

autoras

Geovana Cremasco Salvador - Letícia Barbosa Martins
Lucinda Medeiros Alvim - Maria Amélia Sobreira Gomes Julião
Rita Cesquim - Sabrina Ribeiro França Machado

DIRETORIA SBEM ES 2025/2026

organizador
Eduardo Fausto Kuster Cid

Obesidade Infantil



Plantando bem-estar desde cedo



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Espírito Santo

Tommasi



autoras

Geovana Cremasco Salvador · Letícia Barbosa Martins
Lucinda Medeiros Alvim · Maria Amélia Sobreira Gomes Julião
Rita Cesquim · Sabrina Ribeiro França Machado

DIRETORIA SBEM ES 2025/2026

organizador
Eduardo Fausto Kuster Cid

Obesidade Infantil



Plantando bem-estar desde cedo



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Espírito Santo

Tommasi

| São Paulo

| 2026



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

O12

Obesidade Infantil – Plantando bem-estar desde cedo / Organização Eduardo Fausto Kuster Cid – São Paulo: Pimenta Cultural, 2026.

Série Escolhas Conscientes. Volume 2

Livro em PDF

ISBN 978-85-7221-575-6

DOI 10.31560/pimentacultural/978-85-7221-575-6

1. Obesidade. 2. Sedentarismo. 3. Telas. 4. Alimentação.
5. Saúde infantil. I. Cid, Eduardo Fausto Kuster (Org.). II. Título.

CDD 618.92

Índice para catálogo sistemático:

I. Saúde infantil - Obesidade

Simone Sales • Bibliotecária • CRB ES-000814/0

Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados.

Copyright do texto © 2026 os autores e a autora.

Copyright da edição © 2026 Pimenta Cultural.

Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons:

Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional - (CC BY-NC-ND 4.0).

Os termos desta licença estão disponíveis em:

[<https://creativecommons.org/licenses/>](https://creativecommons.org/licenses/).

Direitos para esta edição cedidos à Pimenta Cultural.

O conteúdo publicado não representa a posição oficial da Pimenta Cultural.

Direção editorial	Patricia Bieging Raul Inácio Busarello
Editora executiva	Patricia Bieging
Gerente editorial	Landressa Rita Schiefelbein
Assistente editorial	Júlia Marra Torres
Estagiária editorial	Ana Flávia Pivisan Kobata
Diretor de criação	Raul Inácio Busarello
Assistente de arte	Naiara Von Groll
Editoração eletrônica	Andressa Karina Voltolini
Estagiária em editoração	Stela Tiemi Hashimoto Kanada
Imagens da capa	AI Generation - Freepik
Ilustrações internas	Ana Luiza Sobreira Gomes de Oliveira Fernanda Julião Reggiani
Tipografias	Acumin, Abril, Allura, Elizeth
Revisão	Landressa Rita Schiefelbein
Organizador	Eduardo Fausto Kuster Cid

PIMENTA CULTURAL

São Paulo • SP

+55 (11) 96766 2200

livro@pimentacultural.com

www.pimentacultural.com



2 0 2 6

Elaborada com carinho pela Diretoria SBEM-ES 2025/2026.



Obesidade Infantil

Plantando bem-estar
desde cedo

Sumário

O que é obesidade?	8
Por que a obesidade não é saudável?	8
Como evitar a obesidade?	10
Alimentação Superpoderosa.....	10
Mexa o Corpo!	17
Durma bem	17
Atenção aos sinais do corpo	18
O papel da família na prevenção da obesidade	21
Recomendações Importantes para pais e responsáveis	22
Tempo de Tela	23
Atividade Física	23
Receitas saudáveis e divertidas.....	26
Mensagem Final	33





Olá, pessoal!

A Diretoria da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia do Espírito Santo (SBEM-ES) tem a alegria de apresentar esta cartilha. Criada com muito carinho e em formato lúdico, ela tem o objetivo de levar informações importantes para crianças de 5 a 12 anos, ajudando a prevenir a obesidade infantil.

