CARTILHA EDUCATIVA

ZIKA VÍRUS

E DESENVOLVIMENTO INFANTIL:

cuidados para saúde



ZIKA

Zika Vírus e desenvolvimento infantil: cuidados para saúde.

Aline Ribeiro Murta
Aline Carare Candido
Adriana de Cássia Sabino Silva
Ariadne Barbosa do Nascimento Einloft
Cíntia Pereira Donateli
Haira Guedes Lúcio
Hércia Stampini Duarte Martino
Tifani Bernardo Borges Lopes
Thauana Lorena Silva Magalhães
Marcela Benevenuto Ferreira
Milena Sales Thomé
Pietra Vidal Cardoso do Prado
Rosângela Minardi Mitre Cotta
Prof.ª Dr.ª Glauce Dias Da Costa

Universidade Federal de Viçosa/ Brasil
2025

FICHA TÉCNICA

Orientações nutricionais para o desenvolvimento de crianças expostas ao Zika

ORGANIZAÇÃO

Universidade Federal de Viçosa/ Brasil

AUTORES

Aline Ribeiro Murta
Aline Carare Candido
Adriana de Cássia Sabino Silva
Ariadne Barbosa do Nascimento Einloft
Cíntia Pereira Donateli
Haira Guedes Lúcio
Hércia Stampini Duarte Martino
Tifani Bernardo Borges Lopes
Thauana Lorena Silva Magalhães
Marcela Benevenuto Ferreira
Milena Sales Thomé
Pietra Vidal Cardoso do Prado
Rosângela Minardi Mitre Cotta
Prof.ª Dr.ª Glauce Dias Da Costa

DIREITO DE IMAGENS:

As imagens utilizadas nesta cartilha foram retiradas de bancos de imagens gratuitos, com licença para uso não comercial. As fontes incluem os sites Unsplash e Pexels. Atribuímos os devidos créditos à eles, respeitando as respectivas licenças.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cartilha educativa : zika vírus e desenvolvimento infantil [livro eletrônico] : cuidados para saúde / organização Universidade Federal de Viçosa/Brasil. -- 1. ed. -- Viçosa, MG : Ed. dos Autores, 2025.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-47033-7

1. Bebês - Desenvolvimento 2. Desenvolvimento infantil 3. Gravidez - Complicações 4. Gravidez - Cuidados 5. Epidemiologia 6. Síndrome Congênita do Zika vírus (SCZv) 7. Zika - Prevenção
I. Universidade Federal de de Viçosa/Brasil.

25-272045 CDD-614.571

Índices para catálogo sistemático:

1. Dengue : Chikungunya e Zika : Saúde pública 614.571

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SUMÁRIO

01 - INTRODUÇÃO.....04
02 - IMPORTÂNCIA.....06
03 - DESENVOLVIMENTO INFANTIL.....07
04 - MARCOS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL.....09
04.1) PRINCIPAIS ALTERAÇÕES NOS MARCOS DO DENSENVOLVIMENTO.....15
05 -SINAIS DE ALERTA.....31
06 - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....33
07 - PASSO PASSO PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....34
08 - UTENSÍLIOS PARA ALIMENTAÇÃO EM SITUAÇÕES ESPECIAIS.....40
09 - RECEITAS.....41
10 - CONCLUSÃO.....52
REFERÊNCIAS.....53

01 INTRODUÇÃO

Em 2016, fomos surpreendidos pela epidemia do **Zika vírus** no Brasil e suas consequências na gestação.[1] Além da microcefalia, esse vírus pode resultar em alterações quanto ao déficit intelectual, epilepsia, retardo no desenvolvimento da fala e motor, distúrbios na visão, cardíacos, renais, no trato gastrointestinal e comprometer o crescimento dessas crianças.[2-3]

O **estado nutricional** tem um impacto significativo na saúde geral de crianças com algum agravo cerebral precoce, como a **síndrome congênita associada à infecção pelo Zika vírus.** [3]

A **alimentação adequada e saudável** tem um papel importante para garantir que essa criança receba todos os nutrientes necessários para seu **crescimento e desenvolvimento pleno.**[2-3]



Por isso, nós elaboramos esta cartilha com muito carinho, para:

orientar e apoiar

as famílias e cuidadores sobre os cuidados nutricionais e os aspectos do desenvolvimento da criança exposta ao Zika vírus.



Ela é resultado da união de experiências em alimentação saudável da criança aliada com as observações e descobertas do Zika vírus.



02 IMPORTÂNCIA

O **Zika vírus** (ZIKV) é uma arboviroses causada por vírus (arbovírus) transmitidos por meio da picada de mosquitos. A maioria das infecções pelo ZIKV são assintomáticas ou representam uma doença febril autolimitada semelhante às infecções por chikungunya e dengue. Entretanto, a associação da infecção viral com **complicações neurológicas** como **microcefalia congênita e síndrome de Guillain-Barré (SGB)** foi demonstrada por estudos realizados durante surtos da doença no Brasil e na Polinésia Francesa.[1-4]

Esta cartilha foi desenvolvida para **orientar sobre os cuidados** que você deverá ter para acompanhar de perto o crescimento e desenvolvimento das **crianças que tiveram exposição ao vírus** durante a gestação, possibilitando identificar possíveis atrasos ou desafios, a fim de garantir que seu filho (a) tenha uma **alimentação saudável**, ampliando os conhecimentos dos educadores sobre o tema.



