

pais & filhos

PROJETO

#prevenção

Unimed 

# SUMÁRIO

## O PROJETO

3

POR UMA MATERNIDADE MAIS SEGURA E FELIZ

## MATÉRIAS

5

NOTA DO BEBÊ

6

O PODER DA AMAMENTAÇÃO

7

CASA À PROVA DE ACIDENTES

8

AS PRIMEIRAS PALAVRAS

9

CALOR NA MEDIDA CERTA

10

VOLTA ÀS AULAS: DE OLHO NO PESO DA MOCHILA

11

EXAMES DO RECÉM-NASCIDO

12

DE OLHO NO PRATO

13

ATENÇÃO ANTES DE EMBARCAR

14

TRANQUE TUDO, BEM GUARDADO

15

VOCÊ É O QUE VOCÊ BEBE





# O PROJETO

QUEM TEM CRIANÇA EM CASA SABE O QUE É COLECIONAR DÚVIDAS. AQUI VOCÊ CONTA COM RESPOSTAS DE ESPECIALISTAS DA **UNIMED** QUE TORNAM A ROTINA MAIS TRANQUILA. TUDO POR UMA MATERNIDADE MAIS **SEGURA E FELIZ.**

# MATÉRIAS

# prevenção

## NOTA DO BEBÊ

Índice de Apgar ajuda a saber como o bebê está se adaptando aos seus primeiros minutos de vida



Você já pensou quantas coisas consegue fazer em 5 minutos? Talvez ler alguns emails, dar um telefonema, ter um momento de pausa para respirar. As opções são infinitas. Para um bebê recém-nascido, os 5 primeiros minutos de vida são de extrema importância, pois é nesse período que será avaliada sua vitalidade fora do útero. Essa análise pode ser chamada de Escala de Apgar.

A cada item é dada uma nota de 0 a 2. Em seguida esses valores são somados e a nota é dada. De acordo com a pediatra neonatologista da Unimed-BH Andréa Chaimowicz, uma nota de 7 a 10 no primeiro minuto significa que o bebê nasceu em ótimas condições. Valores mais baixos no primeiro e no quinto minuto podem representar algum tipo de dificuldade de adaptação do bebê à vida fora do útero da mãe e diferentes graus de asfixia perinatal.

De acordo com o pediatra ambulatorial de cuidados primários da Sociedade de Pediatria de São Paulo, José Gabel, uma criança com patologias cardíacas, portadora de alguma síndrome ou com histórico familiar de diabetes, pode apresentar uma nota mais baixa no teste.

### Cuidado no pré-natal

Seria ótimo se todas as crianças recebessem uma nota 10 nos testes, mas não tem como prever. Andréa conta que o mais importante é prestar atenção nos cuidados do pré-natal e nos exames que o médico pede na gestação.

“Os pais não precisam ficar muito ligados nisso. De 7 a 10 são ótimas notas e é raro que um bebê alcance a nota máxima no primeiro minuto.”

Gabel completa ao dizer que o índice é um indicador de vitalidade do momento e não necessariamente quer dizer que a criança vai ter alguma coisa no futuro.

Mais importante do que valores, é saber que o bebê está com saúde, pois para a mãe ele será sempre nota 10. &

“O MÉTODO FOI DESENVOLVIDO EM 1952 E É UTILIZADO PELO PEDIATRA NEONATAL NA SALA DE PARTO PARA MEDIR 5 FATORES CLÍNICOS: FREQUÊNCIA CARDÍACA, RESPIRAÇÃO, COR, TÔNUS MUSCULAR E IRRITABILIDADE REFLEXA À Sonda”

### CONHEÇA AS NOTAS

#### COR

- 0 - se estiver muito pálido ou roxo
- 1 - boa cor, mas mãos e pés roxos
- 2 - completamente rosa

#### RESPIRAÇÃO

- 0 - se o bebê não chorar
- 1 - choro fraco
- 2 - choro forte e bom

#### TÔNUS MUSCULAR

- 0 - se o bebê estiver muito molinho ou fraco



## O PODER DA **AMAMENTAÇÃO**

Além de ser o melhor alimento para o bebê, o leite materno é capaz de proporcionar benefícios que ficam para o resto da vida da mãe e do filho



**E**nvolver o bebê nos braços, olhar nos olhos dele e amamentá-lo é um dos momentos mais representativos da maternidade. Não é à toa. Entre muitos benefícios, a amamentação contribui para o desenvolvimento da criança, faz bem para a saúde da mulher e cria um vínculo de amor entre mãe e filho. Quer coisa melhor?

