



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Ana Maria Thomáz Maya Martins - Obesidade Infantil

Criança acima do peso não é sinônimo de criança saudável, muito pelo contrário, é sinal de alerta. Quando a criança está com sobrepeso ou obesidade é preciso cuidar o quanto antes, pois já correm o risco de apresentar vários problemas de saúde, mesmo em idade tão precoce. É importante destacar que a obesidade infantil já é considerada um problema de saúde pública no Brasil, que atinge crianças de diferentes níveis socioeconômicos e regiões. É preciso cada vez mais ações urgentes para conter e prevenir a obesidade infantil, tanto em nível familiar como coletivo. Neste sentido, o Ministério da Saúde lançou recentemente uma campanha voltada para o tema e também a Estratégia Nacional de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil, chamada Proteja. Essa estratégia reúne ações para deter o avanço da obesidade infantil e contribuir para a melhoria da saúde da nutrição das crianças brasileiras. Saiba mais sobre o assunto na entrevista com Ana Maria Thomáz Maya Martins, consultora técnica na Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.



Quais são as repercussões da obesidade infantil?

A obesidade infantil está associada a uma maior chance de morte prematura, manutenção da obesidade e de incapacidade na vida adulta. As crianças e adolescentes com obesidade podem apresentar dificuldades respiratórias, aumento do risco de fraturas e outros agravos relacionados às articulações e elas também podem apresentar hipertensão arterial sistêmica, marcadores precoces de doenças cardiovasculares, resistência à insulina, câncer e efeitos psicológicos, como baixa autoestima, isolamento social e transtornos alimentares. E a obesidade infantil é uma preocupação do SUS, porque ela pode vir a sobrecarregar o nosso sistema com os altos custos relacionados ao tratamento do agravo e suas complicações. Então, as repercussões da obesidade vão acontecer em todas as fases do crescimento e desenvolvimento da criança e do

adolescente. Elas vão ter impacto de curto, meio e longo prazo e elas podem permanecer na vida adulta.

Como o aleitamento materno ajuda a prevenir a obesidade infantil?

Com base nos estudos que existem atualmente, foi identificado que os períodos mais longos de amamentação estão associados a uma redução na chance de desenvolver excesso de peso e obesidade.

Por que o aleitamento materno é tão importante?

Os primeiros dois anos de vida da criança é o período mais vulnerável aos distúrbios de crescimento e a fase em que são formadas as preferências alimentares, que certamente, vão acompanhar as crianças até a vida adulta. O leite materno vai reunir componentes nutricionais ideais com balanceamento adequado de nutrientes sendo desnecessária a oferta de outros alimentos antes dos 6 meses de idade. O leite humano é o alimento essencial e importante para um bom desenvolvimento de hábitos alimentares. Ele deve ser ofertado de forma exclusiva para as crianças durante os 6 primeiros meses de vida e a gente reforça a importância, entendendo que esses dois primeiros anos de vida são importantes para a formação do paladar e dos hábitos alimentares da criança. A gente reforça também a importância de uma introdução alimentar adequada e saudável.

Qual é a importância da introdução de novos alimentos, após os seis meses de vida?

Quando a gente começa a fazer a introdução de alimentos se ela for feita de forma inadequada isso pode contribuir para um desmame precoce, para uma desnutrição, para o sobrepeso, para a obesidade, para o aparecimento de doenças crônicas, de alergias, diarreia, comorbidades gastrointestinais e respiratórias. E aqui, eu gostaria de citar o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, que é um documento no qual podem ser encontradas orientações, tanto sobre o aleitamento quanto sobre a introdução alimentar para crianças a partir dos 6 meses.

Quais são as consequências do consumo de alimentos ultraprocessados nas crianças?

Os alimentos ultraprocessados, em geral, são aqueles alimentos que contêm quantidades excessivas de calorias, sal, açúcar, gorduras e aditivos. As pesquisas têm mostrado que quando esses alimentos são consumidos em excesso, eles podem levar a problemas como hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cárie dentária e câncer. Esses alimentos ultraprocessados não devem ser oferecidos às crianças nos dois primeiros anos de vida e devem ser evitados para as crianças maiores de dois anos, pelos adolescentes e pelos adultos. São

essas as orientações que trazem tanto o Guia alimentar para as crianças brasileiras menores de dois anos, quanto o Guia alimentar para a população brasileira.

