

Sesc



do
peito
ao **prato**

De 1 a 7 de agosto de 2023



do
peito
ao **prato**

Do peito ao prato 2023 ————— (6)

**Alimentação na
primeiríssima infância** ————— (8)

— Amamentação ————— (9)

— Introdução alimentar ————— (12)

**Dez orientações
para a alimentação
saudável de crianças
menores de 2 anos** ————— (14)

**O papel da rede de apoio
no cuidado das mães** ————— (16)

— A volta ao trabalho ————— (19)

Programação

— Capital e Grande São Paulo ————— (21)

— Interior e Litoral ————— (35)

— Minibiografias ————— (50)

Espaço de Brincar ————— (61)

**Um ano de mamá e de amor
(e também de sono, ajudas
e leituras)** ————— (62)

Endereços ————— (64)



Todas as ações são gratuitas.

DO PEITO AO PRATO 2023



Segundo Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (UFRJ, 2019), somente 45,8% das crianças no Brasil recebem de maneira adequada o leite materno até os primeiros seis meses de vida – um descompasso frente às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que sugere que a alimentação dos bebês seja exclusivamente composta do leite materno nesse período. A introdução alimentar até os dois anos, por sua vez, é indicada por meio de alimentos in natura ou minimamente processados. Cabe refletirmos sobre os fatores limitadores de promoção dessas práticas.

Os aspectos econômicos, sociais, culturais e o acesso à informação podem condicionar a escolha pela amamentação. Trata-se de um desafio de saúde coletiva,

visto que é um processo que envolve toda a família, a comunidade do entorno, o contexto trabalhista e as políticas públicas; portanto, não deve ser colocado em uma perspectiva solitária. Seus benefícios perpassam mãe, bebê e toda a coletividade. O ato de amamentar contribui para a criação de laços afetivos entre mãe e filho: é o primeiro alcance social e sinal de acolhimento que se constitui mediante o alimento.

Cada refeição é uma mediação entre as pessoas, bem como entre elas e a comida; é, desse modo, uma relevante forma de aprendizado. A chegada do bebê pode ser uma oportunidade para se desenvolver a comensalidade – ou seja, o ato de comer junto – e ampliar os hábitos alimentares saudáveis de todos na casa, que se estendem ao longo da vida.

Em sua quinta edição, o projeto *Do Peito ao Prato*, em consonância com os valores do Sesc de respeito e cuidado com as pessoas em todas as fases da vida, visa fomentar e valorizar o aleitamento materno e a introdução da alimentação complementar adequada. Para tanto, no período de 1 a 7 de agosto de 2023, serão oferecidas diversas atividades que abarcam a alimentação adequada e saudável e os direitos relacionados à amamentação. Sua realização é concomitante à Semana Mundial do Aleitamento Materno. É por meio de iniciativas como essa que o Sesc enfatiza as dimensões educativa e cultural do ato de se alimentar, permitindo que ele seja vetor do desenvolvimento pleno das pessoas e da sociedade.

ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRÍSSIMA INFÂNCIA

Por Luciana Mastroso*



Alimentar-se é um dos atos mais importantes da vida humana. Desde a primeiríssima infância, é preciso praticar e ensinar hábitos saudáveis de alimentação, considerando-se também as dimensões afetivas e sociais ligadas ao comer.

Como mostram estudos científicos, o período da gestação até o segundo aniversário do bebê, que engloba mil dias, é valioso para a promoção da saúde humana.

Pensando nisso, com base em orientações de especialistas e pesquisas, compartilhamos como ter uma alimentação adequada e saudável nessa fase especial da vida.

Amamentação

Amamentar é aconchego, calor e cuidado, reforçando os laços afetivos da mãe com o bebezinho que acaba de chegar. E também, claro, é nutrição.

O leite materno é considerado um alimento padrão ouro, o mais completo para o recém-nascido. Como aponta o “Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos” (2019), do Ministério da Saúde, é “único e inigualável”, produzido naturalmente pelo corpo da mulher, uma fonte de nutrientes, hidratação e anticorpos.

Um conjunto saudável e perfeitamente adaptado para o bebê, ajudando a fortalecer e amadurecer seu sistema imunológico e protegendo-o de infecções variadas, como respiratórias e de ouvido, além de diarreias.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado que a amamentação seja a única fonte de alimento para o bebê até os 6 meses de idade.

Porém, como lembra a nutricionista Rachel Francischi, muitos fatores interferem no sucesso da amamentação. “Existem especialmente questões socioculturais e muitos fatores dificultadores do ato de amamentar, a começar pela necessidade de um suporte familiar, um apoio com os cuidados práticos do dia a dia para que a mãe esteja disponível física e emocionalmente”, diz a especialista.

Por isso, ainda durante a gestação, recomenda-se que a futura mamãe procure informações confiáveis, de qualidade, e grupos de apoio para os quais poderá recorrer caso encontre dificuldades. Como lembra a nutricionista e pesquisadora na Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP) Viviane Laudelino, a amamentação não é necessariamente um processo instintivo. “A gente pressupõe que todas as mulheres querem amamentar, mas algumas podem ter muitos medos ou uma visão negativa do processo, e isso também precisa ser observado e acolhido”, afirma Viviane.

No caso das mães que não podem ou não conseguem amamentar, acaba sendo necessária a inclusão de algum substituto do leite materno, os chamados leites artificiais ou fórmulas infantis. Outra possibilidade são os bancos de leite. É recomendado que se procure, sempre, um profissional de saúde para orientação sobre a melhor fórmula para cada bebê, assim como a diluição e quantidade adequadas para o bom desenvolvimento da criança.



Introdução alimentar

Após os seis meses, quando o bebê já consegue se sentar e começa a explorar os objetos e levá-los à boca, tem início a fase de introdução alimentar.

Como ressalta a nutricionista Rachel Francischi, é muito importante que esse momento seja divertido, alegre, pois tudo ainda é novidade para os pequenos. Por isso, o oferecimento dos alimentos precisa ser feito de forma participativa, amorosa e interativa. “Se o bebê quer pegar o alimento, abre a boquinha, a gente segue oferecendo. Mas, se mostrar sinais de desinteresse, é muito importante não forçar, porque isso pode levar a criança a ter comportamentos aversivos em relação à comida”, diz Rachel.

A introdução alimentar pode ser dividida em três grandes fases:

FASE 1: Apresentação dos alimentos (dos 6 aos 8 meses do bebê)

Neste momento, o gosto e o paladar se desenvolvem, e há também os estímulos visuais com as cores dos alimentos, além dos estímulos táteis, quando o bebê pega, amassa, toca na comida. É uma fase de experimentação.

FASE 2: Pinçando com os dedos (dos 8 aos 10 meses)

Aqui, o bebê já consegue levar à boquinha, com os dedos, alimentos macios, pequenininhos. Nesta fase, é muito importante que se ofereça uma maior variedade de alimentos frescos, in natura, inclusive

os que têm mais risco de alergia alimentar, por exemplo, ovos e peixe sem espinhas.

FASE 3: Experimentando novas texturas (a partir dos 10 meses)

O bebê pode comer alimentos com uma textura mais rígida, se aproximando mais da comida da família. O açúcar e os alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, biscoitos, doces e sucos, não devem ser oferecidos, pelo menos até os 2 anos de idade. Esses alimentos são muito prejudiciais para o bebê, atrapalham a formação do paladar, têm aditivos químicos, conservadores, aromatizantes, que o corpo do bebê não está preparado para aceitar.

Vale lembrar, como afirma Viviane, que até que o bebê consiga se alimentar de forma eficaz, é importante que o leite materno seja ofertado em livre demanda. “A família precisa sempre ter em mente que a introdução alimentar é um processo de aprendizado, que vai levar meses para acontecer.”

