



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Caroline Dalabona – Obesidade Infantil

A obesidade infantil já é considerado um problema de saúde pública no Brasil, atingindo crianças de diferentes níveis socioeconômicos e regiões. É uma condição que deve gerar preocupação para as famílias pois crianças que são obesas apresentam muita gordura no corpo e correm risco de apresentar vários problemas de saúde, mesmo em idade tão precoce. É preciso reforçar que criança gordinha não é sinal de saúde. Alguns dos problemas que podem surgir são: pressão alta, problemas hormonais, colesterol alto, problemas respiratórios, ortopédicos e até psicológicos e sociais. E neste período de pandemia a situação pode se agravar ainda mais. Muitas crianças estão sem a possibilidade de realizarem atividades que gastam energia, ficam muito tempo em frente a telas e muitas vezes tem acesso fácil a alimentos não saudáveis. É preciso cada vez mais de ações urgentes para prevenir a obesidade infantil, tanto em nível individual como coletivo. Saiba mais sobre o assunto na entrevista da Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Caroline Dalabona.



**Entrevistado: Caroline Dalabona**  
**Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

**Sabe-se que a prevenção da obesidade infantil começa já durante a gestação. Que cuidados deve ter a gestante durante o pré-natal?**

Durante o pré-natal a gestante precisa receber informações sobre como se alimentar de forma correta, quais alimentos deve dar prioridade. A gestante

precisa ter uma alimentação saudável para garantir os nutrientes necessários para o desenvolvimento do bebê, para apresentar um ganho de peso adequado e manter sua saúde. Pesquisas relacionadas aos primeiros mil dias de vida apontam que bebês que nascem com baixo peso apresentam tendência a se tornarem obesos no futuro e a desenvolverem doenças crônicas quando adultos.

E as mulheres que já tenham excesso de peso ou sobrepeso e obesidade precisam ter ainda mais cuidado com a alimentação para evitar ganhar mais peso do que o necessário, mas nunca fazer dieta para perda de peso durante a gestação.

## **E nos primeiros meses de vida do bebê, quais são os cuidados necessários para prevenir a obesidade infantil?**

Nessa fase da vida ele precisa estar em aleitamento materno exclusivo. O que significa isso? Que o bebê precisa receber apenas leite materno até o sexto mês. O leite materno é suficiente para garantir todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento do bebê e também contribui para proteger o bebê contra a obesidade.

## **E a partir da introdução de novos alimentos, que cuidados a família deve ter?**

A partir dos 6 meses a criança precisa começar a se alimentar, receber outros alimentos, que é a chamada de alimentação complementar. Complementar porque ela complementa o leite materno, ou seja, é preciso ainda manter o aleitamento materno. Essa alimentação precisa ser rica em frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, carnes, ou seja, alimentação saudável. O bebê pode receber a mesma alimentação da família, desde que seja saudável e não se use temperos industrializados, muita gordura ou muito sal no preparo dos alimentos. E para o bebê os alimentos precisam ser amassados com o garfo.

## **Que importância tem a atividade física na prevenção da obesidade?**

A atividade física, sem dúvida, é fundamental para prevenir a obesidade infantil e a obesidade de qualquer pessoa. Por quê? Porque ela ajuda a gente a gastar energia, a gente se movimentar, a ter saúde e no caso das crianças, quando a gente fala em atividade física, isso se traduz muito nas brincadeiras que elas fazem.

## **Quais são os efeitos nocivos das tecnologias para o surgimento da obesidade?**

De maneira geral o uso das tecnologias contribui com o aumento da obesidade, por quê? Porque são atividades sedentárias, são atividades que as crianças ficam paradas, não gastam energia. Aliado a isso, tem a questão também que muitas

vezes elas estão expostas a propagandas alimentares que na grande maioria elas são para consumir alimentos não saudáveis, ultraprocessados. Por isso, as tecnologias elas precisam ser usadas com moderação e controle por parte da família.

## **Qual seria a alimentação adequada para a criança na prevenção da obesidade infantil?**

A alimentação adequada é aquela que é baseada em alimentos saudáveis. Quando a gente fala em alimentos saudáveis está falando nos alimentos que o Guia Alimentar para a população brasileira nos fala, que são os alimentos in natura e minimamente processados. Quais são esses alimentos? O arroz, o feijão, frutas, verduras e legumes de forma geral, carnes, laticínios entre outros. São aqueles alimentos que praticamente vêm da natureza ou passam por mínimos processos na indústria para que eles cheguem até a nossa mesa. Esses alimentos precisam ser a base da nossa alimentação e devem fazer parte da alimentação diária da criança.