03 DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Desde o momento em que as crianças nascem, elas **aprendem**. Portanto, a infância é uma época dinâmica na vida de todo ser humano, dentre outros fatores, por ser marcada por diferentes estágios, determinados pela idade e pelos aspectos de desenvolvimento dos indivíduos.[5]

A infância tem três etapas:

Primeira Infância

Desde o nascimento até os 2 anos de idade

Fase pré-escolar

2 a 6 anos de idade

Fase escolar

7 a 9 anos de idade

85 a 90%

do cérebro de uma criança se desenvolve nos primeiros cinco anos.



Isso significa que, nesta fase, ela desenvolve muitas habilidades: **cognitivas, sociais, emocionais e linguagem.** [5]

É importante que os pais garantam que os filhos estejam em lugares que nutram e incentivem esse desenvolvimento em casa e na escola. [5]

Por isso, é importante compreender as mudanças e os marcos de desenvolvimento infantil. À medida que crescem e se desenvolvem, podem apresentarr dificuldades e atrasos, que podem ser detectados e tratados precocemente, para que ações e tratamentos de apoio sejam introduzidos levando a criança a alcançar seu potencial máximo e minimize os impactos das dificuldades de desenvolvimento, melhorando assim sua qualidade de vida.[5]

04 MARCOS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Os marcos do desenvolvimento são um **conjunto de habilidades** que a maioria das crianças atinge em uma determinada idade. Os marcos ajudam pais, médicos e professores a perceberem quando o desenvolvimento da criança não está **acompanhando o esperado**.. [5-6]

É importante observar que o desenvolvimento infantil varia de criança para criança.

Uma pode começar a andar aos 10 meses, enquanto outra aos 15 meses. Algumas poderão falar 20 palavras aos dois anos, e outras 50 palavras ou mais. Os marcos do desenvolvimento, como andar e falar, têm uma faixa de meses do que é considerado normal nos primeiros anos, **mas se os pais têm dúvidas, devem conversar com o médico de seus filhos**. [5-6]



Os marcos do desenvolvimento infantil podem ser divididos em quatro categorias:[5-6]

1. Sócio emocional: capacidade de expressar emoções de forma eficaz, seguir regras e instruções e formar relacionamentos positivos e saudáveis.

2. Linguagem: capacidade de absorver e aprender a usar a linguagem.

3. Cognitivo capacidade de pensar, aprender e resolver problemas.

4. Motor: capacidade de aprender habilidades motoras grossas e finas, como sentar, engatinhar e andar.

A seguir, apresentamos alguns marcos do desenvolvimento infantil na idade escolar, que tem início por volta dos sete anos e termina aos nove anos de idade. [5-6]

SEU FILHO AOS 6 ANOS

- As crianças com seis anos estão no início de duas habilidades fundamentais para a vida: **aprende a ler e escrever**.

- Estão com toda a energia voltada para o aprender, o conhecer, portanto **são curiosas e testam seus limites motores**, tentando acrobacias malucas e intelectuais, perguntando sobre o mundo e desmistificando algumas crenças.

- Aproveite a fase para **estimular seu filho a escrever** cartinhas, participar da rotina e lembrar do endereço e telefone dos familiares mais próximos.



SEU FILHO AOS 7 ANOS

- É esperado que os pequenos já consigam compreender e escrever letras bastão e cursiva. Então, essa é uma boa hora para **apresentar livros** com textos maiores e mais complexos.

- Também nessa fase, os **conceitos matemáticos** mais complexos são apresentados. Ensine e estimule seu filho a **lidar com dinheiro**, conferir o troco e contar suas moedas.



SEU FILHO AOS 8 ANOS

- Com essa idade seu pequeno já está pronto para ótimas e sólidas relações de **amizade**. Essa é a etapa do descobrimento, a criança já conhece os seus **interesses e gostos pessoais.**

- Aproveite para entender qual é o **esporte favorito** do seu filho, e estimule a prática diária, a parte motora do seu filho já está bem próxima da maturidade e pronta para a **prática esportiva.**

- A OMS recomenda a **prática de uma hora de exercício por dia** para as crianças e adolescentes, essa prática ajuda no **estirão dos próximos anos**, no controle da agressividade, **no senso de coletividade** e ainda a prevenir anorexia e depressão durante a adolescência.



SEU FILHO AOS 9 ANOS

- Essa é a fase intermediária para a pré-adolescência. Nessa fase é provável que haja uma **mudança de interesse**, antes voltada para brincadeiras lúdicas, e agora ligada à atividades mais "adultas", como séries de TV, livros, celular, jogos, ou conversar com o amigo da escola a tarde toda.



04.1 PRINCIPAIS ALTERAÇÕES NOS MARCOS DO DENSENVOLVIMENTO

As principais alterações observadas em relação aos marcos de desenvolvimento compreendem **dificuldades de comunicação** e **alterações posturais** que podem impactar a alimentação e limitações motoras.

· **Dificuldades de Comunicação:**
Atrasos na fala e linguagem, problemas na compreensão e expressão verbal, e dificuldades em interações sociais podem ser sinais de alterações no desenvolvimento.