A obesidade é um desafio crescente em todo o mundo, e é crucial que a gente entenda a importância de hábitos saudáveis desde cedo. Dados epidemiológicos mostram que o número de crianças com obesidade tem aumentado de forma alarmante. Estima-se que, no Brasil, uma a cada três crianças entre 5 e 9 anos esteja com excesso de peso. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que, se não houver mudanças, a projeção é que em 2030 tenhamos mais de 250 milhões de crianças e adolescentes com obesidade. Além disso, a obesidade infantil é um forte preditor de obesidade na vida adulta, aumentando o risco de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares no futuro.

Estamos muito felizes em criar este projeto, o qual esperamos que sirva de incentivo para pais e filhos construírem um futuro mais saudável juntos. Esta é uma cartilha para as crianças aprenderem brincando! Além disso, para que os pais e responsáveis possam guiar seus filhos da melhor forma, preparamos uma seção especial com orientações no final.



O que é obesidade?

A obesidade é um acúmulo excessivo de gordura no corpo. Nossos alimentos são a fonte de energia que usamos para todas as nossas atividades, como correr, brincar e estudar. Quando comemos mais do que gastamos, essa energia extra se acumula no corpo em forma de gordura. É como se o corpo estivesse guardando uma reserva de energia que não será usada.

Por que a obesidade não é saudável?

O excesso de peso pode trazer alguns problemas de saúde que merecem atenção:

- **Coração:** o coração precisa trabalhar mais para bombear o sangue, o que pode sobrecarregá-lo e aumentar os riscos de problemas futuros.
- **Cansaço:** a pessoa pode se sentir mais cansada e com menos disposição para brincar e participar de atividades do dia a dia.
- **Ossos e articulações:** o peso extra pode sobrecarregar ossos e articulações, causando dores e dificultando o movimento.
- **Diabetes:** o corpo pode ter dificuldade em controlar o açúcar no sangue, o que pode levar ao diabetes, uma condição que requer cuidados especiais.
- **Bem-estar emocional:** algumas crianças podem se sentir tristes, com a autoestima baixa ou até mesmo sofrer bullying por causa da obesidade.



Como evitar a obesidade?

A melhor maneira de evitar a obesidade é adotar hábitos saudáveis desde a infância.

Alimentação Superpoderosa

Uma alimentação equilibrada é o combustível ideal para o corpo. Para crescer forte e saudável, é importante ter um prato colorido:

