



Viva Bem vol.

O BEARBA

da Saúde infantil



Apresentação

Este manual foi idealizado para pais, mães e todas as pessoas que têm sob seus cuidados alguma criança. Nele você encontrará informações confiáveis que ajudarão a entender o que é essencial para o desenvolvimento saudável de seu filho, garantindo-lhe bem-estar físico e mental, desde o nascimento até a adolescência.

Lembre-se: cada pequeno é único e o conteúdo que você encontrará aqui pode não atender às necessidades de todos. Caso tenha alguma dúvida ou preocupação, o melhor a fazer é buscar ajuda médica.

Realização

VivaBem uol

A plataforma de saúde e bem-estar do UOL

Patrocínio



É NATURAL CUIDAR DOS PEQUENOS ASSIM



Crescer saudável

Pg. 4

Dieta e
nutrição
Pg. 9



Exercícios e esportes

Pg. 17

Saúde do
sono
Pg. 22



Saúde mental

Pg. 26

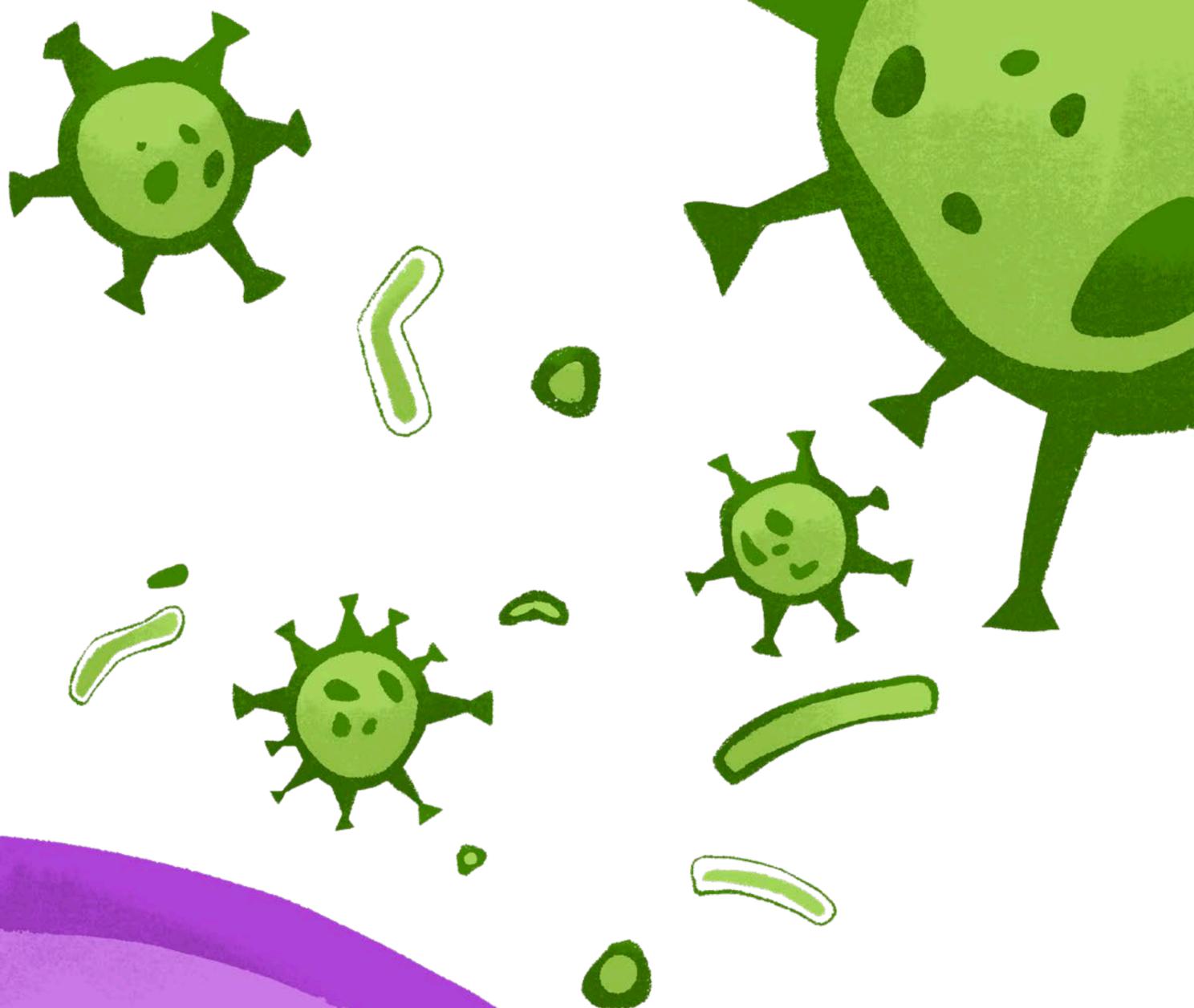
Cuidados
preventivos
Pg. 32



01

Crescer saudável

Quem tem filhos sabe. Entre os tantos cuidados que a maternidade e a paternidade trazem, a prioridade número um é garantir que eles cresçam saudáveis, longe de doenças e infecções. É claro que não dá para controlar o aparecimento de novas enfermidades, nem evitar a circulação de vírus e o contato com bactérias. Mas é possível colaborar com o sistema de defesa do corpo dos pequenos para que ele os beneficie por toda a vida.



O que é o sistema imunológico?

Imagine um conjunto de células, tecidos e órgãos que trabalham para defender o organismo de bactérias, vírus, fungos e parasitas causadores de doenças. Este é o sistema imunológico. Fortalecê-lo envolve a ação integrada de vários fatores como genética, alimentação, exercícios, controle do estresse, entre outros.

Conheça os fatores mais importantes para seu filho ter uma vida saudável:



Amamentação

Ao nascer, o bebê ainda não possui o sistema de defesa do corpo totalmente desenvolvido. Mas sabe-se que a gestação – por meio da placenta – e o leite materno fornecem a ele anticorpos que o protegem de doenças. A amamentação exclusiva, por ao menos 6 meses, tem esse benefício e ainda afasta as alergias.



Higiene das mãos

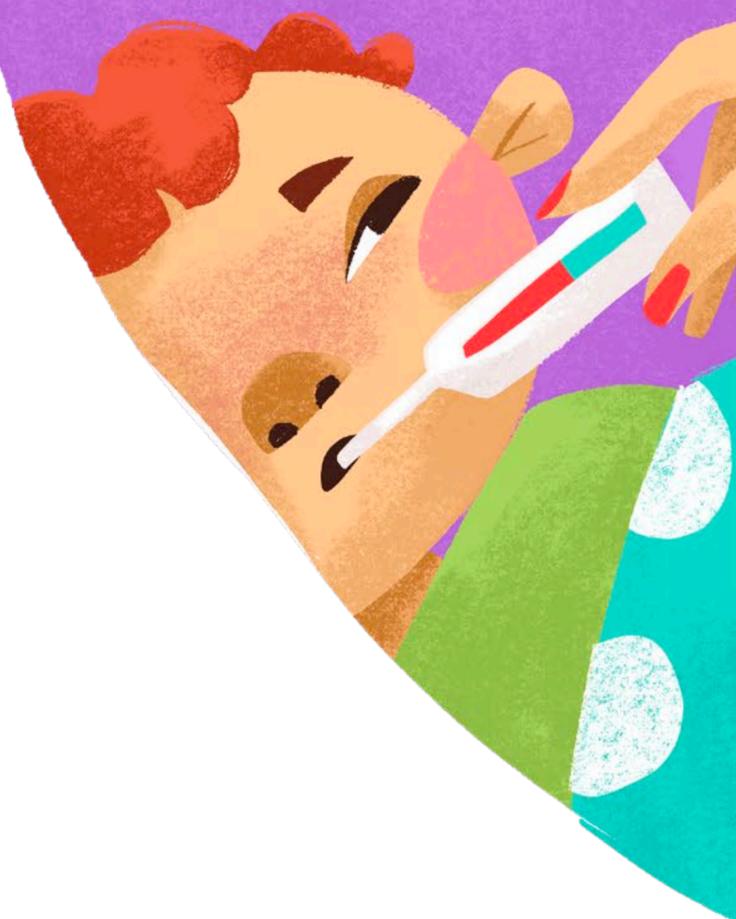
Boa parte das infecções ocorrem por meio do contato entre pessoas ou objetos. Para evitar que isso aconteça, promova o hábito de lavar as mãos ao espirrar, tossir e após usar o banheiro. Para ter certeza de que a criança cumprirá essa tarefa do jeito certo – ensine-a a cantar 2 vezes *Parabéns* durante a prática, tempo suficiente para livrá-la de vírus e bactérias (20 segundos).



