

## “Criança com obesidade, antes de tudo, é uma criança”

### PEDIATRA APONTA A IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NO TRATAMENTO DE CRIANÇAS COM OBESIDADE.

**J**ulgamento, críticas e rejeição. Se esses tipos de comportamentos com um adulto já são doloridos, imagina uma criança ser tratada assim? A falta de empatia e o bullying são algumas das reações à obesidade infantil, muito frequentes na escola e até mesmo no núcleo familiar.

Uma das características físicas que mais levam ao bullying é a obesidade. Esse tipo de agressão é mais comum entre as meninas e isso tem piorado nos últimos anos. O estudo *Getting Worse* do início dos anos 2000 mostra que a rejeição da criança obesa piorou 40% desde a década de 60.

A Dra. Denise Lellis, PHD em Pediatria pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), conta que a violência sofrida pela criança obesa é um dos principais motivos que levam as famílias a procurarem ajuda para o tratamento da obesidade.

“Muitos de nós, até mesmo profissionais da área da Saúde, acabamos tendo um comportamento que estigmatiza e maltrata o paciente obeso. Achar que o bullying pode motivar o paciente a procurar ajuda não é verdade. A violência psicológica gera estresse e o estresse faz a criança comer mais. Muitas dessas crianças acabam descontando a sua tristeza na comida, é o comer emocional”, explica Dra. Denise.

**Empatia** – O posicionamento da Academia Americana de Pediatria de 2018 mostra como é importante que os profissionais envolvidos com obesidade infantil saibam conversar, falar, agir e se comportar frente ao paciente com obesidade.

Uma das referências desse artigo retrata que a qualidade de vida da criança com obesidade pode ser pior do que a qualidade de vida da criança com câncer. “As crianças com câncer têm um apoio muito

grande da sociedade, é claro. São vítimas de uma doença grave, não existe julgamento, só empatia, rede de apoio, e a criança é acolhida. Já a criança que está acima do peso recebe o contrário disso”, comenta a pediatra.

Ainda segundo ela, há estudos que mostram que médicos e nutricionistas costumam julgar muito mal o comportamento e até o caráter de crianças e adultos que sofrem de obesidade. “Isso precisa mudar porque muitos desses comportamentos que são julgados como errados, muitas vezes, são causados pelas nossas condutas porque nós, médicos, não conseguimos avaliar se a família está pronta para seguir algumas de nossas orientações”, enfatiza a especialista.

**Na Escola** - A criança aprende imitando o comportamento do adulto. Se ela frequenta um ambiente onde é comum tirar sarro de alguém,

acabará achando que é normal e permitido. Isso também acontece no ambiente escolar.

“As crianças precisam ser tratadas com igualdade de respeito. As escolas precisam parar de pesar e medir as crianças uma na frente das outras e trabalhar a consciência da imagem corporal, o respeito pelas diferenças, ações que mostrem como as crianças e adultos que são julgados podem sofrer, o quanto o bullying pode atrapalhar um tratamento de obesidade, a conscientização de que a obesidade não é uma escolha e pode ser, sim, o resultado de um ambiente onde essa criança vive juntamente com a genética que a acompanha. Tudo isso pode ser explorado pela escola e família. Por mais que precisemos baixar os índices de obesidade, elas primeiro precisam ser vistas como crianças”, orienta Dra. Denise.

Dicas da Especialista - Destacar os talentos dessas

crianças para que elas não tenham a autoestima comprometida é algo apontado como muito valioso e que vai impactar para o resto da vida: na inteligência emocional, nas relações socioemocionais.

“Outra dica é sempre falar em saúde e não em perda de peso. Todos precisam ter uma alimentação saudável e não apenas as crianças que estão acima do peso. É o que chamamos de prevenção conjunta: ao mesmo tempo que prevenimos obesidade infantil trabalhamos o transtorno alimentar”, explica Dra. Denise. Além de alimentação saudável, a prática de atividade física é muito importante.

A médica sinaliza que a empatia é uma ferramenta tão importante quanto uma competência técnica no combate à obesidade. Mas há quem não a desenvolva, até mesmo na área da Saúde. “Nesses casos, indicamos que essas pessoas tentem não se

pronunciar para não gerar danos e sofrimento emocional. Se for um profissional de Saúde, a indicação é que encaminhe a criança que precisa de tratamento para perda de peso para um outro especialista capacitado e não tente conversar com a família, com a criança e nem fazer cobranças. O recado final que deixo é: criança com obesidade, antes de tudo, é uma criança e precisa ser tratada com carinho, respeito e empatia”, conclui Dra. Denise.

