

LANCHINHO SAUDÁVEL



Especialista dá dicas de como manter as crianças na linha durante os intervalos das aulas e em casa. Pesquisa mostra que obesidade pode atrapalhar o desenvolvimento infantil. P.3



A nutricionista Roberta Kelly destaca a importância da alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos para combater a obesidade infantil

ARQUIVO PESSOAL

Niterói & região

Paula Tebett ganhou o título de rainha brasileira das mídias sociais devido a sua autenticidade e conteúdo diferenciado

Niteroiense é destaque na revista 'High Profile' por seu profissionalismo

A niteroiense Paula Tebett ganhou destaque internacional ao sair na capa da revista 'High Profile'. Aos 39 anos, a profissional brasileira de marketing digital, jornalista, palestrante e criadora de conteúdo foi eleita pela revista de Londres a rainha brasileira das mídias sociais.

Paula trabalha com marketing digital há mais de 13 anos. Depois que se formou em jornalismo, no ano de 2002, fez um MBA em marketing, se apaixonou por isso e acabou no marketing digital. Agora usa seus muitos anos de treinamento para ajudar empresas e profissionais com estratégias de marketing digital, além de dar palestras e criar conteúdo.

Olho caixa-baixa condensed black não italic em cinco linhas alinhado esquerda não hifena

“Minha forma de ensinar é muito mais fácil para as pessoas entenderem. Tento dar conselhos práticos às pessoas, de um jeito divertido e lúdico. Quando comecei a fazer as coisas da minha maneira, comecei a receber mais atenção, e até mesmo algumas celebridades brasileiras entraram em contato comigo. Quero ter certeza de que meu trabalho está acessível a todos, mesmo que eles não saibam nada sobre marketing. É isso que me diferencia dos outros profissionais: faço questão de apresentar as informações de forma simples e bem explicada”, revela.

Alguns momentos são marcantes na carreira da social media como quando há um ano e meio, a mLabs, que é uma plataforma de gerenciamento de mídia social na América do Sul através do seu fundador e CMO, Rafael Kiso, comentou em um dos seus posts que ele era

DIVULGAÇÃO



Foi um bom ano para mim. Só que muitas coisas que eu tive que recusar, por ter minha filha em casa e ter que alfabetizá-la em casa”

PAULA TEBETT

“Sensacional”.

“Eles entraram em contato comigo para marcar um encontro, e agora sou contratada para criar conteúdo para os canais de mídia social da empresa. Trabalhar com eles abriu muitas portas para mim, sou muito grata por essa oportunidade”, conta.

“Outro momento de orgulho foi quando cobri como repórter o maior evento de vendas e marketing da América Latina, que acontece em Florianópolis. Havia palestrantes de todo o mundo, de empresas como Google e Facebook, e eu tive a chance de entrevistar profissionais e brincar com eles, o que foi absolutamente ótimo”, completa ela.

Apesar de todos passarem um ano de 2020 muito difícil por conta da pandemia, em termos de negócios, Paula não tem do que se queixar. “A pandemia foi terrível para todos de maneiras diferentes. Há muita tristeza e perda. No entanto, em termos de negócios, para ser honesta, me trouxe o melhor ano que já tive para ganhar dinheiro. Todo mundo estava procurando por marketing digital. Na verdade, foi o termo mais pesquisado no Google aqui no Brasil no ano passado. Foi um bom ano para mim. Só que muitas coisas que eu tive que recusar, por causa da logística de ter minha filha em casa e ter que alfabetizá-la em casa. De repente, eu tinha menos da metade do dia livre, então para muitas oportunidades eu tinha que dizer ‘não’. Claro, muitos eventos que eu tinha programado para fazer ou estava escalada para participar também foram adiados, mas, no geral, não posso reclamar, porque ganhei muita visibilidade on-line”, afirma.

Paula ministra também diversos cursos de mídias digitais de maneiras simples e prática para empreendedores.



