteger a sua saúde e a do bebê.
G029	Não é recomendado lavar carnes (vaca, frango, peixe e porco), pois os respingos da água espalham bactérias por toda a cozinha e aumentam muito o risco de contaminação.
G030	Não lave os ovos antes de guardá-los na geladeira. A casca tem uma proteção natural que, se retirada com água, faz o ovo estragar mais rápido e pode aumentar o risco de contaminação. Se houver sujeira e você quiser lavar, faça isso apenas no momento em que for usar o ovo.
G031	Substitua tábuas de madeira por plástico ou vidro, pois elas são mais fáceis de limpar. Após o uso, lave bem e guarde em local seco e arejado para evitar o mofo.
G032	Consuma frutas cítricas ricas em vitamina C (laranja, kiwi, acerola, caju, limão) junto de alimentos ricos em ferro, como feijões, carnes vermelhas e vegetais verde-escuros, para potencializar a absorção de ferro.
G033	Sempre que puder, prefira comer em casa. Se precisar comer fora, escolha locais limpos e organizados para evitar infecções e mal-estar causado por alimentos mal preparados.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G034	Deixe o feijão e outros grãos (como lentilha e grão-de-bico) de molho na água por 6 a 12 horas antes de cozinhar para ajudar na digestão e evitar a sensação de estufamento e gases.
G035	Deixe ervas como cebolinha, salsinha e coentro já picadas e congeladas para facilitar o preparo das refeições do dia a dia.
G036	Beba pelo menos 2 litros de água por dia para manter a hidratação. Usar uma garrafinha ajuda você a controlar melhor a quantidade que já tomou ao longo do dia.
G037	Evite beber líquidos durante as refeições para prevenir o refluxo e o desconforto digestivo.
G038	Beba líquidos até 30 minutos antes ou apenas 1 hora após as refeições para evitar o refluxo e outros desconfortos gástricos.
G040	Prefira realizar suas refeições com atenção plena, à mesa e sem o uso de telas (como celular, televisão e tablets), pois elas podem afetar a sua saciedade.
G041	Troque receitas com outras gestantes ou familiares. Compartilhar ideias ajuda a variar o cardápio e traz mais motivação para manter uma alimentação saudável.
G042	Sempre que possível, participe de grupos de gestantes e encontros de apoio para a troca de experiências e para facilitar o aprendizado sobre saúde.
G043	Pratique atividades físicas orientadas por profissionais da Unidade. Isso melhora a circulação e reduz desconfortos.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G044	Busque apoio dos profissionais de saúde para receber orientações adequadas em cada fase da gestação.
G045	Fazer massagens suaves na barriga ajuda a aliviar o desconforto e estimula o intestino, que costuma ficar mais lento na gestação.
G046	Embora os enjoos sejam comuns até a 22ª semana, você não precisa sofrer sozinha. Se os vômitos forem frequentes e impedirem você de se alimentar, procure atendimento médico para evitar complicações e receber o cuidado adequado.