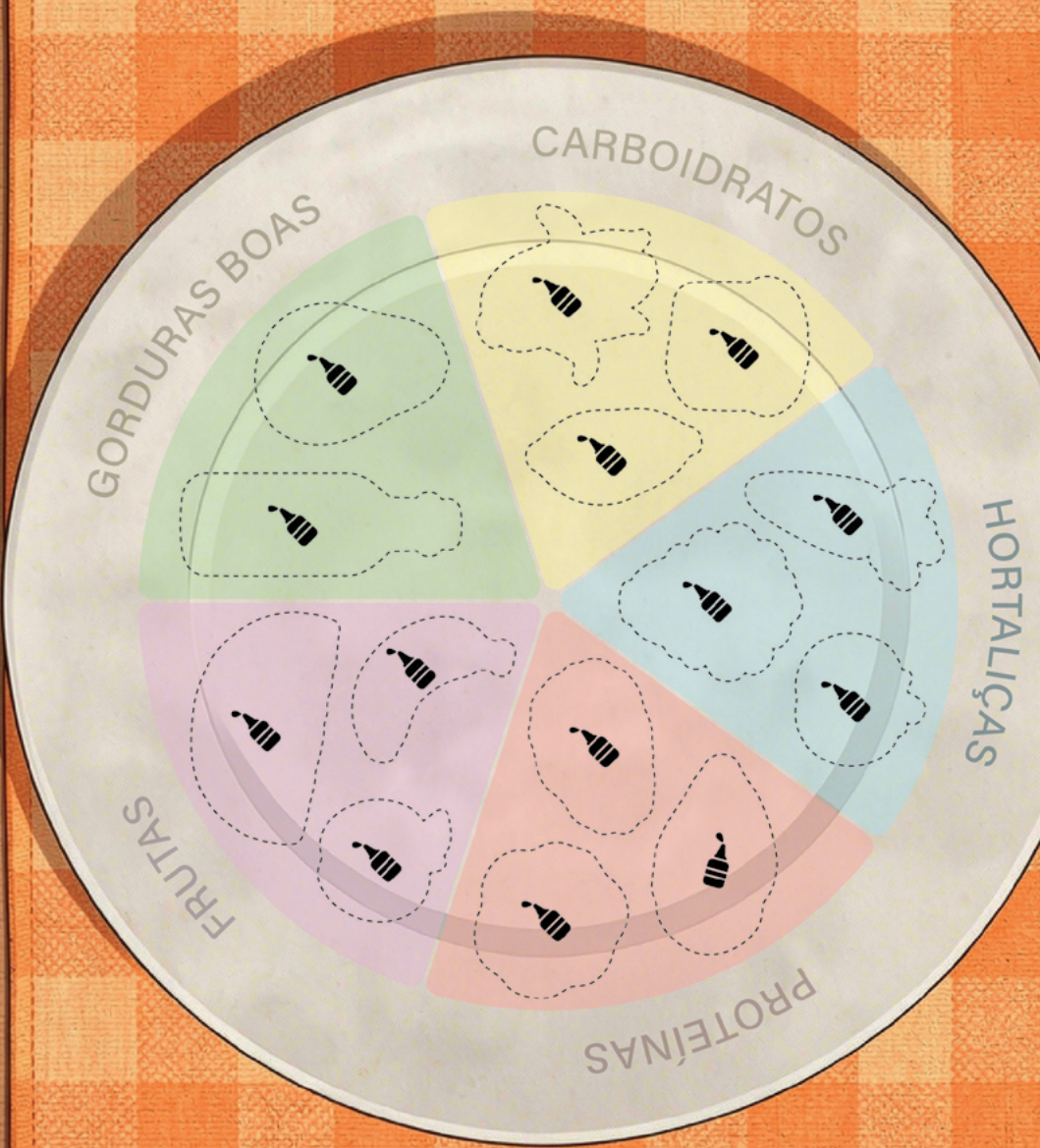
- Carboidratos: arroz e macarrão integrais, batata-doce, aipim e milho.
- Proteínas: carnes bovinas magras, frango sem pele, peixe, lombo suíno, ovos, feijão, lentilha, grão-de-bico, laticínios (queijos, leite e iogurtes).
- Gorduras boas: abacate, castanhas e azeite extravirgem.
- Vitaminas e minerais: saladas com folhas verdes escuras, legumes cozidos ou assados (brócolis, cenoura e abobrinha), tomate e pepino, entre outros.
- Frutas: elas são sobremesas naturais e deliciosas, como maçã, banana, laranja, morango, melancia, uva e abacaxi.





