

# VIVER BEM

ZERO HORA  
QUINTA-FEIRA,  
27 DE FEVEREIRO DE 2025

# Juntos

Saúde  
sempre  
em dia.



## Os desafios da infância na atualidade

Educar uma geração mais conectada exige equilíbrio, com tempo fora das telas e diálogo para garantir autonomia e moderação

PÁGINAS 4 E 5

A obesidade desde os primeiros anos de vida

PÁGINA 3

Combater o bullying é tarefa multidisciplinar

PÁGINA 6

## ARTIGO

ROSÂNGELA  
SILVEIRA  
D'ÁVILA

Pediatra e  
Diretora de  
Relações com  
o Mercado da  
Unimed Porto  
Alegre

## Garantir uma infância saudável é responsabilidade de todos

*O desenvolvimento infantil é uma jornada repleta de descobertas e aprendizados, que inicia na gestação, vai do nascimento aos primeiros passos e se estende aos desafios da adolescência. Cada fase é única e requer atenção especializada.*

*Como médica pediátrica, acompanho essa realidade de perto e posso afirmar que um suporte adequado faz toda a diferença na vida de uma criança. Dessa forma, garantir uma infância saudável é um dever não apenas das famílias e das escolas, mas de toda a sociedade.*

*Na Unimed Porto Alegre, enquanto cooperativa médica, reconhecemos essa responsabilidade e buscamos oferecer soluções humanizadas e especializadas. Nosso compromisso com a qualidade e excelência levou a nossa Unidade de Atendimento Pediátrico a conquistar a Certificação Nível III – Acreditado com Excelência – pela Organização Nacional de Acreditação (ONA).*

*Além do cuidado direto, é fundamental fomentar discussões sobre a infância. Por meio do programa Saúde da Gestante e do Bebê, do Viver Bem, oferecemos diversas atividades gratuitas para a interação e o vínculo familiar, desde a gestação até o segundo ano de vida. Ainda, neste caderno, você encontrará reflexões valiosas sobre a infância no século XXI.*

*A promoção de debates é essencial para garantir que todas as crianças tenham a oportunidade de crescer e se desenvolver plenamente. Uma infância saudável é a base de uma sociedade mais forte no futuro. Esse compromisso é de todos nós – vamos juntos fazer a diferença!*

## AGENDA



### Saúde da gestante e do bebê

Na tarde do dia 6 de março, entre 15h e 16h, a enfermeira e consultora de amamentação Dione Braga conduzirá o encontro Como extrair e armazenar o leite materno. A proposta é orientar as mães sobre os cuidados para essa atividade, formas seguras de armazenamento e para ofertar

o alimento ao bebê. O evento será online, pelo Teams, gratuito e aberto ao público em geral.

**Onde:** Inscrições no pelo e-mail [viverbem@unimedpoa.com.br](mailto:viverbem@unimedpoa.com.br) ou pelo site cliente. [unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades](http://unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades).

VLADISLAV NOSEK, STOCKADOB.COM



### Alimentação saudável

O Grupo Nutrição para Viver Bem apresentará, no dia 10 de março, orientações para estimular o hábito de manter uma alimentação saudável diariamente e de forma contínua e prazerosa. O encontro com a nutricionista Paula Barbosa Corrêa é exclusivo para

clientes da Unimed Poa, das 16h30min às 17h15min, pelos Teams.

**Onde:** Inscrições podem ser feitas pelo e-mail [viverbem@unimedpoa.com.br](mailto:viverbem@unimedpoa.com.br) ou pelo site cliente. [unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades](http://unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades).

### Obesidade

Vamos falar sobre obesidade e mudanças de estilo de vida? É este o tema do encontro programado para 13 de março, das 14h às 15h, pelo Teams. O bate-papo, aberto ao público, abordará prevenção e tratamentos para a obesidade, além de atividades físicas e equilíbrio alimentar.

**Onde:** Inscrições no pelo e-mail [viverbem@unimedpoa.com.br](mailto:viverbem@unimedpoa.com.br) ou pelo site cliente. [unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades](http://unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades).