· **Alterações Posturais:**
Hipotonia (baixa tonicidade muscular) ou hipertonia (alta tonicidade muscular) podem afetar a postura, o equilíbrio e o controle motor, influenciando a capacidade de sentar, engatinhar, andar e até mesmo a alimentação.

· **Limitações Motoras:**
Dificuldades em movimentos finos (como pegar objetos) ou grossos (como andar, pular), bem como alterações na coordenação motora, podem indicar limitações no desenvolvimento motor e ser indicativos de problemas subjacentes.

Assim, a avaliação e o acompanhamento desses marcos são cruciais para identificar possíveis atrasos e desvios no desenvolvimento, permitindo intervenções precoces e o apoio adequado.[5]

Cuidando da criança com alterações no desenvolvimento

A disfagia na maioria dos casos não é um sintoma, mas sim uma condição, e é caracterizada pela **dificuldade para engolir** e encaminhar o alimento ou água da boca até o estômago. Essa condição deve ser cuidada adequadamente, para não levar à perda de peso, desidratação e infecção respiratória (pneumonias). [7-8]

A infecção respiratória/pneumonia ocorre quando os alimentos ao invés de ir para o estômago, acabam indo para o pulmão.[7-8]

COMO AJUDAR EM CASO DE DISFAGIA?

- Procure realizar as refeições em ambiente calmo, com tempo e tranquilidade.
- Caso a criança consiga ficar sentada, deve ser alimentada em **uma cadeira com o corpo e a cabeça retos,** na mesma linha.
- Se a criança **usa mamadeira**, procure uma postura confortável, mantendo a cabeça ligeiramente reclinada, use um apoio se necessário.
- A criança pode fazer suas refeições com outros membros da família, vivenciando momentos de socialização, mas sem distrações.

Cuidando da criança com alterações no desenvolvimento

O refluxo é quando o **alimento (sólido ou líquido) volta do estômago para o esôfago**, às vezes até a boca. Nos casos menos graves, a criança continua ganhando o peso esperado e tende a melhorar após os 06 (seis) meses de vida.[9]
Quando o refluxo é mais frequente e mais intenso, pode **causar disfagia, infecção no pulmão e no ouvido**.[9]

O cuidado com a criança com refluxo envolve **atenção durante e após** a alimentação.

Algumas vezes também são necessários **medicamentos** ou outras medidas para conseguir o controle. Procure sempre o profissional de saúde que lhe dará as melhores orientações para cada caso.[9]

COMO PREVENIR O REFLUXO?

Em crianças maiores, evite alimentos gordurosos, ácidos, condimentados e apimentados.

Veja alguns exemplos desses alimentos para te ajudar:

- **Alimentos gordurosos**: frituras (batata frita, pastel, coxinha); carnes gordas (linguiça, bacon, cortes de carne com gordura visível); queijos amarelos (mussarela, cheddar); bolos e biscoitos recheados. Esses alimentos não devem ser evitados apenas por crianças maiores, mas por todas, de forma geral.

- **Alimentos ácidos:** frutas cítricas in natura ou em suco (laranja, limão, abacaxi); molho de tomate industrializado; refrigerantes, especialmente os de cola e cítricos. As frutas só devem ser evitadas nos momentos de crise ou salvo orientação do profissional de saúde, dado sua importante contribuição em termos de vitamina C.

COMO PREVENIR O REFLUXO?

- **Alimentos muito condimentados:** são aqueles com muitos temperos fortes ou artificiais, como molhos prontos como molho inglês, shoyu, ketchup; enlatados e embutidos (salsicha, presunto); alimentos com temperos artificiais (como macarrão instantâneo com sachê de tempero); caldos e temperos industrializados (cubinhos de caldo de carne ou galinha).

- **Alimentos apimentados:** alimentos que levem molho de pimenta ou outros tipos de pimenta, como pimenta-do-reino, calabresa ou malagueta, em excesso.

Além disso, ofereça porções menores de alimentos e evite oferecer líquidos durante o almoço e o jantar.

O QUE FAZER QUANDO A CRIANÇA TEM REFLUXO COM FREQUÊNCIA?

- Posicionar adequadamente a criança durante e após a refeição, ela precisa estar **reclinada** e, quando deitada, a cabeceira da cama precisa estar **ligeiramente levantada**.
- Aumentar o consumo de frutas (evitar frutas ácidas), legumes e alimentos ricos em fibras (arroz e macarrão integral, aveia, cereal, etc.).
- **Evitar líquidos junto** às refeições.
- Evitar o consumo de alimentos ou bebidas muito quentes ou frios.
- Não usar roupas e cintos apertados na região da barriga.
- **Não deitar após as refeições.**



Cuidando da criança com alterações no desenvolvimento

Quando a criança apresenta **dificuldade ou impossibilidade de se alimentar pela boca**, é indicado o uso de sondas nasogástricas. **São tubos de plásticos introduzidos pelo nariz** até o estômago, com a finalidade de administrar alimentos, líquidos e medicamentos.

As sondas só **devem ser passadas por enfermeiros e/ou pessoas treinadas.**[9]

QUAIS OS CUIDADOS PARA MANUSEAR A SONDA?