\* Dra. Denise Lellis – Doutora em Pediatria pela USP, é membro do departamento de Obesidade Infantil da ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica), pediatra da Liga de Obesidade Infantil da FMUSP e Coordenadora do curso de Nutrologia Pediátrica para consultório do CAEPP (Centro de Apoio ao Ensino e Pesquisa em Pediatria).





# SUS ofertará exame de toxoplasmose para bebês

A partir deste ano, todos os recém-nascidos devem ser submetidos ao exame de toxoplasmose congênita ao mesmo tempo em que é realizado o Teste do Pezinho. Assim, a partir da amostra de sangue coletada do recém-nascido para a realização do Teste do Pezinho, também, será feita a análise para a toxoplasmose transmitida da mãe para o bebê.

Estudos mostram que a cada 10 mil nascimentos, entre 5 e 22 bebês possuem toxoplasmose. A medida foi publicada no Diário Oficial da União (DOU). Os serviços públicos de saúde de todo o país têm o prazo de 180 dias para ofertar a novidade à população.

A toxoplasmose congênita é uma doença infecciosa, transmitida da mãe para o filho durante a gravidez. Sem tratamento, a infecção durante a gestação resulta em doença congênita em cerca de 44% dos casos, ao pas-

**MEDIDA VISA DIAGNÓSTICO PRECOCE EM RECÉM-NASCIDOS, EVITANDO SEQUELAS, COMO PROBLEMAS DE VISÃO E AUDIÇÃO.**



so que o tratamento apropriado reduz esse risco para 29%. O diagnóstico precoce da doença melhora a qualidade de vida das crianças, reduzindo os sintomas, como problemas na visão e na audição, dificuldades mentais e motoras, e o número de óbitos. Em 2018 foram registradas 26 mortes em decorrência da doença.

Para viabilizar a iniciativa, o Ministério da Saúde criou um grupo de trabalho com áreas técnicas que apoiarão os estados no processo de implementação das redes de cuidado da Toxoplasmose Congênita dentro do prazo de 180 dias. Atualmente, a toxoplasmose congênita só é detectada por exames quando a criança já apresenta sintomas da doença. Devido ao risco para o bebê, uma adequada avaliação de pré-natal é necessária para evitar danos futuros ao seu desenvolvimento.

## Consulta com ginecologista auxilia na prevenção de doenças

**MAIS DE 4 MILHÕES DE MULHERES NUNCA PROCURARAM ATENDIMENTO NO BRASIL.**

A importância do cuidado com a saúde feminina, que envolve exames preventivos e idas rotineiras ao ginecologista, ainda não é uma cultura estabelecida no Brasil. De acordo com pesquisa realizada pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), 5,6 milhões de mulheres não costumam ir

ao ginecologista e 4 milhões nunca procuraram atendimento com este profissional.

O impacto desse cenário, ao contrário do que pode se imaginar, não se restringe apenas à saúde do sistema reprodutor feminino, como ressalta a ginecologista do Hospital Edmundo Vasconcelos, Luana Ariadne Ferreira Zanchetta Souza. “O mé-

dico ginecologista é o profissional da saúde que mais tem contato com a mulher, sendo responsável por sua saúde no geral, auxiliando na investigação de doenças além da parte ginecológica, como hepáticas, renais e endocrinológicas, por exemplo.”

Essa dimensão de cuidados, como lembra a médica, garante à mulher uma maior probabilidade de diagnóstico rápido para diversas doenças, ampliando as chances de um tratamento eficaz e menos invasivo.

