

SAÚDE E PREVENÇÃO – ALIMENTAÇÃO

Written by

Hyuri Constâncio

Copyright (c) 2019 Hyuri Constâncio
hyuri@hyuri.co

EXT. FRENTE DA CASA - DIA

DR. JOÃO, nosso jovem médico brincalhão, vestindo uma CAMISETA AMARELA por baixo de seu JALECO BRANCO e um ESTETOSCÓPIO, está parado à porta fechada da casa. Vamos nos aproximando dele enquanto discursa.

DR. JOÃO

"Você é o que você come", "Uma maçã por dia mantém o médico longe", "Deixe a comida ser o seu remédio"... Muitos são os dizeres sobre o impacto que a alimentação tem em nossa saúde - e que impacto, em! Mas que alimento é esse? E, será que o alimento, sozinho, é suficiente para nutrir o seu filho? O que, realmente, significa "nutrir"?

CLOSE nele, câmera para.

DR. JOÃO (cont'd)

Quando o assunto é nutrição,
Onde vive a saúde? Vamos descobrir?

Ele entra na casa.

[VINHETA]

INT. COZINHA - DIA

Dr. João discursa cada trecho do texto em uma posição e de um ponto diferente da cozinha.

DR. JOÃO

Já ouviu aquela estória sobre o cara que não conseguia "acertar" no arroz? Quando fez arroz pela primeira vez, o arroz ficou crú; na segunda, ficou papa; na terceira, queimou. Frustrado e já quase desistindo, decidiu tentar pela última vez: Releu a receita várias vezes, mediu tudo milimetricamente, e... Ficou papa no meio, crú em cima e queimado embaixo. "Não é possível!", ele disse.

(MORE)

DR. JOÃO (CONT'D)

Já inconformado, pensou, pesquisou muito, pensou mais um pouquinho e, finalmente, descobriu: cada vez que cozinhava, ele usava uma panela diferente – pegava qualquer uma – e, uma panela cozinha mais rápido, outra cozinha mais lento... Por isso é que sempre dava errado. Ele seguiu a receita certinho, checkou e ajustou os ingredientes, a temperatura, o tempo, mas, o que segurava os alimentos – o que segurava tudo –, nenhuma receita mencionava.

DR. JOÃO (cont'd)

Na receita da alimentação saudável, o primeiro ingrediente é o "alimento" – claro.

Segundo um estudo publicado no The Lancet, dieta não saudável já está matando mais pessoas do que o cigarro. Sem exageros: uma em cada cinco mortes – onze milhões de pessoas –, por ano, é por uma má dieta. É um problema lento e silencioso, por isso a gente não percebe.

Mas, afinal, o que é comida saudável? E o que não é?

Até os seis meses de idade, o ideal é que o leite materno seja a única fonte de alimentação. Após os seis meses, geralmente já podemos começar a introduzir alimentos sólidos.

Daí em diante, as recomendações gerais são: metade da sua alimentação deve ser de frutas, legumes e verduras; Um quarto de grãos integrais; e um quarto de proteína.

A ideia é: maximizar vegetais; e minimizar gorduras, alimentos ultra-processados, óleos, sal, e açúcar...

"Ah, não! Nem um chocolate?! Meu filho adora ovo-de-páscoa!"

Um chocolate de vez em quando provavelmente não vai matar... Só não vale tratar toda semana como páscoa, né?

INT. COZINHA - DIA

Usando um ESTETOSCÓPIO, Dr. João tenta ouvir os batimentos cardíacos de uma BANANA.

INT. COZINHA - DIA

DR. JOÃO

"Tá, peguei essa parte! Mas tudo que eu ponho de saudável no prato do meu filho, ele rejeita!"

Não se infarte, Dr. João ao resgate! O segundo ingrediente, em nossa receita da alimentação saudável, é a "participação":

Uma ótima maneira de quebrar com essa dificuldade é envolver o seu filho no preparo das refeições.

Você sabia que, quando o bebê está mamando, ele já está estimulando a produção do leite para a sua próxima mamada? Olha só que espertinho!

Agora é só dar continuidade, quando ele for ficando grandinho: Põe ele pra amassar, lavar, desfolhar! Isso vai providenciar uma experiência sensorial mais ampla, e o deixará mais confortável com novos alimentos, novas texturas, novos cheiros. Outra ótima ideia, é cortar os vegetais em formatos interessantes, como em formato de estrela, por exemplo.