- **Lavar sempre as mãos** com água e sabão antes de pegar na sonda.
- Prender a sonda no rosto com um micropore (tipo de **esparadrapo**), e o ideal é que este seja **trocado diariamente** durante a higiene do corpo.
- Realizar a **higiene do nariz** com cotonetes umedecidos em água.
- **Rodar suavemente a sonda uma vez ao dia** para evitar pressão no local.
- Realizar a **limpeza da boca da criança diariamente**, mesmo sendo alimentada pela sonda.
- **Guardar os materiais**, limpos e organizados como equipos, frascos, seringas e luvas, **em uma vasilha de plástico** com tampa.

CUIDADOS PARA ALIMENTAR PELA SONDA?

- Não ofereça **nenhum tipo de alimento ou líquido pela boca** (apenas se liberado e orientado pelo profissional de saúde).
- Mantenha a **criança sentada** durante a alimentação e por pelo menos **30 minutos após**.
- Evite balançar a criança após as refeições.
- Prepare a refeição apenas para 1 (um) dia, **não reaproveite para o dia seguinte**.
- Retire a quantidade a ser oferecida **30 a 40 minutos** antes de oferecê-la à criança, porque **a comida não pode estar gelada ou quente**.
- Os frascos devem ser colocados **acima da cabeça** e com **gotejamento lento** (Se a alimentação for oferecida com o auxílio da seringa, deve ser introduzida lentamente).
- Após alimentação, use uma seringa para **lavar a sonda** com água filtrada (20 ml).
- Lembre-se sempre de seguir as orientações do profissional de saúde.

Cuidando da criança com alterações no desenvolvimento

GASTROSTOMIA

A Gastrostomia ou "GTT" é uma **abertura feita na barriga** para inserir alimentos, líquidos e medicação no estômago, através de uma sonda, usando uma seringa.

Esse procedimento é realizado em algumas crianças que apresentam risco de engasgamento, aspiração de alimentos e nas que possuem incapacidade de ingerir calorias em quantidades necessárias.

A sonda deverá ser manuseada apenas por **pessoas que tenham passado por um treinamento realizado** por profissionais de saúde (como os familiares, cuidadores e ou professores). Esse treinamento é importante para garantir a manipulação segura da sonda.

A alimentação que vai ser colocada na sonda poderá ser:[9]

FEITA EM CASA

(como sopas liquidificadas, leites com espessantes, sucos de frutas)

COMPRADA PRONTA

(existem diversas opções de composições e marcas)

conforme indicação do profissional de saúde.

QUAIS OS CUIDADOS COM A PELE DA CRIANÇA COM GASTROSTOMIA?

- Realize a higiene da pele ao redor da abertura (estoma) com **água** e **sabão três vezes** ao dia e sempre que necessário.
- **Seque a pele** com uma fralda ou papel higiênico macio, utilizando movimentos suaves.
- Utilize um **creme protetor de pele** para evitar assadura.
- Verifique diariamente se a pele ao redor da sonda apresenta alguma alteração.
- Caso aconteça v**ermelhidão, dor, secreção com odor ou febre,** procure um serviço de saúde.

Cuidando da criança com alterações no desenvolvimento

TRANSPORTE

Geralmente as crianças com alterações do desenvolvimento apresentam **flacidez/fraqueza muscular e alteração no equilíbrio**, necessitando serem transportadas ou carregadas por mais tempo do que um bebê ou uma criança sem necessidades motoras específicas.

O jeito de carregar pode contribuir com seu desenvolvimento. Dessa forma, existem algumas **maneiras mais adequadas** de transportar:[10]

- Deixe a criança virada para frente, estimulando-a a **levantar a cabeça e a estender as costas**. Essa posição favorece visualizar o ambiente.
- **Crianças maiores** não devem ser transportadas como um bebê, sendo mais adequado carregá-las de outras formas: sobre os **ombros**, no caso das mais pesadas.
- Em caso de dificuldades, procure orientação com um profissional de saúde.

Cuidando da criança com alterações no desenvolvimento

BRINCAR

A brincadeira tem um **papel especial no desenvolvimento** de uma criança, porque estimula o **conhecimento de si** mesma e **fortalece a interação com o ambiente** em que vive, tudo isso de modo prazeroso e divertido. A brincadeira deve ser estimulada, **respeitando o ritmo e as necessidades de cada criança.**[10]

COMO BRINCAR COM A CRIANÇA COM ALTERAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO

- As brincadeiras devem ser incluídas nas atividades diárias, sempre que possível. Escolha os brinquedos que estejam no **nível de desenvolvimento** e que sejam do tamanho correto para a criança segurar. Podem ser utilizados materiais recicláveis e outros brinquedos **coloridos,** que emitam **sons**.
- Sempre que possível, coloque seu rosto de frente para o da criança e a ajude a encontrar os seus olhos. **Responda** a cada movimento e som que a criança fizer.
- Lembre-se de que **contar histórias** e **cantar canções** é estimulante. A criança sente sua atenção e afeto. Converse usando **frases curtas**.
- Observe se a criança está **posicionada de forma segura** para melhor exploração do brinquedo com as mãos. Deixe a criança **explorar o brinquedo**.

