

# Alimentação Complementar Sem Neuras

Guia Pedagógico & Programa do Webinar Exclusivo para Utentes

*A introdução de sólidos na dieta do bebé é um marco no desenvolvimento físico, motor e emocional. Contudo, o tempo restrito das consultas de rotina pediátricas foca-se legitimamente na avaliação global da saúde, deixando pouca margem para estruturar esta etapa com a calma necessária. Este webinar foi desenhado em exclusivo para os meus utentes, servindo como uma extensão direta do trabalho de consultório para guiar as famílias rumo a uma transição alimentar segura, feliz e livre de mitos.*

## VANTAGENS CLÍNICAS E PEDAGÓGICAS DO WEBINAR

 <b>Extensão Direta da Consulta</b> Garante o tempo e o foco necessários (90 minutos dedicados) que as consultas de vigilância clínica habitual não conseguem acomodar, permitindo aprofundar a teoria e a prática.	 <b>Segurança e Evidência Científica</b> Conteúdos estritamente alinhados com as diretrizes mais recentes da OMS, ESPGHAN e DGS, protegendo a sua família de mitos comerciais ou conselhos desatualizados da internet.
 <b>Decisões de Compra Conscientes</b> Através do módulo de material indispensável, os pais aprendem a identificar o que realmente apoia o desenvolvimento motor e segurança (ex: postura a 90º) evitando gastos desnecessários.	 <b>Flexibilidade Total de Visualização</b> Acesso garantido à gravação integral por 15 dias. Permite que ambos os pais e cuidadores (avós, amas) assistam ao seu próprio ritmo, adaptando-se às rotinas exigentes do bebé.
 <b>Introdução Proativa de Alergénios</b> Desmistificação do medo da introdução de alimentos alergénicos precoces (ovo, peixe, frutos secos) através de protocolos claros e seguros de mitigação de risco com vigilância diurna.	 <b>Suporte Interativo Direto</b> Espaço final de 30 minutos inteiramente livre para responder a dúvidas individuais e familiares sob a moderação e validação da vossa Pediatra assistente.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO

### Módulo I: O Guia Prático da Diversificação Alimentar

45 Minutos

- **A Janela de Oportunidade:** Porque o momento ideal se situa entre as 17 e as 26 semanas (4 a 6 meses).
- **Sinais de Prontidão Reais:** Avaliação neurológica e motora (controlo cefálico, postura sentada e perda do reflexo of extrusão).
- **Métodos em Análise:** Vantagens e limitações dos purés tradicionais, do Baby-Led Weaning (BLW) e a transição segura para o regime misto.
- **Evolução Dinâmica de Texturas:** O limite crítico dos 10 meses e como prevenir a recusa alimentar futura.
- **O Nutriente Crítico (Ferro):** Introdução rigorosa de proteína animal e leguminosas para colmatar o esgotamento das reservas biológicas do bebé.
- **Desmistificação de Alergénios:** A regra de ouro da exposição isolada, monitorização e manutenção do consumo regular.
- **Sinais de Alerta:** Como identificar com precisão reações ligeiras, moderadas e reações graves (anafilaxia).

### Módulo II: Guia Técnico de Material e Ergonomia à Mesa

20 Minutos

- **A Cadeira de Refeição Perfeita:** Anatomia e biomecânica do bebé (postura a 90º na anca, joelhos e apoio essencial de pés) e análise de modelos de mercado (Stokke Tripp Trapp, IKEA Antilop, Hauck Alpha+).
- **Toxicologia de Materiais:** Os riscos ocultos do plástico comum e melamina; a seleção segura de silicone alimentar e aço inoxidável.
- **Pratos e Colheres de Transição:** O design ideal das colheres pré-carregáveis para autoalimentação vs. colheres de cabo longo para cuidadores.
- **Desenvolvimento Motor Oral:** Porque os copos com bico (\*sippy cups\*) devem ser evitados e como introduzir o copo aberto de aprendizagem.

### Módulo III: Espaço Aberto e Resolução de Dúvidas Práticas

25 Minutos

- Sessão aberta de perguntas e respostas direta com a Dra. Alexandra Luz para debater casos clínicos específicos e adaptações logísticas de cada família.

## OPERACIONALIZAÇÃO E INSCRIÇÃO

- **Destinatários:** Exclusivo para famílias e utentes registados na prática clínica da Dra. Alexandra Luz.
- **Timing Recomendado:** Idealmente entre os 4 e 5 meses do bebé, sendo contudo uma mais-valia entre os 2 e os 6 meses.
- **Material Pedagógico Digital:** Inclusão dos folhetos e apresentações completas baseadas nos guias em formato PDF de alta resolução.
- **Investimento:** 40€ por agregado familiar (Inscrição efetuada via QR Code ou Link Digital com automatização de dados).

---

Dra. Alexandra Luz — Pediatra especialista em Medicina do Adolescente e Desenvolvimento Infantil  
*Especialista, não influenciadora. Ciência e afeto lado a lado na mesa do seu bebé.*