



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona – Peso e altura: sinais de saúde

Introdução:

O peso e a altura da criança dizem muito sobre sua saúde e seu desenvolvimento. Acompanhar essas medidas com regularidade ajuda a identificar se a criança está crescendo de forma adequada para a sua idade e também permite perceber, o quanto antes, situações como baixo peso, desnutrição ou excesso de peso. Por isso, esse cuidado deve começar ainda na gestação, com o pré-natal, e seguir depois do nascimento, nas consultas periódicas e nas avaliações feitas no sistema público de saúde.

Além do acompanhamento realizado nas unidades de saúde, a Pastoral da Criança, em muitas regiões do país, também realiza essa atenção de forma complementar. A ação avalia o estado nutricional das crianças a cada três meses, durante a Celebração da Vida: uma equipe capacitada pesa e mede a altura das crianças, e os dados são inseridos no aplicativo, que gera automaticamente o resultado do estado nutricional e uma cartela de orientação. Essa cartela é compartilhada com a mãe, o pai ou o responsável, como apoio para fortalecer os cuidados no dia a dia.

Para saber mais, leia ou ouça o conteúdo completo do **Programa Viva a Vida** com a nutricionista **Caroline Dalabona**, da equipe técnica da Pastoral da Criança.

ENTREVISTA COM: Caroline Dalabona, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Caroline, o que é o acompanhamento nutricional e qual é a sua importância?

CAROLINE:



Bom, o acompanhamento nutricional nada mais é do que acompanhar o desenvolvimento e o crescimento da criança ao longo do tempo. E um dos parâmetros avaliados nesse momento é o estado nutricional: toda a parte da alimentação, do aleitamento materno, do alimento que essa criança está recebendo e o quanto isso está impactando no seu crescimento e desenvolvimento.

Especificamente para o estado nutricional, há vários parâmetros. Os mais utilizados atualmente, inclusive nos postos de saúde, são os parâmetros antropométricos: peso e altura. São os mesmos que nós utilizamos aqui na Pastoral da Criança.

A importância de saber disso é que a gente consegue ver se essa criança está crescendo adequadamente, se ela está aumentando muito de peso ou se ela está com baixo peso. Então, ter um acompanhamento com regularidade, de como está a situação nutricional da criança, ajuda a prevenir e combater tanto a desnutrição como o excesso de peso.

Como é feita a avaliação nutricional da criança? Como saber se a criança está dentro do peso esperado?

CAROLINE:

A avaliação nutricional da criança engloba vários parâmetros. Envolve todo um questionário sobre como está a alimentação dessa criança; envolve também saber como é que está a saúde, como é que é o histórico de saúde dessa criança; exames laboratoriais, muitas vezes.

Mas os pontos principais para você avaliar o desenvolvimento e o crescimento dessa criança, especialmente, são os dados antropométricos. Com uma certa periodicidade, aqui na Pastoral, de 3 em 3 meses, nós medimos o peso e a altura da criança, e essas informações são colocadas em um aplicativo. Esse aplicativo avalia, por meio de índices, como está a situação nutricional, tanto para o peso como para a altura da criança, de acordo com a idade que ela tem.

O que é e para que serve o IMC?

CAROLINE:

IMC significa Índice de Massa Corporal. É uma fórmula, um cálculo utilizado para a gente avaliar como está o peso em relação à altura da criança.

O que é a desnutrição e o que ela causa nas crianças?

CAROLINE:

Basicamente, a desnutrição é quando o organismo da criança não recebe a quantidade de nutrientes necessária para que ela consiga ter crescimento e desenvolvimento adequados. Um dos sinais é, por exemplo, a magreza: é uma criança muito magra para a idade que ela tem ou para a altura que ela tem.

Mas um outro tipo de desnutrição, que é bastante complicada e uma das mais

graves, é o que a gente chama de desnutrição crônica. São aquelas crianças que vivem em condição de pobreza e com uma péssima qualidade da alimentação; muitas vezes, passam fome por um período muito longo. Isso está afetando o crescimento dessa criança. Esse é um ponto que, aqui na Pastoral da Criança, nós avaliamos.

Caroline, como prevenir a desnutrição?

CAROLINE:

Para isso, a gente precisa ter políticas públicas de alimentação adequada. Não adianta a gente só falar que elas precisam comer melhor, que elas precisam comer alimentos saudáveis, frutas, verduras, legumes. A gente precisa lutar para que cheguem até elas políticas públicas de saúde, de educação, de renda, para que as famílias tenham condições de estar em ambientes que favoreçam o crescimento e o desenvolvimento delas, incluindo uma alimentação saudável.

Por que é tão importante uma alimentação adequada e saudável na primeira infância?

CAROLINE:

Nós trabalhamos aqui na Pastoral da Criança com foco nos primeiros mil dias de vida. É o foco na gestação e nos primeiros dois anos. O que acontece, tanto na gestação como nos dois primeiros anos de vida da criança, impacta de forma significativa na vida toda desse indivíduo.

Então, se a gente não cuidar desse início da vida, a gente vai ter adultos sofrendo muito com questões de saúde, especialmente. A gente precisa que essa mãe, que essa gestante, tenha uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras, legumes, alimentos proteicos e alimentos com carboidrato, com qualidade. A gente precisa que ela faça o pré-natal.