Dicas para incorporar movimento na rotina diária das crianças

- **Brincadeiras ao ar livre**

Estimule as crianças a **brincarem ao ar livre** sempre que possível. Atividades como pular corda, andar de bicicleta, jogar bola ou até mesmo uma simples caminhada no parque podem ser extremamente benéficas. Essas atividades ajudam a melhorar a coordenação motora, aumentam a resistência física e proporcionam momentos de diversão.[10]



- **Estabeleça uma rotina de exercícios**

Crie uma rotina de exercícios que **possa ser seguida diariamente**. Pode ser uma sessão de alongamento pela manhã, uma dança divertida após o almoço ou até uma pequena caminhada depois do jantar. Envolver as crianças no planejamento dessa rotina pode aumentar o interesse e a motivação delas para participar.[10]

Dicas para incorporar movimento na rotina diária das crianças

- **Limite o tempo de tela**

Reduza o tempo que as crianças passam em frente à televisão, computadores ou dispositivos móveis. Em vez disso, incentive atividades que exijam movimento, como jogar bola, construir coisas ou até mesmo ajudar nas tarefas domésticas.[10]

- **Atividades em família**

Planeje atividades físicas que toda a família possa fazer junta. Isso não só aumenta o tempo de qualidade em família, mas também serve como um ótimo exemplo para as crianças. Passeios de bicicleta, caminhadas, jogos de futebol ou até mesmo uma tarde de jardinagem podem ser ótimas opções.[10]



Dicas para incorporar movimento na rotina diária das crianças com microcefalia pela Síndrome Congênita do Zika Vírus

Exposição ao sol

A exposição ao sol ajuda na síntese de vitamina D que é necessária para que os ossos sejam saudáveis. São suficientes apenas 15 minutos de sol por semana nos bebês e **15 minutos três vezes por semana nas crianças maiores de 2 anos** com exposição de braços e pernas.[5-6]

Comunicação

Na criança com microcefalia, o processo de comunicação pode demorar mais para se desenvolver e outras formas de interação, além da fala, podem ser importantes:[5-6]

- "Leia, converse com a criança, descreva o ambiente para que ela conheça mais o mundo, crie sinais e estimule as palavras e brincadeiras", para deixar coerente com as demais orientações.
- Olhe para o rosto da criança, enquanto conversa com ela;
- Chame a criança pelo nome e observe se ela responde;
- Cante músicas infantis, fazendo gestos;
- Fale o nome das coisas para a criança, dentro do contexto;
- Utilize brinquedos que emitam sons e luzes;
- Sempre que possível utilize acessórios coloridos como tiaras e óculos coloridos para que a criança mantenha a atenção no rosto do cuidador.

Dicas para incorporar movimento na rotina diária das crianças com microcefalia pela Síndrome Congênita do Zika Vírus

- **Acompanhamento da equipe multiprofissional**

A criança com microcefalia DEVE SER acompanhada por profissionais de diversas áreas, que formam o que chamamos de **equipe multiprofissional,** porque infelizmente essa não é uma realidade para a maioria dos casos. .[5-6]

O objetivo do acompanhamento é melhorar a qualidade de vida e desenvolver as habilidades da criança, para que ela se torne o mais independente possível.



A equipe trabalha com as necessidades específicas de cada criança, e a partir delas é planejado o que cada profissional vai fazer.[5-6]

05 SINAIS DE ALERTA



Destacamos alguns sinais de alerta que merecem ser avaliados com mais cuidado por um profissional de saúde. Observe se a criança:

- **Não busca interação**, não reage ou se irrita ao contato com as pessoas e com o ambiente.
- Habitualmente fica **isolada** e não se interessa em brincar com outras crianças.
- Tem **dificuldades na fala** e em atender aos comandos.
- Faz **gestos e movimentos repetitivos**.
- Demora mais tempo que as outras crianças para fazer essas ações.
- Tem **dificuldades para memorizar** e realizar uma tarefa até o fim.
- Tem **dificuldade para aprender e solucionar problemas** práticos relacionados as atividades da vida diária.
- Tem **dificuldade com o sono ou alimentação**.
- Tem **sensibilidade exacerbada** a determinados ruídos de motores de eletrodomésticos, furadeiras e fogos de artifício.
- **Não aceita o toque**, não responde quando alguém fala seu nome, apresenta baixa frequência de sorriso e reciprocidade social.
- Apresenta muita **agressividade**.
- Apresenta intensa **agitação, impulsividade e falta de atenção.**
- **Desafia com frequência** e tem dificuldades de seguir as regras.[5-6]

ATENÇÃO

Outras observações importantes para compartilhar com o médico ou com outros profissionais de saúde.

- Atividades e interações que você e seu filho fazem juntos.
- Atividades que seu filho gosta de fazer.
- Preocupações com algo que seu filho faz ou deixa de fazer.
- Perda de alguma habilidade que a criança já tinha desenvolvido.
- Necessidade especial de cuidados de saúde.

Você é a pessoa que melhor conhece seu filho.

Se perceber que algo está diferente do habitual, não espere para buscar orientação. Se seu filho está demorando para demonstrar um ou mais marcos do desenvolvimento esperado para a faixa etária dele, se perdeu habilidades que já teve, ou se você tem outras preocupações, é melhor agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre triagem do (screening) do desenvolvimento infantil.

Se você ou o médico ainda estiverem preocupados, solicite um **encaminhamento para um especialista** que possa avaliar melhor seu filho.



