

CAMPO DE BATALHA À MESA – QUANDO O MEU FILHO É UM PICUINHAS

LIFESTYLE SAPO



A hora da refeição é para muitas famílias, o momento de reencontro após um dia de trabalho/escola, onde de forma tranquila se degusta o tempo e os sabores. Vamos por dois minutos fechar os olhos e pensar em todo o processo... a cozinha está cheia de luz, as panelas e tachos são palco de um espetáculo musical, com a sopa a ferver, a colher a mexer... em algumas casas ouvem-se os sons dos robots de cozinha e as televisões ou tablets... os cheiros perfumam a roupa, a casa... e tudo é uma grande explosão de sensações, estímulos e expetativas. A mesa está posta, todos estão preparados... 3...2...1...

- NÃO COMO! NÃO GOSTO!..
- VÁ, SÃO SÓ 5 COLHERES!
- NÃO GOSTO... É VERDE! NÃO COMO!
- AI COMES,COMES....

E de repente, está instalado o caos. Provavelmente este cenário é comum em muitas casas. A alimentação não tem de ser um campo de batalha, mas muitas vezes é. As refeições fazem parte da rotina de qualquer um de nós, repetem-se por 4/5 momentos diferentes no dia, **todos os dias do ano**... pelo que é muito importante, dedicarmos um pouco do nosso tempo a pensar, que por vezes uma grande birra à refeição nem sempre é só uma grande birra e pode mascarar dificuldades alimentares de causa variada.

Vários são os fatores que levam ao campo de batalha. Neste artigo pretendemos olhar a alimentação de forma alargada, e salientar alguns aspetos que consideramos importantes para uma melhor compreensão da complexidade desta tarefa diária tão rotineira e simples.

Os problemas alimentares na idade pediátrica, traduzem uma condição em que a criança não ingere quantidade e/ou qualidade de comida diversificada para as suas necessidades nutricionais, por forma a manter a curva de crescimento saudável. A criança pode ter dificuldades ou recusar-se comer.

Não há dados exatos sobre a incidência das perturbações alimentares na idade pediátrica, porém é queixa frequente nos gabinetes médicos. A prevalência entre as crianças com desenvolvimento típico, ronda varia entre os 5-35%. As perturbações na alimentação e deglutição estão frequentemente associadas a situações clínicas complexas, como alterações nas estruturas anatómicas, alergias e/ou perturbações oro-motoras. Nas perturbações de desenvolvimento, em particular nos atrasos de desenvolvimento, perturbações do espectro do autismo, prematuridade, síndrome de Down, e outras condições neurológicas, a prevalência aumenta. Nem todas as crianças com dificuldades alimentares têm uma perturbação alimentar.

A alimentação é um **processo extremamente complexo** influenciado por estruturas **anatómicas, neurofisiológicas**, fatores **sensoriais** aspetos **sociais e culturais**. Apesar da multiplicidade de fatores que envolve o desenvolvimento das competências alimentares, a maior parte das crianças atinge maturidade nesta área sem grandes dificuldades. Tal como qualquer outra área do desenvolvimento, existem etapas em que é expectável determinado comportamento/desempenho. A ressaltar que cada criança tem o seu ritmo e que é um ser único, numa família também ela única e com regras e pautas muito próprias.

A **refeição** - permite que a criança seja nutrida, socialize, desenvolva um sentimento de pertença à família, está envolta em aspetos culturais; permite que a criança explore os aspetos sensoriais da comida, e desenvolva uma rotina diária.

A **seleção da comida** é influenciada, por recursos socioeconómicos; propósito da refeição (se é uma festa, se é uma dieta prescrita por nutricionista...), gostos individuais, cultura/tradição familiar.

O processo de alimentação é **automático**, é possível fazer outras coisas enquanto se come. Muitas vezes, se ouvem nos consultórios, *“ninguém morre à fome com comida à frente.”* Porém, é muito importante enquadrar esta premissa.

Quando nós adultos escolhemos o que vamos comer, vamos escolher tendo em conta um sem número de aspetos. O sabor, a necessidade nutricional, os valores e crenças associados à alimentação, o contexto, a companhia.... Pegar numa simples maçã e comer é um ato extremamente complexo a nível sensorial. A primeira dentada ativa de imediato quatro **sistemas sensoriais**: o **gustativo**, o **olfativo**, o **tátil** e o **proprioceptivo**; estes dois últimos sistemas menos óbvios, mas que estão ligados à textura, temperatura e consistência da fruta. Além disso também ouvimos o som da dentada e vemos a maçã, sistemas **auditivos** e **visual**.