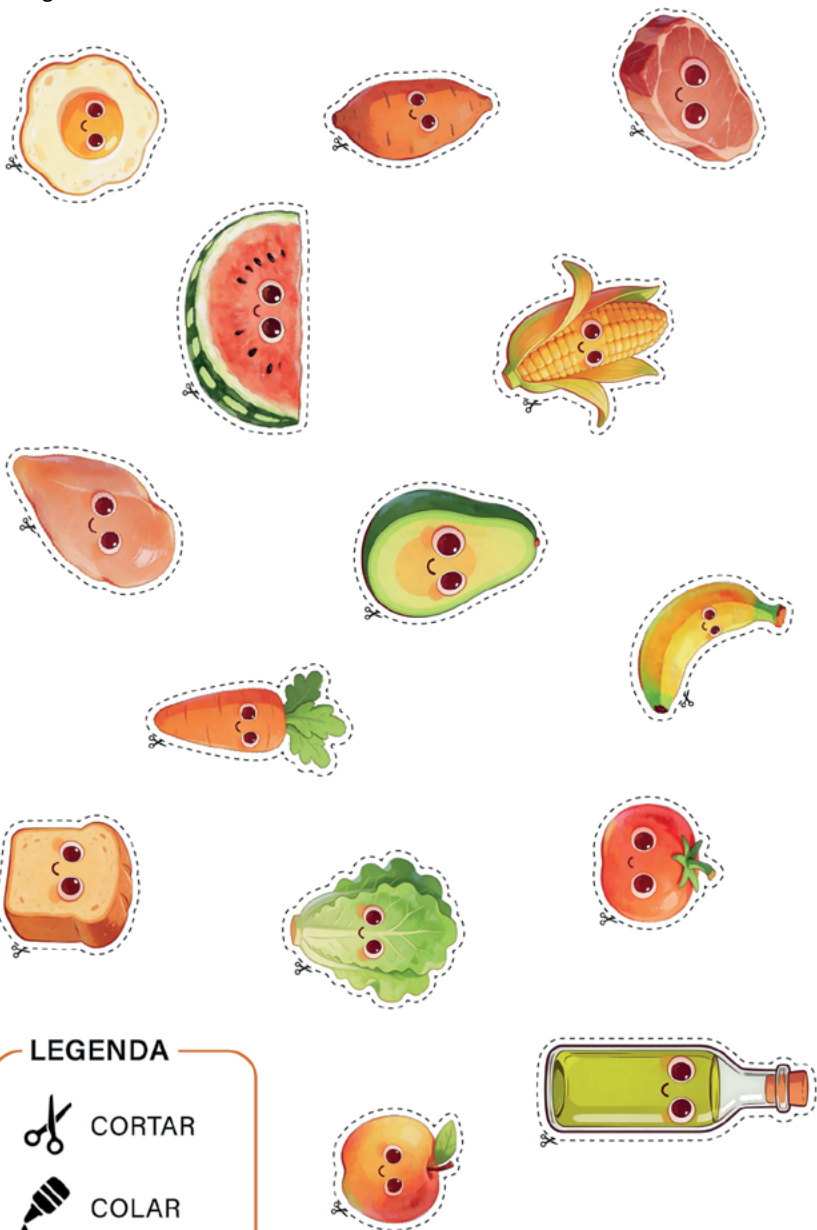
Dicas Importantes

- Controle doces e frituras: bolos, biscoitos, balas e salgadinhos são gostosos, mas devem ser consumidos em pequenas quantidades e em ocasiões especiais.
- Beba água: tenha sempre uma garrafinha por perto. A água é essencial para o bom funcionamento do corpo.
- Sucos: prefira beber água, mas quando consumir sucos escolha os naturais, feitos com a fruta de verdade e com pouco açúcar.
- Coma com atenção: mastigue bem os alimentos e coma devagar para que seu corpo tenha tempo de sentir a saciedade e você não coma mais do que precisa.



Recorta e cola.

Recorte o alimento abaixo, cole no prato e descubra a categoria desse alimento.



