



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Hábitos de vida para a prevenção da obesidade infantil

O sobrepeso e a obesidade infantil estão entre as maiores preocupações das autoridades de saúde de todo o planeta. De acordo com o [relatório anual da Pastoral da Criança](#), em 2024, 4,2% das crianças acompanhadas eram obesas (dados preliminares). Dez anos antes, em 2014, eram 3,6%.

A Pastoral da Criança trabalha na prevenção da obesidade infantil a partir de ações como o Acompanhamento Nutricional e a orientação às famílias acompanhadas.

Na entrevista a seguir, a nutricionista da Pastoral da Criança Juliana Cantanhede mostra como as famílias podem agir para prevenir a obesidade através do cultivo de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, evitar alimentos ultraprocessados e restaurantes fast foods, estabelecer rotinas alimentares, praticar exercícios físicos e ter sono de qualidade.

No conteúdo disponível em “saiba mais”, disponibilizamos importantes informações complementares a esse assunto, como o Guia Alimentar para a População Brasileira, a classificação de nutrientes de alimentos conforme suas cores e o passo a passo para fazer uma horta em casa.

### Saiba mais

[Obesidade infantil | Quais são os fatores de risco](#)

[Orientações gerais para uma alimentação saudável](#)

[Guia Alimentar para a População Brasileira](#)

[Alimentos: seus nutrientes e cores](#)

[Passo a passo para fazer uma horta em casa](#)

[Materiais sobre os 1000 dias](#)

**Sobre o tema “Hábitos de vida para a prevenção da obesidade infantil” confira, a seguir, a entrevista da semana, extraída do Programa de rádio Viva a Vida, da Pastoral da Criança.**

**ENTREVISTA COM: Juliana Pinheiro Cantanhede, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

**Juliana, quando começa a prevenção da obesidade infantil?**



**JULIANA:**

Começa no período pré-gestacional, pois a obesidade pré-gestacional e o ganho de peso excessivo durante a gravidez estão associados com um risco aumentado da criança se tornar obesa. Por isso, é importante que a mãe tenha uma alimentação equilibrada e saudável antes e durante gravidez, evitando o ganho excessivo de peso e controlando condições como diabetes gestacional. É muito importante também reforçar a prática dos cuidados durante os 1000 dias, que vão desde a gestação (primeiros 9 meses) até os primeiros 2 anos de vida da criança. Os cuidados nesse período são a dieta equilibrada da mãe na gravidez, o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida do bebê e, a partir daí, a introdução de alimentos saudáveis, priorizando frutas, vegetais, proteínas, que são as carnes de um modo geral e outros alimentos nutritivos.

**Quais são os principais hábitos alimentares que podem contribuir para a prevenção da obesidade infantil, Juliana?**

**JULIANA:**

Promover uma alimentação equilibrada, sempre oferecendo uma variedade de alimentos como frutas, verduras, legumes, proteínas (carnes de modo geral) e outros alimentos nutritivos.

Também é importante limitar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, que são ricos em gordura, sal e açúcar, e limitar as visitas a restaurantes fast-food.

Para finalizar, estabelecer rotinas alimentares regulares: manter horários regulares para as refeições e lanches pode ajudar a evitar excessos e a promover a sensação de saciedade. Evitar pular refeições e incentivar as crianças a comer devagar e prestar atenção aos sinais de fome e saciedade também é importante.

## **Juliana, como a prática regular de atividades físicas pode influenciar a prevenção da obesidade nas crianças?**

### **JULIANA:**

A prática de atividade física regular é de suma importância na prevenção da obesidade infantil, pois faz com que a criança não se torne sedentária e consequentemente evita o excesso de peso. Por isso, é importante sempre incentivar as crianças a fazerem atividade física regularmente, como brincar ao ar livre, praticar esportes, caminhar ou andar de bicicleta sempre que possível, pois além de ajudar no controle do peso, contribui também para a proteção de lesões precoces e no desenvolvimento motor.