**Luciana Mastrosoa é jornalista e escritora especializada em gastronomia e nutrição. Atua há mais de 25 anos na imprensa brasileira, mantém o site Cozinha de Planta e é autora do livro “Pingado” e “Pão na Chapa - Histórias e Receitas de Café da Manhã”.*

DEZ ORIENTAÇÕES PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS



Fonte: Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos (2014), do Ministério da Saúde

- 1** Dê somente leite materno até os 6 meses. Não ofereça água ou chá nesse período.
- 2** Introduza outros alimentos de forma lenta e gradual a partir dos seis meses, mas mantenha o leite materno até 2 anos ou mais.
- 3** Complemente o aleitamento materno com cereais, carnes, leguminosas, frutas e legumes após os seis meses. Ofereça-os três vezes ao dia.
- 4** A alimentação complementar deve respeitar os horários da família e o apetite da criança, e ser oferecida em intervalos regulares.
- 5** Inicie a introdução por alimentos pastosos e, aos poucos, vá aumentando a consistência.
- 6** Invista na diversidade, servindo opções variadas e coloridas ao longo do dia.
- 7** Ofereça frutas, verduras e legumes nas diversas refeições.
- 8** O sal deve ser usado com moderação. Açúcar, café e ultraprocessados, como refrigerantes, guloseimas e salgadinhos, devem ser evitados.
- 9** Armazene e conserve os alimentos adequadamente. Tenha higiene no momento do manuseio e preparo.
- 10** Se a criança estiver doente, estimule a alimentação habitual, respeitando suas escolhas.

O PAPEL DA REDE DE APOIO NO CUIDADO DAS MÃES

Por Luciana Mastroso*



A vida com um recém-nascido é pura novidade. Cada bebê é único e traz, com a sua chegada, uma nova organização familiar.

Além dos cuidados fundamentais com o novo membro, a saúde e o bem-estar maternos também precisam ser observados. Por isso, a formação de uma rede de apoio é de extrema importância para garantir que todos os integrantes da família sejam bem cuidados, tanto nos aspectos práticos, quanto nos emocionais.

Como afirma a nutricionista Viviane Laudelino, a importância da rede de apoio é bastante discutida atualmente. Como diz o provérbio africano, “é necessária uma aldeia para cuidar de uma criança”. E isso fica ainda mais evidente nos primeiros dois anos do bebê, quando são esperadas mudanças físicas, emocionais, sociais e estruturais relacionadas à mãe.

“É importante identificar, antes mesmo do nascimento, quem poderá prestar ajuda, quem estará por perto e com quem a mãe e a família poderão contar depois da chegada do recém-nascido”, explica Viviane. Uma rede de apoio pode ser formada por pessoas próximas, como familiares, amigos, vizinhos, ou mesmo por profissionais que possam auxiliar ativamente nos cuidados com a casa e o recém-nascido.

A nutricionista Rachel Francischi destaca o momento de vulnerabilidade que a mãe enfrenta após o parto, período conhecido como puerpério. “Essa fase pode ser comparada a um ‘luto’, pois a mulher abandona quem era antes do bebê para abraçar uma vida nova. Mesmo que já tenha outros filhos, a

chegada dessa criança pode representar uma crise de identidade, ainda que revestida da maior felicidade e alegria”, explica ela. “E, como sociedade, é muito importante que nós cuidemos, amparemos essa mulher nesse período.”

Quem deseja apoiar a nova família pode se colocar à disposição para realizar alguma tarefa que seja importante para esse núcleo recém-formado. Oferecer uma refeição, se prontificar a lavar uma louça, cuidar das roupas ou mesmo estar disponível para conversar são atitudes que ajudam bastante. O importante é acolher e evitar julgamentos.



A volta ao trabalho

Um dos momentos mais delicados é a volta ao trabalho. Muitas vezes, até esse episódio, a mãe era a referência principal dos cuidados com o bebê, o que inclui a amamentação. Por isso, é esperado surgirem desafios e inseguranças na retomada da vida profissional da mulher.

Como explica Rachel, essa é uma fase de transição para a família, pois a mãe poderá se ausentar de casa por algumas – às vezes muitas – horas, quando o bebê ficará sob os cuidados de outras pessoas. Nem sempre é um processo fácil... Há um afastamento físico, a definição de novos horários e rotinas e podem surgir inseguranças. Cada mulher é única, cada situação é exclusiva e diferente mas, em todos os casos, é preciso buscar o máximo de tranquilidade, ajuda e cooperação para que essa fase seja atravessada com êxito.

Essa é a oportunidade para a inserção de novos cuidadores, com a mãe se adaptando a essa rotina. Para o bebê, também é muito saudável o convívio com outras pessoas, desde que elas sejam responsáveis e atentas às necessidades.

Se o bebê foi alimentado até então com leite materno, mesmo na ausência da mãe, a oferta desse alimento pode seguir em livre demanda, especialmente no início. O ideal é que seja oferecido o leite materno previamente tirado e bem armazenado.

O mesmo vale para as situações em que a mãe recorreu aos bancos de leite ou às fórmulas infantis, aos quais o bebê já estava adaptado, sob orientação de um profissional de saúde.

Para as mulheres que puderam oferecer o peito em livre demanda, Rachel ressalta a importância de manter a amamentação sempre que o bebê demonstrar interesse, para que a produção do leite continue. Inclusive, é importante tirar durante o trabalho para evitar o empedramento ou ingurgitação do leite materno.

Mais do que tudo, o fundamental é ter apoio, pois essa é uma fase de intensa transformação tanto para a mãe quanto para o bebê.

**Luciana Mastroso é jornalista e escritora especializada em gastronomia e nutrição. Atua há mais de 25 anos na imprensa brasileira, mantém o site Cozinha de Planta e é autora do livro “Pingado” e “Pão na Chapa – Histórias e Receitas de Café da Manhã”.*

PROGRAMAÇÃO CAPITAL E GRANDE SÃO PAULO



24 DE MAIO

5/8, sábado,
das 11h às 12h e
das 14h às 15h.

Tecnologias e
Artes - ETA.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

OFICINA

Minibolo: nutritivo e com afeto

A atividade sobre introdução de alimentos saudáveis apresenta receitas que possibilitam colocar a mão na massa de forma divertida e lúdica. Os pais, junto com os pequenos, aprendem a fazer um minibolo de beterraba com cacau, com ingredientes adequados e saudáveis para crianças da primeiríssima idade. Cada criança deve estar acompanhada de um adulto (pais e/ou responsável). Com a nutricionista e pedagoga Jéssica Batista.

CARMO

7/8, segunda,
das 9h30 às 12h.

Espaço Múltiplo
Uso, 1º Andar.

Livre. Grátis.
Distribuição de
ingressos 30
minutos antes
da atividade.

BATE-PAPO

Amamentação e volta ao trabalho: uma perspectiva para empresas

Muitas mães experimentam barreiras na continuidade do aleitamento materno ao retornar ao trabalho. E, conseqüentemente, interrompem a amamentação mais cedo do que o recomendado ou pretendido. Neste bate-papo voltado às empresas, abordamos os direitos trabalhistas da lactante e como a empresa pode ser uma incentivadora na continuidade do aleitamento materno. Com Giovanna Balogh, consultora de amamentação, doula e jornalista.

7/8, segunda,
das 15h às 17h.

Espaço Múltiplo
Uso, 1º Andar.

Livre. Grátis.
Distribuição de
ingressos 30
minutos antes
da atividade.

BATE-PAPO

Amamentação e volta ao trabalho: como dar certo?

Como voltar a trabalhar durante o período de amamentação? Como fazer ordenha, armazenar e servir o leite? Neste bate-papo, estão em foco os benefícios da amamentação e a importância de sua continuidade mesmo após as lactantes voltarem ao trabalho. Também são abordados os direitos trabalhistas das lactantes e como fazer o retorno às atividades profissionais dar certo. Com Giovanna Balogh, consultora de amamentação, doula e jornalista.

GUARULHOS

5/8, sábado,
das 14h às 16h.

Sala 3.

