

## **Páscoa é momento para ensinar autocontrole às crianças**

*Ajudar os filhos a consumir chocolate moderadamente pode evitar mal estar e até a compulsão por guloseimas*

**São Paulo, 30 de março de 2015** – A Páscoa é uma data adorada pelas crianças por uma razão óbvia: a infinidade de ovos de chocolate que a cada ano ficam mais atrativos com recheios e surpresas especiais.

Apesar do chocolate ser um alimento nutritivo, fonte de energia, cálcio, vitamina e, antioxidantes – além de ativar a liberação de endorfina e serotonina, hormônios responsáveis pelo bem-estar – consumido em grande quantidade pode acarretar alguns malefícios à saúde.

Para garantir que a criançada curta o período sem exagerar na dose, é importante que os pais estejam atentos a algumas dicas.

De acordo com o pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg, do Centro de Dificuldades Alimentares do Instituto PENSI (Pesquisa e Ensino em Saúde Infantil) do Hospital Infantil Sabará, conhecer o tipo de chocolate oferecido é o primeiro passo.

“Os chocolates ao leite possuem mais cacau e menor quantidade de gordura hidrogenada em comparação ao chocolate branco, que por serem mais gordurosos são menos interessantes. Os amargos, menos calóricos, são sempre os mais indicados”, explica.

Os amargos ou 70% cacau, tem maior quantidade de flavonoides substâncias antioxidantes que auxiliam na redução do LDL, o chamado colesterol ruim. Os chocolates diet, isentos de açúcar, são feitos para diabéticos. Adoçados com adoçantes dietéticos e ricos em gordura, são mais ou tão calóricos quanto os chocolates normais, portanto, sua indicação é apenas para aqueles que tem restrição de açúcar na dieta.

### **Dicas**

Os pais podem aproveitar a Páscoa como uma oportunidade de auxiliar as crianças que tem algum tipo de dificuldade alimentar. “Para a criança que tem problemas com algumas formas de alimentos ou texturas, essa pode ser uma boa época para ajudá-lo a superar essa dificuldade. Um chocolate crocante ou recheado com biscoito ou geleia é uma ótima opção já que vai fazer com que experimente coisas novas, brinque com os brindes que estarão dentro do ovo e tenha maior interesse na novidade que o pai ou a mãe está oferecendo”, explica o especialista.

Outro ponto importante é que os pais devem estar atentos às quantidades. Segundo Mauro Fisberg, não é saudável deixar a criança comer o ovo inteiro de uma vez. “Deixe ela abrir e brincar, tirar o papel, achar o brinquedo ou os bombons que estão como recheio e, depois disso, pegue uma vasilha, com a ajuda do seu filho, quebre o ovo em vários pedacinhos, e combine que ele vai comer um pouco por dia”.

Desta forma o ovo dura muito tempo e evita que a criança tenha dor de barriga, diarreia, mal-estar e vômitos. “Isso também ensina a criança a ter autocontrole em relação a comida e principalmente em relação as guloseimas”, diz.

Uma dica interessante também é combinar com os membros da família e amigos para que restrinjam a oferta de ovos trocando, por exemplo, por outros presentes como livros, jogos educativos e não necessariamente alimentos à base de chocolate para controlar a quantidade

de doce oferecida no período. “Essa alternativa é muito válida para crianças com excesso de peso, alterações das gorduras ou ainda obesas”, finaliza.

###

### **Sobre o Centro de Dificuldades Alimentares**

Dados internacionais revelam que de 10 a 25% das crianças na fase pré-escolar têm algum tipo de dificuldade alimentar. Além de interferir nas relações familiares, provocando conflitos, esse comportamento aumenta o risco de alterações de crescimento, deficiências de vitaminas e de minerais, infecções de repetição, perda exagerada de peso, problemas no aprendizado e, ainda, abre as portas para a obesidade. Tanto a falta como o excesso de energia não são bem-vindos para o desenvolvimento infantil.

Na consulta pediátrica rotineira, que já é bastante complexa e envolve o cuidado integral da criança, nem sempre há espaço para abordar o tema de forma tão específica. Há casos em que o pediatra resolve sozinho e o prognóstico é um sucesso. Contudo, muitos casos exigem uma avaliação mais especializada que inclui outros profissionais de saúde, tais como nutrólogo, otorrinolaringologista, gastroenterologista ou neurologista.

A participação de uma equipe de profissionais relacionados à saúde da criança que trabalha em conjunto e que participa do acompanhamento de forma integrada torna-se extremamente indicada e necessária para um desfecho de sucesso.

Para avaliar questões como a mastigação e a deglutição, o fonoaudiólogo é requerido na equipe para fornecer informações, por exemplo, sobre a capacidade que a criança possui para enfrentar texturas diferenciadas, a evolução das consistências e a presença ou não de fatores limitantes para a terapia. A avaliação nutricional é realizada após a verificação da rotina alimentar de cada criança, que pode detectar excessos e também as carências nutricionais para planejar uma intervenção que pode incluir desde educação alimentar até aspectos comportamentais da família em relação aos alimentos. O apoio de especialistas em psicologia pode ser também imprescindível, tanto para o acompanhamento da criança como da família no decorrer do tratamento.

O centro de dificuldades alimentares do Hospital Infantil Sabará está pronto para receber bebês, crianças e adolescentes com dificuldades alimentares e que necessitam de um atendimento especializado, graças à infraestrutura de um hospital pediátrico e de uma equipe de profissionais preparada para este fim.

### **Sobre o Hospital Infantil Sabará**

O Hospital Infantil Sabará, instalado em um moderno edifício de 17 andares na avenida Angélica, no Centro da capital paulista, opera segundo o conceito dos "Children's Hospital". Este modelo assistencial conta com a retaguarda em todas as especialidades pediátricas, tais como Neurologia, Nefrologia, Cardiologia, Oncologia, Ortopedia, Urologia, Gastroenterologia, Cirurgia Pediátrica e Anestesia, num modelo multidisciplinar integrado e altamente resolutivo de atenção à criança.

O Sabará é o primeiro hospital exclusivamente pediátrico no Estado de São Paulo a conquistar a acreditação do *Joint Commission International (JCI)* – mais importante órgão certificador dos



serviços de instituições de saúde no mundo. A acreditação é um instrumento que avalia desde a estrutura hospitalar às práticas de gerenciamento e cuidados com o paciente, garantindo o tratamento adequado e a assistência necessária em todos os âmbitos. Para atender às exigências das metas internacionais e estar no mesmo patamar de instituições que possuem um padrão internacional em saúde, o Hospital Infantil Sabará investiu mais de R\$ 4 milhões e passou por um rigoroso processo de avaliação que abrange mais de 1,3 mil itens em todos os serviços como atendimento, gestão, infraestrutura e qualificação profissional.

### **Informações à imprensa**

Marisa Oliveira – Assessora de imprensa

[marisa.oliveira@sabara.com.br](mailto:marisa.oliveira@sabara.com.br)

Tel: (11) 2155-9338

### **Mais informações:**

Site: <http://www.hospitalinfantilsabara.org.br>

Facebook: <http://www.facebook.com/HospitalSabara>

Twitter: <http://twitter.com/hospitalsabara>

YouTube: <http://www.youtube.com/HospitalSabara>

Blog: <http://saudeinfantil.blog.br/>

Instagram: <http://instagram.com/hospitalsabara>