### CONHEÇA A AGENDA COMPLETA

Escaneie o QR code e confira a agenda completa de atividades em março e em outros meses. As oficinas são oferecidas

gratuitamente. Basta se inscrever no e-mail [viverbem@unimedpoa.com.br](mailto:viverbem@unimedpoa.com.br) ou pelo site [www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades](http://www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades)



### EXPEDIENTE

Caderno Viver Bem Juntos

#### COORDENAÇÃO DE PRODUTO:

Larissa Cavalheiro | [larissa.cavalheiro@gruporbs.com.br](mailto:larissa.cavalheiro@gruporbs.com.br)

#### CURADORIA DE CONTEÚDO:

Unimed Porto Alegre

#### COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Rosângela Monteiro | [rosangela.monteiro@zerohora.com.br](mailto:rosangela.monteiro@zerohora.com.br)

PROJETO GRÁFICO: Carolina Salazar

EDIÇÃO: Thiago Copetti

REPORTAGEM: Bianca Zasso, Eduardo Wolff, Pedro Pereira e Vitória Leitzke

## DESAFIO URGENTE

CHATHUPORN, STOCK.ADOBE.COM

# De olho na balança



Estimular hábitos saudáveis e atividades físicas é desafio diante das telas

## Aumento de casos de obesidade infantil no Brasil acende alerta para as famílias

A obesidade já é considerada uma epidemia mundial, afetando mais de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, 24,3% dos adultos são obesos, segundo dados de 2023 do Ministério da Saúde. A edição do ano passado do Atlas Mundial da Obesidade, documento publicado pela Federação Mundial da Obesidade, trouxe dados alarmantes também para os pequenos brasileiros.

Segundo o levantamento, até 2035, cerca de 50% das crianças e adolescentes entre cinco e 19 anos podem apresentar obesidade ou sobrepeso. Esse crescimento acelerado é explicado por várias razões, mas o fenômeno vem sendo observado desde o final da década de 1970, entre outras causas, pelo aumento de opções de alimentos ultraprocessados.

Para a endocrinologista e médica cooperada da Unimed Porto Alegre Mirian Pecis, o sedentarismo e o uso abusivo da televisão, do telefone e do computador também são fatores que contribuem para o aumento do número de casos de obesidade infantil no país. Com as brincadeiras ao ar livre se tornando cada vez menos frequentes, as crianças passam mais tempo em atividades que exigem quase

nenhuma movimentação corporal, reduzindo o gasto calórico e trazendo o risco de doenças graves.

– O sedentarismo aumenta o apetite e, muitas vezes, a alimentação das crianças é composta por alimentos e bebidas com alto teor de açúcar, o que colabora para o maior risco de diabetes tipo 2 nessa fase da vida – explica a médica.

Também existem fatores hormonais e genéticos que podem estimular o desenvolvimento da obesidade. De acordo com Mirian, Especialista pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), a chance de uma criança desenvolver a doença aumentam em 2,5% quando um dos pais apresenta sobrepeso.

Outro alerta diz respeito a casos de depressão infantil atrelados a problemas com o peso. O papel da família é crucial para enfrentar esses momentos: além de oferecer apoio emocional, pais e cuidadores devem investir na criação de hábitos saudáveis – o que inclui oferecer e consumir legumes, frutas e verduras, bem como dar oportunidade para a realização de atividades físicas.

– O exercício precisa ser encarado não como uma disciplina acessória, mas tão importante quanto o que se aprende em sala de aula – avalia a endocrinologista.

### OBESIDADE INFANTIL: COMO EVITAR

- Consultas regulares ao pediatra ajudam a acompanhar a curva de crescimento e o ganho de peso das crianças.
- Evite oferecer e deixar à disposição da criança alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas, como bolachas recheadas e refrigerantes.
- Reduza o uso de telas como forma prioritária de entretenimento e invista em atividades ao ar livre e que coloquem o corpo da criança em movimento.
- Faça da alimentação saudável um hábito familiar, criando refeições ricas em frutas, verduras e legumes.

HOC

# Existe cuidado com as crianças. E existe Unimed Porto Alegre.



A UNIMED PORTO ALEGRE SE PREOCUPA COM A SAÚDE DE TODA A FAMÍLIA, E PENSANDO NAS CRIANÇAS, OFERECE DIVERSOS SERVIÇOS E ESPECIALIDADES PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DOS PEQUENOS.

## CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS PEDIÁTRICOS:

### CLÍNICAS DE VACINAS

ÓCULOS DE REALIDADE VIRTUAL PARA FACILITAR A APLICAÇÃO NAS CRIANÇAS E IMUNIZANTES PARA TODAS AS FASES DA INFÂNCIA.



**Unidade Carlos Gomes**  
Rua João Caetano, 207

**Unidade 24 de Outubro**  
Av. 24 de Outubro, 791

### LABORATÓRIOS PARA EXAMES LABORATORIAIS E DIAGNÓSTICO

MAIS DE 15 ENDEREÇOS DE LABORATÓRIOS PRÓPRIOS.

### ATENDIMENTO DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

SERVIÇO DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA MÉDICA PARA CRIANÇAS EM PORTO ALEGRE, COM EQUIPE MÉDICA ESPECIALIZADA EM PEDIATRIA.