Vacinação em dia

Todo mundo sabe que vacinas previnem doenças causadas por agentes infecciosos como vírus e bactérias, que são a causa do sarampo, da caxumba, da rubéola e até rotavírus, entre outras. Para que os imunizantes tenham o efeito desejado é importante manter atualizado o calendário de vacinação, que prevê imunizações ao longo da vida. Para saber mais sobre vacinas, consulte o site da SBIm – Sociedade Brasileira de Imunizações.

Na idade escolar as crianças ficam mais expostas a vírus e infecções. Entre as menores de 5 anos de idade, a mais comum delas é a otite.





Dormir bem

Até para as crianças dormir horas de menos atrapalha o trabalho de proteínas e células do corpo encarregadas de combater doenças e reduzir inflamações. Organize-se para manter uma rotina diária que permita seu filho ter o descanso que precisa. Veja no Capítulo Sono, a quantidade de horas que ele precisa dormir, a depender de sua faixa de idade.



Dieta

Desde a gravidez, foque na alimentação, evitando, ao máximo, os processados. O mesmo se indica às crianças, a partir do início da dieta complementar. O cardápio deve ser variado, rico em frutas, vegetais, proteínas animal e vegetal e grãos integrais. A ideia é garantir a oferta de nutrientes, minerais e vitaminas, em especial as vitaminas C, A e E, além do ferro e do zinco, essenciais para a saúde e para manter fortalecido o sistema imunológico.

Cuidado com o antibiótico

Em alguns tipos de infecção, esse medicamento pode ser indicado pelo médico. É importante que você atenda às orientações dele quanto à forma de uso, a dose e o tempo de tratamento.

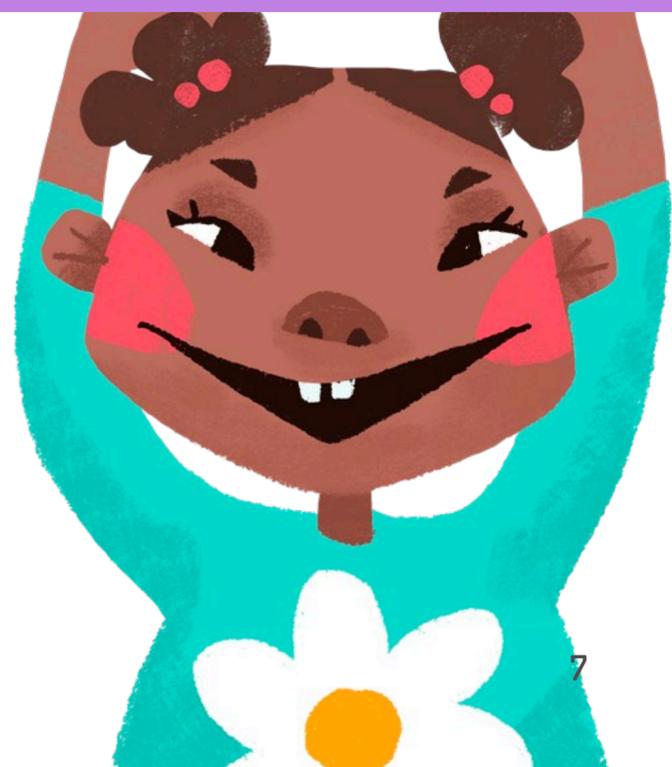
O risco de medicar seu filho com antibiótico, sem o devido acompanhamento do pediatra, é que você pode provocar a chamada resistência bacteriana, ou seja, quando ele precisar usar um antibiótico de novo, a medicação não terá o efeito desejado.

TIRA-DÚVIDAS

Vitaminas vão fazer meu filho crescer mais forte?

Quando a criança é saudável e bem nutrida, o uso de vitaminas não é necessário (a única exceção é a vitamina D). Evite oferecê-las a seu filho, sem orientação médica.

É verdade que pode acontecer de haver alguma dificuldade de absorção de nutrientes relacionada a algumas doenças. Nesse caso, o pediatra deve avaliar a causa da deficiência vitamínica para tratá-la, indicando a suplementação necessária.





Pet amigo da saúde

Outra boa iniciativa para turbinar as defesas do corpo é estimular seu filho a apreciar atividades ao ar livre todos os dias da semana. Um pet pode ajudar nesse sentido.

Ao estimular a brincadeira e a movimentação física, ele também auxilia a combater o sedentarismo e ainda estimula o sistema imunológico. Afinal, a ciência já descobriu que criança que tem pet em casa aumenta a resistência para infecções pulmonares, entre outros benefícios.

Para quem se preocupa com alergias, saiba que elas são mais comuns entre crianças maiores que já tenham bronquite ou asma. Confira as dicas dos especialistas para evitar infecções causadas por pets:

Mantenha as consultas veterinárias, vacinas e vermífugos em dia;

Capriche na higiene da casa, da cama do pet e de seus objetos;

Cuide para que o pet não beba água do vaso sanitário;

Evite dar alimentos crus ao pet. Prefira dieta equilibrada;

Limpe a caixa de areia do gato todos os dias. Grávidas devem ficar longe dela: há risco para doenças infecciosas que poderiam prejudicar a saúde do bebê, como a toxoplasmose.

Habitue-se a lavar as mãos e estimule seu filho a fazer o mesmo após brincar com o pet ou tocar suas fezes.





02

Alimentação na infância

Enquanto a obesidade só cresce entre as crianças brasileiras, os pais podem ficar confusos sobre como deve ser a dieta de seus filhos, e quais seriam as melhores opções alimentares para garantir o consumo dos nutrientes necessários para a saúde física e mental. Em todas as idades, aposte em uma dieta variada e saudável, além de boa hidratação.



O básico do cardápio infantil

Bebês

Os primeiros 2 anos da vida são importantes para o crescimento e o desenvolvimento da criança, e a dieta do seu filho deve se basear no leite, preferencialmente o materno (na falta dele, as fórmulas infantis podem ser usadas, desde que adequadas a cada idade). É este alimento que garantirá os nutrientes de que ele precisa.

Alimentos sólidos

A partir dos 6 meses é recomendada a introdução de novos alimentos. O bebê já pode fazer 3 refeições: almoço ou jantar e 2 lanches; pode ser também almoço, jantar e 1 lanche. Ao completar 7 meses, ele já deve receber 3 refeições. Oferecer alimentos ricos em ferro é essencial. Alguns pediatras sugerem um lanche (fruta) à noite. O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.

Açúcar, sal, leite de vaca

O primeiro deve ser evitado nos primeiros 2 anos de vida; o segundo, durante todo o 1º ano. Já o leite de vaca deve ser evitado no 1º ano de vida e, se possível, nos primeiros 24 meses.

TIRA-DÚVIDAS

Meu bebê faz cocô verde, é normal?



Sim. Nas primeiras 48 horas de vida, as primeiras fezes – que também são conhecidas por mecônio – são eliminadas e têm uma coloração verde, e ainda são espessas, viscosas, sem cheiro e difíceis de limpar. Tão logo o leite começa a ser digerido, o cocô vai modificando e não deve preocupar, principalmente na ausência de outros sintomas. Em crianças mais velhas, a ingestão de vegetais verdes também terá o mesmo efeito.

Observe a cor das fezes da criança usando a escala de cores abaixo, especialmente nas primeiras semanas de vida. Caso note algo suspeito, procure o pediatra.

Fezes normais



Fezes suspeitas



3 a 5 anos

Nesse período o crescimento acontece em picos e o apetite dos pequenos pode seguir o mesmo ritmo. Esse comportamento é normal, mas você deve persistir na oferta de alimentos variados.



Nutrientes que não podem faltar:



Cálcio

Ele colabora para o fortalecimento de ossos e dentes. Capriche na oferta de leite e seus derivados, ou alimentos enriquecidos com cálcio. Crianças alérgicas, intolerantes à lactose ou que não apreciam a bebida podem ser beneficiadas com leites sem lactose, de soja, sardinhas, tofu e outros itens fortificados com cálcio. O pediatra poderá avaliar se é o caso de suplementar.