Livre. Grátis.
Sem retirada de
ingressos.

BATE-PAPO

Amamentação e retorno ao trabalho

O fim da licença-maternidade e o retorno ao trabalho não devem significar a suspensão do aleitamento materno exclusivo. Neste bate-papo, uma psicóloga, uma nutricionista e uma enfermeira trazem informações para mulheres (e homens trans) voltarem ao trabalho com segurança e confiantes de que os bebês continuem a receber leite materno. Com Patrícia L. Paione Grinfel, Regicely Aline Brandão e Raquel Pereira Coimbra.





6/8, domingo,
das 14h às 16h.

Sala 3.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

VIVÊNCIA

Experimentação e vivência sensorial dos alimentos para bebês

Com bebês e seus responsáveis, abordam-se a transição alimentar e a introdução de alimentos sólidos. Dentre outros temas, os participantes recebem orientações sobre a ação de mordedores naturais, a melhor forma de oferecer líquidos, além das experiências sensoriais com frutas e legumes. Com a nutricionista Rachel Francischi.

INTERLAGOS

3/8, quinta, das
14h às 15h30.

Sala Multiuso.

Livre. Grátis.
Sem retirada
de ingressos.

OFICINA

Comida de bebê: consistência dos alimentos na introdução alimentar

A introdução alimentar é um período de transição, cheio de mudanças para o bebê. Nesta atividade, falamos sobre a introdução da alimentação complementar, a evolução gradativa das consistências dos alimentos a serem oferecidos ao longo dos meses, e, a diferença entre o engasgo e o reflexo de gag. Com a nutricionista Viviane Laudelino Vieira.

5/8, sábado,
das 14h às
13h30.

Espaço de
brincar.

Livre. Grátis.
Sem retirada
de ingressos.

VIVÊNCIA

Olha o aviãozinho! Influência dos pais na introdução alimentar

Experiência prática, seguida de roda de conversa, sobre como os comportamentos dos pais e cuidadores na introdução alimentar podem influenciar o estado nutricional e a aceitação alimentar de suas crianças. Com a nutricionista Maria Luiza Petty.

6/8, sábado,
das 14h às 15h.

Sala Multiuso.

Livre. Grátis.
Sem retirada
de ingressos.

INSTALAÇÃO

Cheiro de quê? Gosto de quê? Experimenta, bebê!

Espaço sensorial para bebês e crianças, reunindo frutas, legumes, ervas, sons e cores para criar uma experiência lúdica e que estimula a descoberta de sabores, aromas e imagens. Toda exploração dos pequenos pode ser acompanhada de perto pelos pais e responsáveis.



5/8, sábado,
das 15h às
16h30.

Convivência.

Livre. Grátis.
Sem retirada
de ingressos.

6/8, domingo,
das 12h às 13h.

Sala 10.

Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas 30
minutos antes
da atividade.

BATE-PAPO

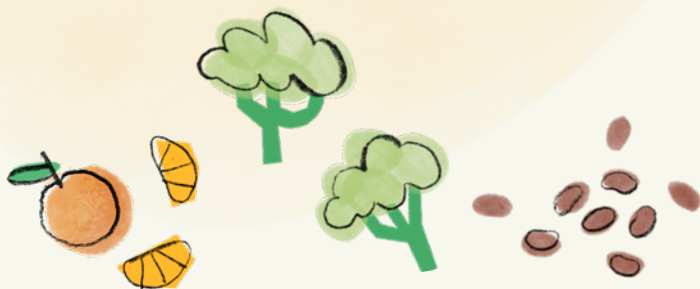
Comida de verdade: alimentação na primeiríssima infância

A ação aborda aspectos de saúde, com ênfase na alimentação nos dois primeiros anos de vida, importantes para a nutrição e as escolhas alimentares do bebê. Com as nutricionistas Amanda Severo e Rachel Francischi e a dentista Ana Luísa Moreno.

OFICINA

Família na cozinha

A atividade culinária busca estimular a alimentação na primeiríssima infância, com a participação da família nas escolhas, no preparo e no consumo dos alimentos. Incentiva e estimula as práticas culinárias da família e ajuda na formação do hábito alimentar e na experimentação do alimento utilizando todos os sentidos. Com a nutricionista Lívia Martins e o psicólogo Thomas Ohara.



ITAQUERA

5/8, sábado,
das 10h30 às
11h30 e das
14h30 às 15h30.

Alamedas da
Unidade.

Livre. Grátis.
Sem retirada
de ingressos.

6/8, domingo,
das 11h às 12h30.

Sala de
Convenções.

Livre. Grátis.
Sem retirada
de ingressos.

VIVÊNCIA

Um dia de piquenique em Itaquera

Esta atividade, para crianças de até 2 anos e seus responsáveis, é um convite para um piquenique. Um espaço de convívio e lazer será ocupado para estimular o contato com a natureza. A ideia também é experimentar e refletir sobre como os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares e como o acesso a alimentos adequados e saudáveis, e à informação de qualidade, fortalecem a autonomia das famílias e das crianças. Com Paola Preusse, nutricionista.

RODA DE CONVERSA

Aleitamento humano e diversidade

Com mediação de Igor Trindade, dialogamos sobre as possibilidades de família, gestação e aleitamento humano para pessoas trans e/ou da comunidade LGBTQIA+, que, historicamente, compõem uma parte da população esquecida quando pensamos em aleitamento. Com All Ice, cantor; Ísis Gois e Igor Trindade, nutricionistas.

MOGI DAS CRUZES

1/8, terça,
das 19h às 21h.

Ação externa
Auditório da
Prefeitura
Municipal de
Mogi das Cruzes
Av. Ver.
Narciso Yague
Guimarães, 277
Térreo - Centro
Cívico

Inscrições no
Portal SescSP
à partir do
dia 18/07. Não
recomendado
para menores de
16 anos. Grátis.

RODA DE CONVERSA

Mulher negra e amamentação

Quais as potências e os desafios de amamentar sendo uma mulher negra? Para responder a essa pergunta, a proposta é uma roda de conversa em que falamos das experiências com nossos corpos, com a criação de filhos, com trabalho e como tudo isso impacta as histórias de amamentação que temos e as que desejamos para futuro. Com a psicóloga e psicanalista Fê Lopes e Fabiana Araujo.



5/8, sábado,
das 14h às 16h.

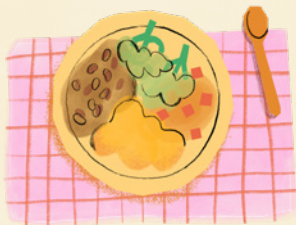
Centro de Educação Ambiental (CEA).

Não recomendado para menores de 16 anos. Grátis. Distribuição de senhas na portaria 30 minutos antes do início da atividade.

RODA DE CONVERSA

Amamentação e volta ao trabalho

Após o nascimento do bebê, o retorno da mãe ao trabalho pode ser uma fase delicada e muito importante para toda a família. Como dar continuidade à oferta de leite humano após a licença-maternidade? Como se planejar para essa fase? Com Fabiana Araujo e Edlaine Braga Velika.



6/8, domingo,
das 14h às 16h.

Centro de Educação Ambiental (CEA).

Não recomendado para menores de 16 anos. Grátis. Distribuição de senhas na portaria 30 minutos antes do início da atividade.

RODA DE CONVERSA

Desmame: quando e como?

Esta atividade discute a importância do aleitamento materno até os 2 anos de idade ou mais e responde a questionamentos comuns das lactantes, como o momento certo de desmamar, o que é o desmame gradual, como fazer esse processo de maneira respeitosa e como saber que, de fato, o desmame chegou ao fim. Com Fabiana Araujo e Giovanna Balogh, autora do site Mães de Peito.

PINHEIROS

5/8, sábado, das
10h30 às 12h30.