### ENTENDA QUAIS SÃO OS EXAMES BÁSICOS GINECOLÓGICOS:

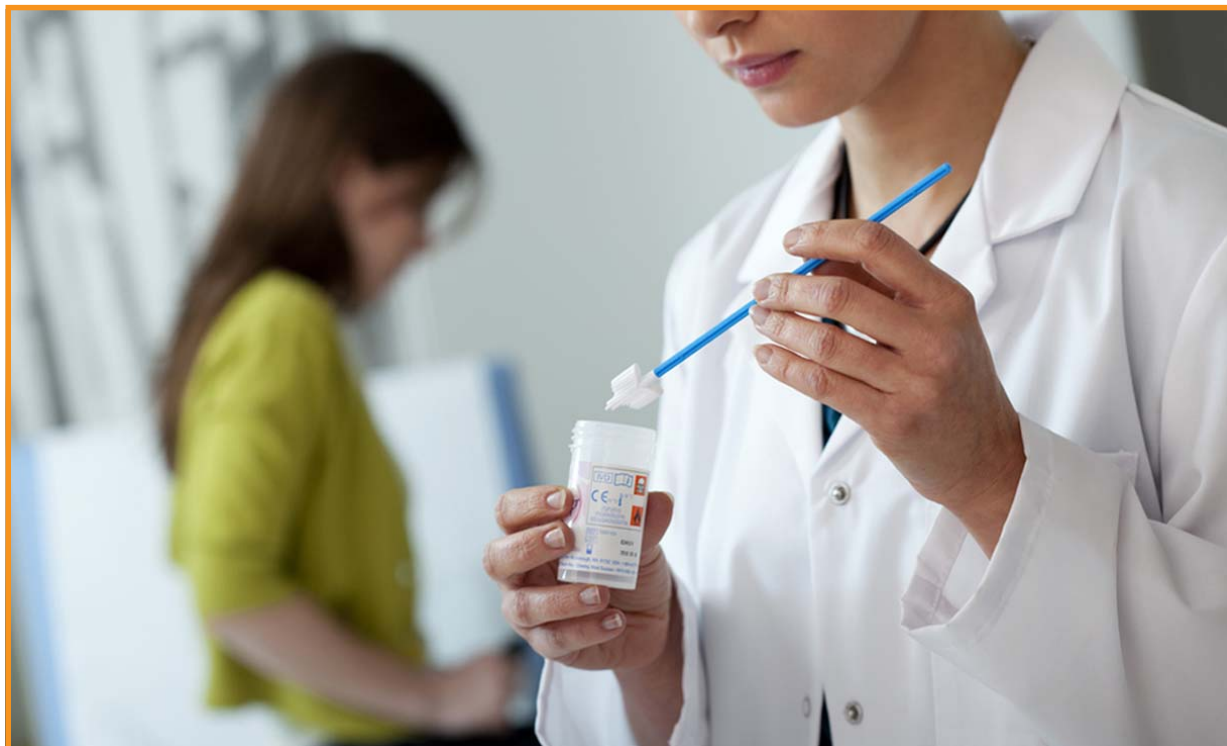
- Papanicolau: consiste na raspagem do colo uterino para a coleta de células que auxiliam no diagnóstico de infecções causadas por doenças sexualmente transmissíveis, lesões pré-câncer de colo uterino e câncer de colo.

- Colposcopia e Vulvosopia: ajudam na avaliação de todo trato genital inferior, localizando lesões e indicando o tratamento a ser seguido. Além de detectar a presença ou não do vírus HPV, responsável pelo câncer de colo uterino.

- Ultrassom ginecológico: analisa o tamanho, forma e desenvolvimento ou não de tumores uterinos, ovarianos e endométrio.

- Ultrassonografia transvaginal: indicado para pacientes em acompanhamento de endometriose.

- Ultrassonografia das mamas e mamografia: detecta precocemente o aparecimento ou não de lesões tumorais.





# Por que os idosos são mais vulneráveis à pneumonia?

## CORONAVÍRUS É PREOCUPAÇÃO DO MOMENTO. MAS PNEUMONIA MATA SETE PESSOAS POR HORA NO BRASIL.

**A** médica de família Graziela Moreto, diretora da Sobramfa, revela cuidados para evitar agravamento do quadro.

Não há dúvida que o coronavírus (covid19) tem causado preocupação global. Mas, de acordo com o Ministério da Saúde, até agora é a pneumonia uma das doenças que mais matam no Brasil, registrando sete óbitos por hora (mais de 66 mil/ano). Cerca de 80% das pessoas que contraem a doença são idosos – grupo em que o sistema imunológico não responde tão bem quanto nos jovens. Sendo assim, é preciso estar bastante atento à doença.