G047	Mantenha suas consultas de pré-natal em dia. Seguir a agenda da unidade é a melhor forma de cuidar da sua saúde, acompanhar o crescimento do bebê e tirar todas as suas dúvidas.
G049	Tente variar o jeito de preparar sua comida durante a semana: um dia assado, outro refogado ou grelhado. Mudar o preparo deixa as refeições mais gostosas e ajuda você a não enjoar dos mesmos alimentos.
G050	Tenha sempre um lanche prático (como uma fruta) e sua garrafinha de água na bolsa, para facilitar suas escolhas ao longo do dia.
G051	Ao comer fora de casa, prefira restaurantes que permitam escolher diferentes grupos de alimentos, como os de comida por quilo ou pratos feitos, para manter o equilíbrio da sua alimentação.
G052	Acompanhe o seu peso durante as consultas de pré-natal para verificar se o ganho está adequado para cada fase e garantir que você e o bebê estejam saudáveis.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G053	Não use cigarro ou álcool durante a gestação e a amamentação, pois essas substâncias passam para o bebê e podem prejudicar o desenvolvimento dele e a sua saúde.
G054	Tire um momento do dia para cuidar de você, seja com um banho relaxante, escutando uma música que goste ou um descanso longe do celular, pois estar com a mente tranquila é tão importante quanto cuidar da saúde do corpo.
G055	É seu direito ter um atendimento respeitoso e um acompanhante de sua escolha durante o parto. Se sentir que não foi bem tratada ou ouvida, você pode buscar ajuda na sua Unidade de Saúde ou ligar para o Disque 180.
G056	Amamentar é um gesto de amor e saúde que protege o seu bebê desde o primeiro dia, então aproveite as consultas para tirar dúvidas e se preparar para esse momento.
G057	O plano de parto é um documento onde você escreve o que deseja para o nascimento do seu bebê. Converse com a equipe de saúde sobre suas escolhas e tire suas dúvidas para se sentir mais segura e respeitada nesse momento.
G058	Ter ajuda faz toda a diferença para conseguir amamentar com tranquilidade, então converse com sua família sobre como eles podem apoiar para que você consiga focar nesse momento tão importante.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G059	É normal sentir muitas emoções diferentes durante a gestação. Não se cobre para estar bem o tempo todo. Conversar sobre seus sentimentos com alguém de confiança ou com os profissionais de saúde poderá te ajudar.
G060	Você sabia que o CRAS também está aqui para apoiar você? Além da saúde, procure o CRAS da sua região para conhecer seus direitos como gestante.
G061	Assim que o seu bebê nascer, procure a sua Unidade de Saúde na primeira semana para a primeira consulta de vocês e para realizar o Teste do Pezinho, que deve ser feito entre o 3º e 5º dia de vida.