Quando as crianças comem, geralmente comem o que lhes é oferecido e como está... a título de exemplo, pensemos na canja de galinha que é um prato muito associado ao cuidado em tempo de recuperação de uma doença, ao mimo, à atenção extra... tem uma carga emocional, cultural... há um investimento em fazer uma *“canjinha para ficar bom”*. Quase inconscientemente, se a canja for para alguém que estiver com dores de garganta, não se põe pedaços de frango muito grandes... porém, se a criança tiver dificuldades motoras (não avaliadas) ninguém vai entender porque a criança rejeita o prato que lhe foi preparado com tanto esmero.

A diversificação alimentar aumenta por volta do 1º ano de vida. Sendo que nesta fase de desenvolvimento, as crianças conquistam do mundo, tornam-se cada vez mais competentes, a aprendizagem de novas competências é célere. Aprendem a andar, falar, correr, trepar... é frequente que as crianças façam mais do mesmo, pois esta consistência de comportamentos confere-lhes segurança e permite solidificar etapas. Nesta mesma fase o bebé inicia de forma mais autónoma a exploração da comida,

decidindo ele quanto e o que come, do que lhe é disponibilizado. Com o mesmo princípio da segurança e consistência de comportamento, é também expeável que a criança se mantenha 'fiel' a um número reduzido de alimentos.

Grande parte dos estudos que retratam a alimentação, apontam as questões familiares, referindo que as preferências alimentares da criança estão ligadas às preferências alimentares dos pais... o que não é um dado surpreendente, pois os pais são responsáveis por cozinhar, e geralmente dedicam mais tempo às refeições que preferem. A relação que os pais têm com a comida, é preditora da relação dos filhos com a comida, ou não fosse esta mesma relação pais-filhos palco espelhado para tantas outras tarefas do desenvolvimento.

No processo de alimentação, que tanto os pais como as crianças têm o seu **papel**. Os pais são responsáveis por providenciar alimentos saudáveis e variados... as crianças são responsáveis pelo que conseguem e quanto conseguem comer, isto vai ajudar a criança a entender quando tem fome e quando está saciada. Aumento da tomada de consciência sobre as pistas do corpo. Importante referir, que para ingerir um **alimento novo**, uma criança pode precisar de estar em contato com ele mais de **10 vezes**.

Alguns sinais de dificuldades alimentares:

- Recusa alimentos que a maioria das crianças da mesma idade come?
- Tem uma lista extremamente limitada de alimentos que come?
- Suplica por determinados paladares?
- Apenas come alimentos que não estão misturados uns com os outros?
- Só come alimentos de determinada cor (maças amarelas)?
- Tem vômitos ou fica enjoado facilmente?
- Prefere alimentos muito picantes ou ácidos?
- Só come se a comida esteve bem quente ou já fria?
- Só come comida passada? Ou alimentos crocantes?
- Não gosta de tocar na comida nem de ficar sujo?

- Lambe, mastiga ou prova objetos não comestíveis (brinquedos, papel, plasticina)?

Há muitas razões pelas quais as crianças podem ser picuinhas/esquisitos com a alimentação, e como muitas das perturbações sensoriais, podem ser hiper ou hipossensíveis a determinados estímulos.

Por exemplo:

- São mais sensíveis ao cheiro, sabor e/ou textura da comida;
- São mais inibidas, não gostam de experimentar coisas novas;
- São mais extrovertidas, querem comer sozinhas e não permitem ajuda;
- São muito ativas, e tempo de refeição é demasiado grande para estar sentado;

Para todas as questões suprarreferidas, é desejável procurar aconselhamento, para serem discutidas estratégias que diminuíam a batalha à mesa.

Algumas das estratégias gerais a aplicar, entre outras, podem ser:

- Registrar a reação do seu filho aos alimentos que lhe são apresentados. Desta maneira, por aproximação poderá ser mais fácil variar a introdução alimentar;
- Apresentar os alimentos separados ou num prato com divisórias poderá incentivar a prova de alimentos que não se tocaram. Os sabores não estão misturados o que traz previsibilidade e segurança à rotina da alimentação;
- Dar hipóteses de escolha no que respeita aos alimentos novos a experimentar. Apresentar dois alimentos dos quais a criança deverá experimentar um deles, dá-lhes um papel ativo e por isso uma sensação de maior controlo;
- Comer com seu filho e ser um bom modelo de alimentação saudável. Se você comer uma variedade de alimentos saudáveis, é mais fácil o seu filho seguir o seu exemplo;
- Minimizar as distrações. A refeição é um momento social, de partilha e interação, desde o nascimento. Desligue a televisão ou outras distrações durante as refeições.

Quando associadas às dificuldades acima descritas, surgem outras dificuldades e/ou sintomas, de quadros clínicos mais complexos, a criança deverá ser avaliada por técnicos especializados em desenvolvimento infantil, preferencialmente terapeuta ocupacional e terapeuta da fala.

Conteúdo desenvolvido por,

Mafalda Correia
Terapeuta Ocupacional
mafalda.correia@pin.com.pt

Ana Paris Leal
Terapeuta da Fala
ana.paris@pin.com.pt