É importante, também, evitar a exposição do seu filho à propagandas de alimentos não saudáveis. A indústria alimentícia gasta bilhões, por ano, em propagandas de produtos cheios de açúcar, gordura e sal, enquanto que: quando foi a última vez que você viu uma propaganda de brócolis? Isso molda muito as preferências da criança.

No geral, preparar comida saudável em casa desenvolve no seu filho a cultura de se alimentar bem, e isso dura a vida toda.

Ah! E, de quebra, seu filho ainda pratica contagem, medição e fracionamento, enquanto ajuda com os ingredientes...

INT. COZINHA - DIA

Vemos ORANGE TRUMP, uma LARANJA com BEICINHOS para fora e CABELOS DE PALHA, que se assemelha à Donald Trump. Com uma mão em cada lado da laranja, Dr. João imita os maneirismos e a voz de Donald Trump.

ORANGE TRUMP
It's a win-win situation, folks!

VOLTA PARA:

INT. COZINHA - DIA

DR. JOÃO
Nutrir também é motivar e dar autonomia, então torne esse momento parte de sua rotina! Fica mais fácil. A criança se sente mais segura e tranquila com uma rotina bem definida.

INT. COZINHA - DIA

Com seu ESTETOSCÓPIO nos ouvidos, Dr. João zelosamente APERTA a bomba de um MEDIDOR DE PRESSÃO MANUAL que envolve um ABACAXI.

CORTA PARA:

INT. COZINHA - MOMENTOS DEPOIS

Dr. João DEVORANDO o ABACAXI JÁ DESCASCADO.

INT. COZINHA - DIA

Dr. João, vestindo como chapéu uma METADE DE CIMA DE UM ABACAXI – para ele, está tudo normal –, continua seu discurso.

DR. JOÃO
E, finalmente, o que segura tudo – a "panela" na nossa receita da alimentação saudável: o "ambiente". Ambiente físico, psicológico, emocional. O que a criança está absorvendo desse ambiente? Durante a amamentação, a mãe é o principal ambiente do seu filho.

(MORE)

DR. JOÃO (CONT'D)

E essa relação forte permanece por um bom tempo. Então, o ideal é que a mãe participe o máximo possível: Quando muito pequeno, uma colher na mão da criança, outra colher na mão da mãe, por exemplo, pois, se deixar, a criança sozinha não come o suficiente.

Conforme a criança vai crescendo, sabemos que é importante comer em família. Mas, mais importante do que se sentar à mesa, é estar presente – reservar um tempo sem distrações, olho-no-olho, contar como foi o dia, ouvir, ter interesse... Isso ajuda o seu filho a se desenvolver sócio-emocionalmente – entender emoções, expressar empatia, se comunicar melhor.

Nutrindo o intelecto e o coração.

Hã?! Boa, em? Fala a verdade!

(fala para OC)

Quem escreveu esse texto?

INT. COZINHA - DIA

Vemos um LIVRO à borda de uma mesa. Uma parte do livro para fora da mesa.

Dr. João aproxima seu rosto ao livro. Abre a boca. Morde o livro. Um beat. Descobre o que não significa "devorar um livro", faz uma cara feia, se afasta, com a boca ainda aberta, sai da mesma forma em que entrou.

INT. COZINHA - DIA

DR. JOÃO

E não para por aí: Comer em família três vezes por semana ou mais, está associado à uma redução de vinte por cento na escolha de alimentos não-saudáveis, doze por cento menos chances de as crianças estarem acima do peso, além de menos chance de abuso de substâncias, e melhor habilidade em lidar com cyberbullying.

É... Não é brincadeira não!

E são efeitos de longo prazo.

(MORE)

DR. JOÃO (CONT'D)

A criança absorve informações o tempo todo. É muito mais sobre o que mostramos – o dia-a-dia –, do que sobre o que dizemos. Então, como nossas ações estão nutrindo os nossos filhos?

INT. COZINHA - DIA

Tela preta.