Crianças Menores de 6 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
ED011	Estimule o bebê com brincadeiras, histórias e experiências para fortalecer o vínculo e o desenvolvimento integral da criança.
ED013	Posicione o bebê de barriga para baixo diariamente, somente quando estiver acordado e sob supervisão, para fortalecer a musculatura.
ED016	Organize uma rotina diária que contemple sono, brincadeiras, movimento e amamentação, favorecendo o desenvolvimento saudável do bebê.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)
M001	O leite materno é único: ele oferece tudo o que o seu bebê precisa para crescer com saúde e muito carinho.
M002	Até os 6 meses, o leite materno é tudo o que o seu bebê precisa (ele não precisa nem de água ou de chazinhos). Se a amamentação estiver difícil ou se tiver dúvidas, lembre-se que você não está sozinha e procure apoio na Unidade de Saúde!
M003	Se estiver com dúvidas sobre a amamentação, não passe por isso sozinha! Converse com seu Agente Comunitário ou vá até a Unidade de Saúde.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M004	Amamentar é um gesto lindo de cuidado e proteção. É um momento especial de conexão que faz muito bem para você e para o seu bebê.
M005	Antes de usar fórmulas ou mamadeiras, converse com a equipe da sua Unidade de Saúde para tirar suas dúvidas e encontrar o melhor caminho para a sua saúde e a do seu bebê.
M006	Amamentar pode ser um desafio, mas não precisa ser solitário. Busque apoio com familiares e amigos de confiança, pois conversar e contar com eles faz toda a diferença para você e para o seu bebê.
M008	Acompanhe o crescimento e o desenvolvimento da sua criança na Unidade de Saúde e no aplicativo ArticulaTIS.
M009	Aproveite a hora de amamentar para se conectar com seu bebê. Olhar nos olhos e fazer um carinho torna esse momento ainda mais especial para vocês dois.
M010	Além da amamentação, seu bebê precisa de atenção, carinho e estímulos. Reserve momentos para passeios e brincadeiras, pois eles fazem um bem enorme para o desenvolvimento dele e para o seu bem-estar.
M011	Incentive o contato do seu filho com a natureza desde cedo. Coisas simples como cultivar plantas em casa ou passear em praças e parques permitem que a criança interaja com o mundo e se desenvolva com saúde.
M012	Incentive o contato com a natureza desde cedo. Cultivar plantas em casa ou passear em praças e parques permite que a criança interaja com o mundo e se desenvolva com saúde.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M013	Incentive o bebê a se movimentar para ajudar no desenvolvimento motor. Procure não deixá-lo na mesma posição por mais de uma hora seguida, seja no carrinho, no cercadinho ou no colo.
M014	Coloque seu bebê de barriga para baixo, com supervisão, por curtos períodos de tempo até somar 30 minutos ao dia. Isso fortalece o corpinho e ajuda nos movimentos.
M015	Criar uma rotina tranquila e observar os sinais de cansaço da criança garante um sono de qualidade e um desenvolvimento saudável.
M017	Até os 6 meses de idade, o bebê deve realizar pelo menos cinco consultas de rotina na unidade de saúde para garantir que ele está crescendo bem. Leve sempre a caderneta em mãos para acompanhar o seu desenvolvimento.
M018	Mantenha a caderneta de vacinação da sua criança em dia, pois esse cuidado contribui para que ela cresça com saúde e bem-estar.
M019	Cuidar de um bebê é desafiador e você também precisa de atenção. Conte com sua rede de apoio para dividir as tarefas e ter momentos de descanso.
