



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Irmã Veroni Medeiros – Dia da criança e prevenção da obesidade

Neste Dia da Criança (12 de outubro), a Pastoral da Criança chama a atenção para mais uma data que é celebrada na mesma semana, mas que nem sempre recebe o mesmo destaque: o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade (11 de outubro).

O retrato atual da realidade traz números que poderiam sobrecarregar até a balança mais reforçada. Por um lado, o Brasil avançou no combate à miséria e ao baixo peso infantil. Por outro, seguindo uma tendência mundial, teve um crescimento no número de brasileiros com sobrepeso e obesidade em todas as idades e regiões do país. 7,3% das crianças menores de 5 anos estão com excesso de peso. Na faixa etária de 5 a 9 anos, este percentual chega a 33,5%. Na adolescência, o índice fica em 20,5%. Entre os adultos, já atingiu metade da população. Os dados são da 2ª edição do Sistema Nacional de Indicadores em Direitos Humanos (2015) – matriz articulada de indicadores que inclui dados da Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), do inquérito telefônico Vigitel, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e do Ministério da Saúde.



As pesquisas demonstram, ainda, que o estado nutricional na primeira infância tem consequências na vida adulta. Os casos de excesso de peso vêm se tornando mais frequentes nos últimos anos e, em geral, estão associados ao desenvolvimento de doenças – como problemas do coração (maior causa de mortes no mundo), diabetes, vários tipos de câncer, depressão e estresse. Por isso, a prevenção da obesidade infantil deve começar desde a gestação e continuar nos primeiros anos de vida da criança. Três fatores principais contribuem para o excesso de peso infantil: genética; sedentarismo; e, principalmente, os maus hábitos alimentares (que muitas vezes refletem os costumes da família).

Confira a entrevista com a Ir. Veroni Medeiros, educadora e assistente técnica da coordenação nacional da Pastoral da Criança, que apresenta como o brincar e a convivência em família podem contribuir para mudar essa realidade. Neste Dia da Criança, ao invés de focar em presentes e compra de brinquedos, que tal investir tempo e animação para proporcionar atividades para a criançada se movimentar?

Na vida agitada de hoje, por que é importante comemorar o Dia da Criança?

O Dia da Criança quer recordar aos adultos que as crianças precisam brincar muito. O Dia da Criança é um momento importantíssimo para criar algo diferente da rotina diária. Um dia mais saudável e mais feliz. As crianças que correm, que pulam e brincam livremente são mais saudáveis e elevam, com isso, a sua autoestima.

Como transformar o Dia da Criança em um dia especial, diferente para as crianças?

Em primeiro lugar, é preciso tirar as crianças de dentro de casa. Programar atividades que exijam ação, movimento, interatividade, explorando especialmente o espaço físico através do brincar. Também devemos nos alimentar bem. Por isso, evitar refrigerantes, salgadinhos e outros. Preparar uma alimentação saudável com as crianças e, que este dia seja um dia de muita alegria, de muita diversão.

Que sugestões práticas a senhora teria para os pais com relação às brincadeiras?

Ao invés de comprar brinquedos conforme as propagandas, os pais podem construir, juntos com as crianças, brinquedos com material reciclável, estimular brincadeiras sem brinquedos: esconde-esconde, amarelinha, pega-pega, pião, pular corda e outras tantas brincadeiras que podem mostrar aos pequenos que é possível se divertir mesmo sem o brinquedo da moda. Podemos organizar um piquenique num parque para correr, pular, subir em árvores, jogar bola, gritar, cantar. Tudo isso é vida para as crianças.

Que cuidados os pais devem ter em relação à segurança das crianças?

Os pais devem procurar locais seguros; evitar que as crianças brinquem com algo perigoso, como faca ou fogo; evitar brincadeiras próximos de rios, riachos, lagos. Lembrar que nas brincadeiras das crianças, a presença de um adulto é indispensável. A criança não tem noção de perigo.

Como trocar as guloseimas que normalmente são dadas às crianças nesse dia por alimentos saudáveis?

A sugestão é trocar essas guloseimas por alimentos saudáveis. Deixá-las preparar algumas comidinhas, sempre com a supervisão dos pais, é claro. Quem sabe convidá-las para ajudar na cozinha? Ou fazer aquele bolo de cenoura que só a mamãe sabe fazer? Preparar um pequeno canteiro onde as crianças possam plantar algumas verduras ou plantinhas de seu gosto.

Hoje, uma das principais causas da obesidade nas crianças é o sedentarismo. Como as atividades no Dia da Criança podem ajudar na prevenção da obesidade?

Vamos aproveitar este dia para proporcionar uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos através de brincadeiras. Tudo isso ajuda a prevenir e combater a obesidade infantil. Insisto que as crianças precisam brincar muito, se movimentar. Isso torna a criança mais feliz e mais saudável.

Qual é a prioridade deste dia?

Neste dia, podemos, quem sabe, deixar de lado um pouco o celular, os jogos eletrônicos, e curtir mais a natureza e valorizar a presença, a conversa, a amizade entre os pais e filhos, brincando juntos. Esse contato é importante, pois torna pais e filhos mais próximos e confidentes, fortalecendo o relacionamento entre eles.

E como o brincar colabora pra sustentabilidade do planeta?

Cada vez mais as crianças estão sendo alvo do consumismo. E o consumismo vai na contramão da sustentabilidade. Montar brinquedos com materiais recicláveis é uma ótima ideia. Além de estimular a criatividade das crianças, é possível reutilizar materiais alternativos, como sucatas ou materiais extraídos da própria natureza. Vamos fugir da rotina e aproveitar ao máximo o Dia da Criança! O planeta agradece o cuidado que devotamos a ele.

Como os adultos podem comemorar o Dia da Criança?

Precisamos devolver às crianças o legado do brincar em família. O maior presente para uma criança é a possibilidade de brincar, juntos, pais e filhos. O adulto precisa resgatar a sua criança interior e brincar muito com as crianças. Brincar traz saúde, estimula a criatividade e constrói cidadania.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1306 - 10/10/2016 - Dia da Criança e prevenção da obesidade