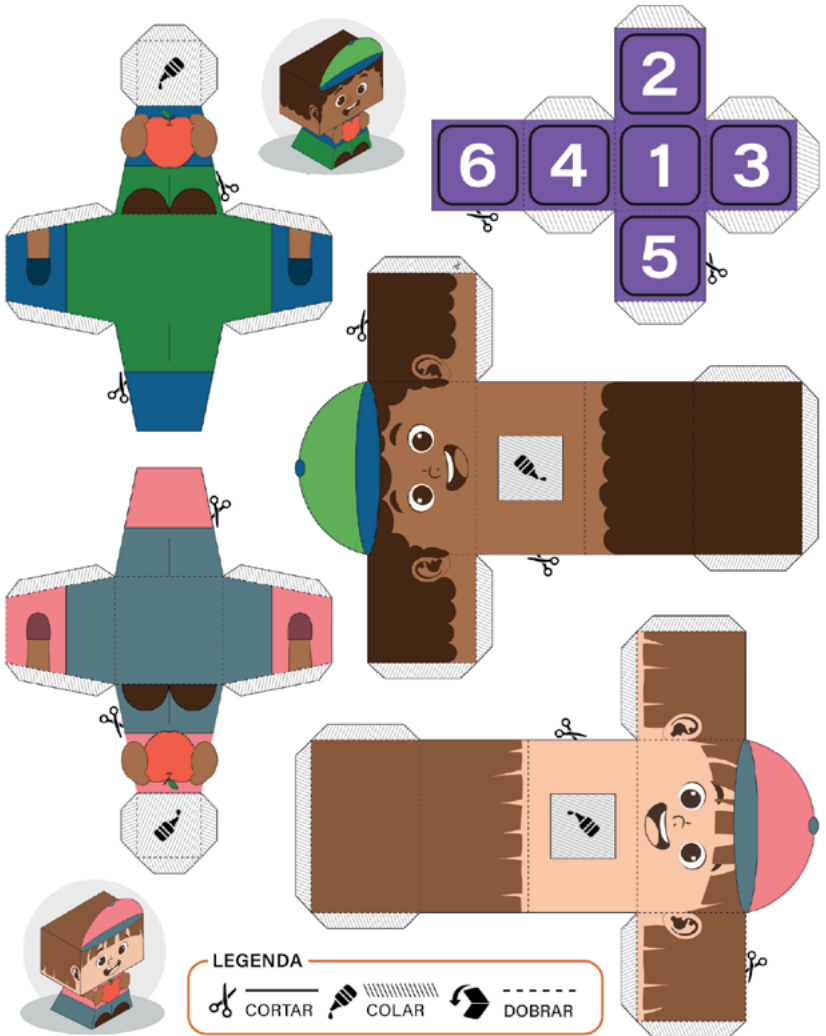
LEGENDA

 CORTAR

 COLAR



Recorte e cole os paper toys e utilize para jogar.





Percorra o caminho dos hábitos saudáveis e evite a obesidade infantil.



Mexa o Corpo!

Brincar e se movimentar é fundamental para gastar energia, fortalecer músculos e o coração, e ficar mais feliz!

- Brincadeiras: pega-pega, esconde-esconde, amarelinha, pular corda e dança.
- Esportes: futebol, voleibol, basquete, natação, handebol e tênis.
- Atividades ao ar livre: andar de bicicleta, skate, patinete, correr no parque e fazer trilhas.
- Limites para o tempo de tela: assistir TV e usar celular por muito tempo pode te deixar sedentário. Que tal estabelecer horários para essas atividades e aproveitar o resto do tempo para brincar?

Durma bem

Um boa noite de sono é como um super descanso para o corpo e a mente. Dormir bem nos dá mais disposição e ajuda a controlar a fome.

- Horários regulares: tente ir para a cama e acordar nos mesmos horários, inclusive nos fins de semana.
- Ambiente agradável: no momento de dormir, o quarto deve ser escuro, silencioso e confortável.
- Desconecte-se: evite eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir. Que tal ler um livro ou ouvir uma história?





Atenção aos sinais do corpo

Aprender a ouvir o seu corpo é muito importante:

- Coma quando tiver fome: o ideal é fazer pequenas refeições ao longo do dia, a cada 3 horas.
- Pare quando estiver satisfeito: preste atenção aos sinais de saciedade para não comer mais do que precisa.
- Beba água quando sentir sede: tenha sempre uma garrafinha por perto.

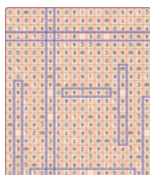




Encontre 7 hábitos saudáveis para evitar a obesidade infantil.



B	A	J	O	G	A	R		F	U	T	E	B	O	L	L	C	O
E	J	D	O	S	J	N	D	S	R	E	C	R	E	W	Q	O	P
B	M	B	C	Y	Y	S	Ç	A	P	S	Q	I	P	A	S	M	L
E	L	Ç	P	P	S	A	Á	Z	H	S	D	N	I	E	W	E	Z
R	M	V	D	Q	W	W	E	R	T	L	X	C	K	J	H	R	Á
	S	M	O	X	A	E	Q	P	G	T	S	A	M	Z	L		D
Á	G	F	R	L	S	D	K	A	R	O	E	R	Ç	A	D	F	M
G	Ç	A	M	E	R	E	W	A	L	E	P		W	S	F	R	S
U	A	S	I	W	E	R	T	O	D	S	E	D	N	B	V	U	R
A	Z	X	R	L	S	P	J	F	H	R	Y	E	D	S	L	T	A
D	S	A		N	D	A	N	Ç	A	R	D		U	H	S	A	S
M	C	X	B	Y	W	E	R	O	W	P	W	A	R	L	W	S	I
L	Z	K	E	K	S	D	J	N	C	I	E	M	S	R	F	D	T
U	W	E	M	H	S	A	H	D	N	S	W	A	K	D	S	L	N
S	F	E	R	U	D	S	H	S	A	U	I	R	K	A	S	N	S
O	E	W	N	N	C	B	F	W	E	S	A	E	Á	O	D	Q	O
P	W	Q	E	R	E	W	Ç	Ç	A	L	S	L	Ç	S	D	K	G
A	N	D	A	R		D	E		B	I	C	I	C	L	E	T	A
P	W	R	P	D	K	A	M	D	Á	D	X	N	A	E	L	L	D
P	O	I	T	R	W	R	O	E	O	P	S	H	Z	X	D	S	L
Ç	L	A	S	O	Q	I	E	I	Á	D	S	A	K	D	W	E	O