Fibras

Batata, macarrão e bolacha podem ser muito apreciados pelos pequenos nessas idades. Portanto, eles tendem a rejeitar frutas, vegetais, grãos integrais e leguminosas, que são fontes de fibras. Para além da prevenção de doenças no futuro, como as do coração, esses itens promovem o bom funcionamento do sistema digestivo, ou seja, evitam a constipação.

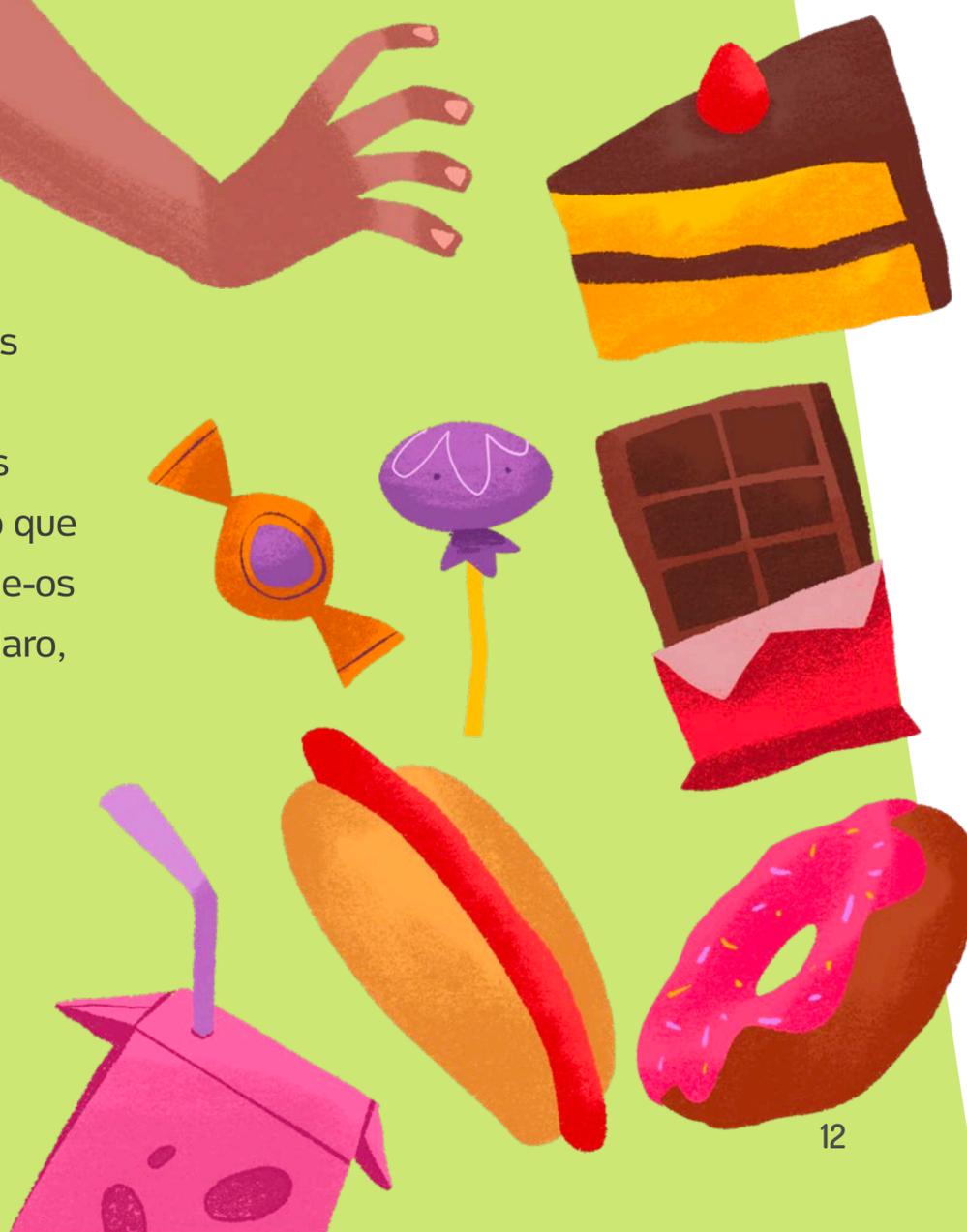
6 a 7 anos

Agora mais independentes, seja no ambiente escolar, seja na vida social, as crianças poderão escolher sozinhas o que querem comer, e os produtos industrializados passam a ser muito mais atrativos, especialmente se elas têm acesso à cantina.



Carboidrato (açúcar), gordura, sódio

Necessários, eles devem ser consumidos com moderação. O problema é que o excesso pode levar à obesidade e outras doenças. Para ter maior controle sobre o que os pequenos comem fora de casa, ensine-os a dar preferência a itens saudáveis. E, claro, prepare a lancheira em casa.





Veja algumas opções de lanches saudáveis:

01

Uvas sem caroço, sanduíche de pão integral com patê de atum, suco de goiaba feito em casa e sem açúcar.

02

Cenoura baby para comer com homus (pasta de grão-de-bico) e suco de uva do tipo integral.

03

Iogurte natural sem açúcar, 1 potinho com fruta picada (aqui você pode fazer um mix de frutas que vão deixar o iogurte doce, como mamão, morango, ameixa desidratada ou uva passa) e aveia em flocos finos. A criança deverá misturar os alimentos na hora.

04

1 fatia de bolo de banana caseiro com aveia em cima, suco de maracujá integral e 2 polenguinhas.

05

Cereal sem açúcar, 1 bebida láctea (pode ser iogurte do tipo líquido) e 1 cacho de uva.

06

Duas bisnaguinhas com queijo muçarela, 200 ml de suco de uva e 1 maçã.

07

Dadinhos de queijo, água de coco fresquinha e 1 cacho de uva.

08

Mini-sanduíche de pão com queijo branco cremoso e geleia natural de morango e suco integral de uva.

09

Saladinha de frutas da estação, suco integral (o que a criança preferir) e ovos de codorna.

10

Tomatinhos-cereja com quadradinhos de queijo, chá-mate gelado e discos de bolacha de arroz.

Pré-adolescentes e adolescentes

Nessas idades há maior necessidade de calorias porque há intenso crescimento físico. Fique atento aos hábitos alimentares de seu filho. Como ele tem maior consciência de sua imagem e de seu peso, poderá começar a restringir a dieta, o que sinaliza distúrbios alimentares. A ordem é priorizar ao menos uma refeição em família ao dia.

O que não pode faltar:

Cálcio

Ele se torna mais importante do que nunca, dada a construção da massa óssea. Insista na oferta de leite e seus derivados, ou alimentos enriquecidos com cálcio.

Zinco

É essencial para o crescimento e o desenvolvimento de suas funções biológicas. Ele é encontrado nos cereais, grãos integrais, soja, feijões e lentilha, grãos germinados (como a alfafa) e cereais fortificados.

Ferro

A sua deficiência está associada a alterações do desenvolvimento neuropsicomotor e o comprometimento do sistema imunológico. Entre as meninas, ele ainda ajuda a repor o que se perde durante a menstruação. Invista em carnes vermelhas, aves e peixes, vegetais e frutas.

E atenção: os meninos precisarão de mais proteína, dada a sua maior massa muscular.



Mãe, eu não gosto de carne!

Por volta dos 6 anos de idade, seu filho terá maior compreensão sobre a origem dos alimentos que ele vê no prato. E pode expressar o desejo de ser vegetariano. É verdade que é possível manter-se saudável, mesmo sem o consumo de proteína animal. Sim, porque existem fontes vegetais desse nutriente.

A recomendação da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) é que a criança seja monitorada por um pediatra nutrólogo ou nutricionista. A ideia é garantir que não faltem nutrientes para o crescimento, prevenindo deficiências e excessos. Em geral, a suplementação de cálcio, ferro, zinco, vitaminas D, B1, B2, B6 e B12 é indicada.



A escolha dos alimentos

Todo mundo sabe que o processamento industrial pode interferir no sabor e valor nutricional dos alimentos. Veja como eles são classificados e as indicações de consumo preferencial, **limitado** e o que **evitar**:



In natura – são os naturais, obtidos de plantas ou animais sem intervenção industrial (verduras, legumes e frutas, batata, mandioca etc.).

Minimamente processados – alimentos naturais que sofreram mínimas alterações na indústria, como moagem, secagem, pasteurização (leite, iogurte, macarrão, café etc.)