Sala de Oficinas
1, 2º andar.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

BATE-PAPO

A amamentação e a rede de apoio à mãe

Este bate-papo aborda os aspectos relevantes ao ato de amamentar e as condições do cotidiano que contribuem para a prática e a manutenção da amamentação. Vamos falar ainda sobre a importância da rede de apoio para que o aleitamento ocorra adequadamente. Destinado a gestantes e mães em fase de amamentação, pais, avós e demais integrantes da rede de apoio, além do público em geral. Com a psicóloga Fê Lopes.

POMPEIA

1/8, terça, das
19h30 às 21h.

Comedoria.

Livre. Grátis.
Sem retirada de
ingresso.

BATE-PAPO

Diálogos sobre a alimentação nos primeiros 2 anos

A atividade aborda os desafios na alimentação da criança nos 2 primeiros anos, considerando o processo de introdução alimentar a partir dos 6 meses. Irá orientar sobre a importância da alimentação motivada pelo prazer de comer. Com a nutricionista Karine Durães.

2/8, quarta, das
19h30 às 21h.

Comedoria.

Livre. Grátis
Sem retirada de
ingressos.

BATE-PAPO

As influências afrodiaspóricas na alimentação infantil

Diálogos sobre a alimentação infantil desde a amamentação, destacando a contribuição dos alimentos afrodiaspóricos para a manutenção da saúde. Com Aline Chermoula.



1/8, terça,
das 15h às 17h.

Sala Múltiplo
Uso 1.

Livre. Grátis.
Entrega de
senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

RODA DE CONVERSA

O mundo dos alimentos: experimentação para bebês

Aqui, os presentes dialogam, de modo dinâmico e interativo, sobre a alimentação infantil, enfatizando a transição alimentar e a introdução de alimentos sólidos. Conta com atividades práticas, como brincar com mordedores naturais, aprender a tomar líquidos em copinho aberto e experiências sensoriais com frutas e/ou legumes. Com a nutricionista Rachel Francischi.

3/8, quinta,
das 15h às 17h.

Espaço de
Brincar.

Livre. Grátis.
Entrega de
senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

RODA DE CONVERSA

Alimentação dos 0 aos 2 anos de idade: construindo o futuro

A atividade dinâmica e interativa sobre a alimentação de 0 a 2 anos de idade enfatiza os aspectos nutricionais, biológicos, psicomotores e cognitivos do bebê. Também são discutidas questões socioculturais que permeiam os hábitos e escolhas alimentares. Com a nutricionista Rachel Francischi.

SANTO AMARO

5/8, sábado,
das 12h às 14h.

Espaço de
brincar.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

RODA DE CONVERSA

A introdução alimentar como jornada

A ação mostra a abrangência da fase da introdução alimentar, com base no livro “Comendo Feliz”, de Karine Durães, e no “Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos”. A conversa exalta a importância de entender a introdução alimentar como um processo e não como um evento. Com a nutricionista Karine Durães.

SÃO CAETANO

5/8, sábado,
das 11h às 12h.

Espaço de
Brincar.

Livre. Grátis.
Sem retirada de
ingressos.

ENCONTRO

Amamentação: do ancestral ao contemporâneo

A atividade visa ampliar a consciência das mulheres-mães e dos cuidadores em geral sobre a importância da amamentação e seus benefícios, discutir sobre as dificuldades que surgem no processo e oferecer espaço seguro para trocas de saberes que promovam o aleitamento e também empoderem e encorajam as mulheres no seu maternar. Com Eduarda Furtado, mãe, escritora, educadora parental e nutricionista.

PROGRAMAÇÃO INTERIOR E LITORAL



3/8, quinta, das
18h30 às 20h30.

Sala de Múltiplo
Uso I.

*Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas
na Central de
Atendimento 30
minutos antes
da atividade.*

BATE-PAPO

Rede de apoio: primeiras experiências alimentares do bebê e da criança

Iremos abordar a relação entre a alimentação, os sentimentos e sensações, o ambiente em que o núcleo familiar está inserido e a complexa e múltipla rede de conexões, com efeitos inesperados e muitas vezes surpreendentes. São diálogos sobre as inseguranças, dúvidas, anseios, idealizações das famílias, a partir de abordagens da psicologia e da alimentação. Com a nutricionista Larissa Franco Tannuri e a psicóloga Flávia Ferreira Cabral.

5/8, sábado,
das 14h às 16h.

Garimpo.

*Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas
na Central de
Atendimento 30
minutos antes
da atividade.*

RODA DE CONVERSA

A amamentação nos primeiros dias e os desdobramentos da maternidade

O início do período da amamentação pode ser desafiador para muitas pessoas. A preparação para amamentar, com informações adequadas, pode fazer toda a diferença no cotidiano da família. Nesta roda de conversa, serão abordados aspectos importantes no processo da amamentação. Com a doula Itaiana Battoni e a psicóloga Flávia Ferreira Cabral.

6/8, domingo,
das 14h às 16h.

Teatro.

Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas
na Central de
Atendimento 30
minutos antes
da atividade.

BATE-PAPO

Manutenção do aleitamento materno no retorno ao trabalho: benefícios, desafios e como descomplicar

O foco da ação é a amamentação após o retorno da mãe ao trabalho, as dificuldades dessa fase e a importância da manutenção do aleitamento. Vamos compartilhar informações para facilitar o dia a dia da mãe, do bebê e da rede apoio. Com a nutricionista Ana Lécia Cristina da Silva, a enfermeira Karina dos Reis Pereira Longuinhas e a médica Kamilla Ferreira.

BIRIGUI

1/8, terça, das
19h às 20h30.

Sala Múltiplo
Uso 1 e 2 .

Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas 30
minutos antes
da atividade
na Central de
Atendimento.

BATE-PAPO

Do ventre ao peito

Com gestantes, mães, pais, cuidadores, profissionais de assistência ao parto e infância, é debatido o processo da amamentação e seu papel social, econômico e de saúde pública. Os participantes recebem informações sobre como se preparar para a amamentação ainda no parto, como estabelecer o aleitamento no pós-parto imediato, a desmistificação de conceitos sobre o assunto e as causas do desmame precoce e como evitá-lo. Com a mãe, nutricionista, doula e educadora Monique Herrera.

6/8, domingo,
das 10h às 11h.

Tenda.

Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas 30
minutos antes
da atividade
na Central de
Atendimento.

5/8, sábado,
das 10h às 11h

Área de
Convivência.

Livre. Grátis.
Sem retirada de
ingressos.

VIVÊNCIA

Piquenique para bebês: conhecendo o mundo dos alimentos

Focada em gestantes, bebês de 6 meses a 2 anos de idade e seus cuidadores, a ação aborda temas como os critérios para o início da introdução alimentar, o gerenciamento de expectativa dos cuidadores, como fica a amamentação após a introdução dos alimentos, além da demonstração de cortes e texturas adequadas para as comidinhas de cada fase e orientações para evitar engasgos. Com a mãe, nutricionista, doula e educadora Monique Herrera.

VIVÊNCIA

Contando e Cantando o Livro: “É Mamífero que fala, né?”

A musicista Edí Holanda conta a história de Lucca e sua avó, apresentando os mamíferos e como somos parte desse grupo animal. Enquanto conversam, os participantes preparam um delicioso bolo. O livro “É mamífero que fala?” mostra que cada animal para de mamar ao seu tempo. E o mais importante: enfatiza o quanto o melhor alimento para um bebê mamífero é o leite materno. Com a musicista Edí Holanda.

2/8, quarta,
das 15h às 17h.

SMU 1.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

5/8, sábado, das
10h30 às 12h.

Biblioteca.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

RODA DE CONVERSA

Amamentação, com quem eu posso contar?

A importância do apoio e o suporte durante a amamentação, seja do companheiro ou companheira, dos familiares e da comunidade, são focados nesta atividade, mediada por Antônio Carvalho Costa, do Sesc SP. Jera Guarani, mãe e agricultora da Aldeia Kalipety, Fê Lopes, psicóloga, e Antônio pai e educador do Sesc.