**Shopping Total – Av. Cristóvão Colombo, 545 – Prédio 3**

Saiba mais sobre nossos serviços pediátricos em: [unimedpoa.com.br](http://unimedpoa.com.br)

UnimedPoa UnimedPortoAlegre

**Unimed**   
Porto Alegre

ANS - nº 332501

## EDUCAÇÃO



# Criar filhos no século 21 exige equilíbrio

Gerações mais acostumadas com telas do que com a rua ganham cada vez mais liberdade e poder de decisão, desafiando pais, educadores e profissionais da saúde

A sociedade está em constante evolução. Nas últimas décadas, com a tecnologia evoluindo em escala exponencial, o comportamento humano vem sendo profundamente impactado. Diante disso, o choque geracional com quem nasceu em um mundo mais analógico é cada vez mais perceptível.

— Ao mesmo tempo, discute-se o quanto as crianças devem ter voz no núcleo familiar - o que é bem-vindo, mas enseja uma série de questionamentos e angústias nos responsáveis pela criação. Para a pediatra e médica cooperada da Unimed Porto Alegre Adriana do Espírito Santo, o que se vê, muitas vezes, é um exagero de liberdade para tomada de decisões, em idades nas quais ainda não se goza de maturidade para isso.

— É necessário entender que, apesar da necessidade de liberdade, tem que organizar para a criança a hora de parar, o que ela não pode escolher, como passar a noite no celular - exemplifica.

A influenciadora Gabriela Camini, 30 anos, e o autônomo João Nunes, 32,

concordam com a médica. Eles moram em Viamão e são pais de João Luca, de nove anos, e Pedro, que tem dois. Por enquanto, o mais velho é quem começa a ter alguma autonomia.

— A gente acredita que ele é novo para dar conta de tudo, ainda está em formação. Tudo que ele tenta tomar decisão, ter liberdade, vai ser em favor próprio e a gente precisa guiar. Em geral, ele tem muita liberdade. Pode abrir a geladeira e comer, tomar banho quando quiser. No entanto, se passou do horário e ele ainda não foi, a gente manda - explica a mãe.

A psicóloga e neuropsicóloga Sofia Milene da Silva defende que a criança seja enxergada enquanto um indivíduo, desde sempre, para que se torne uma pessoa autônoma, um adulto funcional e independente no futuro. Ela pondera, no entanto, que isso não pode ganhar contornos de permissividade.

Para Sofia, é importante analisar o quanto a criança já consegue compreender e executar em cada fase

MATHEUS PÉ, ESPECIAL



Gabriela priorizou o mínimo de tempo na TV e o máximo ao ar livre na criação de Pedro, de dois anos

de seu desenvolvimento e, então, abrir espaço para que seja inserida nas tarefas e nas escolhas da casa. Assim, é estimulada a pensar de forma organizada quando precisa tomar decisões.

– Não é dar o que a criança quiser, mas permitir que tenha um pensamento crítico sobre o que quer. E ouvi-la ponderar, ainda que não seja atendida em todos os momentos. Quando ela disser que não quer tomar banho, os pais devem mostrar que ouviram, validaram, mas que é necessário. Devem dar limite – comenta.

## OLHAR PARA SI

Adriana vê com bons olhos esse tipo de iniciativa e lamenta que as pessoas encontrem cada vez mais dificuldade em colocar limites. Ainda que seja compreensível, em função da vontade de dar espaço para a criança, a definição de regras passa a sensação de segurança, diminuindo até mesmo a incidência de doenças mentais no futuro. A liberdade

e o limite dividem-se por uma linha bastante tênue – um aprendizado que os pais precisam fazer a vida inteira.

A pediatra destaca que é importante notar que a chave para ser um bom orientador está em conhecer, reconhecer e tratar as próprias fragilidades. A seguir, tomar para si o protagonismo de que aquela decisão precisa ser do adulto.

– A gente passou de um momento na história da infância em que as crianças nada podiam, para um momento em que tudo podem. Podem destruir o laptop de trabalho dos pais? É o momento em que se deve dizer não. Muitas famílias têm dificuldade, acham que é desamor, e na verdade a gente tem que passar a ideia de que esse limite na verdade é amor – defende a pediatra.

## INFÂNCIA DA CONTEMPORANEIDADE

Quando se questiona as principais diferenças entre a infância de duas ou

três décadas atrás em relação aos dias atuais, a primeira resposta é unânime: telas. O uso excessivo de dispositivos que promovem a chamada interação passiva – em que o espectador ouve, vê, mas não tem nenhum tipo de troca – combinado com a redução dos espaços de convivência e a facilidade de acesso a alimentação pouco (ou nada) saudável levou a um comportamento sedentário e de vício no uso dos eletrônicos.

– A associação desses dois fatores é ruim, muito deletéria ao longo prazo. A saúde infantil impacta em todo o resto da saúde. Os primeiros 10 anos de vida determinam muita coisa de saúde física e psíquica. O investimento é para o resto da vida – alerta Adriana.