O papel da família na prevenção da obesidade

A família é fundamental para ajudar a criança a criar hábitos saudáveis. Ao adotar um estilo de vida mais ativo, os pais se tornam exemplos a serem seguidos, o que facilita a prevenção da obesidade e promove a saúde ao longo da vida.

- Nas compras: dê preferência a alimentos nutritivos e leia os rótulos.
- Em casa: deixe frutas e verduras sempre disponíveis. Evite comprar guloseimas e alimentos processados.
- Ao ar livre: proporcione momentos para brincar, andar de bicicleta ou ir a parques e praias.

Recomendações Importantes para pais e responsáveis

A obesidade infantil é uma questão de saúde pública que requer a atenção e o envolvimento ativo dos pais e familiares. Isso significa que todos em casa devem adotar uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente e criar um ambiente que favoreça escolhas saudáveis.

É importante também que os familiares estejam atentos aos sinais de que a criança pode precisar de apoio adicional. A colaboração entre pais, familiares e profissionais de saúde é fundamental para criar um ambiente de apoio e encorajamento, onde as crianças possam prosperar e se desenvolver de maneira saudável. Buscar ajuda de uma equipe multidisciplinar é um passo importante para garantir que a criança receba a orientação e tratamento adequado, se necessário.

Algumas recomendações são importantes, como por exemplo o tempo de tela e de atividade física. Além disso, o incentivo da família é crucial, com os pais sendo exemplos de vida ativa, evitando cobranças excessivas.





Tempo de Tela

- Menores de 2 anos: nenhum contato com telas.
- Entre 2 e 5 anos: no máximo 1 hora por dia, com supervisão.
- Entre 6 e 10 anos: no máximo, 1 a 2 horas por dia.
- Entre 11 e 18 anos: no máximo, 2 a 3 horas por dia.

Atividade Física

- Até 5 anos: mínimo de 3 horas diárias de atividades lúdicas e não estruturadas, como brincar, correr e pular.
- Entre 6 e 19 anos: mínimo de 60 minutos diários de atividades moderadas a vigorosas, como esportes coletivos, natação ou dança.

É importante priorizar atividades ao ar livre e evitar o sedentarismo.



Marque com um X as 3 diferenças encontradas entre as imagens abaixo.





Receitas saudáveis e divertidas

Que tal cozinhar em família? É uma ótima maneira de se divertir e aprender sobre alimentação saudável! Em seguida, reunimos algumas receitas práticas e deliciosas para serem feitas de forma divertida em família.



Aveioca Doce

CHRISTINE LOUREIRO ALMEIDA ROLKE
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

1 ovo

10g de farelo de aveia

30g de banana prata

2 gotas de essência de baunilha

Modo de preparo: amasse a banana e, em seguida, acrescente os outros ingredientes. Misture bem e asse em uma frigideira até dourar.

Informações Nutricionais:

7,3g de proteínas

5,5g de lipídios

12,7g de carboidratos

128 Kcal



Bolo de caneca de banana fit

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

2 colheres de sopa de farinha de aveia

1 banana madura

1 ovo

1 colher de chá de cacau em pó

1 colher de café de fermento

Canela em pó a gosto

1 colher de sopa de granola

Modo de preparo: na caneca, bata o ovo, adicione cacau e canela. Amasse a banana na massa, misture a aveia e a granola. Adicione o fermento e mexa delicadamente. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.