RODA DE CONVERSA

Caminhos para o desmame

O desmame, um processo tão importante e delicado, é o tema desta ação, que traz informações para as mães e a família sobre como lidar com esse momento. Com Marcela Tiboni, autora do livro Des-mama, e Kely Carvalho, fonoaudióloga.



2/8, quarta,
das 19h às 21h.

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas
na Central de
Atendimento 30
minutos antes
da atividade.

RODA DE CONVERSA

Por dentro da amamentação: mitos e verdades

Atividade dinâmica sobre conceitos importantes e mitos da amamentação. O espaço se propõe a tirar dúvidas e compartilhar conhecimentos, fortalecendo essa fase de grande importância para vida das famílias. Com a nutricionista materno infantil Ana Paula Novaes e a educadora e doula Daniela Rosa.

3/8, quinta,
das 19h às 21h.

Comedoria.

Livre. Grátis.
Distribuição
de senhas
na Central de
Atendimento 30
minutos antes
da atividade.

OFICINA

Comida de verdade na introdução alimentar para bebês

Os participantes desta oficina aprendem a preparar alimentos saudáveis, práticos e de baixo custo. Serão abordados também temas como a alimentação ideal e possível, os cuidados para a introdução alimentar e o preparo de comidinhas para bebês. As preparações são elaboradas em um momento “mão na massa”. Com a nutricionista materno infantil Ana Paula Novaes.

REGISTRO

5/8, sábado,
das 14h
às 15h30.

Sala de Múltiplo
Uso 3.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

6/8, domingo,
das 14h
às 15h30.

Sala de Múltiplo
Uso 3.

Livre. Grátis.
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

ENCONTRO

Amamentação e vínculo afetivo: mitos e verdades sobre amamentação

Esta atividade promove a importância do leite materno para a criança, a mulher, a sociedade e o planeta, a partir das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS). Também são discutidos temas como o desenvolvimento humano nos primeiros mil dias de vida, as crenças populares e as verdades científicas sobre a amamentação. Com a nutricionista Vanessa de Abreu Barbosa Fernandes.

ENCONTRO

Rede de apoio: divisão de responsabilidades e introdução alimentar

Trazemos informações sobre a importância dos cuidados com a mãe durante o período de amamentação e como realizar a introdução alimentar de uma forma saudável. Com a nutricionista Vanessa de Abreu Barbosa Fernandes.



SANTOS

1/8, terça,
das 9h às 18h.

2/8, quarta,
das 9h às 16h.

Auditório.

Livre. Grátis.
Inscrições
na Central de
Atendimento
da Unidade e
em inscricoes.secscsp.org.br
a partir de 25/7.

SIMPÓSIO

Simpósio AMamente

O AMamente é um espaço de troca de saberes, carinho, cuidado e atenção, um momento para refletir sobre o atendimento integral da família e do bebê. Vamos abordar o cuidado relacionado à amamentação, desde o planejamento da gestação até o amparo ao bebê e a seus familiares. Trata de toda a jornada de alimentação nos primeiros anos, com foco em saúde, alimento e amor para o bebê, assim como tranquilidade, apoio e orientação à mãe e toda família. Em parceria com a prefeitura de Santos.

4/8, sexta, das
10h30 às 12h.

Auditório.

Livre. Grátis
Entrega de
senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

FEIRA

Feira de Trocas: artigos de bebês e gestantes

Incentiva-se a doação de itens em bom estado, que não são mais usados e serão úteis no momento da chegada de outro bebê, como roupas, sling, almofada, fraldas ou brinquedos. Uma roda estará aberta para as mães conversarem a respeito de suas experiências no puerpério, da amamentação até a introdução alimentar. Com Ana Paula de Barros Pereira e Roseni Coelho.



5/8, sábado,
das 10h às 13h.

Espaço de
Tecnologia e
Artes.

Livre. Grátis.
Inscrições
na Central de
Atendimento a
partir do dia 25/7

OFICINA

Costuras de afeto: almofada de amamentação

A amamentação é um período de muitos desafios fisiológicos, culturais e sociais. Assim, sempre são bem-vindas estratégias para ajudar a puérpera nesse momento. A almofada de amamentação ajuda no conforto e é uma ferramenta de apoio para o aleitamento materno. Esta oficina ensina a fazer uma almofada para si ou de presente para uma gestante. Junto com a atividade, há um espaço para as crianças acompanhantes. Com Associação Zabelê.

6/8, domingo,
às 11h

(para crianças
até 3 anos)
e às 17h
(para crianças
de todas as
idades)

Auditório.

Livre. Grátis.
Inscrições
na Central de
Atendimento a
partir do dia 25/7

VIVÊNCIA

É mamífero que fala?

A musicista Edí Holanda conta a história de Lucca e sua avó, apresentando os mamíferos e como somos parte desse grupo animal. Enquanto conversam, os participantes preparam um delicioso bolo. O livro “É mamífero que fala?” mostra que cada animal para de mamar ao seu tempo. E o mais importante: enfatiza o quanto o melhor alimento para um bebê mamífero é o leite materno. Com a musicista Edí Holanda.

2/8, quarta, das
19h às 20h30.

Sala de
Múltiplo Uso.

Livre. Grátis.
Sem retirada de
ingressos.

BATE-PAPO

Da gestação ao colo da mamãe

Com gestantes e lactantes, aborda-se a importância da alimentação consciente e nutritiva no período gestacional e durante a amamentação. Também é abordado o conceito dos primeiros 1000 dias do bebê e a importância da alimentação nutritiva e variada durante cada fase da gestação e após o nascimento, assim como o seu impacto na saúde materna e do bebê. Com a nutricionista Ana Lucia R. Barbosa Reis.

5/8, sábado,
das 15h às 17h

Oficina.

Livre. Grátis
Distribuição de
senhas no local
30 minutos
antes da
atividade.

OFICINA

Nutrindo integralmente a mamãe e o bebê

Esta oficina irá enfatizar as propriedades visuais e olfativas dos alimentos, suas semelhanças e diferenças, e a descoberta dos alimentos convencionais e não convencionais, explorando suas características sensoriais e nutricionais. Com Luciana Scudeler Fernandes, nutricionista; Kamila Yumiko Amemiya Nakao, nutricionista e Carolina Côrtes, terapeuta ocupacional.

5/8, sábado,
das 10h30
às 12h.

Espaço de
Exposições.

Livre. Grátis.
Distribuição
de ingressos 1
hora antes da
atividade.

6/8, domingo,
das 10h30
às 12h.

Oficinas

Livre. Grátis.
Distribuição de
ingressos 30
minutos antes
da atividade.

OFICINA

Comida de Bebê

Os participantes aprendem, nesta oficina, a elaborar refeições gostosas e saudáveis para crianças de até 2 anos, considerando cada fase de seu desenvolvimento. Enquanto os familiares aprendem, há um espaço na mesma sala onde os bebês, de 0 a 2 anos, podem brincar com massinha de modelar feita com ingredientes naturais. Com a nutricionista Florença Baffa e o educador Alan Pablo.

OFICINA

Colar montessoriano para amamentação

Nesta oficina, os participantes são apresentados ao colar de amamentação montessoriano, conhecido como colar mordedor. O objeto serve para manter o bebê focado durante a amamentação, pois tem formas e cores chamativas, que o deixam entretido e com as mãos ocupadas. O colar possibilita ao bebê desenvoltura sensorial, tátil e visual, valorizando o momento da amamentação e fortalecendo a conexão mãe-bebê. Com Ana Migliari, artista plástica e arte-educadora.

5/8, sábado,
às 13h.

Espaço de
Exposições.

Livre. Grátis.
Distribuição
de ingressos 1
hora antes da
atividade.

INTERVENÇÃO

Mama Mia!