Essa realidade também bate à porta na casa de João Luca e Pedro, despertando a atenção dos pais. Enquanto o caçula mal sabe o que são as telas, o primogênito tem uma relação bem mais próxima.

João tem sonho de ser blogueiro, já apareceu na TV e também tem representatividade no meio digital. De acordo com a mãe, ele tem uma dinâmica bem positiva com o digital, se identifica com isso e tem aceitação grande do público.

Gabriela conta que João demorou alguns anos para aprender a andar de bicicleta e, hoje, para entretê-lo por mais tempo, os pais colocam um número de voltas na rua como meta para que ele alcance. Ainda assim, ele tem uma rotina que inclui responsabilidades na casa e a tela restrita aos fins de semana: uma hora na sexta, outra no sábado e tempo livre aos domingos. Mas isso quando está em casa, pois a família costuma encontrar amigos para churrascos, banhos de piscina e frequentar parques da cidade e de Porto Alegre.

– Quando a gente era pequeno, via os desenhos e brincava de ser os personagens, na rua. Os Power Rangers, por exemplo. Eles nem sabem o que é brincadeira manual, como pião ou jogo de taco – lamenta o pai.

Após a chegada do segundo filho, o casal tomou um caminho diferente. Pedro não teve qualquer acesso a telas até ter cerca de um ano e quatro meses. Dessa forma, acabou não despertando o interesse para elas. Hoje, nem mesmo uma TV ligada no cômodo ganha sua atenção.

– Ele brinca e explora muito. Pode ser por personalidade diferente, também, o João sempre foi uma criança mais tranquila e o Pedro, agitado. Tem uma energia surreal. Mas nós agimos de forma diferente com os dois – reflete Gabriela.

Por ser *digital influencer*, a mãe tem uma vida bastante ativa na internet. João, mais afeito às telas e mídias sociais, também tomou gosto e já participa de algumas ações, por conta

*“A saúde infantil impacta em todo o futuro. Os primeiros 10 anos de vida determinam muito sobre que teremos depois em impactos na saúde física e também psíquica. O investimento nessa fase é para o resto da vida”*

**Dra. Adriana do Espírito Santo**  
Pediatra e médica cooperada da  
Unimed Porto Alegre

própria. Pedro ainda não tem esse protagonismo, mas arrisca pelo menos um papel coadjuvante de vez em quando.

– Eu ligo a câmera e ele já sorri. Peço para ele se preparar e ele fica durinho e sorri para a foto – diverte-se a mãe.

## EFEITOS NOCIVOS

Uma geração menos ativa já começa a se apresentar nos consultórios. Adriana comenta que os casos mais comuns têm relação com esse sedentarismo, aumentando a incidência de obesidade infantil, com consequente síndrome metabólica.

A combinação entre hipertensão arterial com alto nível de açúcar no sangue, anormalidade no nível de colesterol e o excesso de gordura corporal em torno da cintura aumenta significativamente o risco de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral (AVC).

Em termos comportamentais, Sofia vê muitas crianças com dificuldade de aprendizagem e impacto no desempenho escolar. Entre os adolescentes, casos de ansiedade e depressão são mais frequentes. Em ambos os públicos, a presença constante das telas, por muitas horas consecutivas, é regra.

– A gente vê muitas crianças sem interesse em brinquedos, andar de bicicleta, jogar uma bola, brincar com um carrinho. É preciso despertar de novo esse interesse da criança pelo brincar, que é uma forma de aprendizagem – propõe.

Observando a rotina de famílias, Adriana orienta que os pais contem com apoio de um pediatra, dos professores e da família. Segundo a pediatra, as famílias estão muito nucleares e pouco acessíveis.

– Como diz o ditado: “para criar uma criança, precisa-se de uma aldeia” – conclui a pediatra.

## PRÁTICA NOCIVA

# Bullying impacta por uma vida inteira

Adultos que participam da educação de crianças e adolescentes devem prevenir violências no ambiente escolar por meio de escuta e respeito

Uma prática violenta que pode se manifestar nas mais diversas formas de agressão, tanto físicas, quanto psicológicas. Considerado uma atividade recorrente no ambiente escolar, o bullying pode acarretar consequências graves e, em alguns casos, até resultar em quadros irreversíveis.

– Existe uma expressão que se usa hoje em dia que é o “bullycídio”. É o momento que esse processo se torna tão pesado, que o indivíduo entra em um quadro de estresse pessoal e depressivo e pode chegar até ao suicídio. O aluno, na medida que tem que reagir a esse processo, acaba sendo até mais agredido. Isso pode, ainda, desencadear um quadro psicótico e levar até a alterações neuroquímicas do cérebro – explica o psiquiatra especializado em Infância e Adolescência e médico cooperado da Unimed Porto Alegre, Marcelo Leite.