M020	Fique atenta a mudanças no choro ou no comportamento do bebê. Se tiver dúvidas sobre amamentação ou outros cuidados, procure apoio na unidade de saúde.
M021	Deixe sua criança explorar a natureza! O contato com a terra e as plantas, de forma segura e supervisionada, fortalece a imunidade e ajuda no desenvolvimento.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M032	Exposição a telas (televisão, tablets, celulares, computadores) interfere no desenvolvimento das crianças menores de 2 anos, por isso evite que a criança até essa idade utilize esses aparelhos.
M037	O nascimento dos dentes pode deixar a criança irritada e mudar o comportamento dela. Para ajudar, você pode oferecer mordedores limpos e resfriados na geladeira, que aliviam o desconforto. Em caso de dúvida, procure a unidade de saúde.
M045	Se estiver enfrentando desafios emocionais ou físicos após o nascimento da criança, busque apoio na unidade de saúde. Você não precisa lidar com tudo sem ajuda.
M046	Evite se comparar, pois cada família e cada bebê são únicos, e os desafios de cada um são diferentes. Se você sente que a sua experiência está sendo muito difícil ou diferente do que esperava, converse com sua rede de apoio e com a equipe da unidade de saúde.
M048	A amamentação nem sempre é um caminho fácil. Se, apesar de todo o esforço e apoio, você não conseguiu amamentar ou precisou parar antes do tempo, não se culpe. O cuidado e o afeto com a criança acontecem de muitas formas.
M050	O choro é a forma de o bebê conversar com você. Observar os sinais, como esfregar os olhos ou fechar as mãos, ajuda a entender o que ele precisa, muitas vezes antes mesmo do choro começar.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M051	Cuidar de uma criança é tarefa para toda a família! Quem está por perto pode ajudar dando o banho, trocando a fralda ou colocando para dormir. Esse apoio permite que quem amamenta descanse e fortalece o vínculo de todos com a criança.
M052	Se o bebê ainda mama no peito, saiba que é possível manter esse carinho também na rotina da escola. Converse com os professores para combinarem como manter esse momento e garantir que sua criança receba a saúde do leite materno.
M053	Os primeiros dias com o bebê podem trazer uma mistura de alegria e tristeza ou cansaço extremo. Se os sentimentos de tristeza forem muito fortes ou não passarem, converse com sua equipe de saúde. Cuidar de você é a melhor forma de cuidar do seu bebê.
M054	O vínculo do bebê com o pai, avós ou outros cuidadores é fundamental. Deixe que eles também participem da hora do banho, da troca de fralda ou de ninar. Isso cria laços de amor com toda a família e garante que você tenha momentos preciosos de descanso.
M055	Se você recebe apoio social, o nascimento do bebê é o momento de atualizar o seu Cadastro Único no CRAS, garantindo o acesso aos direitos que sua família possui.
M056	Amamentar não precisa ser dolorido. Se sentir dor, peça ajuda na sua Unidade de Saúde para aprender a “pega correta”, garantindo que você e o bebê fiquem confortáveis nesse momento.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G001	Para cuidar bem de você e do seu bebê, procure comer mais alimentos frescos e naturais, como frutas, verduras, legumes e refeições caseiras.
G053	Não use cigarro ou álcool durante a gestação e a amamentação, pois essas substâncias passam para o bebê e podem prejudicar o desenvolvimento dele e a sua saúde.
G058	Ter ajuda faz toda a diferença para conseguir amamentar com tranquilidade, então converse com sua família sobre como eles podem apoiar para que você consiga focar nesse momento tão importante.