As palhaças Mosca e Amora encenam aventuras e contam a história de quando os seios de Amora começaram a jorrar leite, muito leite. O que fazer? Como? Quando? Onde? Quem amamentar? Onde guardar todo o líquido? Com a linguagem da arte da palhaçaria, o tema da amamentação é abordado de maneira lúdica e educativa, com o melhor dos temperos: o humor. Com a atriz e palhaça Bruna Moscatelli e a dançarina Beatriz Miguez.

TAUBATÉ

3/8, quinta, das
19h30 às 21h.

Circo.

Livre. Grátis.
Sem retirada de
ingressos.

RODA DE CONVERSA

Quem não dá Leite, dá Apoio!

Mediada pela nutricionista e mãe Gysele Vilela, estimula o debate e oferece possibilidades para os pais participarem ativamente do processo de cuidar dos bebês. Experiências são compartilhadas para sensibilizar mais pais a tomarem pra si a importância da rede de apoio em casa e ao seu redor na vida em comunidade. Com o músico e criador de conteúdo sobre maternidade Rafinha Acústico, o pediatra Pedro Marcitelle e a nutricionista materno-infantil Gysele Vilela.

5/8, sábado,
das 15h às 17h.

Taba.

Livre. Grátis.
Inscrições no
Portal SescSP a
partir do dia 1/8.

RODA DE CONVERSA

Introdução alimentar do bebê não está fluindo! Preciso de ajuda!

Aborda as dificuldades enfrentadas por quem já está fazendo a introdução alimentar do seu bebê, mas tem dúvidas e não consegue evoluir. Depois da roda de conversa, ocorre uma vivência com comidinhas oferecidas para os bebês, além de orientações para os pais, incentivando a experiência com o próprio alimento. Direcionada a famílias com bebê entre 7 meses até 1 ano, que já iniciaram o processo de introdução alimentar. Com a nutricionista materno-infantil Gysele Vilela.

6/8, domingo,
das 15h às 18h.

Taba.

Livre. Grátis.

FEIRA

Espaço Do Peito Ao Prato: troca de roupas “trocando os bebês”

Ação de troca de roupas infantis incentiva o consumo consciente e proporciona contato e escambo entre pais, mães e responsáveis por crianças de 0 a 6 anos. Como as roupas e itens infantis são pouco usados, por causa do rápido crescimento das crianças, elas são excelentes para trocar. A feira ainda traz uma oportunidade de integração, acolhimento e conscientização para a economia colaborativa, o escambo e o consumo cada vez mais social e sustentável. Informações na Central de atendimento.

6/8, domingo,
das 14h às
17h30.

Taba.

Livre. Grátis.
Sem retirada de
ingressos.

VIVÊNCIA

Espaço Do Peito Ao Prato: Mediação Lúdica

As arte-educadoras preparam um ambiente acolhedor e com uma ambientação que convida adultos e crianças a brincar livremente, promovendo e fortalecendo o vínculo criança-adulto. A ideia é acolher as relações a partir de uma escuta afetiva das famílias, respeitando a autonomia dos bebês no ambiente. Com as arte-educadoras Clarissa Camargo e Cristiana Fabrício.

6/8, domingo,
das 15h às 16h.

Taba.

Livre. Grátis.
Inscrições
no local 30
minutos antes
da atividade.

OFICINA

Espaço Do Peito Ao Prato: Cortes e temperos na Introdução Alimentar

Sente dificuldade de saber como cortar os alimentos para o bebê? Além de saber como variar os temperos? Nesta oficina, os participantes aprenderão técnicas práticas de cortes dos alimentos e uma receita de tempero que combina com várias preparações. Direcionados para famílias com bebê até 1 ano.



6/8, domingo,
das 16h30 às
17h30.

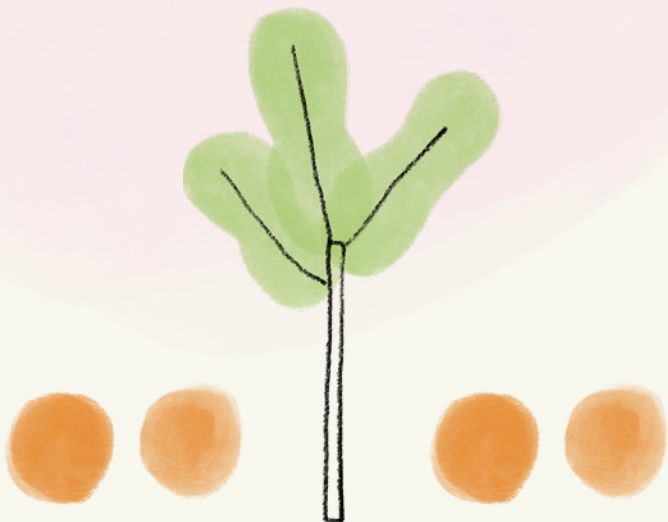
Taba.

Livre. Grátis.
Inscrições
no local 30
minutos antes
da atividade.

BATE-PAPO

Espaço do Peito ao Prato: primeiros cuidados com a boquinha do bebê

São abordadas as questões voltadas para os primeiros cuidados odontológicos, dúvidas ligadas ao nascimento dos dentinhos e a importância das consultas de rotinas no dentista para incentivar, desde bebê, os hábitos bucais saudáveis. No final da atividade é oferecida uma dinâmica de higiene bucal com os bebês. Com a dentista Daniele Paschotto, especializada em odontologia materno-infantil.



MINIBIOGRAFIA DOS PARTICIPANTES



Alan Pablo, jornalista pela Associação São Bento de Ensino e educador atuando no Espaço de Brincar do Sesc Sorocaba.

All Ice é o heterônimo de Omo Afefe, cantor, MC, compositor, poeta, articulador cultural, pesquisador de criações decoloniais e pai.

Amanda Severo é nutricionista especializada em Nutrição em Urgência e Emergência. Atua no Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN).

Ana Lécia Cristina da Silva é nutricionista, pós-graduada em Saúde da Família e cursa a especialização em Nutrição Clínica Pediátrica (Universidade de São Paulo). Atua na Maternidade Gota de Leite/Posto de Coleta de Leite Humano.

Ana Luísa F. Moreno é dentista, especialista em Humanização no Atendimento nos Serviços de Saúde, com atualização em odontopediatria na primeira infância. Atua na equipe de Saúde Bucal do Sesc Ipiranga.

Ana Lucia R. Barbosa Reis é nutricionista com pós-graduação em Nutrição Clínica e Saúde da Mulher e em Nutrição Materno Infantil.

Ana Paula Migliari é arte-educadora e artista plástica, formada pela Escola de Comunicações e Artes da USP.

Ana Paula Novaes é nutricionista materno-infantil, especialista em Nutrição Clínica pediátrica e atendimento interdisciplinar na primeira infância.

Aline Chermoula é chef de cozinha e promove a culinária diáspora africana em seus preparos. Com mais de 20 anos de experiência, é professora de gastronomia, historiadora, colunista, empreendedora, mãe e esposa.

Antonio Carvalho Costa é mestre em história pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e educador do Espaço de Brincar do Sesc 24 de Maio.

Beatriz Miguez é formada em Artes Cênicas e busca os diálogos entre as linguagens da dança e do teatro. Foi intérprete-criadora na Cia Caleidos de Dança e co-fundadora do Grupo Folia do Conto. Atualmente, é dançarina e diretora da CRIA Cia de Dança.

Bruna Moscatelli é atriz, palhaça e contadora de histórias. Atualmente, integra o Coletivo Cê - Centro de Pesquisa e Prática Teatral. Também é sororgesta, aprendiz de parteira e guardiã da memória na Escola de Saberes, Cultura e Tradição Ancestral (ESCTA).

Carolina Côrtes é terapeuta ocupacional e pós-graduada em Neuropediatria (Universidade Federal de São Carlos).

Clarissa Camargo é arte-educadora do Projeto Sentir Infância.

Cristiana Fabrício é arte-educadora do Projeto Sentir Infância.