Pneumonia é uma infecção que atinge os pulmões, podendo ser causada por fungos, vírus ou bactérias. De acordo com a médica de família Graziela Moreto, diretora da Sobramfa Educação Médica e Humanismo, pessoas com mais de 70 anos geralmente têm outras doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças no coração ou nos rins. Isso tudo faz com que esse grupo seja alvo de uma atenção especial por parte de médicos e planos de saúde.

“Entre os idosos, os mais vulneráveis a complicações são asmáticos, fumantes, pacientes HIV positivo, alcoólatras, pessoas que já tiveram infarto do miocárdio ou problemas no baço, além de DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica)”, diz a médica – chamando atenção para os principais sintomas da pneumonia. “Como nem sempre os sintomas são evidentes ou aparecem todos juntos, é importante consul-



tar um médico se o idoso apresentar lábios e unhas azuis – o que indica uma queda de oxigênio no sangue. Principalmente se essa evidência surgir depois de uma gripe ou resfriado. Outros sintomas incluem presença de catarro amarelo-esverdeado, febre, calafrios, tosse persistente, falta de ar, cansaço e dor no peito”.

De acordo com a médica de família, quando a pneumonia é contraída durante uma internação hospitalar, o quadro pode se tornar ainda mais grave. “O paciente internado geralmente está fazendo uso de diversas medicações e está menos propenso a responder

bem aos antibióticos. Além disso, o fato de permanecer deitado favorece o acúmulo de muco nos alvéolos pulmonares. O principal sinal de alerta para a equipe de atendimento é que a pneumonia é uma das infecções que mais resultam em sepse – que é quando a infecção atinge outros órgãos importantes, com risco aumentado de óbito. Os sinais de sepse geralmente incluem queda de pressão, alteração dos batimentos cardíacos e confusão mental”.

Entre os principais cuidados para evitar a doença, Graziela ressalta a importância de um estilo de vida saudável – o que inclui vacina-

ção e ótimo padrão de sono, alimentação e higiene. “A vacinação anual contra a gripe oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) é fundamental para evitar quadros graves de gripe, mas quem tem condições deve tomar também a Prevenar 13, que é uma proteção extra contra pneumonia e meningite causadas por bactérias. Somado a isso, é importante que o idoso tenha uma boa higiene, estando sempre com os dentes bem escovados e mãos lavadas. Outro fator importante é a alimentação. Por falta de recursos, de apetite ou ainda porque tem problemas para mastigar bem os ali-

mentos, muitos idosos adoececem porque não se alimentam de forma saudável e variada. Desta forma, é preciso estar atento ao prato – que deve conter fontes de ferro, cálcio, vitaminas e proteínas. Para quem está em dúvida, basta lembrar do prato do brasileiro comum, que contém porções razoáveis de arroz, feijão, verdura, salada e uma fonte de proteína, de preferência frango ou peixe”.

\* Prof. Dra. Graziela Moreto  
Médica de família e diretora da Sobramfa Educação Médica e Humanismo –  
[www.sobramfa.com.br](http://www.sobramfa.com.br)



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre  
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10  
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003  
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição 2709 - Março de 2020

Site: [www.odebate.com.br](http://www.odebate.com.br)

Gerente: Sandra Regina Valentim Maia  
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues

Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,  
da Câmara Municipal de Belo Horizonte

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)  
Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação  
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais



# Arroz: amigo ou vilão do emagrecimento?

## O ARROZ É UM ALIMENTO CONSUMIDO EM TODO O MUNDO.

O mais popular é o arroz branco que passa por processos que garantem seu descascamento e polimento. Nesses processos, o arroz perde sua casca e o farelo. Com isso, ele acaba perdendo parte de suas vitaminas, fibras e minerais como o ferro.

Mas será que comer arroz realmente engorda ou sabendo ingerir a porção adequada ele pode ajudar a perder peso?

### CONHECENDO O ARROZ

O arroz é um cereal cultivado há milhares de anos. É um alimento básico em muitos países e um dos cereais mais comuns do mundo.

Existem vários tipos no mercado, no entanto o arroz branco é o mais popular seguido pelo integral.