Crianças Entre 6 e 23 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
AS004	Colabore com a proteção do aleitamento materno, divulgando os direitos da criança e denunciando publicidade abusiva ou práticas irregulares pelo número 136 (Disque Saúde) ou junto ao Ministério Público.
ED004	Ofereça o mesmo alimento várias vezes e de formas variadas (cortes, métodos de preparo, entre outros), pois a aceitação pela criança pode levar de 8 a 10 tentativas.
ED011	Estimule o bebê com brincadeiras, histórias e experiências para fortalecer o vínculo e o desenvolvimento integral da criança.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED012	Explore os alimentos em atividades lúdicas para incentivar a alimentação saudável e o interesse das crianças.
ED016	Organize uma rotina diária que contemple sono, brincadeiras, movimento e amamentação, favorecendo o desenvolvimento saudável do bebê.
ED020	Ofereça o mesmo alimento diversas vezes. A aceitação de novos sabores pode levar de 8 a 10 tentativas.
ED021	Incentive o consumo de alimentos saudáveis na escola (frutas, verduras e legumes) e promova a autonomia da criança, oferecendo apoio sempre que necessário.
ED024	No momento da refeição das crianças, verifique se o alimento está em temperatura adequada para o consumo, para evitar queimaduras.
ED026	Incentive a criança a comer com calma e a mastigar bem, explorando alimentos de diferentes texturas e tamanhos.
ED032	Explore com a criança a origem dos alimentos para estimular o interesse e a aceitação de novos alimentos e sabores.
ED034	Na hora da refeição, deixe a criança à vontade para explorar os alimentos, fortalecendo sua autonomia.
S017	Busque apoio no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: (link)
M004	Amamentar é um gesto lindo de cuidado e proteção. É um momento especial de conexão que faz muito bem para você e para o seu bebê.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M005	Antes de usar fórmulas ou mamadeiras, converse com a equipe da sua Unidade de Saúde para tirar suas dúvidas e encontrar o melhor caminho para a sua saúde e a do seu bebê.
M006	Amamentar pode ser um desafio, mas não precisa ser solitário. Busque apoio com familiares e amigos de confiança, pois conversar e contar com eles faz toda a diferença para você e para o seu bebê.
M007	Para o seu filho crescer saudável, evite alimentos ultraprocessados (aqueles 'de pacotinho', como salgadinhos e biscoitos). Eles parecem práticos, mas não fazem bem.
M008	Acompanhe o crescimento e o desenvolvimento da sua criança na Unidade de Saúde e no aplicativo ArticulaTIS.
M009	Aproveite a hora de amamentar para se conectar com seu bebê. Olhar nos olhos e fazer um carinho torna esse momento ainda mais especial para vocês dois.
M010	Além da amamentação, seu bebê precisa de atenção, carinho e estímulos. Reserve momentos para passeios e brincadeiras, pois eles fazem um bem enorme para o desenvolvimento dele e para o seu bem-estar.
M011	Incentive o contato do seu filho com a natureza desde cedo. Coisas simples como cultivar plantas em casa ou passear em praças e parques permitem que a criança interaja com o mundo e se desenvolva com saúde.
M012	Incentive o contato com a natureza desde cedo. Cultivar plantas em casa ou passear em praças e parques permite que a criança interaja com o mundo e se desenvolva com saúde.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M015	Criar uma rotina tranquila e observar os sinais de cansaço da criança garante um sono de qualidade e um desenvolvimento saudável.
M016	Incentive o movimento da criança com brincadeiras, cantos, histórias e danças, evitando que ela fique muito tempo parada em cadeirinhas, carrinhos ou no colo.
M018	Mantenha a caderneta de vacinação da sua criança em dia, pois esse cuidado contribui para que ela cresça com saúde e bem-estar.
M019	Cuidar de um bebê é desafiador e você também precisa de atenção. Conte com sua rede de apoio para dividir as tarefas e ter momentos de descanso.
M021	Deixe sua criança explorar a natureza! O contato com a terra e as plantas, de forma segura e supervisionada, fortalece a imunidade e ajuda no desenvolvimento.
M022	Mesmo quando o bebê começa a comer outros alimentos, o leite materno continua sendo essencial para a nutrição e proteção dele.
M023	Amamentar até os dois anos ou mais fortalece o vínculo entre vocês e garante mais saúde para você e para o seu bebê.
M024	Até os dois anos, a criança está descobrindo os sabores. Evite o açúcar e não adoce os alimentos para que ela se acostume com o gosto natural das comidas. As frutas já são docinhas e perfeitas para isso!
M025	Dê preferência por uma alimentação saudável feita com alimentos in natura e minimamente processados para promover a saúde da sua criança e sua.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M026	Sempre que possível, façam as refeições juntos. Ver a família comendo motiva a criança a aceitar melhor os alimentos e torna o momento mais leve e de união para todos.
