



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona - Obesidade infantil: causas, prevenção e cuidados.

A obesidade é uma doença multifatorial que muitas vezes começa na infância. Isso significa que ela se desenvolve em um cenário no qual diversas situações acontecem simultaneamente, como alimentação baseada em ultraprocessados, ausência da prática de atividade física e sono irregular.

Além disso, é importante considerar que a obesidade não está ligada somente a hábitos individuais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o cenário socioeconômico em que a criança está inserida também é um fator determinante nos casos de obesidade infantil, também como questões políticas de agricultura, distribuição e comercialização de alimentos, educação, insegurança alimentar, acesso a alimentos saudáveis e as condições das comunidades.

A obesidade infantil já é considerada uma epidemia mundial. Dados mais recentes, divulgados em 2025, demonstram que 35 milhões de crianças de até 5 anos estão acima do peso. No Brasil, o cenário não é muito diferente: o Ministério da Saúde estima que 6,4 milhões de crianças de até 10 anos estejam na mesma condição.

Na entrevista a seguir, a nutricionista da Pastoral da Criança Caroline Dalabona esclarece dúvidas sobre a obesidade infantil, os problemas de saúde acarretados pela doença e como orientar os pais a prevenir o desenvolvimento da obesidade infantil, uma condição que cresce cada vez mais no Brasil e no mundo.

Neste conteúdo você encontrará:

- O que é obesidade e quais são os principais fatores que podem levar uma pessoa a desenvolver essa condição?
- Quais são os principais problemas de saúde que podem estar relacionados à obesidade e qual é a importância da prevenção?
- Quais fatores podem favorecer a obesidade infantil e como os pais ou responsáveis podem contribuir para sua prevenção?

- Qual é a importância das atividades físicas, brincadeiras, sono e redução do tempo de telas na prevenção da obesidade infantil?
- O que são as “canetas emagrecedoras” e por que não devem ser utilizadas por conta própria?
- As “canetas emagrecedoras” substituem uma alimentação saudável e a atividade física?
- Como uma alimentação adequada e de qualidade pode contribuir para prevenir a obesidade?

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

Caroline, o que é obesidade e quais são os principais fatores que podem levar uma pessoa a desenvolver essa condição?

CAROLINE:

A obesidade é uma doença e ela acontece quando há um excesso de gordura no corpo. E esse excesso pode trazer riscos para a saúde dessa pessoa. Ela é considerada uma doença crônica multifatorial. Existem fatores genéticos, hormonais, metabólicos, emocionais, comportamentais e, também, fatores relacionados ao ambiente onde essa pessoa vive.



A obesidade é muitas vezes associada apenas à falta de força de vontade. Por que essa visão é simplista e pode até prejudicar quem vive com obesidade?

CAROLINE:

Porque ela coloca toda a responsabilidade sobre a pessoa e ignora todos os outros fatores envolvidos. O nosso comportamento alimentar não acontece isoladamente. Não é simplesmente a escolha da pessoa.

Ela é influenciada pela rotina desse indivíduo, pelo ambiente onde ela vive, pelo preço dos alimentos, pela disponibilidade dos alimentos, pela publicidade, pelo sono, pelo estresse e por tantos outros fatores.

Além disso, o próprio organismo possui mecanismos que regulam a fome e a saciedade e isso tende a dificultar a perda e a manutenção do peso. Por isso, uma pessoa com obesidade precisa de cuidado e acompanhamento ao longo do tempo e não de julgamento.

Quais são os principais problemas de saúde que podem estar relacionados à obesidade e por que é importante prevenir e tratar essa doença?

CAROLINE:

A obesidade é uma doença crônica e ela é caracterizada pelo excesso de gordura no organismo. E isso pode aumentar o risco de vários problemas de saúde, dentre eles diabetes tipo 2, pressão alta, doença cardiovascular, alterações no fígado, problemas nas articulações, problemas no sono, entre outros.

Quando falamos de crianças, quais fatores podem favorecer a obesidade infantil e como os pais ou responsáveis podem contribuir para sua prevenção?

CAROLINE:

A obesidade infantil, assim como a adulta, é resultado de vários fatores. A alimentação é um ponto importante, mas lógico que não é o único aspecto. A criança precisa de oportunidade para brincar, para se movimentar, para gastar energia.

Ela tem que dormir de forma adequada e ter uma rotina que favoreça hábitos saudáveis. Então, nesse caso, o ambiente familiar faz muita diferença.

Como a família deve agir quando percebe que uma criança está acima do peso?

CAROLINE:

A primeira atitude é procurar orientação de um profissional de saúde. Tem que fazer o acompanhamento de rotina dessa criança. Considerar idade, sexo, altura, peso, alimentação, hábitos de vida, tempo de sedentarismo, tempo de tela, tempo de atividade e toda a trajetória de crescimento ao longo do tempo.

Também é muito importante não fazer comentários depreciativos sobre o corpo da criança, nem transformar o momento de alimentação ou a alimentação em uma fonte de culpa, em promessas, em castigos, em até recompensas.

Caroline, além da alimentação, qual é a importância das atividades físicas, brincadeiras, sono e redução do tempo de telas na prevenção da obesidade infantil

CAROLINE:

A espiritualidade favorece o equilíbrio emocional, fortalece a esperança e ajuda a enfrentar os desafios da vida. Desenvolve sentimentos de pertencimento, segurança, confiança e propósito.

Além disso, estimula relações mais saudáveis e a capacidade de perdoar, agradecer e reconhecer o valor da própria vida.

Hoje fala-se muito nas “canetas emagrecedoras”. O que são e para quem podem ser indicadas e por que não devem ser utilizadas por conta própria?