Informações Nutricionais:

45g de CHO

10g de proteínas

75g de gorduras totais

2g de gorduras saturadas

4g de fibras

300 kcal



Coxinha Low Carb

CHRISTINE LOUREIRO ALMEIDA ROLKE
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Tempo de preparo:

Massa/recheio: 20-40 minutos

Modelagem: 15-30 minutos

Cozimento: 20 minutos

Rendimento: 11 porções

Ingredientes:

100g de frango cozido e desfiado

10g de farelo de aveia

30g de requeijão

Modo de preparo: desfie e tempere o frango a gosto (sugestão: use páprica defumada e lemon pepper). Misture bem com as mãos, sovando a massa até que fique bem lisinha. Modele em formato de coxinha ou bolinhas. Unte uma forma, de preferência antiaderente, organize os salgadinhos e leve ao forno preaquecido a 230°C por cerca de 20 minutos, ou até ficarem dourados.

Informações Nutricionais (porção de 13g):

2,5g de proteínas

1,2g de lipídios

0,8g de carboidratos

24 Kcal



Danoninho saudável

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 170g de iogurte natural
- 1 banana madura congelada
- 200g de morangos congelados
- 2 colheres de sopa de leite de coco em pó

Modo de preparo: bata a banana, os morangos e o leite de coco no liquidificador. Adicione o iogurte e bata mais um pouco. Transfira para um recipiente e leve à geladeira.

**Informações Nutricionais
(porção de 250g):**

- 25g de CHO
- 8g de gorduras totais
- 6g de gorduras saturadas
- 7g de proteínas
- 4g de fibras
- 200 kcal



Empadinha saudável de frango e tapioca

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de creme de ricota (ou queijo cottage/requeijão)
- 2 colheres de sopa de muçarela ralada
- 3 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 xícara de chá de frango cozido, desfiado e temperado
- 1/4 colher de chá de sal

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela até a massa ficar uniforme. Distribua em forminhas untadas de empada ou cupcake. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

**Informações Nutricionais
(1 porção de 60g)**

- 7g de CHO
- 8g de proteínas
- 6g de gorduras totais
- 2g de gorduras saturadas
- 114 kcal



Espetinhos de frutas

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: a depender da quantidade e tipo de frutas utilizadas

Ingredientes:

Pedaços de frutas variadas (morango, uva, banana, melão, abacaxi, entre outras)

Palitos de churrasco (sem ponta)

Modo de preparo: espete as frutas nos palitos, alternando as cores e os tipos. Sirva como sobremesa ou lanche.

Informações Nutricionais:

A depender da quantidade e tipo de frutas utilizadas



Minipizza de legumes

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 mini pizza

Ingredientes:

Pão integral tipo Rap10

Molho de tomate caseiro

Queijo muçarela light ralado

Legumes picados (tomate, pimentão, abobrinha, brócolis, entre outros)

Modo de preparo: espalhe o molho de tomate no pão, coloque o queijo e os legumes por cima. Leve ao forno até o queijo derreter.

Informações Nutricionais por porção:

22g de CHO

10g de proteínas

5g de gorduras totais

2g de gorduras saturadas

4g de fibras

170 kcal



Mini pizza com Rap10

CHRISTINE LOUREIRO ALMEIDA ROLKE
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 mini pizza

Ingredientes:

2 colheres de sopa cheias (40g) de molho de tomate caseiro com sal

4 colheres de sopa cheias (80g) de frango cozido e desfiado

2 fatias (30g) de queijo muçarela

1 unidade (40g) de pão tipo tortilha 35% integral (Rap10)

4 fatias pequenas (40g) de tomate

Orégano a gosto

Modo de preparo: prepare a base aquecendo levemente o Rap10 em uma frigideira

por cerca de 1 minuto de cada lado para que ele fique mais firme e crocante. Isso evita que a massa fique mole depois de adicionar o molho. Retire o Rap10 da frigideira, espalhe o molho de tomate sobre a superfície, deixando uma pequena borda. Acrescente o frango e, em seguida, o queijo muçarela. Distribua as fatias de tomate uniformemente sobre o queijo e tempere com sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto. Volte o Rap10 para a frigideira, tampe e deixe em fogo baixo por 5 a 7 minutos, ou até que o queijo derreta e a massa fique crocante. Se preferir, você pode assar em forno preaquecido a 200°C por cerca de 5 minutos, até o queijo borbulhar.