M027	Ofereça refeições variadas com alimentos frescos e naturais, como frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes, ovos e peixes para deixar sua criança saudável.
M028	Deixe sua criança tocar e explorar os alimentos com as mãos limpas. Com você por perto, essa brincadeira ajuda muito no desenvolvimento e na aceitação da comida!
M029	Transforme a hora da refeição em um momento de descoberta, oferecendo alimentos variados com diferentes aromas, texturas e cores para que seu filho explore e aproveite a diversidade dos alimentos.
M030	Sempre que possível, realize as refeições em família. As crianças aprendem a comer observando e imitando os adultos.
M031	Organize uma rotina para melhorar o sono e o desenvolvimento da sua criança, entendendo e respeitando as necessidades e os horários dela.
M032	Exposição a telas (televisão, tablets, celulares, computadores) interfere no desenvolvimento das crianças menores de 2 anos, por isso evite que a criança até essa idade utilize esses aparelhos.
M034	Entre os 6 e 24 meses, é importante que a criança faça pelo menos quatro consultas de rotina na unidade de saúde. Leve sempre a caderneta em mãos para acompanhar o desenvolvimento dela.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M037	O nascimento dos dentes pode deixar a criança irritada e mudar o comportamento dela. Para ajudar, você pode oferecer mordedores limpos e resfriados na geladeira, que aliviam o desconforto. Em caso de dúvida, procure a unidade de saúde.
M038	Amamentar após os 2 anos continua trazendo saúde e proteção. Se é bom para você e para a criança, aproveite esse vínculo especial e os benefícios que o leite materno ainda oferece.
M044	A introdução alimentar é um momento muito importante para a criança e pode gerar dúvidas na família. Sempre que necessário busque apoio na unidade de saúde sobre como tornar esse momento mais leve.
M046	Evite se comparar, pois cada família e cada bebê são únicos, e os desafios de cada um são diferentes. Se você sente que a sua experiência está sendo muito difícil ou diferente do que esperava, converse com sua rede de apoio e com a equipe da unidade de saúde.
M047	Quando for o momento do desmame, procure fazer isso de forma gradual e gentil, respeitando o seu próprio tempo e o da criança.
M048	A amamentação nem sempre é um caminho fácil. Se, apesar de todo o esforço e apoio, você não conseguiu amamentar ou precisou parar antes do tempo, não se culpe. O cuidado e o afeto com a criança acontecem de muitas formas.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M050	O choro é a forma de o bebê conversar com você. Observar os sinais, como esfregar os olhos ou fechar as mãos, ajuda a entender o que ele precisa, muitas vezes antes mesmo do choro começar.
M051	Cuidar de uma criança é tarefa para toda a família! Quem está por perto pode ajudar dando o banho, trocando a fralda ou colocando para dormir. Esse apoio permite que quem amamenta descanse e fortalece o vínculo de todos com a criança.
M052	Se o bebê ainda mama no peito, saiba que é possível manter esse carinho também na rotina da escola. Converse com os professores para combinarem como manter esse momento e garantir que sua criança receba a saúde do leite materno.
M054	O vínculo do bebê com o pai, avós ou outros cuidadores é fundamental. Deixe que eles também participem da hora do banho, da troca de fralda ou de ninar. Isso cria laços de amor com toda a família e garante que você tenha momentos preciosos de descanso.
M055	Se você recebe apoio social, o nascimento do bebê é o momento de atualizar o seu Cadastro Único no CRAS, garantindo o acesso aos direitos que sua família possui.
G002	Priorize alimentos frescos de feiras/mercados locais para suas compras, com uma lista para evitar decisões por impulso.
G003	Aproveite os alimentos da época. Além de serem mais saborosos e nutritivos, as frutas e legumes da estação costumam ser bem mais baratos.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G029	Não é recomendado lavar carnes (vaca, frango, peixe e porco), pois os respingos da água espalham bactérias por toda a cozinha e aumentam muito o risco de contaminação.
G030	Não lave os ovos antes de guardá-los na geladeira. A casca tem uma proteção natural que, se retirada com água, faz o ovo estragar mais rápido e pode aumentar o risco de contaminação. Se houver sujeira e você quiser lavar, faça isso apenas no momento em que for usar o ovo.
G031	Substitua tábuas de madeira por plástico ou vidro, pois elas são mais fáceis de limpar. Após o uso, lave bem e guarde em local seco e arejado para evitar o mofo.
G053	Não use cigarro ou álcool durante a gestação e a amamentação, pois essas substâncias passam para o bebê e podem prejudicar o desenvolvimento dele e a sua saúde.