Processados – fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, e são desequilibrados nutricionalmente. Assim, o seu consumo deve ser moderado, já que pode aumentar a chance de ter doenças, como as do coração, obesidade e diabetes (enlatados e conservas, extratos ou concentrados de tomate, frutas em calda etc.).



Ultraprocessados – produtos industriais que têm 5 ou mais ingredientes, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, têm sabor realçado e maior prazo de validade. Podem levar à obesidade, doenças do coração e diabetes (biscoitos, sorvetes, bolos, cereais matinais, sopas, macarrão e temperos “instantâneos”, salgadinhos, refrescos e refrigerantes etc.)



Está com sede? Beba água!

Ela é a melhor bebida para todos, inclusive as crianças. Sem açúcar ou sabores artificiais, a água (fluoretada) ainda ajuda a prevenir o aparecimento de cáries.

Não há uma quantidade específica recomendada. No entanto, ofereça água durante todo o dia, não apenas quando o pequeno diz que está com sede.

Em geral, os bebês não precisam tomar água no primeiro ano de vida, desde que estejam sob aleitamento exclusivo. Os demais devem ingeri-la nos intervalos das mamadas/refeições.

Para variar o sabor da água, adicione gotas de limão ou laranja.

Quando as crianças estão doentes, estão brincando no calor ou fazendo atividade física, elas precisam de mais água.



Orientações gerais para a dieta saudável em família

01

A alimentação deve ter como base alimentos *in natura* ou minimamente processados.

02

Use óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e para as suas receitas.

03

Limite o consumo de alimentos processados.

04

Evite consumo de alimentos ultraprocessados.

05

Faça suas refeições em locais apropriados, com atenção e em família.

06

Prefira fazer suas compras em locais que vendam alimentos frescos ou minimamente processados. Leve seus filhos junto.

07

Invista no desenvolvimento de suas habilidades culinárias. Para ajudar nesse processo, inclua as crianças.

08

Planeje seu tempo para dar à alimentação a atenção que ela merece.

09

Dê preferência a refeições feitas na hora. Caso queira comer fora, evite *fast-food*.

10

Seja crítico e ensine seus filhos a fazerem o mesmo sobre as informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em publicidades comerciais.



03

Atividade física

Indicada para todas as idades, deve ser estimulada desde o nascimento. A ideia é fazer disso um hábito de vida. Os benefícios são muitos: melhora da qualidade do sono, do humor, do desempenho escolar e habilidades sociais, entre outros. Quem começa cedo também previne a obesidade, o diabetes, a pressão alta e doenças do coração. Quando seu filho se sente bem, a sua vida também fica mais fácil.



Corpinho em movimento

Atividade física é toda prática que envolva movimentos voluntários corporais, com gasto de energia significativo e que promova interações sociais e com o ambiente. E ela não se limita aos esportes. Inclui também o que uma pessoa faz em seu tempo livre, nos deslocamentos, na escola e até executando tarefas em casa.

O exercício físico é outro exemplo de atividade física. A diferença entre um e outro é que o primeiro é uma prática planejada, estruturada e repetitiva e tem um fim determinado: melhorar ou manter as capacidades físicas, o peso adequado, além de ser orientado por profissionais de educação física.

Não esqueça: todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!



Quanto tempo é preciso?

Crianças de até 1 ano:

pelo menos 30 minutos por dia de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídos ao longo do dia.

Crianças de 1 a 2 anos:

pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia.

Crianças de 3 a 5 anos:

pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa que pode ser acumulada ao longo do dia.

Crianças de 6 anos ou mais:

pelo menos 1 hora (moderada a vigorosa), que pode ser acumulada ao longo do dia.

Saiba o que conta nessa hora

Nadar, caminhar, passear com o cachorro, andar de bicicleta e até ajudar na limpeza da casa conta como atividade física e garante mais movimento na vida das crianças. Para saber a intensidade da atividade que está praticando, observe essas características:



Leve:

exige pouco esforço e causa pequena mudança na respiração e nos batimentos do coração. Dá para conversar normalmente e até cantar.



Moderada:

exige mais esforço, a respiração fica mais rápida e os batimentos do coração também. Dá para conversar com dificuldade, mas não dá para cantar.



Vigorosa:

Exige muito esforço físico, a respiração e o batimento do coração ficam mais rápidos ainda. Não dá para falar, nem cantar.



O básico das atividades em família

As melhores práticas

Uma boa iniciativa para estimular seu filho é promover atividades que toda a família pode participar. Use a criatividade: apresente a ele seu esporte preferido, invente jogos, sugira que ele proponha brincadeiras. Se estas forem ao ar livre, melhor ainda. Veja alguns exemplos:

0 a 6 anos

Entre no mundo lúdico dos pequenos. Nessa fase, eles adoram desafios – quem chega primeiro a determinado ponto, quem é capaz de saltar um obstáculo... Amarelinha, pega-pega, esconde-esconde são outras boas opções.

7 anos ou mais

Andar de bicicleta, nadar, correr por percursos curtos, explorar esportes e artes marciais simplificadas são ideais. Brincadeiras que incluam dança e atividades rítmicas também são indicadas. Evite a competitividade em excesso. O mais importante é a diversão.

Para que a criança construa hábitos saudáveis como a prática de atividade física, ela precisa do seu apoio, incentivo, estímulo, exemplo e companhia.

O que fazer para seu filho...



Sair do sofá

Limite o quanto possível o tempo de exposição às telas (TV, celular e tablets), além de games. Enquanto a criança está sentada, reclinada ou deitada nessas atividades, ela está gastando pouca energia e é isso que caracteriza o comportamento sedentário. Crie oportunidades divertidas para que ela se mantenha ativa.