Como parte essencial do tratamento para estes casos, a psiquiatria é uma aliada importante no processo de reabilitação das vítimas. Opções como psicoterapia e uso de medicações em diagnósticos apontados

como quadros depressivos, são alternativas comumente utilizadas pelos profissionais.

De acordo com Leite, a atuação dos pais – e também da comunidade acadêmica – se torna fundamental nesse processo de identificação das vítimas e dos agressores. A fim de evitar que se tome conhecimento do caso já em fase de desenvolvimento das agressões, por meio de sinais como isolamento social, agressividade e mudanças repentinas de humor – que já indicam um suposto quadro depressivo –, é possível identificar outras alterações e ganhar tempo para intervir antes.

– Um fator interessante que pode ser observado é o rendimento escolar, que subitamente desaba. Uma alteração como essa no rendimento escolar é um sinal de alerta muito importante. O que está acontecendo com essa criança? Uma criança que gostava de ir à escola, agora não quer ir mais. Uma criança que se relacionava com determinado grupo, agora não quer falar com ninguém. Onde estão aqueles amigos que a criança costumava brincar no intervalo? – destaca o psiquiatra.

É importante destacar, que neste ciclo de violência instituído pela prática do bullying, o agressor também é uma pessoa que carrega suas fragilidades, suas inseguranças sociais e que usa o bullying como ferramenta de aceitação, afirmação e pertencimento a determinado grupo. Mas, apesar de possuir um perfil semelhante ao da vítima, alguns aspectos diferem.

– O agressor percebe uma hierarquia. Se o outro indivíduo é mais fraco que ele, seja fisicamente ou emocionalmente, ele vai para cima dele a partir da ótica de que se o outro for a vítima, ele deixa de ocupar essa posição e passa a se fortalecer. Traços de distúrbios de conduta e de falta de limites são muito comuns no perfil dos agressores – afirma Marcelo.

## OLHE O AGRESSOR PARA INTERROMPER O CICLO

Em ambos os casos, tanto no perfil da vítima, quanto no perfil do agressor, a fragilidade de uma estrutura emocional e familiar

básica, pode estar relacionada à condição de inserção nesse contexto de violência. Para o especialista, no caso do agressor, é comum identificar a carência de uma figura paterna ou a falta da representação de uma figura que estabeleça determinados limites.

Psicóloga e neuropsicóloga, Sofia Milene da Silva também alerta para a necessidade de se olhar para o agressor como forma de evitar e interromper esse ciclo. Ela explica que ninguém nasce com a predisposição a violentar e que deve haver um entendimento de o que está levando à prática da violência.

– Muitas vezes ou ela está reproduzindo algo que sofreu ou está vivenciando algum problema. É um ciclo que se retroalimenta. A criança sofre uma violência, aquilo atinge a autoestima, ela se sente inferior e, para conseguir se sentir superior, ela comete a violência com o próximo – explica.

Sofia enxerga que aqueles responsáveis pela educação de uma criança, no ambiente familiar ou escolar, ainda têm a cultura de tratar o bullying ao invés de preveni-lo.

