

A Escola de Magistratura do Estado do Rio realiza, no próximo dia 23, o evento "Mulheres com deficiência: elas têm voz".

O encontro começa às 9h30 e acontece no auditório da escola (Rua Dom Manuel 25, Centro). Inscrições: bit.ly/2keNLEQ.

Bem-viver

COMILANÇA QUE FAZ MAL

Compulsão alimentar em crianças

Especialistas dão dicas de como identificar e auxiliar o filho durante o tratamento

Evelin Azevedo
evelin.machado@infoq.ubo.com.br

► Estar em fase de crescimento é a desculpa dada por muitas crianças para justificar o "prato de peão" colocado durante o almoço. Mas os pais devem ficar atentos à maneira como os filhos se relacionam com a comida. O alerta deve ser acionado se o seu pequeno é daqueles que comem demais, várias vezes, em um curto espaço de tempo. Ele pode estar sofrendo de compulsão alimentar.

— Esse é um tipo de transtorno caracterizado pela vontade de comer até a barriga doer em um curto espaço de tempo. Mas essa alimentação é cercada de angústia e culpa. Muitas vezes eles comem escondido. É comum encontrar, por exemplo, pacotes de biscoito debaixo da cama — explica Laura França, psicóloga do grupo Prontobaby.

Para receber o diagnóstico de compulsão alimentar, a criança deve ter apresentado vários episódios do comportamento de comer exageradamente por pelo menos seis meses. Normalmente, o desejo de se empanturrar de comida é gerado por algum vazio emocional. A comida serviria justamente para preencher este espaço que, na verdade, deveria ser ocupado por um sentimento positivo.

— Às vezes, falta afeto dos pais, que não conseguem dedicar mais tempo aos filhos. Acontece também de os pequenos sentirem dificuldade de reconhecer este carinho dos pais. Como a comida gera uma sensação de prazer, as crianças encontram nos alimentos o afeto que necessitam — diz a psicóloga Aline Saramago.

Uma pessoa compulsiva não escolhe se vai comer alimentos saudáveis ou não: ela coloca para dentro o que estiver pela sua frente. Fato é que produtos como salgadinhos embalados e fast-foods são opções mais "acessíveis" para o momento de compulsão, por não necessitarem de tempo de preparo. Além disso, estes alimentos possuem alto nível de carboidratos e gorduras, que dão a sensação de prazer e saciedade mais rapidamente que uma fruta.

A compulsão, apesar de afetar a relação alimentar, deve inicialmente ser tratada com um profissional de psicologia. O primeiro passo é compreender o que causa o vazio nesta criança e passar a preenchê-lo da maneira correta. O não tratamento pode gerar outros transtornos, como a bulimia e a anorexia.

O acompanhamento nutricional vem logo em seguida: alimentar-se compulsivamente pode gerar sobrepeso. A reeducação alimentar previne o pequeno de doenças como diabetes na vida adulta.

— O papel do nutricionista é fazer uma avaliação cuidadosa sobre o estado nutricional e as práticas alimentares que fazem parte do dia a dia da criança. Restrições de alimentos na infância são perigosas porque a proibição pode gerar grande ansiedade e desencadear novos episódios de compulsão — afirma Luciana Novaes, nutricionista e mestre em saúde pública. ▸



O QUE FAZER PARA AJUDAR

Mudar os hábitos da família

É muito difícil mudar os hábitos quando todo o restante da família continua comendo alimentos não saudáveis. Para o bem da saúde física e mental do pequeno, é preciso que todos entrem na reeducação alimentar junto com o filho

Estabelecer rotina

Saber que haverá horários certos para comer ajudará a criança a ficar menos ansiosa quanto à próxima refeição. Estabeleça, junto com o nutricionista, como deve ser o prato da criança e qual é a quantidade de comida ideal para a necessidade dela

Melhorar qualidade dos alimentos

Para passar a fazer escolhas melhores, a criança precisa receber esta opção. Por isso, é preciso que dentro de casa haja oferta de alimentos saudáveis, principalmente de frutas: elas podem ser usadas como lanche quando a criança sentir vontade

Nada de julgamentos

A criança precisa de apoio durante este período de tratamento. Evite chamá-la de doente ou dizer que ela vai explodir de tanto comer. Ofereça seu colo e reafirme que você sempre estará ao lado dela. O sentimento de culpa pode fazer com que ela tenha uma nova crise compulsiva

Evite restrições

Pelo fato de a criança estar em fase de crescimento, deve-se evitar grandes restrições. O ideal é estimular o consumo em pequenos intervalos com quantidades menores

Iniciar tratamento multidisciplinar

É preciso tratar o motivo que causa o vazio que há nesta criança. Consultas com psicólogo, nutricionista e, quando houver necessidade, psiquiatra vão ajudar a criança a estabelecer um relacionamento saudável com a comida



ALINE BARROS

Mais informações
www.alinebarros.com.br

A vitória é certa!

► "E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito." (Romanos: 8:28 a 30). Deus tem um propósito eterno, que existe muito antes da criação do mundo. Que propósito é este? Salvar a humanidade. Desde o início, o Senhor já tinha tudo sob seu domínio. O homem, por sua vez, foi criado à imagem e semelhança de Deus para reinar aqui na Terra. O pecado, porém, entrou no mundo por causa da desobediência de um homem (Adão) e por isso, todos nós fomos destituídos da Glória de Deus. O

Senhor, no entanto, já havia pensado na salvação da humanidade, enviando Jesus Cristo para a remissão de nossos pecados. Com isso, a morte e o pecado foram vencidos e agora já não há condenação para aqueles que permanecem em Cristo Jesus. Talvez você esteja passando por momentos muito difíceis em sua vida. Aqui no livro de Romanos, a Bíblia nos diz que tudo contribui para o bem daqueles que amam a Deus. Não importa a situação em que você se encontra neste momento: Deus é fiel e poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos. En-

tão... Se a prova que você passa agora está doendo, olhe para o autor da Vida, Jesus Cristo. Não perca o teu foco! Mantenha-se firme! Muitas vezes a gente ora e tudo dá errado... Aí você pensa: Será que Deus me abandonou? Não! Deus nunca nos abandonou. Ele sempre chega na hora exata! Quando pensamos em desistir, aí Jesus nos socorre. Quando a gente pensa que não tem solução, o Senhor vem ao nosso encontro! Parece que Deus fica mudo diante das nossas orações. Mas saiba que ele conhece o teu coração e ouve cada palavra. Não importa o tamanho do problema, Deus é maior!