Crianças maiores de 24 meses

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED004	Ofereça o mesmo alimento várias vezes e de formas variadas (cortes, métodos de preparo, entre outros), pois a aceitação pela criança pode levar de 8 a 10 tentativas.
ED012	Explore os alimentos em atividades lúdicas para incentivar a alimentação saudável e o interesse das crianças.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
ED020	Ofereça o mesmo alimento diversas vezes. A aceitação de novos sabores pode levar de 8 a 10 tentativas.
ED021	Incentive o consumo de alimentos saudáveis na escola (frutas, verduras e legumes) e promova a autonomia da criança, oferecendo apoio sempre que necessário.
ED024	No momento da refeição das crianças, verifique se o alimento está em temperatura adequada para o consumo, para evitar queimaduras.
ED026	Incentive a criança a comer com calma e a mastigar bem, explorando alimentos de diferentes texturas e tamanhos.
ED032	Explore com a criança a origem dos alimentos para estimular o interesse e a aceitação de novos alimentos e sabores.
ED033	Mesmo após os 2 anos, incentive o consumo de alimentos frescos e minimamente processados (como arroz e feijão), evitando açúcar e ultraprocessados, como refrigerantes e biscoitos.
ED034	Na hora da refeição, deixe a criança à vontade para explorar os alimentos, fortalecendo sua autonomia.
M007	Para o seu filho crescer saudável, evite alimentos ultraprocessados (aqueles ‘de pacotinho’, como salgadinhos e biscoitos). Eles parecem práticos, mas não fazem bem.
M008	Acompanhe o crescimento e o desenvolvimento da sua criança na Unidade de Saúde e no aplicativo ArticulaTIS.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M011	Incentive o contato do seu filho com a natureza desde cedo. Coisas simples como cultivar plantas em casa ou passear em praças e parques permitem que a criança interaja com o mundo e se desenvolva com saúde.
M012	Incentive o contato com a natureza desde cedo. Cultivar plantas em casa ou passear em praças e parques permite que a criança interaja com o mundo e se desenvolva com saúde.
M015	Criar uma rotina tranquila e observar os sinais de cansaço da criança garante um sono de qualidade e um desenvolvimento saudável.
M016	Incentive o movimento da criança com brincadeiras, cantos, histórias e danças, evitando que ela fique muito tempo parada em cadeirinhas, carrinhos ou no colo.
M018	Mantenha a caderneta de vacinação da sua criança em dia, pois esse cuidado contribui para que ela cresça com saúde e bem-estar.
M021	Deixe sua criança explorar a natureza! O contato com a terra e as plantas, de forma segura e supervisionada, fortalece a imunidade e ajuda no desenvolvimento.
M025	Dê preferência por uma alimentação saudável feita com alimentos in natura e minimamente processados para promover a saúde da sua criança e sua.
M026	Sempre que possível, façam as refeições juntos. Ver a família comendo motiva a criança a aceitar melhor os alimentos e torna o momento mais leve e de união para todos.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M027	Ofereça refeições variadas com alimentos frescos e naturais, como frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes, ovos e peixes para deixar sua criança saudável.
M028	Deixe sua criança tocar e explorar os alimentos com as mãos limpas. Com você por perto, essa brincadeira ajuda muito no desenvolvimento e na aceitação da comida!
M029	Transforme a hora da refeição em um momento de descoberta, oferecendo alimentos variados com diferentes aromas, texturas e cores para que seu filho explore e aproveite a diversidade dos alimentos.
M030	Sempre que possível, realize as refeições em família. As crianças aprendem a comer observando e imitando os adultos.
M031	Organize uma rotina para melhorar o sono e o desenvolvimento da sua criança, entendendo e respeitando as necessidades e os horários dela.
M038	Amamentar após os 2 anos continua trazendo saúde e proteção. Se é bom para você e para a criança, aproveite esse vínculo especial e os benefícios que o leite materno ainda oferece.
M039	Para um crescimento e desenvolvimento saudável das crianças, evite oferecer açúcar e alimentos ultraprocessados (como embutidos, biscoitos e salgadinhos). Se tiver dúvidas sobre o que oferecer, converse com a equipe na Unidade de Saúde.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
M041	Tente organizar o dia para que a criança tenha momentos de descanso e de muita brincadeira. O ideal é que ela durma cerca de 11 horas diariamente (contando as sonecas) e se movimente bastante, seja jogando bola ou passeando no parque, para crescer e se desenvolver de forma saudável.
M042	O uso de telas (TV, celular e tablets) interfere no desenvolvimento da criança. Para aquelas com mais de 2 anos, o recomendado é limitar esse uso a, no máximo, 1 hora por dia, sempre com supervisão.
M043	Após os 2 anos, é importante que a criança faça pelo menos uma consulta de rotina por ano na unidade de saúde. Leve sempre a caderneta em mãos para acompanhar o desenvolvimento dela.
M047	Quando for o momento do desmame, procure fazer isso de forma gradual e gentil, respeitando o seu próprio tempo e o da criança.
M051	Cuidar de uma criança é tarefa para toda a família! Quem está por perto pode ajudar dando o banho, trocando a fralda ou colocando para dormir. Esse apoio permite que quem amamenta descanse e fortalece o vínculo de todos com a criança.
G002	Priorize alimentos frescos de feiras/mercados locais para suas compras, com uma lista para evitar decisões por impulso.
G003	Aproveite os alimentos da época. Além de serem mais saborosos e nutritivos, as frutas e legumes da estação costumam ser bem mais baratos.