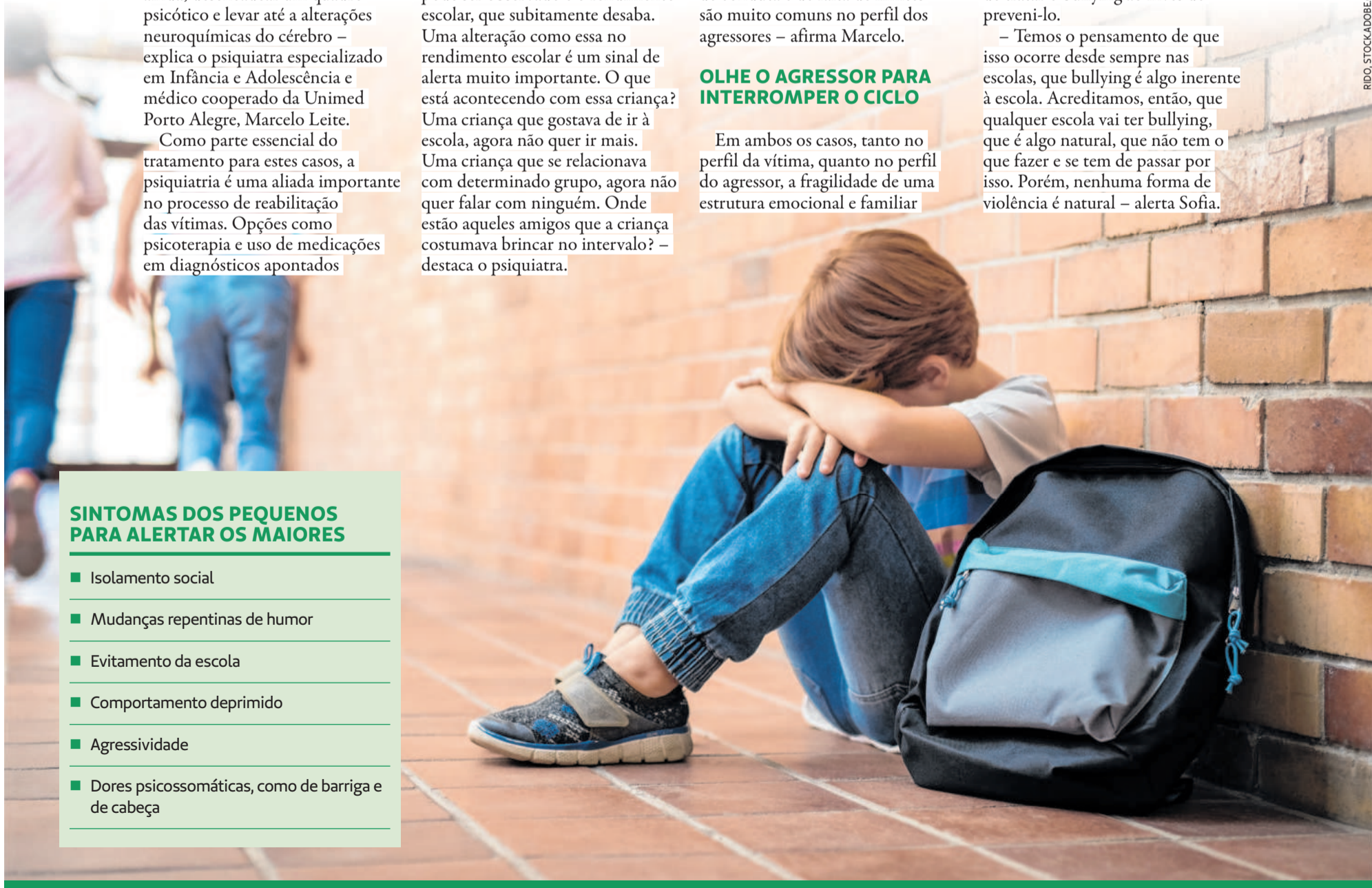
– Temos o pensamento de que isso ocorre desde sempre nas escolas, que bullying é algo inerente à escola. Acreditamos, então, que qualquer escola vai ter bullying, que é algo natural, que não tem o que fazer e se tem de passar por isso. Porém, nenhuma forma de violência é natural – alerta Sofia.

Lidar com o bullying exige olhar para a vítima e também para o agressor

RIDO, STOCKADOBECOM

## SINTOMAS DOS PEQUENOS PARA ALERTAR OS MAIORES

- Isolamento social
- Mudanças repentinas de humor
- Evitamento da escola
- Comportamento deprimido
- Agressividade
- Dores psicossomáticas, como de barriga e de cabeça



OBSERVAÇÃO EM CASA E NA ESCOLA

Unimed   
Porto Alegre

N HIRAMAN/PEOPLEIMAGES.COM, STOCK.ADOBE.COM



# Mais atenção aos sinais de TDAH em crianças

## Psiquiatra chama atenção para problemas relacionados ao diagnóstico tardio do transtorno, o que pode desencadear outros problemas

Crianças que constantemente afrontam os pais, que demonstram desinteresse frequente em algumas situações ou apresentam preguiça para fazer determinadas atividades rotineiras podem ter algo em comum além destas características. Essas atitudes, que parecem normais, na realidade podem estar relacionadas ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

A incidência de TDAH na população varia entre 5% e 8% em nível mundial, sendo que 70% das crianças com o transtorno apresentam outras complicações e pelo menos 10% destas desenvolvem três ou mais comorbidades.

Para o psiquiatra da Infância e Adolescência Marcelo Borges Leite, médico cooperado da Unimed, essas informações comprovam que existe maior conscientização e volume de diagnósticos realizados.

– Muitas pessoas tinham TDAH, mas não sabiam. Assim, elas sofriam e se adaptavam do jeito que podiam – comenta.

O médico salienta que esse transtorno mental possui alta prevalência em crianças e adolescentes, sendo perceptível a partir dos três anos de idade. A sua origem é multicausal, tendo componentes ambientais (mães fumantes no pré-natal, por exemplo) ou genéticos, acrescenta o especialista.

A escola, ressalta o psiquiatra, é um ambiente favorável para se fazer uma observação apurada da presença de características de TDAH, pois o acompanhamento das aulas e a realização das tarefas solicitadas exigem atenção e concentração. Os indícios do transtorno podem ser desde a desorganização ao começar as atividades até a inquietude – esta última, externada pelo fato de a criança não conseguir ficar muito tempo sentada em sua cadeira.

