

SOCESP lança guia de hábitos saudáveis para crianças e adolescentes

Com 68% dos brasileiros acima do peso, os Departamentos de Nutrição, Educação Física e Psicologia elaboraram 5 dicas práticas de como enfrentar essa epidemia

Informações publicadas na “Diretriz Brasileira Baseada em Evidências para o Manejo da Obesidade e Prevenção de Doenças Cardiovasculares e Complicações Associadas à Obesidade: Uma Declaração de Posicionamento de Cinco Sociedades Médicas*” revelam que 68% dos adultos no Brasil já vivam com sobrepeso ($\text{IMC} \geq 25 \text{ kg/m}^2$), e que 31% dessa população está com a obesidade. Relatório do Unicef**, ligado à ONU, mostra que, atualmente, há mais crianças com obesidade do que abaixo do peso. O levantamento constatou que a prevalência do baixo peso caiu de quase 13% para 9,2% desde 2000, enquanto a obesidade subiu de 3% para 9,4%.

Entre as estratégias apontadas na Diretriz Brasileira para o combate ao sobrepeso e obesidade estão as mudanças de estilo de vida (MEV) que devem incluir “um programa alimentar com distribuição adequada de macronutrientes em conjunto com a prática de exercício físico aeróbico e resistido. A abordagem da MEV deverá ser multiprofissional, com equipe composta por nutricionista, educador físico e psicólogo, e conduzida em encontros individuais ou em grupo. A incorporação da MEV não deverá postergar o início da terapia antiobesidade, quando esta estiver indicada”.

A SOCESP solicitou às coordenadoras dos Departamentos de Nutrição, Educação Física e Psicologia que elaborassem 5 sugestões práticas fundamentadas em evidências, para apoiar hábitos mais saudáveis entre crianças e adolescentes nessa briga com a balança.

Nutrição por Valéria Machado

1. Transformar a alimentação em um ambiente seguro e previsível: crianças precisam de rotina, não de rigidez. Estabelecer horários regulares para refeições e lanches, evitar comer em frente às telas e oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados criam segurança alimentar e reduzem comportamentos de “beliscamento” e hiperfagia (aumento anormal da fome ou ingestão excessiva de alimentos), fatores diretamente relacionados ao aumento de peso e ao risco cardiometabólico futuro.
2. Envolver a família inteira no processo (não existe mudança infantil sem mudança familiar): a criança aprende por modelagem. Quando pais ou

cuidadores passam a cozinhar mais, consomem frutas e verduras, reduzem ultraprocessados e mantêm um discurso positivo sobre comida e corpo, a adesão cresce. A Diretriz reforça que a MEV deve ser um ato coletivo, e isso vale integralmente para a infância.

3. Trabalhar a qualidade alimentar, não calorias: programas centrados em proibição, contagem de calorias ou “alimentos do bem e do mal” pioram o relacionamento com a comida e aumentam o risco de transtornos alimentares. Ensinar escolhas inteligentes, como incluir fibras, proteínas de boa qualidade, gorduras protetoras (como as do azeite e oleaginosas) e reduzir bebidas açucaradas que gera impacto duradouro no metabolismo sem gerar culpa.

4. Criar oportunidades reais de autonomia saudável: adolescentes respondem melhor quando se sentem parte do processo. Permitir que participem das compras, preparo das refeições, montagem da lancheira e definição de metas simples (como substituir refrigerante por água em 5 dias da semana) aumenta engajamento e senso de competência, são pilares do comportamento sustentável.

5. Integrar alimentação com sono, tela e movimento — nunca olhar apenas para o prato: sono irregular, excesso de tempo de tela e baixa atividade física são determinantes tão importantes quanto a alimentação. Regras como: dormir cedo, limitar telas após o jantar, garantir brincadeiras ativas diárias e associar refeições a ambientes calmos ajudam a regular fome, saciedade, humor e comportamento alimentar e especialmente em adolescentes.

Educação Física por Daniela Agostinho

1. Faça o corpo se mexer o máximo possível: atividades como brincar no quintal, ir a pé para a escola, correr com o cachorro, pular corda, brincar no *playground* do prédio. O importante é colocar o corpo em ação várias vezes ao dia.

2. Brincadeiras que envolvam força são bem-vindas: empurrar, puxar, escalar, subir escada, fazer jogos que exigem força... tudo isso ajuda a aumentar músculos e melhorar a saúde, e as crianças adoram.

3. Diminua o tempo de tela aos poucos: a cada 1 hora sentada, incentive 3-5 minutinhos de movimento. Pequenas pausas já fazem diferença na saúde e no humor.

4. Transforme exercício em algo divertido, não castigo: deixe a criança escolher atividades que ela gosta, que lhe tragam prazer e bem-estar. Se é divertido, ela continua.

5. Movimentação em família ganha força: quando pais e responsáveis se mexem junto, as crianças vão junto naturalmente. Uma dica: sair para pedalar no parque todos juntos, brincar de esconde-esconde...

Psicologia por Patrícia Perniciotti

1. Incentivar hábitos saudáveis estimulando a autonomia: é importante envolver a criança e o adolescente na tomada de decisões, ao invés da imposição de novos hábitos através do autoritarismo. A construção em conjunto favorece que as adaptações necessárias no estilo de vida adquiram sentido para eles, estimulando a motivação interna.

2. Observar mudanças de comportamento: perda de interesse em atividades, irritabilidade e crises de ansiedade são exemplos de reações que merecem a atenção dos pais e educadores e podem estar relacionadas aos estigmas da obesidade na infância e adolescência.

3. Oferecer um espaço de escuta: o bullying que podem vivenciar contribui para que sintam vergonha, tristeza ou raiva ao falar sobre o próprio corpo. Validar os sentimentos ao invés de minimizá-los é importante para que se sintam acolhidos e seguros para se expressarem.

4. Nunca usar a comida como recompensa ou punição: isso pode favorecer uma distorção da relação com a comida que inevitavelmente irá dificultar a adoção de hábitos mais saudáveis. Em vez disso, ajude-os a reconhecer os sinais de fome e saciedade.

5. Valorizar competências e habilidades: quando a criança/adolescente reconhece suas competências e sente-se valorizada por elas, há um aumento da autoestima que a faz compreender ser possível buscar hábitos melhores sem se punir ou se desvalorizar.

Dica extra: Encaminhar para profissionais, sem reforçar estigmas: ajudar a criança/adolescente a compreender que pedir ajuda não é sinal de fraqueza ou motivo para vergonha favorece a percepção da ajuda profissional como cuidado e apoio ao invés de uma punição.

**chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-122-09-e20250621/0066-782X-abc-122-09-e20250621.x96239.pdf*

*** <https://news.un.org/pt/story/2025/09/1850934>*