A gente precisa que a criança mame no peito de forma exclusiva até os seis meses e, depois, tenha uma continuidade desse aleitamento materno até os dois anos ou mais, com uma introdução alimentar com muita qualidade, com muita variedade de frutas, verduras, legumes e outros alimentos importantes, para garantir o crescimento e o desenvolvimento.

Como as famílias podem colaborar no acompanhamento nutricional dos seus filhos?

CAROLINE:

É muito importante que as famílias, primeiro, façam acompanhamento dessa gestação no pré-natal. Esse é o início de todo o acompanhamento do desenvolvimento e do crescimento dessa criança.

Após o nascimento desse bebê, que ele seja levado ao posto de saúde, ao médico, para fazer as consultas periódicas de acompanhamento da saúde, do desenvolvimento e do crescimento; tome as vacinas; siga as orientações dos profissionais de saúde. E é nesses momentos que é feito o acompanhamento

nutricional dessa criança, especialmente a realização das medidas de peso e altura.

Essas medidas vão dizer se essa criança está tendo um crescimento do seu organismo de forma adequada. E, se não tiver, é o momento em que aquele profissional de saúde pode atuar.

Quais são as suas orientações para uma nutrição saudável?

CAROLINE:

Quando a gente fala em comer direito, a gente pensa em várias questões. Primeiro, que o comer, ou se alimentar, é um direito humano. Então, se comer direito é isso, todo mundo precisa ter acesso a alimentos saudáveis, em qualidade e em quantidade, para manter a sua saúde.

Quais são as principais orientações para uma alimentação, para uma nutrição saudável? É a variedade. A gente tem um Guia Alimentar aqui no Brasil que nos orienta quais são os alimentos que a gente precisa consumir dentro da nossa casa. Então, os alimentos in natura, minimamente processados, que são principalmente as frutas, verduras, legumes, as carnes, os cereais.

O nosso arroz e feijão são alimentos riquíssimos em termos nutricionais. Então, não tem erro. A gente precisa saber o que consumir, o que comprar no supermercado, para a gente ter os melhores alimentos. Quanto menos embalagem, melhor para o nosso organismo.



(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Maria Inês, a Pastoral da Criança valoriza muito o acompanhamento nutricional infantil. Por quê?

MARIA INÊS:

Há muitos anos, a Pastoral da Criança orienta e trabalha com o acompanhamento nutricional das crianças, tanto na pesagem, na medida da altura, como na avaliação do crescimento.

Nós sabemos que o acompanhamento nutricional infantil é essencial para garantir que a criança cresça com saúde, energia e boa imunidade. Cada fase do desenvolvimento infantil exige cuidados específicos com a alimentação, o desenvolvimento motor e a formação de hábitos saudáveis.

A avaliação feita pela Pastoral da Criança ou por profissional de saúde ajuda a identificar possíveis deficiências, dificuldades alimentares, desnutrição, alergias ou excessos, como a obesidade. Com isso, os líderes podem orientar melhor as famílias sobre as escolhas adequadas e a prática para o dia a dia.

Quando o desenvolvimento da criança vai bem, de acordo com o esperado para

sua idade, a criança melhora não só de saúde, mas melhora seu desempenho escolar e cresce com mais qualidade de vida.

(TESTEMUNHO) Coraci Oliveira das Chagas, líder e coordenadora da Pastoral da Criança da Paróquia da Ressurreição, em Ceilândia, Brasília, Distrito Federal.

Coraci, por que o acompanhamento nutricional é importante e como os líderes orientam as famílias sobre esse acompanhamento?

CORACI:

Nós, como Pastoral da Criança, reforçamos que o acompanhamento nutricional é primordial para garantir que cada criança cresça saudável e com energia para um bom desenvolvimento.

Durante as visitas domiciliares, reforçamos às famílias que uma boa nutrição, nos primeiros anos de vida, ajuda a prevenir problemas futuros. Também, nas nossas visitas, orientamos as famílias a observarem o peso e o crescimento da criança, e sempre oferecer refeições equilibradas, como alimentos naturais, evitando alimentos industrializados e enlatados, além de manter uma rotina alimentar adequada.

Durante a visita, também convidamos as famílias a participar da Celebração da Vida, onde nós pesamos e medimos as crianças. Procurar sempre o serviço de saúde quando perceber alguma mudança na criança ou achar necessário.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Presidente da Pastoral da Criança.

DOM FREI SEVERINO:

No passado, muitas crianças foram prejudicadas no seu desenvolvimento devido à fome e às condições precárias de vida e saúde. Hoje, temos o acompanhamento nutricional, que verifica se o peso e a altura da criança estão adequados para sua idade e herança familiar.

Os líderes da Pastoral da Criança orientam as famílias, especialmente no dia da Celebração da Vida, sobre hábitos saudáveis de alimentação, lazer e prevenção de doenças.

As unidades básicas de saúde também acompanham o peso e a altura das crianças e auxiliam, em casos de desnutrição ou obesidade, para que as crianças tenham melhor qualidade de vida e possam se desenvolver de modo saudável.

Se, nesta idade, conseguirmos equilibrar a saúde, a alimentação, o afeto, o carinho, a ternura — aquilo que é básico para o desenvolvimento integral da vida — nós teremos uma pessoa mais ajustada, mais feliz na vida futuramente.



Que Deus abençoe e que os líderes tenham acesso e possam orientar todas as nossas famílias. Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1794 – 09/02/2026 - Acompanhamento nutricional