CÓDIGO	CONTEÚDO DA MENSAGEM
G029	Não é recomendado lavar carnes (vaca, frango, peixe e porco), pois os respingos da água espalham bactérias por toda a cozinha e aumentam muito o risco de contaminação.
G030	Não lave os ovos antes de guardá-los na geladeira. A casca tem uma proteção natural que, se retirada com água, faz o ovo estragar mais rápido e pode aumentar o risco de contaminação. Se houver sujeira e você quiser lavar, faça isso apenas no momento em que for usar o ovo.
G031	Substitua tábuas de madeira por plástico ou vidro, pois elas são mais fáceis de limpar. Após o uso, lave bem e guarde em local seco e arejado para evitar o mofo.

5 - Considerações Finais

Esta cartilha reúne mensagens educativas construídas e aprimoradas a partir de referenciais técnico-científicos e da participação de especialistas, profissionais, gestantes e responsáveis familiares. Sua organização por perfis de acesso e por públicos ou ciclos de vida permite selecionar as orientações de acordo com as necessidades de cada ação e com os diferentes contextos do território.

As mensagens podem apoiar atendimentos, atividades coletivas, ações educativas, estratégias de comunicação e iniciativas de articulação entre Saúde, Assistência Social, Educação, famílias e comunidade. Seu uso deve considerar as características e necessidades de cada gestante, criança e família, os recursos disponíveis no território e as orientações das equipes responsáveis pelo acompanhamento.

Ao reunir conteúdos acessíveis e aplicáveis a diferentes espaços de cuidado, esta cartilha busca ampliar o acesso a informações confiáveis, apoiar a comunicação e fortalecer o trabalho em rede na promoção da saúde nutricional materno-infantil e do desenvolvimento integral na primeira infância. O material tem caráter complementar e não substitui o acompanhamento profissional nem as orientações individualizadas.

6 - Referências

BRASIL. **Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016**. Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância e altera a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990, o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941, a Consolidação das Leis do Trabalho, a Lei nº 11.770, de 9 de setembro de 2008, e a Lei nº 12.662, de 5 de junho de 2012. Brasília, DF: Presidência da República, 2016. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm. Acesso em: 14 ago. 2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário. **Programa Criança Feliz: a intersetorialidade na visita domiciliar.** Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário, 2017. Disponível em: https://biblioteca.fmcsv.org.br/biblioteca/programa-crianca-feliz-intersetorialidade-visita-domiciliar/. Acesso em: 14 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança: orientações para implementação.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_integral_saude_crianca_orientacoes_implementacao.pdf. Acesso em: 25 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. **Caderneta da criança: menino: passaporte da cidadania.** 7. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_crianca_menino_passaporte_cidadania_7ed.pdf. Acesso em: 10 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. **Caderneta brasileira da gestante.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_brasileira_

gestante.pdf. Acesso em: 10 set. 2026.

GONÇALVES, Elisa; DIAS, Sónia; MARQUES, Maria J. Maternal Health Literacy among Migrant Women: A Co-Design Study in Portugal. **Portuguese Journal of Public Health**, v. 43, n. 4, p. 214–232, 2025. DOI: https://doi.org/10.1159/000548311

MACLELLAN, J. et al. How can we make postnatal information resources more accessible to women experiencing challenges accessing healthcare? Report of a co-production project. **International Journal for Equity in Health,** v. 25, n. 1, art. 3, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s12939-025-02738-2

RISHARD, Mohamed et al. Cocreation and codesign in maternal health: processes, outcomes and implementation challenges. **BMJ Quality & Safety,** 20 fev. 2026. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjqs-2025-019030

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential.** Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241514064 Acesso em: 25 ago. 2026.