O grão de arroz pode ser dividido em três partes básicas: casca, farelo e grão. A casca, composta por duas folhas modificadas, apresenta o maior volume e corresponde a cerca de 20% do peso do grão. O farelo é a camada logo abaixo da casca e é uma das partes mais nutritivas do arroz. Ele é formado pelo pericarpo, tegumento, gérmen (embrião) e pela camada de aleurona (uma proteína). O grão, propriamente dito, é o endosperma do arroz e corresponde a parte mais consumida que é rica em amido.

O arroz integral é um grão inteiro e intacto que contém o farelo e o germe. Portanto, é nutritivo e rico em fibras e antioxidantes. Já o arroz branco teve o farelo e o germe nutritivo removidos, perdendo todas as suas partes nutricionais. Isso geralmente é feito para melhorar o seu sabor e prolongar sua vida útil. Assim, as variedades de arroz branco são quase inteiramente constituídas por carboidratos na forma de amidos ou longas cadeias de glicose conhecidas como amilose e amilopectina. O arroz que se mantém mais solto após o cozimento é rico em amilose, enquanto o arroz mais pegajoso geralmente possui alto teor de amilopectina. Devido a essas variedades na composição do amido, cada tipo de arroz pode acarretar diferentes efeitos na saúde.

### ARROZ INTEGRAL X ARROZ BRANCO

Como o arroz integral é um grão que tem toda a sua fibra natural, ele é geralmente mais rico em fibras, vitaminas e minerais do que o arroz branco.

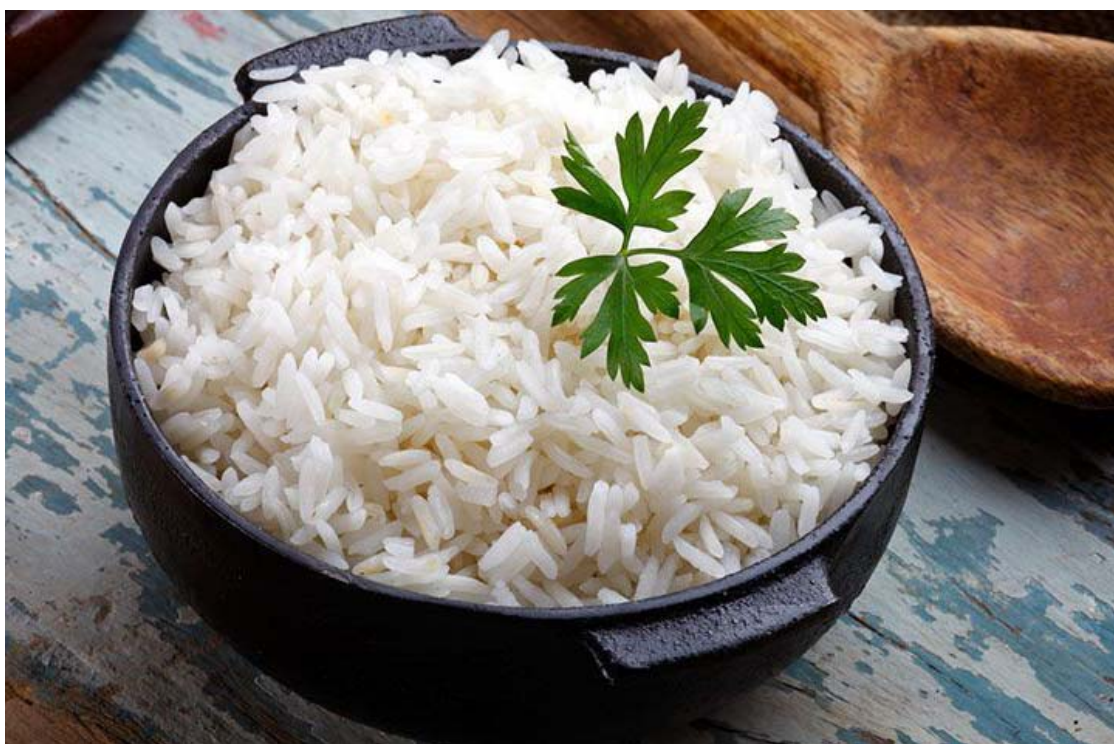
Cem gramas de arroz branco possuem 130 calorias, enquanto que o integral possui 112, além disso, o arroz integral é mais rico em nutrientes como o fósforo, magnésio, selênio e vitamina B6. No entanto, a diferença de carboidratos é pouca, sendo 29 gramas para o branco e 24 para o integral. Portanto, o arroz integral contém mais fibras e nutrientes do que o arroz branco além de ser menos calórico também.