CAROLINE:

Bom, realmente, as chamadas canetas emagrecedoras são, na verdade, medicamentos utilizados no tratamento de algumas condições de saúde, não simplesmente produtos para emagrecer.

A principal atuação deles é aumentar a saciedade e reduzir o apetite. E eles podem ser indicados para pessoas com obesidade, mas não para todo mundo. Não é qualquer pessoa que queira emagrecer que deve usar.

Esses medicamentos, essas canetas, não devem ser usados por conta própria. Eles causam efeitos colaterais e precisam ser indicados fazendo parte de um tratamento mais amplo, que vai incluir toda a parte da alimentação, atividade física, acompanhamento de saúde, ou seja, precisa ter um profissional de saúde indicando e acompanhando.

E, além disso, a gente precisa ficar muito atento, porque há medicamentos desses falsificados, de procedência duvidosa, que representam um risco grande para qualquer pessoa que os utilize.

Esses medicamentos substituem uma alimentação saudável e a atividade física?

CAROLINE:

De forma alguma, a gente sabe que esses medicamentos trazem um resultado muito bom, mas eles sozinhos não resolvem.

Eles devem fazer parte de um tratamento mais amplo, alimentação adequada, atividade física, sono e com acompanhamento dos profissionais de saúde. Tudo isso continua sendo muito importante.

Como uma alimentação adequada e de qualidade pode contribuir para prevenir a obesidade e por que é importante que alimentos saudáveis sejam acessíveis para todas as famílias?

CAROLINE:

Uma alimentação saudável não precisa e não deve ser complicada. A orientação do Ministério da Saúde é principalmente seguir as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que é valorizar os alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, o nosso arroz e feijão e outros alimentos tradicionais da nossa alimentação, do povo brasileiro e principalmente reduzir o consumo de ultraprocessados.

Tomar água é superimportante, valorizar as refeições preparadas em casa. E a gente sabe que ter uma alimentação saudável é uma questão de ter acesso, de ter aquilo disponível, próximo a você. As pessoas precisam ter condições de encontrar e comprar alimentos de qualidade.

Por isso, quando a gente fala de alimentação, é falar também da família, é falar da comunidade, é falar da agricultura e falar de políticas públicas e de segurança alimentar.

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

Maria Inês, como a boa alimentação pode ajudar a prevenir a obesidade infantil?

MARIA INÊS:



A boa alimentação e o combate à obesidade infantil precisam caminhar juntas na discussão e na busca de soluções, que unem o ambiente familiar, a escola e a comunidade para a criação de hábitos saudáveis e sustentáveis.

A base dessa prevenção passa por dar preferência a alimentos naturais e minimamente processados. Além dessa reeducação alimentar, é preciso incentivar a prática diária de atividades físicas e brincadeiras ao ar livre.

A criação de políticas públicas eficientes e o engajamento comunitário desempenham um papel decisivo na prevenção da obesidade infantil.

Os líderes da Pastoral da Criança são incansáveis no esforço de levar informação e orientação para as famílias sobre a boa alimentação e a prevenção da obesidade. Eles conversam com as famílias sobre hortas caseiras, alimentação saudável e mudança de hábitos alimentares.

(TESTEMUNHO) Marluci Dantas, líder da Pastoral da Criança do município de Ouro Branco, Diocese de Caicó, Rio Grande do Norte.

Marluci, como os líderes da Pastoral da Criança orientam as famílias sobre a prevenção da obesidade infantil?

MARLUCI:

Nas nossas visitas domiciliares, a gente procura orientar as mães para dar alimentação saudável, aquela alimentação do dia a dia, e reeducar para essa alimentação, quer dizer, entre todos da família, comer no mesmo horário, se possível, comer o que tem acessível para a família.

E evitar comprar bolacha recheada, comprar salgadinho, balinhas, evitar o açúcar em excesso, principalmente. Se possível, não dar açúcar à criança, para evitar a obesidade infantil.

E, também, procurar brincar com as crianças, estimular para uma prática esportiva de correr, pular, brincar, subir, descer e evitar esse consumo de tanta coisa que não faz bem à saúde.

(TESTEMUNHO) Rita de Cássia, líder da Pastoral da Criança, do município de Ouro Branco, no Rio Grande do Norte.

RITA DE CÁSSIA:

Durante as visitas, aproveitamos as perguntas do Aplicativo da Pastoral da Criança para iniciarmos uma breve conversa com as famílias, a fim de acompanhar e orientar as mesmas sobre a importância da horta caseira, da fruta e do legume colhido no próprio quintal.

Já, durante a celebração da vida, é realizado um momento de diálogo coletivo, onde as famílias partilham suas vivências e nós, líderes, conscientizamos pais e crianças sobre a importância de uma alimentação saudável para a prevenção da obesidade infantil.

**(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen,
Arcebispo de Maringá, Paraná e
Presidente da Pastoral da Criança.
DOM FREI SEVERINO:**

Comer bem é comer saudável, com frutas, verduras e legumes da época, produtos vindos de hortas caseiras ou comunitárias, da agricultura sem agrotóxicos. Além das ações direcionadas à alimentação e ao exercício físico, é fundamental olhar para a saúde emocional e para a qualidade do sono das crianças.

Outra coisa importante é evitar a compra de produtos industrializados e açucarados, que só aumentam a obesidade, mas não ajudam a nutrir de forma saudável a criança que está em processo de crescimento.

Precisamos unir esforços para que todas as famílias tenham alimentos de qualidade, na quantidade necessária e com variedade. Que Deus abençoe a todos vocês.



Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1829 - 12/10/2026 - Boa alimentação e combate à obesidade