



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Patrícia Muller da Costa - Obesidade infantil

A obesidade infantil é um problema que atinge muitas crianças brasileiras. Segundo especialistas, a criança obesa tem grandes chance de se tornar um adulto obeso. A entrevista com a Dra. Patrícia Muller da Costa - psicóloga com especialização em saúde mental, que trabalha em Curitiba (PR) - esclarece diversas dúvidas sobre a obesidade infantil, chamando a atenção para questões que envolvem o bem estar emocional e a saúde de maneira geral, pois estão intimamente ligadas.

### Como as emoções contribuem para a obesidade?

Existem vários fatores emocionais que podem contribuir para o aumento do peso ou dificultar o emagrecimento. Quando uma pessoa vive em uma situação que gera uma forte carga emocional, o organismo interpreta que é necessário dar uma resposta para essa situação. Para isso, o corpo vai se preparar para enfrentar essa a situação ou para fugir. Para ocorrer esse enfrentamento, há um aumento de produção do cortisol. E os altos níveis de cortisol facilitam o armazenamento da gordura abdominal. Quando a pessoa avalia que não possui recursos para enfrentar o problema que a aflige, ela se sente impotente e se deprime. A depressão altera o apetite. Em alguns casos, o apetite diminui, mas em muitos casos o apetite aumenta. Então, essa é umas das razões para o aumento do consumo de alimentos.

### Nós sabemos que comer é uma das necessidades básicas do ser humano. Mas, quando é que comer passa a ser uma necessidade emocional? Como se caracteriza aquela pessoa que se convencionou chamar de comedor emocional?

Quando a gente come para evitar sentir a solidão, a raiva, o tédio. Ou então para poder encontrar um sentimento de satisfação ou de bem estar. Popularmente, chama-se de comedores emocionais as pessoas que comem sem estar realmente com fome, visando aplacar sentimentos como a ansiedade, a culpa, a solidão. Outras vezes, é uma situação de raiva: a pessoa está com raiva e não aprendeu a colocar isso para fora, não aprendeu a confrontar as situações que exigem que a pessoa confronte, ou que argumente, que discuta. Então, essa pessoa vai para casa com raiva e o que ela faz? Vai procurar alimentos, por exemplo, com muita consistência, que ela vai mastigar,

morder. Ela projeta na comida aquela raiva e aquele morder, mastigar, é para pôr a raiva para fora.

## O estresse também contribui para a pessoa comer muito?

Tudo o que gera angústia, gera tensão, faz com que a pessoa queira voltar a se sentir bem. Então, se eu estou tensa, se eu estou angustiada, tudo o que eu puder fazer para relaxar eu vou fazer. Cada um vai buscar um jeito de fazer isso.

## Patrícia, como vai se formando essa pessoa que necessita comer tanto?

São vários fatores. Desde o incentivo ao consumo que a gente vê na mídia, que promove a crença de que se você comer aquele sanduíche, se você beber aquele refrigerante, ou outra guloseima qualquer, isso te deixará feliz. Passando pela tendência cultural que a gente tem de premiar as crianças com doce. “Se você fizer lição, eu vou te dar uma bala. Se você se comportar, vai ganhar um chocolate”. Os salgadinhos, as sobremesas... Assim como, quando a mãe, sem perceber o real motivo do choro do neném, oferece o seio ou a mamadeira.

## Por que as pessoas preferem sempre os alimentos calóricos, como bolachas e pizzas, ao invés de alimentos mais saudáveis?

Na verdade, a pessoa sente uma urgência de comer. Ela precisa comer, ela está se sentindo mal e ela quer resolver isso mais o rápido possível. Então, eu chego em casa, abro o armário, o biscoito está pronto, abriu a embalagem você come. Se a gente for pensar em uma fruta, terá que lavar, que preparar... É muito mais rápido o que é mais fácil de você ingerir. Além disso, quando a gente é educada a não manifestar e nem mesmo perceber os nossos sentimentos, vai perdendo a sensibilidade mesmo, o paladar vai reduzindo, a gente não sente tanto as coisas. Então, os alimentos preferidos são aqueles que têm um sabor mais intenso.

## E como prevenir que uma criança se torne uma comedora emocional?

É preciso estar atento às mensagens contraditórias que a gente passa para as crianças. É comum que os adultos enfatizem o desejo pelos alimentos hipercalóricos, mesmo quando fazem isso em um discurso sobre a importância de evitar. Mas a mensagem que fica é que esses alimentos são deliciosos. Outra questão é que, na nossa cultura, os alimentos hipercalóricos são considerados um prêmio. Bolo de aniversário, por exemplo. Ninguém faz uma salada de aniversário. A pizza do final de semana, o ganhar uma sobremesa, “mas só se comer todo o almoço”. Percebam a mensagem implícita: se você se esforçar para comer o arroz o feijão que você não está com vontade, então vai merecer uma recompensa, a sobremesa. O que a gente está dizendo com isso é

que o que realmente é bom é a sobremesa. E também estamos dizendo que feijão e arroz devem ser uma coisa ruim, porque é um sacrifício que merece um prêmio. Então, ninguém deve ser premiado por comer.

## Quais são as orientações para dar aos pais e familiares de crianças que apresentam tendência a comer muito por razões emocionais?

O ponto mais importante é auxiliar a criança a identificar e aceitar os seus sentimentos. Ajudá-la a perceber a raiva, a vergonha, a culpa, o medo, a tristeza. É muito comum, e muito negativo, quando os adultos desqualificam os sentimentos da criança. Existe uma crença de que é um crime sentir raiva e a criança, quando manifesta raiva, é punida. É saudável que a criança sinta raiva e aprenda a canalizá-la, sem violência.

## Repreender a criança que come em excesso ajuda a evitar o sobrepeso e a obesidade?

Não. A criança que come demais porque está sentindo tensão ou angústia vai se sentir culpada, envergonhada, inferiorizada. Ou seja, os sentimentos que levaram a comer muito ficarão ainda mais fortes e a vontade de comer será maior.

## Para lidar com esse complexo de coisas, é necessária a ajuda de algum profissional?

Se a família estiver tendo dificuldade de auxiliar a criança, se a compulsão alimentar estiver se agravando, então é melhor procurar ajuda.

## E o que a gestante deve fazer, durante o período da gestação, para que o bebê nasça com um certo equilíbrio emocional?

É muito comum as pessoas dizerem que a gestação é aquele momento mágico, maravilhoso, sensacional, como a mulher se sente bonita. Muitas sentem isso sim, mas também existem outros sentimentos, como o medo, a angústia, a sensação de que não vai ser uma boa mãe. Então, é comum também na gravidez as mulheres comerem mais, porque elas estão mais aflitas, estão mais em desequilíbrio, em um momento ou outro.

## Como o aleitamento materno ajuda nas emoções e na prevenção da obesidade?

Realmente, o aleitamento é um momento muito especial, muito mais do que o leite que está sendo passado do seio para boca da criança. Então, esse contato físico é muito importante, o olhar da mãe para a criança. E esse olhar entre a mãe e o filho vai favorecer a hora que o bebê já terminou de mamar, entender que já é o suficiente.

## Em uma casa, a família tem que se esforçar para criar hábitos nutritivos e saudáveis, não é?

A criança aprende muito mais pelo o que ela vê, do que pelo que ela escuta. Então é muito comum a mãe dizer: "Ah, mas eu falo pra ele comer fruta", mas a mãe não come fruta. Então, a criança está muito mais ligada no que a gente faz do que a gente imagina.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1200 - 29/09/2014 - Obesidade infantil