No entanto, o comportamento pode ser mais sutil. Em casa, uma criança pode aparentar ser tranquila, mas demonstra ser muito distraída. Outro exemplo é a impulsividade, o que leva o pequeno a decidir

organizar seu quarto, sem conseguir, contudo, terminar aquilo que se programou a fazer.

Leite relata que, geralmente, o que estimula os pais a buscarem ajuda médica é a falta de socialização dos seus filhos. Em seu consultório, já atendeu muitas queixas sobre dificuldade de fazer amigos ou sofrer rejeição por parte de outras crianças.

### DETECÇÃO TARDIA

O diagnóstico pode ser considerado tardio quando ocorre após os nove anos de idade. Nesse caso, é comum ocorrer a chamada “bola de neve”, ou seja, desencadeamento de problemas como a depressão, tornando as crianças ainda mais agitadas e agressivas.

– Com o passar do tempo, essa criança precisará de um tratamento específico em relação às questões emocionais, assim como para melhorar a aprendizagem – complementa Leite.

Quem não obteve tratamento precoce e

nenhum tipo de apoio durante a infância para enfrentar o TDAH tende a sofrer na vida adulta. A sociabilidade costuma ser afetada, ocasionando, possivelmente, o abuso de álcool e drogas quando adultos, além de conflitos interpessoais, como alta ansiedade e estresse extremo. O médico conta que não é raro atender pacientes diagnosticados com depressão e, ao investigar mais a fundo, constatar a presença de TDAH.

Conforme informa Leite, há cerca de cinco anos o Brasil possui várias opções de substâncias para o tratamento básico do déficit de atenção. São elas: psicoestimulantes, como o metilfenidato e a lisdexanfetamina, e não-psycoestimulante, como a atomoxetina. No entanto, o tratamento multidisciplinar é essencial, sobretudo para tratar questões emocionais e auxiliar, por exemplo, a se organizar no dia a dia. Também é fundamental a atuação de psicopedagogia para resolver problemas de aprendizagem.

Sintomas podem ser sutis, como a distração, e exigem observação atenta dos adultos

### O QUE FAZER?

- Procure um psiquiatra ou um neurologista infantil para realizar uma avaliação clínica
- Identifique, por meio de questionários aplicados para pais e professores, sinais de comportamentos-padrão do transtorno
- Busque apoio em testes psicológicos, que também podem ser importantes

### PONTOS DE ATENÇÃO...

#### ... para ficar em alerta

- Impulsividade
- Inquietude
- Agitação
- Dificuldade de concentração extrema

#### ... mais avançados

- Depressão
- Agressividade
- Dificuldades de socialização
- Déficit de aprendizagem



## PAPO DE MÃE

KELLY MATOS | Mãe do Gabriel, jornalista, comunicadora da Rádio Gaúcha e colunista de Zero Hora

### Um mar de aventuras

Desde que meu filho completou dois anos, no último dia 17 de fevereiro, tenho buscado palavras para definir a experiência singular que é acompanhar a jornada de descobertas de uma criança com essa idade. E, apesar da busca por definições, tem sido difícil encontrar um único termo que traduza essa nova etapa. É incrível, é sublime, é apaixonante e um privilégio experimentar, junto com ele, suas descobertas e aprendizados diários.

O juntar das palavras que agora ensaia a formação de frases, as preferências por essa ou aquela brincadeira – um claro apreço pelo “tíbol” (futebol) e um ímpeto muito claro por autonomia. Aliás, essa é uma das características que, a mim, mais chama atenção no Gabriel. Ele demonstra, em cada tarefa cotidiana, a vontade de fazer as coisas por si, sem que um adulto interfira no seu processo de descoberta.

É ele quem segura os talheres para comer, quem escolhe o tênis que vai calçar, quem sobe as escadas da escola com a mochila de rodinhas, ainda que entregar para os pais fosse o caminho mais fácil. É encantador (e exige uma dose de coragem também) incentivar a autonomia de um mini ser humano que quer explorar todas as possibilidades que o mundo lhe apresenta.

A mãe oferece ajuda, é claro. Não se trata de abandonar o filho à própria sorte. E ele, com olhar certo em seu objetivo responde: “é o Gabi”, numa manifestação que denota o seguinte sentimento: “deixa eu tentar sozinho, primeiro, mamãe”. É também o próprio Gabi quem percebe, a seu modo, quando há algo que ele sozinho não conseguirá fazer. Como abrir a tampa do creme dental. E imediatamente os olhinhos voltam a mirar os cuidadores: “Ajuda, mamãe!”, ao que partimos juntos para solucionar a missão.