06 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável fornece energia, nutrientes e fluídos para manter e regular as funções do corpo, apoiar o crescimento, reparar os tecidos e prevenir doenças.[11-12]

PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Acessibilidade física e financeira: A alimentação da criança deve ser oportuna, valorizando os alimentos in natura produzidos regionalmente, melhorando assim, a qualidade da alimentação e a integração com políticas públicas.

2. Cor: Quanto mais colorida a alimentação da criança, mais rica em nutrientes e mais atrativa, agrada os sentidos e estimula o consumo de alimentos saudáveis.

3. Variedade: O ideal é que a criança consuma alimentos de todos os grupos alimentares para garantir a oferta de todos os nutrientes e evitando a monotonia. As crianças devem ser expostas a diferentes alimentos, sendo necessário, as vezes, diversas exposições ao mesmo alimento para sua aceitação.

4. **Harmonia:** Equilíbrio em quantidade e qualidade.

5. Segurança sanitária: As crianças são mais vulneráveis e representam grupo de risco para a ocorrência de doenças, por isso, é importante ofertar alimentos isentos de contaminação microbiológica, física ou química ou outros perigos que possam comprometer a saúde..

07 PASSO A PASSO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Consumir alimentos in natura e minimamente processados

- A criança deve consumir **diariamente legumes** e pelo menos **2 porções de frutas** diferentes.
- Para facilitar o consumo, incluir as frutas em receitas, como: bolinhos saudáveis, panquecas, vitaminas, salada de frutas, sucos naturais mistos, etc.
- A criança deve ingerir **folhosos verdes escuros diariamente,** como couve, agrião, rúcula, taioba, almeirão, mostarda, brócolis.
- Para potencializar a absorção do ferro, consumir sempre uma fruta rica em vitamina C (laranja, mexerica, acerola, limão, etc).[11-12]



Consumir alimentos fontes de cálcio, zinco e vitamina D

Ideal para a formação adequada da massa óssea e prevenção da osteoporose na vida adulta.

- Cálcio: As fontes são os leites e derivados.
- Zinco: Carnes, ovo, leites e derivados.
- Vitamina D: Exposição solar antes das 10:00 horas e após as 15:00 horas.
- Fontes: leite, queijos, iogurte, ovos, carnes, vísceras, peixes e manteiga.[11-12]



Ofereça água própria para o consumo.



Não ofereça alimentos industrializados

Possuem **baixo valor nutricional**, aditivos, corantes, sódio, gorduras e açúcar que **afetam negativamente à saúde**, provocando doenças.

- **Evite** ofertar para as crianças **refrigerantes**, **sucos em pó e de caixinha**, além de outras bebidas açucaradas.
- **Não ofereça** salgadinhos, biscoitos recheados, cereais matinais, macarrão instantâneo, pratos congelados, fast food em geral para o seu filho.[11-12]



Utilize gorduras boas na alimentação

Proteção contra doenças crônicas atualmente e na vida adulta, como hipertensão arterial e diabetes, e previne o excesso de peso.[11-12]

- Utilize azeite nas saladas das crianças.
- Reduza o consumo de manteiga e margarina dos pequenos.
- Evite ofertar fritura para as crianças, prefira os alimentos assados e grelhados.
- Use óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.[11-12]



ATENÇÃO!

Alimentação fora de casa

- Oferecer à criança **alimentação adequada** e saudável também fora de casa.
- Prefira locais que servem **refeições feitas na hora**.[11-12]



Publicidade de alimentos

- Proteja as crianças da publicidade de alimentos.
- **Seja crítico** quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.[11-12]





MAIS DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- **Evite distrações** durante os horários das refeições, tenha uma atitude neutra e agradável nesse período.

- Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos **in natura** ou **minimamente processados**.

- **Evite telas** como celular e televisão pelo menos 30 minutos antes da criança deitar, para ter um bom sono.

- Os **hábitos alimentares** dos pais influenciam nas escolhas alimentares dos filhos.

- **Observar se a criança passa muito tempo sem se alimentar** (mais ou menos 3 horas entre as refeições).

- **Avalie o rótulo:** Se a lista de ingredientes é grande (tem 5 itens ou mais) e com nomes diferentes, este produto é considerado um ultraprocessado e não faz bem à saúde.[11-12]

08 Utensílios para a alimentação em caso de situações especiais

Para alimentos líquidos: utilizar copo com bico e/ou canudo.

Para alimentos pastosos: utilizar uma colher de um tamanho que caiba na boca da criança, permitindo sua colocação sobre a língua de forma confortável e estimulando a utilização do lábio superior na sua retirada.

Seringa e mamadeira **não são** adequados para a alimentação, pois prejudicam o desenvolvimento orofacial, além de não oferecer segurança no manuseio.



RECEITAS SAUDÁVEIS



09 Receitas

Almoço e jantar

Preparação: Purê de abóbora com batata inglesa e frango

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de abóbora descascada e picada
- 2 colheres de sopa de batata inglesa descascada e picada
- 2 colheres de sopa de frango cozido e desfiado
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 1 colher de chá de óleo
- Água quente suficiente para cobrir
- 1 colher de café de sal
- Cheiro verde picado – a gosto.