## **Juliana, qual é a importância do sono adequado para o controle do peso da criança?**

### **JULIANA:**

O sono tem um importante papel na manutenção da saúde do corpo e mente. Ter uma boa noite de sono auxilia na manutenção do peso corporal saudável, na redução do risco de doenças cardiovasculares e diabetes, fortalecimento imunológico, liberação de alguns hormônios essenciais, consolidação de memória, regulação do humor, redução do estresse, melhora do foco, dentre outros fatores associados.

## **Juliana, como os pais podem ajudar suas crianças a adotarem hábitos alimentares saudáveis desde cedo?**

### **JULIANA:**

Os pais desempenham um papel crucial para ajudar as crianças a controlarem o peso. E elas aprendem pelo exemplo. Por isso, é importante que toda a família adote uma alimentação saudável. Se os pais consomem frutas, legumes e alimentos nutritivos, é mais provável que as crianças façam o mesmo. Por isso, fazer refeições em família, onde todos consomem os mesmos alimentos, reforça esses hábitos. E os pais sempre têm que ressaltar o lado positivo de uma alimentação saudável e não ceder à vontade das crianças, de trocar a refeição por um lanche, por exemplo. Além disso, é bem importante reforçar que os pais devem envolver sempre as crianças nas práticas alimentares, como na escolha dos alimentos no supermercado, em casa, preparar os alimentos junto com elas, é bem importante. É importante falar sobre as hortas alimentares, fazer esse estímulo também para que as crianças aprendam quais são os alimentos mais saudáveis. E isso cria um estímulo para elas.

## **Juliana, quais são os efeitos do consumo excessivo dos alimentos ultraprocessados no desenvolvimento da obesidade infantil?**

### **JULIANA:**

Os alimentos ultraprocessados desempenham um papel significativo no desenvolvimento da obesidade infantil, pois são ricos em açúcar, sal, gordura e aditivos químicos. O sabor mais atraente desses alimentos leva ao consumo em excesso, o que, por sua vez, contribui para o ganho de peso, já que são alimentos com alto valor energético e de baixo valor nutricional. Quando consumidos desde a infância, eles podem reduzir a proteção imunológica das crianças e desencadear processos alérgicos, além de dificultar a digestão e a absorção de nutrientes, prejudicando o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças. Alguns exemplos são: salgadinhos de pacote, sorvete, suco de pacote, refrigerante, miojo, bolacha recheada e outros. É importante reforçar que a alimentação das crianças tem que ser com base em alimentos in natura ou minimamente processados.

## **Juliana, qual a importância de monitorar o estado nutricional da criança?**

### **JULIANA:**

O monitoramento adequado do estado nutricional tem como objetivo verificar se a criança está se desenvolvendo de forma saudável para sua faixa etária, permitindo a adoção de medidas preventivas para evitar complicações futuras. Vale ressaltar que essa prática é uma das ações da Pastoral da Criança, por meio do acompanhamento nutricional, que capacita equipes de paróquias ou comunidades para atuar na prevenção e combate à obesidade e à desnutrição infantil, em parceria com as famílias atendidas. Esse acompanhamento é realizado por meio da pesagem e medição da altura, o que permite avaliar as crianças através do cálculo do IMC.

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

**Maria Inês, a senhora visita constantemente as famílias e comunidades em todo o Brasil. Como estão as crianças em relação à obesidade?**

**MARIA INÊS:**

Visitando as comunidades, percebo que precisamos falar sempre mais da prevenção da obesidade infantil. Percebo que muitas crianças estão trocando as brincadeiras de rua, cheias de movimento, por telas de computadores, tablets e celulares. Percebo também que as crianças estão cada vez mais querendo comer salgadinhos e tomar refrigerantes. Muitas vezes estão paradas, assistindo à televisão. A brincadeira, o exercício físico e a alimentação saudável precisam fazer parte do dia a dia da criança, porque é desde pequena que ela vai formando os hábitos alimentares. Prevenir a obesidade é prevenir doenças agora e no futuro. Nós, adultos, devemos fazer a nossa parte para cuidar bem da saúde das crianças, para que elas cresçam com saúde e alegria. Os líderes da Pastoral da Criança podem ajudar as famílias com orientações simples e práticas para ajudar a prevenir a obesidade infantil. Converse com eles!



