

Fotos: Freepik



A imaginação faz parte da alimentação lúdica

são atitudes mais comuns do que parecem. Segundo a nutricionista Marina Gusmão, isso nem sempre é um problema — mas é importante observar quando passa de preferência para algo mais restritivo. “Preferência é pontual. Já a seletividade envolve um padrão repetitivo, que pode limitar o cardápio e até afetar a vida social”, diz.

Muitas vezes, a explicação está nas experiências anteriores. “Situações como pressão para comer ou uma introdução alimentar limitada criam associações que permanecem na vida adulta”, afirma. Além disso, o corpo também responde. Textura, cheiro e aparência têm um peso real nessas escolhas. “O cérebro interpreta esses estímulos como seguros ou não, e isso pode gerar rejeição imediata”, explica Marina.

Quando o cardápio fica muito restrito, os impactos vão além do comportamento. “A falta de variedade pode levar à deficiência de nutrientes e a uma alimentação baseada em poucos alimentos”, alerta. A boa notícia é que o paladar não é fixo. “Ele pode ser reeducado ao longo da vida, com exposição gradual, sem pressão e respeitando o tempo de cada pessoa”, diz.

Procurar ajuda é importante

A terapia ocupacional amplia esse olhar ao trazer o papel da sensorialidade para o centro da discussão. “A alimentação é uma experiência multissensorial, que envolve muito mais do que o gosto”, explica a terapeuta ocupacional Elizete Carvalho.

Segundo ela, em alguns casos, o corpo reage de forma intensa a determinados estímulos. “Misturar alimentos ou lidar com certas texturas pode ser interpretado pelo sistema nervoso como algo desagradável ou até ameaçador”, afirma. Isso ajuda a explicar por que algumas reações vão além da recusa. “Ânsia, náusea ou desconforto não são exageros, são respostas do corpo”, diz.

Quando esses comportamentos começam a interferir na saúde, no bem-estar ou na convivência social, o ideal é buscar ajuda. “O tratamento é individualizado e respeita o ritmo de cada pessoa, com estratégias graduais para tornar essa relação mais confortável”, finaliza.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

LÚDICO EM CASA

- **Crie histórias com o alimento** — A imaginação e a narrativa tornam o alimento mais atrativo para a criança
- **Use cortadores divertidos** — Diferentes formas chamam atenção
- **Pratos criativos** — cores e formatos fazem a diferença
- **Participação** — Deixe a criança participar do processo da preparação

14

MULHERES EM CHAMAS

DIREÇÃO PAULA COHEN

28 E 29 MAR | BRASÍLIA
TEATRO ROYAL TULIP

MIÁ MELLO | CAMILA RAFFANTI | JULIANA ARARIPE

APRESENTADO POR: **Brasal**
PRODUÇÃO LOCAL: **DECA PRODUÇÕES**
REALIZAÇÃO: **CA PRODUÇÕES**
VENDAS: **BELINI** — PÃO E GASTRONOMIA | **Symplä** | **CORREIO BRAZILIENSE**

clube 50% DE DESCONTO*