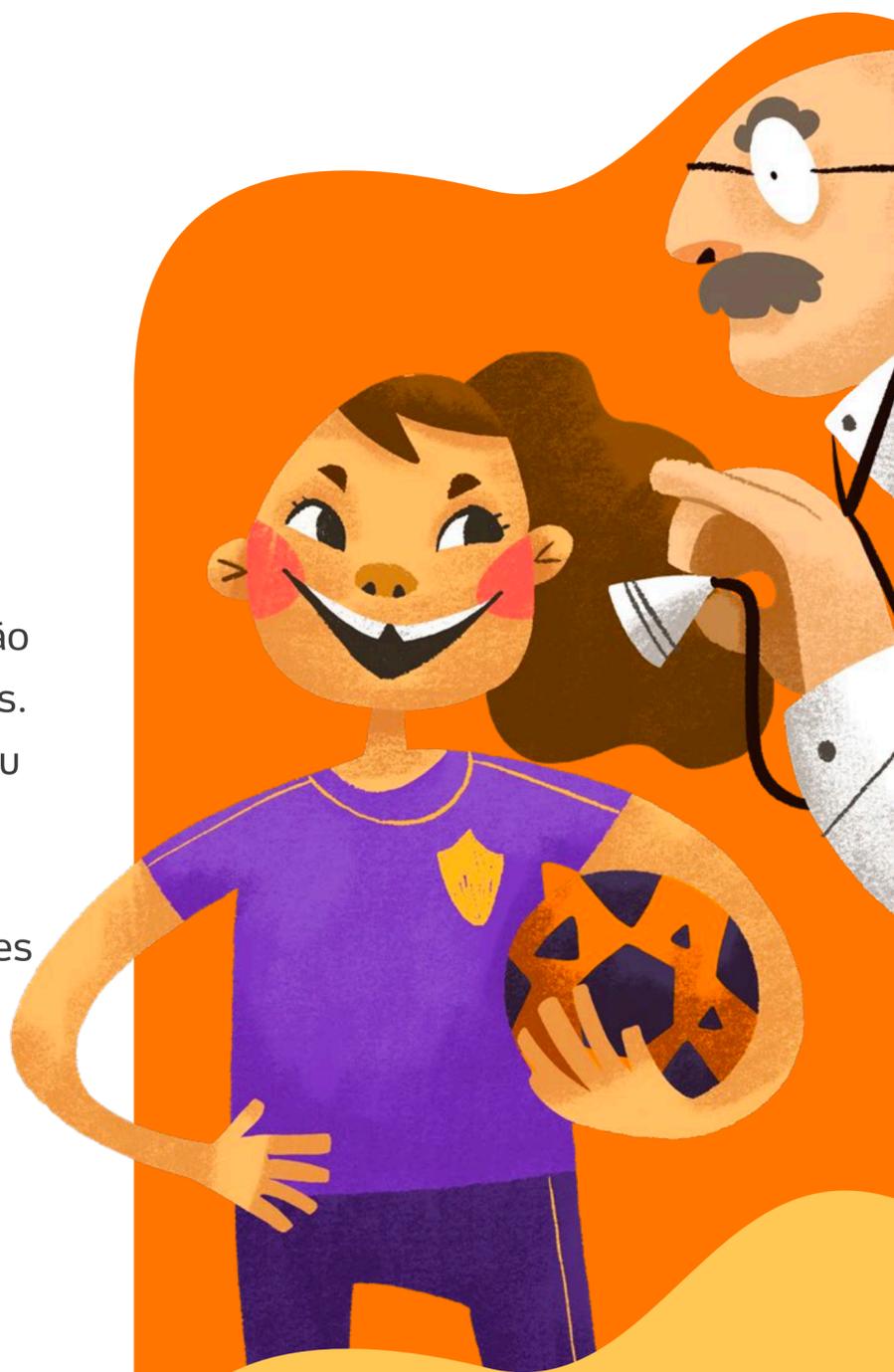
Explorar novos jogos

Invista em um ambiente acolhedor e estimulante. Sugira atividades cooperativas como gincanas, vôlei infinito (sem pontuação). Permita que a criança experimente e vivencie novas maneiras de jogar, sem se preocupar em ganhar ou perder, valorizando a cooperação, a solidariedade, a comunicação e a empatia.



Gostar de competir

Certo nível de rivalidade – desde que saudável e sem pressões – pode ser incentivado a partir dos 8-10 anos. Isso ajuda a desenvolver habilidades emocionais como saber perder e lidar com frustrações. Mas observe: se ele não gostar, obrigá-lo pode ter o efeito de afastá-lo da atividade física ou esportiva.



TIRA-DÚVIDAS

Meu filho precisa de avaliação médica para fazer atividade física?

Crianças aparentemente saudáveis podem participar de atividades de intensidade leve a moderada, brincadeiras de lazer como pular corda, correr, dançar, sem a obrigatoriedade de exames. Cuide apenas para que ele esteja devidamente nutrido. Em caso de diabetes, problemas do coração, histórico familiar de morte súbita ou doença cardíaca grave, obesidade e asma, fale antes com o pediatra. Caso se trate de esporte competitivo, a consulta é essencial.

04

Saúde do sono

Noites bem dormidas garantem saúde física e mental. Do nascimento até a infância as necessidades mudam, mas os benefícios permanecem: melhora da atenção, do comportamento, da memória e da qualidade de vida, além de equilíbrio emocional. Saber disso só aumenta a tensão quando chega a hora de ir para a cama? A ciência ajuda com a receita de um doce repouso.

Dormir bem

Orientações gerais

Diante de uma criança que não dorme, o cansaço pode levar à perda da esperança de ter uma noite sem interrupções. **Não se desespere. Isso melhora após os 5 anos de idade, quando os problemas de sono tendem a diminuir. Até lá, cabe aos pais ensinar os filhos a dormir. Saiba como:**



Mude a criança para o quarto dela assim que for possível. Evite ao máximo a cama compartilhada. Há risco de quedas e sufocamento.



Use a cama do pequeno somente para dormir. Para evitar distrações, os brinquedos devem ser oferecidos fora desse espaço. A ideia é criar a associação do uso da cama com o descanso.



Estabeleça um horário fixo para dormir. Os pais devem estar de acordo para não haver ambivalência.



Elabore uma rotina coerente com hora para se deitar e acordar, inclusive nos finais de semana. Quanto mais cedo essa prática for estabelecida, mais fácil se tornará esse processo.



Altere o movimento da casa ao anoitecer. Reduza a iluminação e o barulho.



Evite expor a criança à TV ou ao computador – pelo menos 1 hora antes de ir para a cama.



O passo a passo da hora de dormir



Providencie o banho e o jantar (pode inverter a ordem).



Na hora marcada, acompanhe seu filho até a cama.



Explique que já é hora de dormir (se for preciso, seja mais firme).



Vá testando: ler uma história, ouvir música suave. Vale até fazer uma massagem.



O tempo de sono ideal

Recém-nascido:

10 a 19 horas

4 a 12 meses:

12 a 16 horas
(inclui os cochilos do dia)

1 a 2 anos:

11 a 14 horas
(inclui os cochilos do dia)

3 a 5 anos:

10 a 13 horas
(inclui os cochilos do dia)

5 a 12 anos:

9 a 12 horas

13 a 18 anos:

8 a 10 horas



Para quem já tentou de tudo...

Mudanças ambientais, regressão diante de uma nova etapa do crescimento, terrores noturnos, pesadelos e sonambulismo podem estar associados à dificuldade para dormir. Caso sinta que é necessário, fale com um pediatra para que ele possa orientá-lo sobre medidas mais consistentes, como consultar um especialista do sono.



TIRA-DÚVIDAS

Meu bebê tem 2 meses e troca o dia pela noite. É normal?

Sim. Nessa idade, o ciclo de sono-vigília ainda é desorganizado, mas isso vai mudando com o desenvolvimento e as rotinas de higiene do sono, e tende a melhorar até o final do 3º mês. Essa é a razão por que recém-nascidos dormem mais durante o dia e despertem na madrugada para mamar.

05

Saúde mental

Tão importante quanto a saúde física, a saúde mental pode afetar o modo como seu filho pensa, sente e age. Cabe aos pais criar as condições necessárias para que as crianças cresçam em um ambiente que garanta bem-estar emocional. E é a partir desse alicerce que elas constroem suas habilidades sociais e cognitivas. Aprender a reconhecer os primeiros sinais de problemas de saúde mental é essencial, assim como saber onde procurar ajuda.



Bem-estar emocional

Como saber se está tudo bem?

Você sabe que a saúde mental do seu filho está em ordem quando ele aprecia estar ao lado dos familiares, dos amigos e outras crianças e quando está sempre pronto para participar das atividades próprias da sua idade.

A maioria dos pequenos lida bem com as dificuldades do cotidiano, mas como todas as pessoas, sentem tristeza, raiva e medo, principalmente após algum evento que teve um resultado negativo para eles. Cada um responderá a isso do seu jeito: retraindo-se ou querendo falar sobre o que aconteceu.

Cabe aos pais se mostrarem disponíveis para ajudá-los a lidar com as emoções que se manifestam por meio dessas atitudes. Interpretar o que estas representam é essencial porque é a partir disso que se constrói uma relação de confiança e se ensina a resolver problemas quando eles aparecem.

Para construir atitudes positivas aposte em:

Autoestima

Demonstre amor e aceitação.

Reconheça esforços e comemore vitórias.

Mostre-se interessado pelas atividades que ele mais gosta.

Ajude-o a estabelecer objetivos realistas.

Escuta e respeito

Encoraje a criança a falar sobre como se sente.

Explique que ter raiva é normal.

Abra um canal de comunicação: faça perguntas, ouça respostas.

Ajude-a a encontrar alguém para se abrir quando ela não sente à vontade de falar com os pais.

O que você pode fazer na hora de uma crise

Ensine-o a relaxar quando se sente triste por meio de técnicas de respiração, propondo uma atividade calma como pintar ou desenhar, ficar só por um tempo, ou mesmo fazer uma caminhada. Converse sobre as possíveis soluções para melhorar a situação e como isso pode ser feito. Evite assumir o controle.



Ambiente equilibrado

Controle o tempo de exposição às telas (TV, filmes, internet, games).

Observe com quem a criança interage em mídias sociais ou games.

Seja cuidadoso ao falar sobre assuntos familiares sérios. A criança tende a se preocupar com isso.

Organize uma rotina que inclua atividade física, jogos e atividades em família.

Sirva de exemplo para seu filho. Você pode fazer isso cuidando da própria saúde mental.



Conheça os problemas de saúde mental em crianças

Sim. Eles podem se manifestar entre os pequenos e adolescentes. E os diagnósticos mais comuns são ansiedade, depressão, TDAH (transtorno do déficit de atenção com hiperatividade), abuso de substâncias, distúrbios alimentares ou problemas de aprendizado, de conduta, transtorno opositor-desafiador e o TEA (Transtorno do Espectro Autista).