## **Qual é o papel da família na prevenção da obesidade infantil?**

A família, sem dúvida, tem um papel fundamental na prevenção da obesidade infantil, porque o que a família consumir é o que a criança vai consumir. A família é responsável pela compra dos alimentos em casa. Então, o que a criança for consumir é aquilo que o pai e a mãe ou qualquer pessoa da família comprou para ter em casa. Além disso, é preciso ter alguns cuidados em relação ao comportamento tanto da criança e da própria família. Por exemplo, não se deve falar para a criança raspar o prato. Quando se fala para a criança raspar o prato ela tem a tendência de terminar o prato justamente para deixar a família feliz, mas isso pode fazer com ela perca a noção de saciedade. Só a criança sabe o quanto ela deve comer. É ela que tem a noção de sua fome. Outro comportamento que às vezes é comum e que pode favorecer a obesidade é trabalhar com as recompensas. O que que eu digo com recompensas? Ah, você só vai comer o chocolate ou a sobremesa se você comer toda a salada. Essa situação reforça a ideia da criança que a salada é ruim e o doce é a melhor coisa do mundo.

## **Qual é a influência da propaganda de alimentos voltada para a criança e que medidas regulatórias já foram tomadas?**

Sem dúvida, a propaganda de alimentos influencia a criança gerando curiosidade nela por aquele alimento. Muitas vezes, esses alimentos vêm em embalagens coloridas, bastante chamativas, às vezes, associadas a personagens de desenho infantil que a criança conhece e isso faz com que ela tenha interesse e vontade de consumir esses alimentos, que, na grande maioria das vezes, não são alimentos saudáveis. Há um movimento de algumas organizações, inclusive uma recomendação da Organização Mundial de Saúde, para que haja medidas

regulatórias em relação a propagandas voltadas para crianças, para que elas sejam proibidas. Como isso deve ser uma medida governamental, e considerando que a obesidade é um problema de saúde pública, é algo que a gente precisa incentivar que o nosso governo passe a exercer. Além disso, algumas propostas estão sendo discutidas para que os rótulos dos alimentos contenham na frente, na parte frontal, informações sobre excesso de gordura, açúcares, sal de forma bastante visível.

## **Que impacto teve e continua tendo a pandemia do Covid19 na obesidade infantil?**

A pandemia realmente trouxe inúmeras dificuldades e desafios para todo mundo. E uma das preocupações é realmente a obesidade infantil. As crianças, hoje, estão muito em casa, não estão indo para a escola. Às vezes, estão muito paradas, não estão tendo atividades que gastem energia. Aliado a isso, tem toda uma questão da alimentação. É preciso tomar cuidado, porque, muitas vezes, os pais estão em casa só trabalhando e a criança fica muito em frente à TV. Então, é preciso ficar bastante atentos a isso.

## **Como o Aplicativo da Pastoral da Criança pode ajudar as famílias na prevenção da obesidade infantil?**

O aplicativo da Pastoral traz diversas informações e ferramentas que podem contribuir para a prevenção da obesidade. Tem uma capacitação específica sobre alimentação, a “e-Alimentação” que traz várias informações sobre o Guia Alimentar da população brasileira, dicas de cozinha, como fazer uma horta, dez passos para uma alimentação saudável e muitas receitas saudáveis. Também tem a parte do Acompanhamento Nutricional. É possível cadastrar a criança, colocar o peso e a altura e no mesmo momento saber qual é o estado nutricional dela e as orientações específicas para o seu caso. E a principal novidade é que qualquer pessoa pode hoje baixar o aplicativo da Pastoral da Criança, disponível apenas para Android. Se você tem interesse e não é da Pastoral da Criança, baixe o aplicativo e faça o cadastro como uso particular. Dessa forma você consegue ter acesso para que possa contribuir de alguma forma com a saúde da criança e inclusive prevenir a obesidade infantil.

### **(MENSAGEM)**

## **Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

## **Como a Pastoral da Criança orienta as famílias sobre a obesidade infantil?**

A obesidade infantil tem aumentado muito nos últimos anos. Diversos são os fatos que contribuem para isso. Por exemplo, muitos pais que passaram

necessidades na infância, querem compensar isso através de um excesso na alimentação, para garantir que seus filhos não passem o mesmo que eles. Outro fator está no tipo de alimentação que as crianças recebem hoje, como esses lanches e salgadinhos que a propaganda mostra na TV. Também precisamos lembrar que está se tornando muito comum as crianças brincarem menos, gastarem pouca energia física, e passarem horas diante da TV e do computador consumindo bolachas, doces e refrigerantes. É preciso uma mudança de hábitos de toda família, porque não adianta fazer a criança comer uma comida saudável se os pais não comem. Prevenir a obesidade infantil é uma decisão dos pais, principalmente, pois são eles que decidem que alimentos colocar na mesa. Então, é preciso esforço e colaboração de todos para que nossas crianças tenham mais saúde e previnam muitas doenças na vida adulta.

## **TESTEMUNHO: Renildes Araújo Leal, da Equipe Diocesana da Pastoral da Criança de Anápolis, Goiás.**

### **Como vocês orientam as famílias sobre a prevenção da obesidade infantil?**

Tudo começa com a amamentação, que pode prevenir o excesso de peso a longo prazo. Vamos introduzir alimentos a partir de seis meses de idade. Oferecer alimentos que são saudáveis, que são nutritivos para que a criança já cresça com aquela noção do alimento que é comida de verdade.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1510 - 31/08/2020 - Obesidade Infantil