Modo de preparo

1. Fritar a cebola no óleo e colocar o frango. Refogue.
2. Acrescentar a abóbora e a batata, mexendo. Colocar a água e o sal. Cozinhar em panela tampada. Se necessário, colocar mais água.
3. Após cozinhar bem os legumes, amassar com o auxílio de garfo.
4. Opcionalmente, colocar o cheiro verde antes de servir.

Preparação: Biscoito de aveia e banana

Ingredientes

- 2 colheres sopa de flocos de aveia
- 1 colher de farinha de trigo (integral)
- 2 bananas
- 1 colher de chá de açúcar
- Suco de 1 laranja
- Raspa de limão
- Canela em pó



Modo de preparo

1. Picar a banana em rodelas e colocá-la em uma panela, juntamente com o açúcar e uma pitada de canele. Levar ao fogo por alguns minutos, o suficiente para cozinhá-la. Reservar.
2. Em um recipiente, juntar os ingredientes secos e mexer bem. Em seguida adicionar o suco de laranja, a raspa de limão e a banana cozida. Amassar bem.
3. Em um tabuleiro antiaderente, espalhar a massa e com ajuda de uma colher pressionar para ficar com uma espessura uniforme. Cortar a massa em quadrados e levar ao forno a 180° por 10 minutos.
4. Polvilhar canela.

Preparação: Caldo caseiro de legumes e frango

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem
- ½ quilo (500g) de peito de frango
- ½ cenoura média em rodelas
- ½ talo de salsão (aipo), lavado e picado.
- 2 ramos de tomilho
- 2 ramos de alecrim
- 2 folhas de louro
- 2 cravos



Modo de preparo

1. Aquecer uma panela e colocar o azeite. Depois adicionar o frango, a cebola, louro, cravo, a cenoura e o salsão (aipo) e refogar até dourar.
2. Adicionar os demais ingredientes e cobrir com 2 litros de água. Cozinhar com a panela destampada, em fogo baixo, até que todos os ingredientes estejam macios.
3. Depois do cozimento coar e reservar os legumes. E em seguida despejar o caldo coado em formas de gelo e levar ao congelador.

Observação: Validade até 2 meses congelado ou 2 dias na geladeira. Esta receita é uma ótima oportunidade para substituição dos temperos industrializados. Saboroso, econômico e nutritivo.

Preparação: Risoto de abóbora com frango e espinafre

Ingredientes

- 1 xícara de arroz cozido
- 1 xícara de abóboras cozidas
- 1 colher de sopa de cebola
- 1 colher de chá de alho
- 3 colheres de sopa de frango desfiado
- 2 colheres de espinafre picadinho cru
- Alecrim
- Semente de girassol



Modo de preparo

1. Em uma panela refogue a cebola e o alho até murchar a cebola.
2. Coloque a abóbora cortada em cubos pequenos, o frango, o arroz cozido e o espinafre.
3. Misture até incorporar tudo. Se necessário jogue um pouco de água ou caldo de legumes caseiro para dar liga. Polvilhe com um pouco de alecrim e sirva.

Preparação: Barquete de abobrinha com carne moída

Ingredientes



- 500 g de carne moída
- 1 dente de alho
- 1 tomate molho (italiano) picado
- 1 abobrinha média
- ⅓ cenoura ralada
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de ricota ou queijo minas picadinho
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Corte as abobrinhas ao meio, no sentido de comprimento. Com o auxilio de uma colher retire a polpa. Reserve.
2. Prepare a carne moída: refogue o alho e a cebola, adicione a carne, acrescente a polpa da abobrinha, cenoura e o tomate e refogue.
3. Tempere com salsinha e o sal e desligue o fogo. Pincele a parte interna da abobrinha com azeite e recheie com carne moída.
4. Coloque as abobrinhas em um refratário, polvilhe o queijo por cima e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos, ou até gratinar.

Preparação: Escondidinho de batatas e couve flor com carne moída

Ingredientes

- 1 batata doce
- 2 flores de couve-flor
- 2 colheres de sopa cheias de carne moída
- 2 colheres de sopa de cebola
- 1 colher de café de alho
- Azeite
- Salsinha e cebolinha



Modo de preparo

1. Refogue a carne num fio de azeite até estar cozida, inclua a cebola e o alho e deixe por uns 5 minutinhos com um pouco de água. Finalize com cominho, salsinha e cebolinha.
2. Descasque as batatas e corte em cubos, cozinhe com a couve-flor até ficarem macias. Retire da água e reserve a água.
3. Amasse as batatas e pique a couve-flor bem picadinha. Refogue o purê na cebola e azeite. Se necessário coloque um pouco da água do cozimento até acertar a consistência.
4. Para servir coloque a carne por baixo e o purê por cima.

Preparação: Purê de inhame com cenoura

Ingredientes

- 1 inhame
- ½ cenoura pequena
- ½ colher de sopa de cebola
- 1 colher de café de alho
- Salsinha a gosto



Modo de preparo

1. Descasque os legumes e cozinhe em água até que fiquem macios.
2. Retire da água (reserve a água) e amasse os legumes.
3. Refogue num fio de azeite a cebola, o alho, inclua os legumes cozidos e misture.
4. Se necessário inclua um pouco da água do cozimento para chegar na consistência perfeita.