Essas condições podem atrapalhar o desenvolvimento dos pequenos, a construção de suas habilidades sociais, a independência e ainda os resultados escolares. Mas é importante saber que existe tratamento para elas. Quanto mais cedo isso for feito, maiores são as chances de prevenir que elas piorem ou prejudiquem o crescimento de seu filho.

São fatores de risco para essas enfermidades:

Histórico familiar.

Situação de vulnerabilidade, isolamento e pouco acesso à escola.

Ser LGBTQIA+ ou vítima de bullying

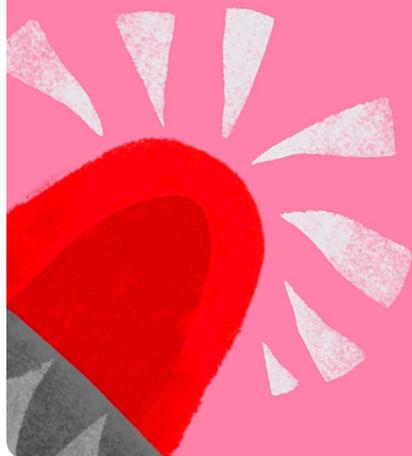
Rejeição dos familiares.

Alterações drásticas na vida (mudança de cidade ou escola, divórcio, troca de cuidador, doença grave ou morte de familiar ou amigo).

Trauma, incluindo abuso.

Uso de substâncias.

Sinais de alerta



Você deve estar atento a todo tipo de mudança comportamental – que pode aparecer de repente ou ir se instalando aos poucos. A criança poderá se mostrar mais retraída ou agressiva, por exemplo.

Observe a frequência e a intensidade dessas manifestações, bem como o impacto delas na vida familiar, escolar e social de seu filho. **Confira alguns dos possíveis sinais de alerta, a depender da faixa-etária:**



Bebês

Ficar mais quieto que o usual.

Falta de contato visual com os pais.

Ausência de conforto ao ser embalado quando chora.

Falta de habilidades específicas da idade (sorrir, sentar-se sem apoio).

Dificuldades para dormir.

Recusa de alimento ou monotonia da dieta.



Idade pré-escolar

(1 a 3 anos)

Não aparenta ser apegado aos pais.

Não tem interesse em brincar.

Não fala ou deixa de falar após ter iniciado a fazê-lo.

Birra frequente não justificada.

Agressividade contra si ou outros (morder, bater).

Regressão do aprendizado (voltar a usar fraldas).

Repetição da mesma brincadeira sem cessar.



Idade escolar

(a partir dos 6 anos)

Retrair-se das brincadeiras.

Choro constante.

Medo, ansiedade excessiva quanto a ser deixado só.

Problemas de sono (pesadelos constantes).

Hiperatividade.

Birra constante e duradoura (mais de 15 minutos).

Desobediência e agressividade contra outras pessoas e pets.

Dificuldade de foco e concentração.

Riso ou choro sem motivo.

Se você anda preocupado...

Caso tenha notado alguma mudança em seu filho, não hesite em pedir a ajuda de profissionais especializados. Veja onde procurar ajuda:



Converse com os professores. Como a criança passa boa parte do dia na escola, eles podem relatar o que têm observado. A própria escola, por vezes, possui uma equipe especializada que poderá orientá-lo.



Consulte o pediatra para que ele possa avaliar o estado geral de saúde e, se for o caso, sugerir a consulta com outro especialista.



Informe-se sobre algum serviço de saúde mental especializado em crianças e adolescentes na sua região. Isso não significa que seu filho receberá um diagnóstico de alguma enfermidade, mas garante que ele receberá o cuidado de que necessita. Faça anotações diárias sobre como o pequeno se comporta para poder relatar com detalhes suas preocupações aos profissionais da saúde.



Caso seu filho esteja falando em suicídio ou tem se ferido, procure ajuda imediatamente.



TIRA-DÚVIDAS

É mesmo normal fazer birra?

Sim. Embora seja frustrante e embaraçoso quando isso acontece em público, essa crise de raiva não deve preocupá-lo.

Até os 4 anos de idade, tal comportamento é considerado parte normal do desenvolvimento. O pequeno quer ser independente, fazer/ter o que deseja, mas ainda precisa da atenção dos pais. Sem saber como se expressar, ele dá um "show". Nessa hora, acalme-se.

Compreenda essas emoções, solidarize-se e, após a crise, ajude-o a entender que nem sempre é possível ter o que se quer. É assim que ele aprenderá a reagir melhor às frustrações.

06

Cuidados preventivos

Ter filhos significa que você deve estar sempre atento a medidas que previnem doenças e mantenham os pequenos em segurança fora e dentro de casa. Essas providências vão protegê-los contra vários tipos de enfermidades e também de acidentes que podem ter consequências para toda a vida. Prevenir é sempre o melhor remédio!



Saúde bucal

Orientações gerais

Crianças podem ter gengivite e até periodontite, mas entre elas as cáries são bastante comuns. Aliás, a dor de dente entre elas e em adolescentes é bastante comum. Esses problemas decorrem de várias causas, porém são determinados pelo consumo de açúcar e mediados pelo biofilme, a famosa placa bacteriana. Esta, por sua vez, resulta da má higienização oral.

Em crianças muito pequenas, por exemplo, a dor de dente pode decorrer da oferta de mamadeiras muito açucaradas e os pais só se darão conta quando a lesão aparecer.

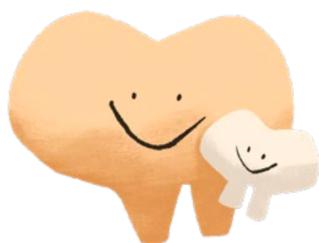
TIRA-DÚVIDAS

Por que cuidar tanto de um dente que vai cair?

Os dentes de leite ou temporários têm uma camada mais fina de esmalte do que os definitivos. Isso significa que os pequenos têm mais chance de ter cáries. Daí a necessidade de criar, desde cedo, bons hábitos de higiene. Além disso, a perda precoce deles pode levar ao atraso na erupção dos dentes permanentes ou a problemas de oclusão dentária no futuro.

Ter problemas bucais pode atrapalhar a alimentação, o sono, a fala, as brincadeiras e até mesmo o aprendizado. No entanto, essas doenças e infecções podem ser prevenidas.

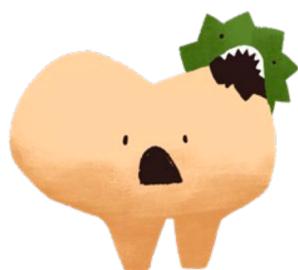
Saiba como:



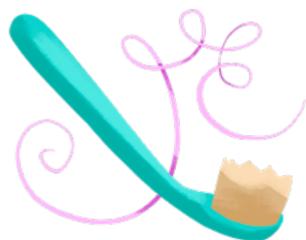
Consulte o dentista já durante o período da gestação. A futura mãe deve informar-se sobre as melhores formas de cuidar da saúde bucal do bebê desde o seu nascimento.



A primeira visita do pequeno ao dentista deve ser quando os primeiros dentes aparecerem, que é também o momento ideal para iniciar a escovação com creme dental com flúor.



Evite oferecer mamadeiras com leite ou suco na hora da soneca, e mesmo antes de dormir, bem como chupeta com qualquer tipo de adoçante. Recomenda-se evitar a oferta de açúcar até que o bebê complete 2 ou 3 anos.



Dê preferência às escovas convencionais macias, e use fio ou fita dental diariamente.



Escove os dentes dos seus filhos 2 vezes ao dia com escova macia. Providencie para que ela tenha tamanho compatível com cada criança.



Fique atento à quantidade de pasta. Para pequenos de até 3 anos, ela deve corresponder ao tamanho de um grão de arroz.



Supervisione a escovação dentária de crianças menores de 8 anos e das maiores, incentivando-as a usar diariamente o fio dental e a pasta de dente com flúor.



Consulte o seu dentista sobre o uso de enxaguatório bucal por crianças acima de 6 anos e adolescentes – principalmente os que contêm álcool ou flúor em sua composição, e não devem ser engolidos. A depender da idade, isso pode acontecer. Evite usá-lo sem orientação profissional.



Visite o dentista regularmente, mesmo que a criança não apresente sintomas. Esse acompanhamento é essencial para o controle dos hábitos de higiene oral e a manutenção da saúde da boca. Os especialistas sugerem fazer isso a cada 6 meses.