Informações Nutricionais (porção de 190g):

36,1g de proteínas

15,2g de lipídios

21,4g de carboidratos

363 Kcal



Pão de queijo de tapioca

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 20-25 bolinhas (4-5 porções)

Ingredientes:

2 e 1/2 xícaras de chá de massa para tapioca

100g de parmesão fresco ralado

150g de requeijão light

Sal

Modo de preparo: misture todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Modele bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada. Asse em forno preaquecido a 180°C por 20-25 minutos ou até dourar.

Informações Nutricionais: 1 porção (4 a 5 bolinhas)

320 kcal

49g de CHO

10,6g de proteínas

8g de gorduras totais

4g de gorduras saturadas





Pastel de forno fit

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 8 porções

Ingredientes da massa:

- 1 e 1/2 xícara de chá de batata-doce cozida
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite

Ingredientes do recheio:

- Frango cozido e desfiado
- Requeijão light

Ingredientes da finalização:

- 1 ovo
- Azeite
- Orégano a gosto

Modo de preparo: misture a batata, a farinha de aveia, o sal e o azeite até obter uma massa que não grude nas mãos. Deixe na geladeira por 20 minutos. Abra a massa em círculos, recheie e feche. Para finalização pincele com a mistura de ovo, azeite e orégano. Asse em forno preaquecido a 200°C por 35 minutos ou até dourar.

**Informações Nutricionais
(porção de 60-100g):**

- 15-25g de CHO
- 10-18g de proteínas
- 6-10g de gorduras totais
- 180-250 kcal

Salada de frutas divertida

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: depende da quantidade e tipo de frutas utilizadas

Ingredientes:

Frutas picadas (maçã, banana, laranja, kiwi, morango, entre outras)

Suco de laranja natural

Granola (opcional)

Modo de preparo: misture as frutas picadas em uma tigela, adicione o suco de laranja e misture bem. Se quiser, polvilhe com granola na hora de servir.

Informações Nutricionais:

Depende da quantidade e tipo de frutas utilizadas



Salgado maromba de frango e batata-doce

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 5 unidades

Ingredientes:

300g de batata-doce cozida

150g de frango cozido e desfiado

1 gema

50g de queijo ralado

Sal e pimenta

Modo de preparo: amasse a batata-doce e misture com todos os outros ingredientes. Faça bolinhas e leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos.

Informações Nutricionais (porção de 60-100g):

12g de CHO

10-18g de proteínas

4,1-5,1g de gorduras totais

2g de fibras

150 kcal



Mensagem Final

Esperamos que esta cartilha seja um instrumento de apoio e inspiração para você e sua família. Lembre-se: pequenas mudanças diárias podem ter um impacto gigantesco na saúde e na felicidade! Continue investindo em hábitos saudáveis e na alegria de estar em família!

Com carinho,

A Diretoria SBEM-ES 2025/2026



www.pimentacultural.com

Esta cartilha nasceu de um desejo: que aprender sobre saúde fosse tão divertido quanto brincar! Feita com todo carinho para pais e crianças, ela é um mapa do tesouro para descobrir os segredos de uma infância cheia de energia. Em vez de “pode” ou “não pode”, vamos explorar o porquê das coisas de um jeito leve e com muitas atividades. O que vamos descobrir juntos?

- Por que comer bem é legal (e gostoso): com receitas fáceis que toda a família pode fazer junta.
- Os riscos da obesidade: explicados de forma simples, para entendermos por que cuidar do corpo é um ato de amor.
- Brincadeiras que nos fazem mais fortes: dicas para que a atividade física seja sinônimo de diversão.

Preparem-se para aprender brincando e transformar pequenas atitudes do dia a dia em grandes passos rumo a uma vida inteira de saúde!

