



Autonomia e Autonomia e comportamentos alimentares: uma leitura desenvolvimental

A aceitação da autonomia das crianças é um ponto crucial. Desde a mais tenra idade, o lactente transmite uma série de sinais em relação à figura materna que importa serem lidos e compreendidos. Cada bebé possui o seu ritmo, os seus desejos a que importa corresponder, satisfazer mas também contrariar e educar.

As alterações precoces de relacionamento criança-mãe exprimem-se também na esfera alimentar. Aliás, esta área preenche muita da vida social do bebé nos seus primeiros tempos de vida. A comunicação deste com a mãe é uma importante esfera social, que conjuga sentimentos de segurança, de confiança mas também de frustração (porque o bebé nunca será satisfeito na totalidade). É importante que a mãe, ou quem esteja a desempenhar a função maternal perante a criança, consiga entender e aceitar as primeiras expressões de autonomia da criança: por exemplo, o não querer mamar mais ou o querer brincar com o seio materno. A necessidade de contacto físico ajuda na construção da sua identidade corporal, o denominado ego-pele por vários teóricos da psicologia do desenvolvimento.



A dimensão da alimentação estrutura a relação mãe-bebé e é, por isso, bastante importante que a mãe saiba pegar ao colo na criança de uma forma que crie segurança, que lhe saiba falar com um tom de voz e de afeição, que a olhe nos olhos... Mães deprimidas e ansiosas, que não aceitem o seu papel maternal ou que ainda não saibam ler os sinais de comunicação provocam alterações no bebé que se reflectem, entre outras áreas, no comportamento alimentar.

Em casos mais graves, podemos falar da anorexia essencial precoce ou, não sendo tão dramáticos, anorexia simples ou reactiva a um determinado acontecimento ou padrão de acontecimentos. Uma mãe que persiste numa atitude de imposição permanente na esfera alimentar ou que canaliza para o acto de alimentar toda a sua insegurança pode estar por detrás de algumas das patologias referidas.

Não pretendemos aqui falar nas perturbações do comportamento, pois existem inúmeras expressões desde as mais tenras idades. Sublinhamos, sobretudo, a importância de compreender o comportamento alimentar como uma forma de interacção em que a aceitação e a recusa, mas também a necessidade de marcar fronteiras, desempenham papéis fundamentais.

O comportamento alimentar é um conceito complexo que não se reduz, pois, ao acto da ingestão de alimentos. O exemplo do lactente, que acabámos de aflorar, é bem ilustrativo do que se diz. O comportamento alimentar inclui então a forma como o indivíduo se relaciona com a fome, o modo como ele encara o acto de ingerir alimentos, a sua imagem corporal e ainda elementos como a rotina, o modo como lida com eventos da sua vida e as próprias tradições familiares. A tudo isto acrescenta-se o conhecimento que poderá desenvolver em relação ao que é correcto e incorrecto, em termos nutricionais propriamente ditos ou ao seu padrão de ingestão.

O contexto familiar deve ainda, aceitando a autonomia e a capacidade de escolha dos mais novos, não se demitir do seu papel educativo delimitando fronteiras e ajudando a construir hábitos saudáveis. Realçamos a necessidade deste contexto se constituir como modelo positivo e num ambiente saudável também no que à esfera alimentar diz respeito.

Tocamos aqui a sensível díade de controlo versus autonomia. Não existem respostas certas ou definitivas. O binómio vai adquirindo novas expressões ao longo do crescimento. São modificações que obrigam a novos equilíbrios e negociações. No que a este assunto diz respeito, assumem bastante relevo as transições de vida. Mudanças familiares, como a ida para outra casa ou para uma escola diferente, modificam hábitos, alteram rotinas e costumes.

Iniciámos este texto com lactente... terminemo-lo no outro extremo: o filho que vai para a universidade e, pela primeira vez, vai morar fora da casa dos pais... Confrontar-se-á com a sua autonomia... estará preparado para replicar as suas aprendizagens no início da sua vida independente? Ou comerá apenas *fast food* e o que lhe for aparecendo? Será capaz de uma atitude salutogénica proactiva nesta área da saúde?