Minha forma de ensinar é muito mais fácil para as pessoas entenderem. Tento dar conselhos práticos às pessoas, de um jeito divertido e lúdico”

PAULA TEBETT



Juliana Querido é a anfitriã do evento 'Querida Comédia' em Niterói

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher a 'Comedy Con Brasil' realiza festival de humor feminino em Niterói

Entre os dias 5 e 8 de março acontece o *Querida Comédia: Semana Humor de Mulheres* no Salão nobre do Clube Canto do Rio, no centro de Niterói. Esse é mais um pré-evento da *Comedy Con Brasil*, primeira imersão cômica do mundo prevista para acontecer nos dias 6, 7 e 8 de agosto, na Cidade das Artes, no bairro da Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio.

O evento no município de Niterói vai receber grandes nomes do Stand up feminino como a vencedora do prêmio de humor MTV MIAW 2020,

O *Querida Comédia: Semana Humor de Mulheres* é mais um pré-evento da *Comedy Con Brasil* que irá acontecer em agosto na Cidade das Artes, na Barra da Tijuca

Bruna Louise; a integrante do *'A culpa é da Carlota'*; Arianna Nutt; além de nomes como Criss Paiva, Priscila Castello Branco, Mhel Marrer, Giovana Fagundes e muito mais. A anfitriã, em todos os dias, será a comediante Juliana Querido.

“O *Querida Comédia* tem como intuito mostrar a força do humor feminino em nosso país. O evento dará oportunidade para mulheres iniciantes na comédia se apresentando como Open Mics e fortalecer a cena do humor feminino carioca”, declara o produtor André Binnios, um

dos organizadores da *Comedy Con Brasil*.

O evento terá capacidade de público reduzida para que a produção possa oferecer maior segurança, seguindo todos os protocolos da segurança da OMS (Organização Mundial da Saúde). O clube fica na Av. Visconde do Rio Branco 701, Centro de Niterói. No local terá serviço de alimentação e bebida. Os ingressos custam a partir de R\$ 25, com venda pelo site www.sympla.com.br. Mais informações pelo perfil do Instagram @comedyconbrasil.

VOLTA ÀS AULAS:

OBESIDADE INFLUENCIA DE DIFERENTES FORMAS NO APRENDIZADO DE CRIANÇAS

Nutricionista dá algumas dicas de como cuidar da alimentação dos pequenos, seja em casa ou na escola

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.duarte@odia.com.br

Entre euforia e incertezas de pais e alunos, as aulas recomeçaram. Lá se vão eles, afoitos por novidades, por conhecimento, pela hora do recreio...mas é preciso atenção redobrada.

O lanche da escola é uma refeição diária e merece a devida importância. Deve-se manter um cotidiano alimentar saudável com os filhos e garantir mais saúde na lancheira. Principalmente após a pandemia.

Durante a quarentena, muitas crianças ganharam peso no Brasil. A constatação tem causado preocupação nos pais e em especialistas no assunto. De acordo com levantamentos do Ministério da Saúde, 13% das crianças de 5 a 9 anos de idade, em todo o país, sofrem com a obesidade.

Pesquisa da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP mostra que a presença de obesidade infantil pode ter influência em algumas das habilidades cognitivas necessárias ao aprendizado. Já a prática de atividades físicas está entre os fatores que protegem a cognição das crianças.

Esse ganho considerável dos indesejáveis quilinhos afeta memória de trabalho fonológica, consciência fonológica, atenção focada e flexibilidade cognitiva e a nomeação automática rápida. Todas habilidades essenciais na vida acadêmica escolar. Os níveis de leitura e escrita também são prejudicados.

A nutricionista funcional e especialista em emagrecimento, Roberta Kelly, alerta: "Foi um período muito difícil para os adultos, mas ainda mais complicado para as crianças. A escola exigiu que eles ficassem mais em eletrônicos. E acabaram que saíram da rotina alimentar também. Então, as famí-

lias, até para darem um brinde, uma alegria, acabaram trazendo mais besteira para dentro de casa, permitindo que essas crianças fossem mais à cozinha, fizessem brigadeiro, bolo. Notou-se que essa pandemia trouxe um saldo de peso, um ganho de peso em geral. Com o recomeço do período de aulas, os pais devem ficar de olho no valor nutricional do que os filhos comem e em como isso acarreta prejuízos ou ganhos", destaca ela.

Para saber se uma criança está acima do peso recomendado ou com obesidade, é necessário fazer a conta do IMC (índice de massa corporal). Para adultos, normalmente as medidas são específicas: IMC entre 18,5 e 25 é normal, enquanto acima de 25 já representa sobrepeso e além de 30 já é obesidade.