Preparação: Sopa de legumes com carne

Ingredientes



- 500 g de músculo em cubos
- 2 cenouras médias picadas
- 2 abobrinhas picadas
- 4 mandioquinhas picadas
- 2 batatas picadas
- 1 chuchu grande picado
- algumas folhas de agrião e ou couve picado
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- sal a gosto
- óleo para fritar o alho e a cebola
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de macarrão argolinha ou de letrinhas

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, dourar o alho, sal e a cebola. Colocar a carne, deixar dourar e cozinhar em água por 30 minutos, ou até que a carne fique bem molinha.
2. Em seguida junte todos os legumes e a verdura picada. Cozinhe por mais 10 a 15 minutos na pressão, por último adicione o macarrão e deixe cozinhar sem a tampa por mais 10 minutos, ou até que o macarrão fique cozido.

Preparação: Creme de batata

Ingredientes

- 4 unidades pequenas de batata inglesa
- 2 colheres de sopa Farinha de aveia
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva
- ½ unidade grande de Cebola
- 1 xícara de chá rasa de Leite integral
- 2 ovos
- 1 colher de café de Sal
- 1 pitada de Pimenta-do-reino.



Modo de preparo

1. Cozinhar a batata inglesa até ficar bem macia.
2. Ao mesmo tempo, colocar o ovo para cozer, separadamente, e esperar 12 minutos após a fervura.
3. Refogar a cebola no azeite e depois adicionar todos os ingredientes no liquidificador e misturar até ficar homogêneo.

Preparação: Sorbet de manga com banana



Ingredientes

- 1 unidade média de banana
- ½ unidade pequena de Manga

Modo de preparo

1. Descascar os ingredientes e cortar em tamanho pequeno.
2. Levar para o freezer por pelo menos 2h.
3. Em seguida, bater no liquidificador até obter uma consistência cremosa e homogênea.
4. Consumir em seguida.








10 CONCLUSÃO

O acompanhamento destas crianças expostas ao Zika vírus e com microcefalia pela síndrome congênita do ZIKA precisa ser prioridade da Rede de Atencão a Saúde (RAS), de modo que não fique sem acesso aos atendimentos básicos para promoção de seu cuidado em saúde e do suporte necessário a suas famílias e seu cuidadores.

REFERÊNCIAS

1- Brasil, Ministério da Saúde. Monitoramento integrado de alterações no crescimento e desenvolvimento relacionados à infecção pelo vírus Zika e outras etiologias infecciosas. Ministério da Saúde; 2024. https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/z/zika-virus. Accessed July 30, 2024.

2- Peixoto LFAA, Abtibol -Bernardino MR, Guerra CVCC, et al. Velocidade de crescimento e estado nutricional em crianças expostas ao vírus Zika durante a gestação da coorte do Amazonas, Brasil. Vírus . 2023;15(3):662. doi:10.3390/v15030662.

3- Santos SMF, Soares FVM, Abranches AD, Costa ACC, Moreira MEL, Fonseca VM. Lactentes com microcefalia por exposição ao vírus ZIKA: estado nutricional e práticas alimentares. Nutr J . 2019;18(1):4. doi:10.1186/s12937-019-0429-3.

4- Brasil, Ministério da Saúde. Protocolo de atenção à saúde e resposta à ocorrência de microcefalia relacionada à infecção pelo vírus Zika. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolo_resposta_microcefalia_relacionada_infeccao_virus_zika.pdf. Accessed July 30, 2024.

5- Brasil. Caderneta da Criança: Passaporte da cidadania. 3ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

6- Brasil. Ministério da Saúde. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 272 p. (Cadernos de Atenção Básica, nº 33).

7- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Apoio psicossocial a mulheres gestantes, famílias e cuidadores de crianças com síndrome congênita por vírus Zika e outras deficiências : guia de práticas para profissionais e equipes
de saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

8- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas
Estratégicas. Diretrizes de atenção à pessoa com paralisia cerebral / Ministério da Saúde, Secretaria de
Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde,
2013.6.
9- Cordeiro, Jacqueline Andréia Bernardes Leão et al. Dificuldades enfrentadas pelos pais de crianças
com doença do refluxo gastroesofágico. Acta paul. enferm. [online]. 2014, vol.27, n.3, pp.255-259.
ISSN 1982-0194.
10- UNICEF. Cuidando da criança com alteração no desenvolvimento: manual para família e cuidadores, rede de inclusão. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/8431/file/guia-cuidando-crianca-alteracoes-desenvolvimento.pdf.
11- Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 210p.
12- Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos.
13- Soares, F.V.M.S; Moreira, M.E.L. Zika: Orientações nutricionais e receitas saudáveis. IFF. FIOCRUZ. Brasil. 2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cartilha educativa : zika vírus e desenvolvimento infantil [livro eletrônico] : cuidados para saúde / organização Universidade Federal de Viçosa/Brasil. -- 1. ed. -- Viçosa, MG : Ed. dos Autores, 2025.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-47033-7

1. Bebês - Desenvolvimento 2. Desenvolvimento infantil 3. Gravidez - Complicações 4. Gravidez - Cuidados 5. Epidemiologia 6. Síndrome Congênita do Zika vírus (SCZv) 7. Zika - Prevenção
I. Universidade Federal de de Viçosa/Brasil.

25-272045 CDD-614.571

Índices para catálogo sistemático:

1. Dengue : Chikungunya e Zika : Saúde pública 614.571

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129