Dr. João remove uma MAÇÃ que obstruía a frente da lente, revelando o cenário;

Com seu olhar esperto e sobrancelhas saltitantes – pois é claro que ele sabe que achamos essa transição interessante – ele joga a maçã para cima, a pega, e a joga para o lado esquerdo do quadro;

Como se passado por um portal, a maçã reaparece voltando pelo lado direito do quadro, ACERTA a cabeça dele e CAI NO CHÃO;

Ele olha para a maçã. Olha para a câmera, com cara de confuso. Olha para a maçã. Olha para a câmera. Um beat. Faz cara de quem teve uma idéia, rapidamente olha para o lado esquerdo do quadro, e dispara correndo;

Reaparece pelo lado direito do quadro e segue correndo para o lado esquerdo do quadro, GRITANDO AHHHHHH; Desaparece novamente, e reaparece do lado oposto, ainda GRITANDO; Repete mais uma vez, mas, desta vez, antes que encoste no lado esquerdo do quadro...

ALT: Pode ser feito com 3 limões: Ele retira um limão da frente da lente, já segurando dois em sua outra mão, faz malabarismo com os limões, deixa eles caírem exceto um, fica bravo e joga o limão para a esquerda do quadro [...]

CORTA PARA:

INT. COZINHA - DIA

DR. JOÃO

Chegamos ao final de nossa receita... digo: vídeo.

Olhamos para os alimentos, olhamos para a participação, olhamos para o ambiente... Agora, é misturar todos os ingredientes, e deixar cozinhar.

(MORE)

DR. JOÃO (CONT'D)

Sabemos que insistir que a criança se alimente bem, enquanto os pais não se alimentam bem, é uma batalha perdida. O que mais influencia nos hábitos de alimentação da criança, são os hábitos de alimentação dos pais. Então, é importante olharmos pra nós mesmos, também.

Tem um dizer antigo, que segue: "O melhor momento de plantar uma árvore, foi há vinte anos atrás. O segundo melhor momento, é agora."

É preciso plantar as sementinhas da saúde... o quanto antes possível... agora! Com os alimentos, que constroem o indivíduo; a participação, que o ensine e o motive; e com o ambiente, que o acolha e o permita ser e se desenvolver. Essas são as sementes que precisamos plantar – já – para colhermos filhos saudáveis, que possam aproveitar as maravilhas desse mundão.

Tchau!

INT. COZINHA - DIA

Dr. João FAZ ANOTAÇÕES em um CADERNINHO enquanto ouve atentamente à uma abobrinha, que está "deitada" em um mini divã.

INT. COZINHA - DIA (CALL-TO-ACTION WHITE PAPER)

Dr. João fala sobre o white paper, sentado na pia da cozinha.

[TEXTO WHITE PAPER – MARKETING]

INT. COZINHA - DIA

Estilo "outtakes".

Dr. João canta trechos de paródias com tema "alimentos", usando seu ESTETOSCÓPIO como se fosse um microfone vintage. Todo dançante, se sentindo na Broadway...

DR. JOÃO
 (paródia de Camila
 Cabello's "Havana")

*Bananas, hmm, na-na
 Com aveia, maçã e morangos, quero já
 Com goji berries e canela, pra adoçar
 Dá até pra fazer moqueca
 De banana da terra
 Bananas, hmm, na-na
 Uuuuuuuuvas
 Uuuuuuvinhas
 Oh na-na-na-na-na
 Bananas, hmm, na-na
 É bom na vitamina e com tapiocá
 Como de dia, tarde e até no jantar
 Leite de amêndoas me completa
 Ando de bicicleta
 Pra me exercitar*

CORTA PARA:

DR. JOÃO (cont'd)
 (paródia de The
 Police's "Every
 Breath You Take")

*Every cake you bake
 Every mousse you make
 Put some almond paste
 Peanut butter, dates
 I'll be buying two*

*Let me bite away
 Every corn you flake*

*Gimme two cupcakes
 Strawberries, I say*

INT. COZINHA - DIA

ORANGE TRUMP
 (imitando Donald
 Trump)

Sad!

PICK-UPS

INT. COZINHA - DIA

- Malabarismo com limões;
- Binóculos de berinjelas;
- Luneta de cenoura;
- Bigode falso de couve(cortada em fatias finas), fazendo careta, e dancinha similar à "Gangnam Style"(cavalgando)