Porém, para crianças, essas faixas não se aplicam, e podem inclusive causar a falsa ilusão de que a criança está saudável, quando na verdade ela pode já estar com obesidade infantil.

Alguns quilinhos a mais já são suficientes para acender o sinal amarelo. O sobrepeso está um degrau abaixo da obesidade e leva a diversas patologias como hipertensão, diabetes, problemas osteoarticulares, hiperlipidemia (aumento no colesterol e trigli-



Os pais devem preparar a lancheira que a criança deve levar para a escola, de preferência no próprio dia



Exagerar na dieta e atividade física pode sair pela culatra, fazendo a criança comer mais e aumentando o risco de um distúrbio alimentar"

ROBERTA KELLY,
nutricionista

cerídeos), gordura no fígado, apneia e refluxo gástrico. Nos adolescentes, ainda pode desencadear AVC e infarto.

As faixas de IMC para as crianças mudam de acordo com a idade e o sexo, e para orientar os médicos existem tabelas da Organização Mundial da Saúde (OMS) para fazer esse cálculo.

Os famosos lanchinhos escolares industrializados não ajudam em nada esse quadro.

As crianças precisam de nutrientes essenciais para crescerem saudáveis, e por isso, devem levar lanches saudáveis para escola porque assim o cérebro consegue captar melhor as informações que ela aprende na sala de aula, tendo um melhor rendimento escolar. No entanto, a hora do re-

creio precisa ser saborosa, divertida e atraente. Os snacks preferidos entre eles são os que estão na tv, internet e em propagandas mundo afora. Mas esses "alimentos" são péssimos para a saúde.

O que acontece é que crianças são alvo de campanhas que promovem alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, alerta a Organização Mundial da Saúde. Pais subestimam técnicas publicitárias persuasivas e personalizadas. São "bombardeadas" com anúncios e marketing digital que promovem o consumo de alimentos prejudiciais à saúde e que aumentam o risco de obesidade infantil, afirma o órgão.

Em relatório, pesquisadores da OMS pedem que políticos ajam para proteger as crianças dos anúncios desses alimentos em portais de internet, jogos — os chamados *advergames* — e mídias sociais.

Independentemente do que os governantes realmente estão dispostos a fazer, o familiares podem sim, tomar as rédeas da situação.

Imprescindível é pensar em lanches saudáveis, atrativos para os pequenos, evitando a

mesmice e opções muito calóricas, fazendo combinações harmônicas, práticas, rápidas e nutritivas.

Primeiro, leve em conta o período em que a criança estuda (manhã ou tarde) e a refeição que fez antes de ir à escola (café da manhã ou almoço). Depois, certifique-se de que esteja mandando dentro da lancheira um produto de cada grupo alimentar: Uma fonte de proteína ou lacteio (leite, iogurte, queijo), uma fruta ou legume in natura (pelas fontes de vitaminas, fibras e minerais) e um carboidrato para fornecer energia (pães e cereais), além de 1 bebida para hidratar (água, água de coco ou suco natural).

Alguns exemplos de alimentos que devem ser evitados nos lanches das crianças, são frituras, pizza, cachorro quente e hambúrgueres, que possuem muitas gorduras e são lanches de difícil digestão e podem prejudicar o aprendizado na escola.

Refrigerantes, biscoitos recheados e bolos com recheio e cobertura são ricos em açúcar, o que faz com que a criança fique novamente com fome em pouco tempo após o recreio e isso aumenta a irritabilidade e dificuldade em se concentrar nas aulas, e por isso, também devem ser evitados.

Outra dia boa é evitar disputas de poder relacionadas com os alimentos. Não use doces ou outros pratos como recompensa ou punição para as atitudes da criança. Também enfatize o positivo, destacando o lado positivo da boa alimentação e do exercício.

"Seja paciente. Muitas crianças com excesso de peso podem chegar a um peso saudável com o crescimento. Perceba, também, exagerar nas recomendações de dieta e atividade física pode sair pela culatra, fazendo a criança comer mais e aumentando o risco de um distúrbio alimentar", aconselha a especialista.