**(TESTEMUNHO) Maria Helena Barsanelli Sela, Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do estado de São Paulo.**

**Maria Helena, como vocês orientam as famílias sobre a importância de criar hábitos saudáveis na prevenção da obesidade infantil?**

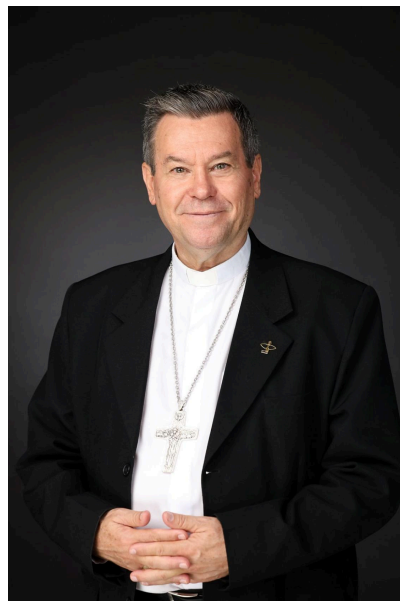
**MARIA HELENA:**

Tentar experimentar alimentos saudáveis, evitar abrir pacotinhos e procurar descascar mais alimentos. Pegar esses alimentos. Tem criança que não sabe o que é um chuchu, o que é uma abobrinha, o que é uma fruta, porque não vê, só vê saquinhos e coisas prontas, industrializadas. Então, o conselho é que os pais criem esse hábito de mostrar esses alimentos saudáveis para as crianças e fazê-las experimentar. E eles também consumirem, fazer uma hortinha caseira, mesmo que seja em um vasinho, mostrar para a criança aquela plantinha, aquela sementinha crescendo. Elas vão pegar o gosto de comer. A gente fala de alimentos de Deus, é aqueles que ele criou, são os naturais. Ele não criou a bolacha, Ele não criou o sorvete, Ele criou a batata, a cebola, todos esses alimentos. Então, é a família mesmo que tem que orientar e mostrar isso. Ela tem que se conscientizar.



**(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.**

**Dom Frei Severino, estamos conversando sobre hábitos saudáveis na prevenção da obesidade. O que o senhor gostaria de dizer sobre isso?**



**DOM FREI SEVERINO:**

Obesidade é um tema muito presente na vida dos brasileiros, mas não é algo fácil de solucionar. Então, por quê? Porque muitas famílias não se alimentam naturalmente e saudavelmente, e também a sua própria vida social está comprometida. Ela nasce, muitas vezes, de práticas, por exemplo, quando eu destaco uma criança muito presa ao celular ou à tela. Ela começa a criar um distúrbio no seu desenvolvimento orgânico e isso também pode prejudicar. Vocês já ouviram alguns pais dizerem, “eu já passei fome, mas meu filho não vai passar fome”. E aí eles exageram na comida para as crianças, ou dão tudo para as crianças. Então, não tem limite. A criança precisa aprender a ter limites. Por outro lado, nunca tivemos tanta oferta de alimentos como hoje, mas não aqueles alimentos naturais, saudáveis. Mas aqueles oferecidos pela propaganda, que são muito nocivos à saúde. As famílias, hoje, têm um rito diferente, não têm tempo para cozinhar e não têm tempo para mais nada. Por último, as pessoas não têm vontade de se exercitarem, de caminhar, preferem o sedentarismo. Por isso, precisamos nos esforçar para criar hábitos saudáveis e mudar alguns hábitos que são nocivos para a nossa saúde, especialmente para a saúde dos pequeninos.