Vacinas

O básico das imunizações

A vacinação infantil é considerada uma das maiores conquistas de saúde pública do nosso tempo. A ela se deve a prevenção de 3 milhões de mortes de crianças por ano no mundo inteiro.

O Programa Nacional de Imunizações no Brasil é considerado um sucesso, já eliminou muitas doenças graves no país, mas as taxas de cobertura das vacinas têm caído, o que abre as portas para o reaparecimento de doenças como o sarampo, antes controlado.

Alguns pais se preocupam com efeitos colaterais, o desconforto dos filhos, e mesmo com a aplicação de várias vacinas ao mesmo tempo. Outros questionam a segurança e a real necessidade delas para doenças que eles nunca viram.

Vacinas
funcionam ainda
melhor quando
a maioria das
crianças da
comunidade
foi vacinada.



Possíveis riscos

Embora as vacinas estejam entre os produtos farmacêuticos mais efetivos e seguros, elas podem causar efeitos colaterais como dor temporária na região de sua aplicação e também febre baixa.

Eventos graves são muito raros. Um exemplo é a reação alérgica grave (reação anafilática) a algum componente da vacina – o que representa menos de 1 caso para 1 milhão de doses. É por isso que se diz que os benefícios da vacinação são sempre infinitamente maiores que os seus riscos.

Saiba como a vacina protege seu filho

Quando a criança adoece, o sistema de defesa do corpo reage evitando o surgimento da doença ou a evolução para um quadro mais grave da mesma doença. Essa proteção é chamada de imunidade.

As vacinas são feitas dos mesmos vírus ou bactérias (ou de seus fragmentos) causadores de doenças – só que eles estão mortos ou foram enfraquecidos (atenuados) para serem seguros. A resposta da criança à vacina é a mesma que ela teria diante da doença. E é assim que ela desenvolve a imunidade, mas sem ficar doente.



Sinais de que é preciso falar com o médico

Febre por mais de 48 horas

Fraqueza

Choro contínuo (mais de 3 horas)

Palidez

Inchaço na garganta

Sonolência

Manchas pelo corpo

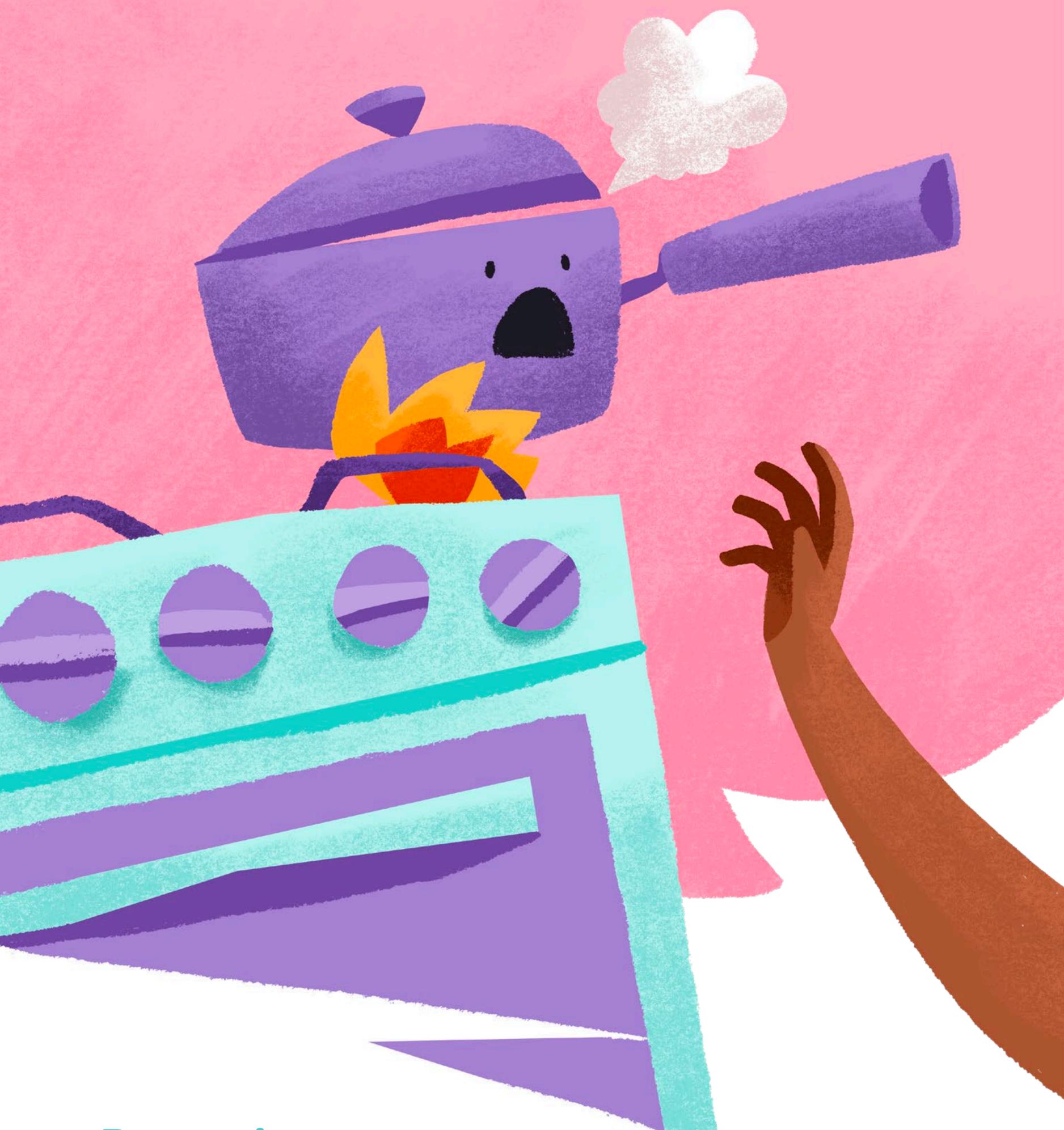
Crises convulsivas até 72 horas após a imunização

TIRA-DÚVIDAS

Preciso vacinar mesmo que não se veja a doença por aí?

Sim. Se você não vê a doença na população é porque ela está controlada. A falta da vacinação reduz a proteção da comunidade, a doença reaparece e aumenta a mortalidade infantil. Um exemplo é o sarampo, que não circulava no Brasil há mais de 20 anos, mas voltou porque as coberturas vacinais baixaram.





Dicas de segurança

Como evitar acidentes

Bastam alguns cuidados para evitar acidentes dentro e fora de casa. Eles são a principal causa de morte entre crianças e adolescentes.

Confira as dicas para mantê-los longe do perigo:

Queimadura

Mantenha fósforos e isqueiros longe das crianças e desencoraje brincadeiras com produtos inflamáveis (que podem pegar fogo).

Ensine seus filhos a parar, deitar e rolar no chão caso suas roupas peguem fogo.

Mantenha-os longe do fogão, do ferro de passar, de chapinhas e babylliss – que devem ser desligados da tomada quando não estiverem sendo usados.

Prefira usar as bocas do fundo do fogão ao cozinhar; se não for possível, posicione os cabos das panelas voltados para dentro.

Evite pegar no colo a criança enquanto estiver cozinhando ou bebendo líquidos quentes.

Asfixia

Alimentos (bebês e crianças pequenas): cuidado com pipoca, uva (inclusive a passa), doces pequenos, duros e redondos (como M&M), amendoim, vegetais crus. Uva e vegetais crus devem ser cortados em pedaços pequenos. Evite dar pedaços de carne ou de outro alimento para que as crianças “chupem”.

Objetos (crianças): atenção com balões, moedas, baterias de relógio, sementes de laranja, brinquedos que sejam menores do que uma moeda de R\$ 1. Chupetas não devem ter rachaduras nem cortes. O ideal é trocá-las a cada 2-3 meses.

Familiarize-se com manobras próprias para socorrer a criança em caso de engasgo/sufocamento com alimentos ou objetos.



Afogamento

Evite conservar água em baldes. Crianças pequenas podem se afogar pequenas quantidades de água. Esvazie piscinas infantis quando não usadas.

Mantenha as portas do banheiro e assentos de privada fechados, ou use um portão de segurança no local.

Evite ao máximo deixar crianças sozinhas perto da água, mesmo que por segundos.

Coloque cercas em piscinas, lagos em jardins e outros locais com água.