Conto sobre esse ímpeto do meu filhote para dividir um mantra divertido que repito aos amigos. Eles se surpreendem com nossa tranquilidade com o fato de ele fazer as tarefas por si, até mesmo as brincadeiras. Se dizemos que é hora de escovar os dentes, é ele quem busca, com seus pequenos bracinhos, o degrau que o fará alcançar a pia do banheiro. Se é hora do banho, ele caminha até o chuveiro e pega o mesmo degrau para acessar o box. Tudo com nossa supervisão, óbvio.

Mas é importante dizer que é um exercício diário abrir mão do nosso protagonismo, aceitar que eles façam do jeito deles e entender que, sim, a tarefa pode levar mais tempo. Isso sem falar que haverá joelhos ralados! No meu caso, posso dizer que acredito muito na ideia de que uma criança é plenamente capaz de construir seu próprio conhecimento por meio de interações com o ambiente, com os pais e



KELLY MATOS, ARQUIVO PESSOAL

Desbravar o mundo é parte do aprendizado

com as demais crianças. E é nessa direção que tento caminhar.

Sempre há flores nesse caminho? Por certo que não. Há algumas semanas, Gabi subiu no banquinho para escovar os dentes e se desequilibrou. Imediatamente, por estar ao lado, consegui segurá-lo, mas o banco caiu no pé e um dedo foi fraturado. A dor foi absurda.

Mas não desisti da nossa filosofia.

#### NÓS E NEMO

Por fim, fico com a frase de uma personagem de um dos nossos desenhos favoritos, o filme *Procurando Nemo*, de 2003. Se você não conhece, um resumo: trata-se de um pai (Marlin), um peixe-palhaço, que tenta proteger o filho (Nemo) de todos os perigos do mar, o que impede a “criança” de explorar o oceano, conhecer novos amigos e fazer descobertas por si só. A inflexibilidade de Marlin faz com que eles tenham uma briga feia, e Nemo é levado por mergulhadores – o que faz com que o pai precise desbravar o mar em busca do filho. No meio dessa jornada, ele encontra-se com a peixinha Dory e tenta explicar a ela seu excesso de preocupação. Marlin diz que fez uma promessa, de que “não deixar nada acontecer com ele”. De pronto, a peixinha devolve:

– Que promessa esquisita. Se você deixar nada acontecer com ele, aí nada vai acontecer com ele.

É isso. É nesse pensamento que acredito. Para que coisas boas aconteçam, precisamos deixar que nossos peixinhos – digo, filhos – experimentem o mundo. Que venham as aventuras!

## FEED SAÚDE

Unimed   
Porto Alegre

### PODCAST



## Coisa de Criança

A curiosidade é uma marca registrada da infância. E foi pensando nos inúmeros porquês que os pequenos indagam que o psicanalista e escritor Thiago Queiroz e sua companheira, Anne Brumana, criaram um podcast que traz, a cada episódio, informações sobre os mais variados assuntos e histórias repletas de aventura e diversão. Desde perguntas filosóficas como “o que é o amor?” até os mistérios por trás dos vulcões, tudo vira brincadeira com muito conteúdo nas mãos dos dois apresentadores. Com duração média de 15 minutos por episódio, o podcast é uma ótima pedida para viagens e também para criar um momento de interação entre pais e filhos.



Disponível no  
Spotify

### LIVRO



## A Catástrofe

Escrita e ilustrada pela polonesa Iwona Chmielewska, esta fábula moral é um convite para uma leitura compartilhada. Divertido e tocante, o filme narra a tensão de uma criança diante do dilema de contar ou não para a mãe que estragou um objeto que ela gosta muito. Por entre as muitas ideias que passam pela cabeça do protagonista, o leitor é convidado a pensar temas como honestidade, memória e criatividade. Vencedora de diversas premiações europeias voltadas para a literatura infantil e do prêmio da Fundação Nacional do Livro Infantil e Juvenil, esta obra também é uma leitura interessante para os adultos.



Disponível na  
Amazon

### FILME/SÉRIE



## O Show da Luna

Luna é uma garotinha de seis anos que adora ciências. Ao lado de seu irmão mais novo, Júpiter, e de seu furão de estimação, Cláudio, ela apresenta o mundo e suas curiosidades com muita imaginação e canções animadas. Criada pela roteirista e diretora brasileira Célia Catunda, essa série de animação foi lançada em 2014 e tem oito temporadas, mas continua encantando crianças e adultos por sua abordagem inteligente de informações científicas e a qualidade de seu conteúdo, especialmente as canções compostas pelo músico André Abujamra, também responsável por outras trilhas sonoras de programas infantis, como *Castelo Rá-Tim-Bum*.



Disponível na  
Netflix