As pessoas que se alimentam com grãos inte-

grais, como o arroz integral, normalmente pesam menos do que as que não comem, além de apresentarem menos risco de ganho de peso. Isso pode ser atribuído às fibras, nutrientes e compostos vegetais encontrados nos grãos integrais que aumentam a sensação de saciedade e ajudam a comer menos tornando-o a opção mais saudável.

### O ARROZ É UM ALIMENTO BÁSICO EM MUITOS PAÍSES

Metade da população mundial tem o arroz como um alimento básico em sua alimentação, sobretudo os países asiáticos. O arroz branco é a fonte predominante de carboidratos nesses países sendo que ele pode ser consumido em média 20 vezes por semana e até seis vezes por dia, entretanto este continente não é conhecido por casos de excesso de peso e obesidade.



Porém, essa tendência pode mudar à medida que as dietas nesses países são influenciadas pela dieta ocidental, pois o número de pessoas com sobrepeso e obesidade disparou em muitos desses países nos últimos anos. Isso indica que elas podem estar consumindo arroz com alimentos que as gerações mais antigas não ingeriam, levando potencialmente ao ganho de peso.

Em resumo, ele pode engordar se ingerido com uma dieta não saudável, mas pode favorecer a perda de peso se ingerido com uma dieta saudável e bem equilibrada.

### ALGUNS TIPOS PODEM AUMENTAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE

Alimentos com alto índice glicêmico digerem mais rápido causando picos altos nos níveis de açúcar no sangue e têm sido associados a excessos e ganho de peso, uma vez que eles aumentam a insulina (hormônio que faz o transporte da glicose sanguínea para dentro da célula) no corpo e isso faz com que se depositem na forma de gordura. Quanto mais rápida for a conver-

são do carboidrato em glicose, maior será o seu índice glicêmico. Isso gera um estímulo para o cérebro, que responde com a fome. O resultado é que você come mais.

De um modo geral, grãos integrais possuem IG mais baixo do que grãos refinados. Comer mais fibras diminui o risco de desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovasculares.

A composição do amido do arroz pode ser um fator chave para explicar isso. O arroz mais grudento (normalmente da culinária oriental) é geralmente rico em amilopectina do amido, que tem um alto IG. Portanto, é rapidamente digerido e pode causar picos de açúcar no sangue. Já o arroz branco tradicional é rico em amilose e possui um baixo IG, o que retarda a digestão do amido.

O arroz mais solto após o preparo pode ser a melhor escolha para pessoas sensíveis a oscilações de açúcar no sangue ou com diabetes.

Portanto, independentemente de o arroz ser branco ou integral poderá haver uma variação do seu IG, o que dependerá do seu tipo e variedades.

### O ARROZ SOMENTE ENGORDARÁ DEPENDENDO DA QUANTIDADE QUE É INGERIDA POR DIA

Não há nada particularmente que torne o arroz um alimento que engorda ou seja, os seus efeitos no peso se devem ao tamanho da porção e a qualidade geral da sua dieta.

Já foi mostrado em alguns estudos que servir a comida em um recipiente ou prato maior aumenta a ingestão, independentemente do alimento ou bebida que está sendo servido, as pessoas não percebem

que aumentam a quantidade de calorias ingeridas visto que estão camufladas nas grandes porções. Além disso, como as pessoas não percebem que estão comendo mais do que o normal, geralmente não compensam comendo menos na próxima refeição.

Portanto, os efeitos do volume da porção mostram que reduzir o tamanho do recipiente é uma maneira eficaz de reduzir a ingestão de calorias, o peso corporal e os níveis de açúcar no sangue, pois dependendo do tamanho da porção, o arroz poderá favorecer a perda de peso.

### SIM, O ARROZ PODE SER SEU AMIGO NA PERDA DE PESO

Não há dúvidas de que o arroz integral é muito mais nutritivo do que o arroz branco, porém pode-se concluir que não há nada específico no arroz que favoreça o ganho de peso, seja o branco ou o integral. Consumido em excesso, o arroz pode engordar, mas em porções moderadas, ele ajuda a emagrecer, ou seja, basta atentar-se ao tamanho da porção servida e seguir uma dieta saudável e equilibrada.