Ensine seu filho maior de 4 anos a nadar, mas nunca deixe-o sozinho.

Oriente as crianças a jamais chegarem perto da água sozinhos.



Orientações gerais

Habitue a criança a sempre usar capacete de proteção quando andar de bicicleta. O capacete deve cobrir o topo da cabeça e a testa.

Acomode-a no banco traseiro do carro. A cadeira para automóvel e/ou assento de elevação deve ser usada até os 7 anos e meio de idade. Troque-a conforme o crescimento de seu filho.

Evite deixar a criança sozinha no carro, nem mesmo por alguns minutos.

Feche todas as portas da casa que levem a alguma escada. Se for o caso, instale um portão de segurança nelas.

Mantenha todos os fios, sacolas plásticas, facas, pregos, agulhas fora do alcance.

Cubra todas as tomadas com elementos de proteção. E eduque seu filho não tocar objetos elétricos enquanto estiver tocando a água.

Uso de remédios

Guia de uso da farmácia caseira

Alguns medicamentos podem ser comprados sem receita médica, e eles são chamados de Medicamentos Isentos de Prescrição ou MIP. É importante que você faça o uso racional deles, ou seja, utilize-os de forma apropriada, na dose certa e pelo tempo indicado pelo médico.

Adote ainda as seguintes medidas:

Fale com o pediatra ANTES de oferecer esse tipo de medicamento às crianças.

Use-o somente quando for realmente necessário.

Evite oferecer ácido acetilsalicílico (AAS).

Fique atento à quantidade do remédio. Se tiver dúvidas, fale com o médico ou o farmacêutico.

Use sempre a colher, o copinho ou o conta-gotas que vem junto com o medicamento.

Evite usar colheres de cozinha: você poderia dar uma dose maior ou menor do que a ideal.





Saiba como evitar envenenamentos

Mantenha todos os medicamentos fora do alcance das crianças.

Peça para os outros adultos da casa não deixarem seus remédios acessíveis.

Evite dizer que o medicamento é “docinho”.

Esteja atento: leia e releia a bula.

Evite medicar a criança com medicações de outras pessoas.

Quando procurar o médico ou farmacêutico?

Você não sabe qual é a dose certa.

Você percebe que a criança está tendo alguma reação ao remédio: o rosto dela está inchado, há manchas vermelhas pelo corpo, ela tem dificuldade para respirar, está vomitando, confusa ou sonolenta.

TIRA-DÚVIDAS

Meu filho tem febre. Quando devo ir ao médico?

Em geral o sintoma decorre de infecções virais e dura de 2 a 3 dias.

Os sinais de alerta são: febres de 39°C que se repetem (a cada 6 horas), principalmente se acompanhadas de manchas na pele e/ou muita sonolência, além da constatação de que o pequeno, após ter sido medicado (antitérmico), não volta ao normal; febres menores que 39°C que duram mais de 2 ou 3 dias, mesmo sem outros sintomas.

Tais situações indicam infecções mais graves e precisam ser avaliadas pelo pediatra.



Referências

Academia Americana de Pediatria (AAP)

California Childcare Health Program
(Universidade da Califórnia em San Francisco)

Canadian Paediatric Society (CPS)

Cleveland Clinic

Mayer G., Kuklierus A. What to do When your child gets sick. Institute for Healthcare Advancement. Estados Unidos. 2012.

Ministério da Saúde

- Guia alimentar para a população brasileira
 - Guia alimentar para crianças menores de 2 anos
 - Guia para a atividade física para a população brasileira
 - Caderneta de Saúde da Criança (Menina)
-

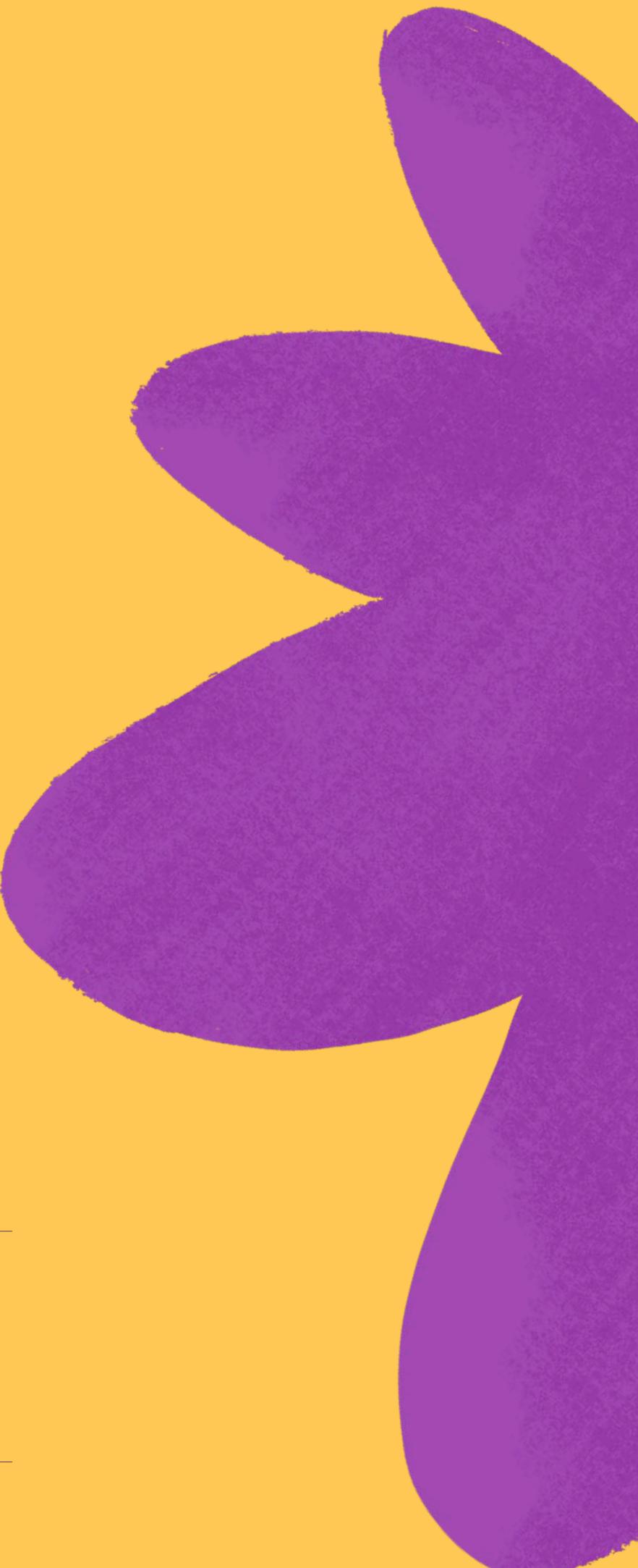
Parenting SA
(Parenting Easy Guide 30 – Children’s Mental Health)

Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm)

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

Stanford Children’s Health

UOL (Com informações de Danielle Sanches; Fabiana Gonçalves; Fernanda Beck; Gabriela Ingrid; Heloisa Noronha; Thaís Lyra; Vivian Ortiz)



Endereços úteis

Informações gerais sobre a saúde infantil:

Ministério da Saúde

<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/crianca>

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/>

Organização Pan-Americana da Saúde

<https://www.paho.org/pt/topics>

Vacinas:

Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm)

<https://familia.sbim.org.br/>

Dicas de segurança:

<http://criancasegura.org.br/aprenda-a-prevenir/previna-acidentes-com-bebes/>

Expediente

Cartilha

Redação e edição | **Cristina Almeida**

Revisão | **Bárbara Paludeti e Cesar Candido dos Santos**

Projeto gráfico e ilustrações | **Thiago Limón**

Direção de arte | **René Cardillo e Gisele Pungan**

Atendimento publicitário | **Lyvia Squadrans e Vitor Paletta**

Revisão técnica | **Ivan Savioli Ferraz**, médico pediatra e docente do Departamento de Puericultura e Pediatria da FMRP-USP (Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo).

VivaBem

Editor-chefe | **Cesar Candido dos Santos**

Editoras-assistentes | **Bárbara Paludeti e Gabriela Ingrid**

Repórteres | **Bruna Alves, Danielle Sanches, Giulia Granchi e Luiza Vidal**

UOL

Diretor de conteúdo | **Murilo Garavello**

Gerente geral de marcas editoriais | **Tatiana Schibuola**



VivaBem vol

• BEABA

da Saúde infantil

Outubro | 2021