Por que a atividade física é tão importante para a prevenção da obesidade?

A atividade física é importante porque ajuda as crianças a terem um bom crescimento e desenvolvimento. Os principais benefícios da atividade na infância são: auxiliar no controle de peso adequado e na diminuição dos riscos de obesidade; a melhora da qualidade do sono; auxiliar no desenvolvimento da coordenação motora; melhorar as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado; ajudar na integração e no desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais; contribuir para o crescimento saudável de músculos e ossos; melhorar a saúde do coração e a condição física.

O que o Guia de atividade física do Ministério da Saúde fala sobre isso?

Que as crianças de até um ano podem fazer pelo menos 30 minutos de atividade por dia, de barriga para baixo, na posição de bruços, e esses 30 minutos podem ser distribuídos ao longo do dia. As crianças de 1 a 2 anos podem realizar pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas, de qualquer intensidade, que também podem ser distribuídas ao longo do dia. E as crianças de 3 a 5 anos devem fazer pelo menos 3 horas por dia de atividade física de qualquer intensidade, sendo no mínimo uma hora de intensidade moderada a vigorosa, que pode ser acumulada ao longo do dia.

Quais são as atividades físicas mais recomendadas para as crianças?

Bom, para as crianças a atividade física é feita, principalmente, através de jogos e brincadeiras ou em atividades mais estruturadas, como a participação nas escolinhas de esporte e em aulas de educação física. Essas atividades físicas devem ser alegres, seguras e supervisionadas pelos pais ou responsáveis e professores e adequadas à idade da criança.

Quais são os eixos principais das medidas para a prevenção e atenção à obesidade infantil?

Acho importante dizer que em agosto de 2021 o Ministério da Saúde lançou a estratégia nacional de prevenção e atenção à obesidade infantil, chamada Proteja. Essa estratégia reúne ações para deter o avanço da obesidade infantil e contribuir para a melhoria da saúde da nutrição das crianças brasileiras.

Quais são os eixos de ação para a implementação do Proteja nos municípios?

A vigilância alimentar e nutricional, a promoção da saúde e a prevenção do ganho excessivo de peso, o diagnóstico precoce e o cuidado adequado às crianças e adolescentes e gestantes, no âmbito da atenção primária à saúde, a promoção da saúde nas escolas para torná-las espaços mais saudáveis que promovem o consumo de alimentos adequados e saudáveis e a prática regular de atividade física, a educação, a comunicação e a informação para promover a alimentação adequada e saudável e a prática de atividade física para toda a população brasileira, ações de formação e educação permanente dos profissionais envolvidos no cuidado das crianças e dos adolescentes, sejam eles da saúde, da educação, da assistência social ou de qualquer que seja o serviço que está prestando apoio às nossas crianças e adolescentes.

É importante que os profissionais sejam atualizados quanto ao cuidado desse grupo populacional e dessa condição de saúde. E outro eixo do Proteja, muito importante, é a articulação intersetorial de políticas que contribuem para promoção de ambientes saudáveis e que apoiem a cidade no sentido de construir esses ambientes saudáveis.

Qual é o objetivo principal desse trabalho?

O nosso objetivo aqui é promover um acesso cada vez mais amplo a alimentos adequados e saudáveis e a prática de atividade física.

Quais são os três pilares que norteiam a Campanha Nacional para a Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil do Ministério da Saúde?

São eles: a alimentação adequada e saudável; a prática de atividade física; e a redução do tempo de tela. E associado a isso, a gente reforça que a obesidade infantil não é um problema individual. Que a obesidade infantil tem que ser olhada por toda a sociedade e é necessário que sejam desenvolvidas políticas públicas para o desenvolvimento de espaços saudáveis e cidades saudáveis para que a gente consiga proteger as crianças e adolescentes brasileiros e para que eles cresçam em um espaço promotor de saúde e seguro