



1ª Jornada Nacional de Rastreio da Obesidade Infantil “Porque no início a obesidade não se vê... A obesidade tornou-se num problema que coloca em perigo a saúde das crianças e dos adultos que futuramente serão...”

José Luís Fonseca

Secretário-Geral da Secção de Pediatria Ambulatória da Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPA-SPP)

Realizou-se no dia 17 de Fevereiro de 2007 a “1ª Jornada Nacional de Rastreio da Obesidade Infantil”. Teve por objectivo principal a sensibilização da população, principalmente das crianças e adolescentes, para aspectos relacionados com a prevenção da obesidade infantil, nomeadamente a nutrição e o exercício físico. Contou com participações regionais pretendendo-se que abrangessem o maior leque possível de Cidades.

Esta Jornada foi organizada pela Sociedade Portuguesa de Pediatria, através da sua Secção de Pediatria Ambulatória (SPA-SPP), em parceria com a Fundação Cuidar o Futuro e a colaboração da Nestlé Nutrition Institute, de várias entidades comerciais regionais que permitiram que a acção se desenvolvesse nas suas instalações e de vários técnicos de saúde (Alunos de Medicina, Médicos, entre os quais Pediatras e Internos Gerais e de Pediatria, Psicólogos, Nutricionistas, Enfermeiros, etc.).

Por trás desta iniciativa estiveram também os dirigentes da SEPA (Sociedade Europeia de Pediatria Ambulatória), que nos estimularam a levar a efeito a campanha que também já tinha acontecido com assinalável êxito em França. Os colegas da Pediatria Ambulatória Francesa forneceram-nos os materiais com que trabalhamos para que os pudéssemos adaptar à nossa realidade.

Com esta iniciativa, a SPA-SPP tentou transmitir a sua preocupação pela qualidade de vida das crianças e adolescentes e tornar visível o seu trabalho nas populações locais.

Procedeu-se à avaliação do peso e da altura, calculando-se assim o Índice de Massa Corporal (IMC), das crianças e jovens que o desejaram, fornecendo na altura informação verbal e escrita sobre esta problemática.

Dos folhetos que foram entregues aos pais constavam as seguintes informações:

“O meu filho tem um problema de peso: que atitude tomar?”

- * *Esforce-se para que toda a família faça as mesmas refeições: o sentir-se colocado de parte será como uma punição para ele, causar-lhe-á sofrimento e acabará por comer às escondidas.*
- * *O seu filho não está de dieta, ou seja, é toda a família que reaprende a alimentar-se melhor.*
- * *Para evitar a tentação de se voltar a servir evite deixar o prato na mesa ou prepare exactamente a quantidade necessária para a refeição de toda a família.*
- * *Se o seu filho se alimenta muito rapidamente faça-o esperar que toda a família acabe para lhe dar o prato seguinte (ex.:prato principal a seguir à sopa, a fruta na sobremesa).*
- * *A televisão ligada durante as refeições influencia frequentemente as escolhas alimentares mais importantes. Tente que toda a família coma sem a acender.*
- * *Adapte-se ao apetite do seu filho: não force a criança a comer tudo o que encontra no prato, deixe que seja ela a regular o seu apetite.*

Alimentar-se correctamente todos os dias é fundamental:
Durante o dia há habitualmente três refeições principais e uma refeição ligeira depois do almoço (lanche): é o suficiente!

Entre as refeições deverá perder o hábito de petiscar ou consumir bebidas açucaradas.

- * *Quotidianamente o pão substitui de modo favorável os biscoitos e bolos do pequeno-almoço e lanche da tarde.*
- * *Um produto lácteo (queijos, iogurtes, manteiga, entre outros) é suficiente por refeição. Não se deve combinar mais do que um numa mesma refeição.*
- * *Uma porção de carne (ovos ou peixe) é suficiente por dia: é inútil refazer uma refeição de carne ou peixe à*

Recebido: 08.03.2007

Correspondência:
joseluisfonseca@netcabo.pt

noite se a criança ao almoço já consumiu a porção diária.

- * Limite a adição sistemática de molhos: maioneses, ketchup, queijo ralado, entre outros...*
- * 5 porções de frutas e legumes por dia, ou seja, é preciso pensar nestes alimentos a todas as refeições.*
- * A água é naturalmente a bebida ideal, a mais económica e a que melhor sacia a sede.*

Actividade física é mexer-se todos os dias e é vital!

- * Opte sempre que possível pelo uso de escadas ao uso de elevadores ou passadeiras rolantes.*
- * Para os pequenos trajectos prefira a marcha, o uso de trotinetes, bicicleta ou patins, abdicando do uso do automóvel.*
- * Desça do autocarro ou saia do metro uma estação antes da que habitualmente sai.*
- * Depois da escola leve o seu filho a dar um passeio pelas ruas.*
- * Ao Sábado e ao Domingo planeie pelo menos uma saída.*
- * Limite o uso de carrinhos para transporte de crianças quando estas entram na idade de andar.*

- * Encoraje os seus filhos a praticarem desporto se eles assim o desejam e de acordo com os seus gostos de modo a que o pratiquem de forma regular.”*

Aos pais foi entregue um documento onde constavam os dados recolhidos neste rastreio, como sejam o peso, a altura e o IMC, foi explicado se estava bem ou não e, nos casos nos quais não estivesse, foi entregue um terceiro documento para o Médico Assistente com a informação de alerta.

As Cidades onde foi levada a cabo esta iniciativa foram: Braga, Guimarães, Vila Real, Mirandela, Aveiro, Pombal, Leiria, Évora e Funchal.

De realçar, por um lado, a ajuda desinteressada de todos os profissionais que colaboraram neste rastreio e a quantidade de crianças e adolescentes que participaram na iniciativa, que por todos foi considerada um êxito!

Os órgãos de comunicação social, principalmente os regionais, também tiveram um papel muito positivo na divulgação do evento, quer a anunciá-lo quer depois a apresentar as suas conclusões, o que acabou por ser um outro modo de outras pessoas ficarem também sensibilizadas para um problema que afecta as nossas crianças e adolescentes e que a OMS já caracterizou como “a epidemia do século XXI”!