

## Estudo de caso 4

### Minha filha tem 16 anos e está ganhando peso

#### Médicos aconselhando os pais sobre como se comunicar com seus filhos

- A. A favor e contra.** Os médicos geralmente aconselham os pais sobre como se comunicar com seus filhos que sofrem de obesidade/transtornos alimentares. Leia o estudo de caso abaixo e decida sobre as preocupações da mãe e a atitude da filha:

Minha filha tem 16 anos e está ganhando peso. Meu marido e eu estamos de acordo com o que precisa ser feito - e há muito o que fazer. Mas quanto a falar com ela sobre seu peso, estamos perdidos. Ela é uma feminista ultraliberal, então qualquer discussão sobre seu peso inevitavelmente levará a acusações de "body shaming" e piorará as coisas; nós já estivemos lá. Ela aponta para celebridades gordas e bem-sucedidas.

A última discussão sobre seu peso, ela apontou para a opinião da classe médica de que "um pouco" acima do peso não é a pior coisa do mundo. E ela aponta para nós - seus pais - que também estamos um pouco acima do peso. Talvez ela esteja certa e talvez haja um meio-termo. E talvez ela esteja morando sob nosso teto e, portanto, nossas regras? Suspeito que precisamos escolher a hora certa e as palavras certas - é aqui que seu conselho é necessário.

Alguns antecedentes: ela não é obesa, mas está cerca de 25 libras (11 kg) acima de seu peso ideal (ela tem 5'3 "(160 cm), ~ 160 libras (73 kg)). Não sei o IMC dela.

Ela é uma 'viciada em televisão', está apaixonada por seu telefone e laptop, e vive jogando e conversando com seus amigos. Ela está entre as temporadas (ela joga hóquei em campo e softball). Ela não dirige. Seus hábitos alimentares também são horríveis. Ela come junk food. Ela compra toda a junk food que ganha com o dinheiro que ganha como babá - outra atividade ocasional de baixa caloria que ela faz com uma criança de 2 anos.

Não somos os melhores modelos, mas não comemos fora das refeições e não compramos junk food. Embora horários de refeições consistentes sejam importantes, isso simplesmente não funciona em nossa casa. Temos um filho que está em escoteiros, esportes e uma banda, então existe essa logística. Portanto, esportes e outras atividades tornam cada dia muito diferente do outro. Meu filho, aliás, está um pouco abaixo do peso.

Começamos a limitar o que cozinhamos e o que colocamos na mesa para limitar a quantidade de comida que ela come. Tentamos preparar o jantar para o início da noite. Se isso não puder ser feito, preparar algo em um fogão lento pode funcionar - as crianças podem se servir se não estivermos por perto. Ou eles podem fazer algo por conta própria.

Planejamos bloqueá-la de seu telefone, laptop e Wi-Fi até que ela faça coisas em casa que elevem a atividade cardiovascular: jardinagem. Também queremos dar a ela um aplicativo de caminhada para seu telefone e fazê-la caminhar ou correr alguns quilômetros por dia como requisito para obter privilégios de telefone e laptop, mas a ironia é que ela precisa do telefone para usar o aplicativo.

Eu gostaria de levá-la a uma academia, mas nenhum de seus amigos quer ir, e nenhuma das academias a aceita sem a presença de um adulto. O YMCA a aceitaria em um programa de duração limitada, mas levá-la até

lá é outro problema - trabalhamos durante o dia, assim como os pais de todos os amigos dela. As idas noturnas à academia podem funcionar em teoria, mas com esportes, escoteiros, bandas e outros grupos comunitários dos quais fazemos parte, isso não torna as coisas fáceis ou consistentes.

Qualquer conselho sobre como falar com ela seria valioso.

Adaptado de: <https://wikimho.com/us/q/parenting/34353>

**B. Organize os seguintes comentários nas quatro colunas, de acordo com o foco da comunicação:**

- 1) Você já se pesou hoje?
- 2) Nossa família tem um histórico de doenças cardíacas/diabetes, então todos nós precisamos cuidar de nossos corpos e ter bons hábitos alimentares. Como podemos todos começar a comer de forma mais saudável?
- 3) Você está me deixando preocupado.
- 4) Seus hábitos alimentares não são saudáveis. Como poderíamos abordar isso?
- 5) Você agora tem coxas.
- 6) Percebi que você muda seus padrões alimentares de acordo com o que sente. Vamos escolher algumas opções mais saudáveis para a lista de compras.
- 7) Estou preocupado com seu peso e você não parece feliz. O que você acha que melhoraria sua saúde para que você se sinta melhor?
- 8) Você parece um pouco gordinho nessas calças.
- 9) Tem certeza que precisa comer isso?
- 10) Percebi que você não é tão ativo quanto costumava ser. Eu também quero ser mais ativo. O que poderíamos fazer juntos?

<p><b>Comentários insignificantes (pequenos comentários que ainda devem ser abordados)</b></p>	<p><b>Comentários focados no peso (Comentários apenas sobre questões de peso)</b></p>
<p><b>Comentários positivos (comentários que usam linguagem positiva)</b></p>	<p><b>Comentários negativos (comentários que usam linguagem discriminatória)</b></p>

**Adicione suas próprias sugestões:**

## Respostas

### Comentários insignificantes

- Tem certeza que precisa comer isso?
- Já se pesou hoje?
- Você parece um pouco gordinho nessas calças
- Você agora tem coxas

### Comentários que concentram no peso

- Nossa família tem um histórico de doenças cardíacas/diabetes, então todos nós precisamos cuidar de nossos corpos e ter bons hábitos alimentares. Como podemos todos começar a comer de forma mais saudável?
- Percebi que você não está tão ativo quanto costumava ser. Eu também quero ser mais ativo. O que poderíamos fazer juntos?
- Estou preocupado com o seu peso e você não parece feliz. O que você acha que melhoraria sua saúde para que você se sinta melhor?
- Seus hábitos alimentares não são saudáveis. Como poderíamos abordar isso?
- Percebi que você muda seus padrões alimentares de acordo com o que sente. Vamos escolher algumas opções mais saudáveis para a lista de compras.