Daniela Rosa é socióloga, doula, educadora perinatal e consultora em Relações Raciais em Saúde e Educação. Palestrante, organizadora de grupos de

gestantes e mães, fundadora e coordenadora do grupo de Educação Perinatal “Materna Alfenas”, ativista e professora. Coordenou o Programa de Acompanhamento da Gestante Em Situação de Vulnerabilidade, em Alfenas.

Daniela Paschotto é dentista, especialista em Odontologia Hospitalar e Pessoas com Necessidades Especiais (Universidade de São Paulo). Especializada no atendimento materno-infantil.

Edi Holanda é educadora parental e perinatal, consultora em aleitamento materno e manejo clínico, musicista, contadora de histórias e terapeuta integrativa do Programa Musicriando de Acolhimento e Afeto Materno Infantil da Gestação à Primeira Infância, e escritora no livro “Disciplina e Afeto”.

Edlaine Braga Velika é enfermeira obstetra, consultora em aleitamento materno, especialista em Saúde Materno Infantil. Laserterapeuta aplicada ao pós-parto.

Eduarda Furtado é mãe, escritora, educadora parental e nutricionista. Graduada em Nutrição e mestra (Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto).

Fabiana Araujo é mãe de três, educadora física e pós-graduação em Saúde Materno Infantil. Laserterapeuta aplicada ao pós-parto e palestrante.

Fê Lopes é psicóloga clínica e psicanalista, com formação em Psicanálise da Parentalidade e da Perinatalidade (Instituto Gerar) e em Psicologia e

Relações Étnico-Raciais (Instituto Amma Psique e Negritude). É co-criadora do Curso de Introdução ao Letramento Racial (Instituto Aripe) e faz parte do projeto Igbaya - Apoio a Amamentação Negra (@amamentacaonegra), e da Semana de Apoio a Amamentação Negra.

Flávia Ferreira Cabral é psicóloga (Pontifícia Universidade Católica), especialista em Psicologia Corporal Reichiana, doula e consultora em amamentação (Instituto Gama). Idealizadora, psicoterapeuta e doula no Espaço Humaniza. Facilitadora no Shantala e no grupo De Ventre em Popa.

Florença Baffa é nutricionista (Universidade Estadual Paulista), com pós-graduação em Nutrição Materno Infantil (Faculdades Metropolitanas Unidas) e consultora de Amamentação (Instituto GAMA). Atua junto a casais tentando melhorar a fertilidade, gestantes, puérperas, bebês, crianças e adolescentes. Facilitadora de cursos de Introdução Alimentar.

Giovanna Balogh é mãe, doula, consultora de amamentação e instrutora GentleBirth. Jornalista, é autora do portal “Mães de Peito” e do livro infantil “O Mamá é da Mamãe”. É pós-graduada em Marketing e Influência Digital (Pontifícia Universidade Católica).

Gysele Vilela é nutricionista, especialista em Pediatria (Universidade Estadual de Campinas) e em Nutrição Funcional Materno Infantil. É autora dos livros “Nossa história de amamentação: da primeira à última gotinha” e “O coelhinho que queria experimentar mais”.

Igor Trindade é nutricionista e especialista em Transtornos Alimentares (Universidade de São Paulo). Atua como produtor de conteúdo na Associação Brasileira de Transtornos Alimentares e como coordenador e docente do grupo Nutrição Diversidade. É um dos autores do “Guia de Cuidado e Atenção Nutricional à População LGBTQIA+” e do livro “Saúde LGBTQIA+: práticas de cuidado transdisciplinar”.

Ísis Gois é nutricionista (Universidade de Taubaté), doutoranda (Universidade Federal de São Paulo) e supervisora do “Projeto Mapeamento da população Trans no Estado de São Paulo” (Laboratório de Saúde Coletiva). Voluntária no Núcleo TransUnifesp, foi representante de mulheres trans no Comitê Técnico Municipal de Saúde LGBTIA+ e uma das autoras do “Guia de Cuidado e Atenção Nutricional à População LGBTQIA+”.

Itaiana Battoni é doula e consultora em amamentação.

Jera Guarani é pedagoga, agricultora e líder Guarani Mbya, da Aldeia Kalipety, da Terra Indígena Tenondé Porã, em São Paulo.

Jessica Batista é nutricionista, graduada pela FMU e pedagoga pela FALC. Fundadora da JB Nutri Consultoria e Assessoria em Nutrição, é palestrante e criadora do projeto “Educação Nutricional para o Ensino Infantil”.

Kamila Yumiko Amemiya Nakao é nutricionista formada pela Universidade Federal de Goiás, pós-

graduada em Nutrição funcional materno infantil.
Coaching nutricional infantil.

Kamilla Ferreira é médica (Universidade Estadual de Montes Claros). É obstetra na Maternidade Gota de Leite em Araraquara e na Santa Casa de Misericórdia de São Carlos. Também atua como ginecologista e obstetra em Motuca e realiza atendimentos na clínica Ammare.

Karina dos Reis Pereira Longuinhos é enfermeira com especialização em Obstetrícia, Saúde da Família, Urgência e Emergência em Adulto e Obstétrica. Atua no Posto de Coleta de Leite Humano e Pérola Parto Humanizado, e é consultora materno-infantil.

Karine Durães, nutricionista materno infantil com especialização em pediatria pelo Instituto da Criança (Universidade de São Paulo). Doula e consultora de aleitamento materno. Atuação clínica em consultório e autora do livro de comportamento alimentar infantil “Comendo Feliz”.

Kely Carvalho é fonoaudióloga, graduada e mestre pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Larissa Franco Tannuri é nutricionista (Universidade Federal de Alfenas), especialista em Fisiologia do Exercício (Universidade Federal de São Carlos), em Nutrição Clínica, Biofuncional, Ortomolecular e Fitoterapia (Centro Universitário Redentor) e Mestre em Ciências Nutricionais (Universidade Estadual Paulista). Atua na equipe técnica da

alimentação escolar na Prefeitura de Araraquara e no Espaço Humaniza.

Livia Martins é nutricionista, mestre em Ciências e especialista em Políticas Públicas e Desenvolvimento Social. Atua no Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN).

Luciana Scudeler Fernandes é nutricionista Infantil e Hebiátrica, especialista em Nutrição Pediátrica (Faculdade de Medicina da USP) e idealizadora e mantenedora do Núcleo de Nutrição e Desenvolvimento Infantil da Pape&Brinque Clínica.

Marcela Tiboni é mãe, lésbica, escritora e produtora de conteúdos sobre maternidade homoafetiva. Formada em Artes Visuais (Fundação Armando Álvares Penteado) e mestre em História da Arte (Universidade de São Paulo). É autora dos livros “MAMA: relatos de maternidade homoafetiva”, “Maternidades no Plural” e “DESMAMA: memórias de uma mãe com outra mãe”.

Maria Luiza Petty é nutricionista e doutora (Universidade Federal de São Paulo). É autora do livro “Lugar de Criança é na Cozinha” e membro do Grupo Especializado em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade (GENTA).

Monique Aguilar Herrera é mãe, nutricionista (UNESP Botucatu), doula, educadora perinatal e facilitadora em aleitamento materno.

Nathalia de Oliveira é mãe de duas crianças. Nutricionista materno-infantil, pós-graduada em

Nutrição Clínica (Universidade Estadual Paulista) e em Coaching Nutricional Infantil, é consultora em aleitamento materno, e terapeuta em Ginecologia Natural e Sororgesta (Escola de Saberes Cultura e Tradição Ancestral). É fundadora da Rede Nacional de Parteiros Tradicionais e Povos Originários do Brasil (RNPTBR).

Patrícia L. Paione Grinfeld é psicóloga, fundadora da Ninguém Cresce Sozinho, especialista em estimulação precoce e com pós-graduação em psicanálise na perinatalidade e parentalidade e em psicoterapia de casal e família.

Paola Preusse é nutricionista, formada pelo Centro Universitário São Camilo, mãe de 2, da Maria de Clara e do Bento.

