

CASO PEDRINHO

Pedrinho era um garoto franzino de três anos e a queixa da mãe era de que ele não comia. O histórico foi o corriqueiro nesses casos. Desde sempre a opção de comer ou não naquele horário, de comer ou não esta ou aquela comida, de beber ou não aquele suco, sempre foi dele. Os pais nunca exigiram horário para as refeições e muito menos que ele se alimentasse com qualidade. Legumes, verduras e água, nem pensar, o garoto sempre recusava. Ele gostava mesmo era de achocolatados, refrigerantes, bolos, tortas e biscoitos recheados. Basicamente, com exceção de algumas raras frutas, essa era a alimentação da criança. Ela estava condicionada a comer o que quisesse na hora que quisesse. Claro, comia só porcarias. Qual a criança dessa idade não gostaria de ter toda essa liberdade? Na hora das refeições (horários irregulares) a mãe fazia o seu prato e ele dizia que não estava com fome e que não queria. Por mais que ela insistisse com argumentos de que aquilo era bom para ele, que o deixaria saudável, ele se recusava a comer, saía da mesa e ia brincar. Meia hora depois da mãe retirar a mesa ele aparecia e pegava um pacote de biscoito recheado e a mãe permitia, pois, “coitado ele não comeu nada!” – dizia.

Novamente estávamos á frente de um caso de ausência de limites, e de condicionamento nocivo do filho por falta de estrutura educacional dos pais. O prognóstico: educar os pais agindo no filho. Mais um caso de contra-condicionamento por aversão, para extinção de um comportamento indesejado. Mais uma vez o filho teria que pagar um amargo preço pela negligência dos pais.

O mais complicado, foi convencer os pais das radicais mudanças necessárias para ensinar ao filho as práticas de uma alimentação saudável. Tivemos que “pisar em ovos” para introduzir na família os comportamentos esperados para a ação, dada a resistência dos pais em contrariar o filho.

O plano era o seguinte: inicialmente, reduzir as opções de alimentos não saudáveis que o Pedrinho costumava consumir. Para tanto, a família

deveria banir da despensa os biscoitos, chocolates e refrigerantes e diversificar mais os estoques de sucos e frutas.

Como segundo passo, a elaboração de uma lista de tudo que o filho “não detestava”, ou seja, que eventualmente, até comia. Nessa lista apareceu, pizza, cachorro quente, coxinha de galinha, batata frita, vitamina de frutas, banana e maçã, entre outros. O terceiro passo, o mais difícil, colocar em prática a ação re-educativa que consistiu em:

1º) explicar ao filho que não teriam mais em casa aqueles doces e refrigerantes que ele tanto gostava. Superar a reação negativa que certamente viria, mantendo-se firme na decisão. Exemplificar os alimentos substitutos, como sucos e frutas e ilustrar ao filho os objetivos de uma alimentação saudável necessária, em detrimento aos prejuízos futuros do consumo exagerado de doces e refrigerantes. Importante: manter-se firme nas palavras e nas ações sobre esse passo, independentemente das reações do filho.

2º) Informar ao filho as novas regras de alimentação em casa, sobre os horários, principalmente do almoço e da janta. Assim, ficaria estabelecido que o almoço seria servido às 12h00 e o jantar às 19h00. O café da manhã às 8h00 e o da tarde às 15h30. Nos intervalos, as únicas opções de alimento eram as frutas e água. A mãe negociaria antecipadamente com o filho, o cardápio de cada refeição.

Após um breve período de tempo em que os pais (principalmente a mãe), se conscientizaram da necessidade de implantar o programa para valer, e sob a nossa supervisão por telefone, a ação foi posta em prática. Tudo com data marcada e respectiva solenidade na qual o filho não deveria sentir-se isolado das decisões e tão pouco prejudicado.

Para o primeiro almoço da “nova era” o Pedrinho pediu pizza de mussarela com presunto acompanhada de arroz e salada de alface (a contragosto) e para tomar, suco de laranja com mamão. A mãe, carinhosamente preparou o cardápio e, exatamente ao meio dia, fez o prato do filho e serviu-lhe. O garoto comeu um pouco, reclamou da alface e deixou dois terços da comida no prato dizendo que não queria mais. Do copo de suco, tomou a metade, e saiu da mesa para brincar. – Retornou às 13h30 procurando coisas para comer. Neste momento a mãe mostrou-lhe que as coisas não seriam tão fáceis assim. Tirou da geladeira o prato dele com os dois terços

de comida e o meio copo de suco e perguntou ao filho: “Quer que eu esquento?” – Surpreso, Pedrinho reagiu: “eu quero outra coisa!” – E a mãe, “somente depois que você comer o seu almoço!”.

O garoto chorou, esperneou e precisou de um “sacode” da mãe que se manteve firme na decisão apesar de ficar, como disse, “com o coração na mão!” – às 14h15 o Pedrinho voltou e aceitou comer o resto da pizza. A mãe concordou e o filho “detonou” a pizza e o meio copo de suco. Às 15h30 no café tomou achocolatado e comeu pão com geléia e manteiga. No meio da tarde, comeu uma banana e tomou água a contra gosto, e no jantar não quis comer e foi dormir cedo após beber um pouco de vitamina de frutas. No dia seguinte acordou cedo com fome e tomou um consistente café da manhã.

A mãe, devidamente orientada, aproveitou o momento para reforçar o filho sobre o dia anterior com frases do tipo: “parabéns por não ter comido doces e tomado refrigerantes ontem, estou orgulhosa de você!” – e “Que tal prepararmos o cardápio do almoço de hoje? – o quê você vai querer?”

Ao longo dos dias que se passaram alguns ajustes foram efetuados, como por exemplo, a liberação de alguns doces nos dias em que ele se alimentava bem e com qualidade, principalmente no almoço. Eventuais saídas da rotina, como um lanche no Mc Donald, por exemplo, eram premiações pelo comportamento apresentado durante a semana, etc.

Com 60 dias de rígida manutenção das regras e horários, o cardápio do Pedrinho estava significativamente ampliado, ele sentia-se bem, mais saudável (ganhava peso) e a família superou um obstáculo que poderia ter se transformado num pesadelo ao longo da vida do filho.