Pedro Marcitelli é médico (Universidade de Taubaté), com residência em Pediatria. Exerce a medicina no Vale do Paraíba e, nas redes sociais, gerencia o perfil @oseupediatra.

Rachel Francischi é nutricionista (Universidade de São Paulo) e mestre em Biologia Celular e Funcional (Universidade Estadual de Campinas). Atua como nutricionista e professora universitária. É autora e apresentadora do curso EAD “Construindo o futuro: introdução alimentar para bebês até 2 anos de idade”, do Sesc São Paulo.

Rafinha Acústico é músico, psicólogo pela Universidade São Francisco e palestrante.

Raquel Pereira Coimbra é enfermeira do Banco de Leite Humano de Guarulhos.

Regicely Aline Brandão é nutricionista e mestre em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo.

Thomas Ohara é psicólogo com atuação em projetos sociais, clínicas e no esporte. Atua como educador social na área de projetos no Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN).

Vanessa de Abreu Barbosa Fernandes é nutricionista (Universidade Anhembi Morumbi) e mestranda em Saúde Coletiva (Instituto de Saúde). Atua como nutricionista da Atenção Básica da Prefeitura Municipal de Registro.

Viviane Laudelino Vieira é mãe, nutricionista com mestrado e doutorado (Universidade de São Paulo) na área de Nutrição Infantil. É pesquisadora e supervisora do Centro de Referência em Alimentação e Nutrição (Universidade de São Paulo).

Zabelê é uma associação que atua na salvaguarda do Patrimônio Imaterial, tendo como território principal comunidades da Cidade de Cubatão, como a Vila dos Pescadores.

EAD.SESC.DIGITAL



Construindo o futuro

INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS ATÉ 2 ANOS

A introdução da alimentação sólida e a nutrição das crianças até 2 anos de idade é uma fase de descobertas, aprendizagens e muita novidade. Mas também pode trazer dúvidas e ansiedades para a família. A nutricionista, mãe e professora Rachel Francischi convida pais, mães, avós, professores, educadores infantis, babás, profissionais de saúde e todos que se encantam com os primeiros anos de vida da criança a participar desse curso.

O curso é pautado em estudos científicos e recomendações de órgãos oficiais nacionais e internacionais de saúde. Também foi baseado na experiência da apresentadora com milhares de famílias e em políticas públicas. O conteúdo está dividido em seis videoaulas, cada uma respondendo a um fundamento básico da alimentação saudável de crianças. *Grátis.*

ead.sesc.digital

ESPAÇO DE BRINCAR



Você sabia que o Sesc São Paulo oferece espaços lúdicos para os bebês e as crianças de até 6 anos se divertirem e se expressarem por meio de brincadeiras? Em experiências autônomas ou mediadas, o brincar é compreendido como uma expressão cultural genuína da criança e um convite a encontros, reflexões e diálogos, ações valiosas para seu desenvolvimento integral. Também são oferecidas atividades a adultos referências, gestantes, cuidadores e ao público interessado no universo das primeiríssima e primeira infâncias. Vem brincar!

UM ANO DE MAMÁ E DE AMOR (E TAMBÉM DE SONO, AJUDAS E LEITURAS)

Por Cristiane Komesu*



Escrevo esse texto com o peito cheio. Lina acaba de comemorar seu primeiro aniversário e me sinto feliz porque sei que em alguns minutos vou voltar pra casa, encontrá-la, dar um abraço bem apertado e oferecer a ela o melhor alimento do mundo - aquele que eu mesma produzi!

Um dia de cada vez, mamá por mamá, estamos vencendo juntas uma poderosa indústria do desmame que age desde o momento que um bebê chega ao mundo.

Mas só resistimos até aqui com apoios muito preciosos – do meu companheiro, das amigas, da família, da equipe de trabalho, das doulas, da consultora de amamentação e mais tanta gente que forma a nossa “aldeia”! Além, é claro, de informação abundante, atualizada e com base na ciência (inclusive em projetos do Sesc como o Do Peito ao Prato, que eu tive a sorte de ver nascer <3).

Nesses 12 meses, amamentar tem sido uma jornada emocionante, mas com desafios sem fim, que surgem a cada nova fase. Nos últimos dias, são as mordidas que estão me tirando do sério. Sério, aceito dicas, viu! ;)

Seguimos assim, lutando e torcendo para que todas as pessoas tenham acesso à informação qualificada para que possamos nos nutrir, nutrir nossas crias e as crias da nossa comunidade. Que encontremos o apoio tão necessário na assistência à saúde, na volta ao trabalho e que se consolidem políticas públicas para que mais famílias consigam preservar o aleitamento pelo tempo exato que desejarem – nenhuma gotinha a menos!

**Cristiane Komesu é mãe da Lina. Jornalista, começou a aprender sobre amamentação quando integrou a Gerência de Saúde e Alimentação do Sesc São Paulo, muito antes da Lina chegar. Hoje, atua como editora web na Gerência Sesc Digital da instituição.*

ENDEREÇOS



CAPITAL E GRANDE SÃO PAULO

Sesc 24 de Maio

Rua 24 de Maio, 109

Tel.: (11) 3350-6300

Sesc Carmo

Rua do Carmo, 147

Tel.: (11) 3111-7000

Sesc Guarulhos

Rua Guilherme Lino dos Santos, 1200

Tel.: (11) 2475-5550

Sesc Interlagos

Av. Manuel Alves Soares, 1.100

Tel.: (11) 5662-9500

Sesc Ipiranga

Rua Bom Pastor, 822

Tel.: (11) 3340-2000

Sesc Itaquera

Av. Fernando do Espírito

Santo Alves de Mattos, 1.000

Tel.: (11) 2523-9200

Sesc Mogi das Cruzes

Rua Rogerio Tacola, 118

Tel.: (11) 4728-6200

Sesc Pinheiros

Rua Paes Leme, 195

Tel.: (11) 3095-9400

Sesc Pompeia

Rua Clélia, 93

Tel.: (11) 3871-7700

Sesc Santana

Av. Luiz Dumont Villares, 579

Tel.: (11) 2971-8700

Sesc Santo Amaro

Rua Amador Bueno, 505

Tel.: (11) 5541-4000

Sesc São Caetano

Rua Piauí, 554

Tel.: (11) 4223-8800



INTERIOR E LITORAL

Sesc Araraquara

Rua Castro Alves, 1.315
Tel.: (16) 3301-7500

Sesc Birigui

Rua Manoel Domingos
Ventura, 121
Tel.: (18) 3649-5400

Pólo Avançado do Sesc em Araçatuba

Rua São Paulo, 382
Tel.: (18) 3608-5400

Sesc Jundiaí

Av. Antônio Frederico
Ozanan, 6.600
Tel.: (11) 4583-4900

Sesc Piracicaba

Rua Ipiranga, 155
Tel.: (19) 3437-9292

Sesc Registro

Rua Prefeito Jonas Banks
Leite, 57
Tel.: (13) 3821-5292

Sesc Santos

Rua Conselheiro Ribas, 136
Tel.: (13) 3278-9800

Sesc São José dos Campos

Av. Dr. Adhemar de Barros, 999
Tel.: (12) 3904-2000

Sesc Sorocaba

Rua Barão de Piratininga, 555
Tel.: (15) 3332-9933

Sesc Taubaté

Av. Eng. Milton de Alvarenga
Peixoto, 1.264
Tel.: (12) 3634-4000



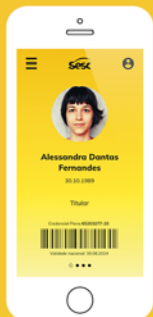
Ilustrações
Bruna Martins

**Para saber mais:
sescsp.org.br/dopeitaooprato
[#dopeitaooprato](https://twitter.com/dopeitaooprato)**



faça sua credencial sesc

acesse e saiba
como fazer sua
credencial plena



sescsp.org.br