Durante a gestação a transferência de nutrientes é feita por meio da placenta. Quando a criança nasce, essa alimentação começa a ser feita pelo leite materno. "O leite possui grande quantidade de anticorpos e proteínas que fortalecem o sistema imunológico e previnem o organismo de alergias", diz a coordenadora técnica da neonatologia do Hospital Estadual Sumaré, Dulce Maria Toledo Zanardi. Isso porque boa parte das alergias ocorre pelo contato precoce com os alimentos.

Como o leite materno tem 80% de água em sua composição, é uma boa fonte de hidratação para o bebê. Além de ser facilmente absorvida pelo organismo, diminuindo assim a possibilidade de cólicas intestinais. O Ômega 3 também é um dos principais componentes do leite materno, e contribui para a formação do sistema nervoso central e desenvolvimento corporal. Vale lembrar que tudo que a mãe ingere é passado para o bebê pela amamentação, por isso, é importante manter uma dieta equilibrada e evitar o consumo de álcool e cigarro durante esse período.

### **Periodicidade da mamada**

Uma das principais dúvidas que as mulheres têm é em relação à livre demanda, ou seja, amamentar todas as vezes que o bebê pedir. Para Dulce, é preciso considerar a disponibilidade da mãe e a necessidade do filho. "Se a mulher conseguir amamentar sempre que o bebê pedir, não tem problema. O importante é não deixar a criança com fome nem acordá-la para mamar", esclarece.

### **E quando falta leite?**

Algumas mulheres não conseguem amamentar seus filhos. Isso pode gerar muita culpa. Mas não é por aí. A amamentação é importante, no entanto, ela é uma etapa no desenvolvimento da criança. Existem outras formas de mãe e filho construírem um relacionamento.

Uma possível solução nutricional para quem não consegue amamentar é recorrer aos

"O LEITE MATERNO  
POSSUI NUTRIENTES QUE  
PROTEGEM O ORGANISMO  
CONTRA ALERGIAS"

### **UM MOMENTO SÓ NOSSO**

Quando a artesã Michele Mantovani, 30, engravidou de seu filho Enzo, 5, tinha muito receio de amamentar. No entanto, quando ele nasceu, estava abaixo do peso e precisava de leite materno. Para sua surpresa, a experiência da amamentação foi melhor do que o esperado, e o menino mamou até os 2 anos. Do primeiro ao décimo mês, Enzo mamava sempre que pedia, já que a mãe trabalhava em casa. "Muitas pessoas me criticaram, disseram que ele estava me usando como chupeta e que teria problemas para desmamar, mas isso não aconteceu", conta. Além de ter aproximado mãe e filho, a





## CASA À PROVA DE **ACIDENTES**

Obviamente eles não são intencionais, mas representam a principal causa de morte de crianças de 1 a 14 anos



**A** nossa casa costuma ser sinônimo de segurança e aconchego. Mas quem tem filhos sabe que eles são cheios de curiosidades e, na maioria das vezes, não têm nenhuma noção de perigo e acham que o armário da cozinha, a janela da sala e o móvel do quarto são locais para se “aventurar”. O problema é que nem sempre essas aventuras terminam muito bem.

De acordo com o Ministério da Saúde, os acidentes não intencionais são as principais causas de morte de crianças de 1 a 14 anos. Mais de 5 mil crianças morrem e aproximadamente 110 mil são hospitalizadas anualmente. Porém, 90% desses casos poderiam ser evitados com prevenção.

### **Locais mais perigosos**

Um estudo publicado pela Sociedade Brasileira de Pediatria categorizou os locais mais perigosos de uma casa na seguinte ordem: cozinha, banheiro, quintal, sala e quarto. A Pais&Filhos conversou com a cirurgiã pediátrica e coordenadora do SOS da Unimed Blumenau Maria Beatriz Schimitt, que nos deu algumas dicas sobre os detalhes com que os pais precisam se atentar para prevenir acidentes.

### **Cozinha**

**Risco:** criança e cozinha não combinam. Lá podem acontecer queimaduras por contato com o forno quente ou líquidos ferventes, quedas de cadeiras, ferimentos no manuseio de facas, choques elétricos e intoxicação com produtos químicos.

**Precaução:** crianças só devem frequentar a cozinha com a supervisão de um adulto responsável. O indicado é deixar a porta sempre fechada quando ela estiver por perto. Se quiser coloque um daqueles portões de escada na passagem para assegurar a segurança das crianças.

### **Banheiro**

**Risco:** afogamento em banheiras, ingestão de medicamentos e quedas ao tentar “escalar” o vaso sanitário, o bidê e a pia.

**Precaução:** enquanto seu filho for pequeno procure acompanhá-lo quando precisar ir ao banheiro e coloque-o somente no peniquinho, para que ele não corra o risco de cair dentro do vaso, pois crianças podem se afogar com apenas 2,5 cm de água. Acos-

“DE ACORDO COM O  
MINISTÉRIO DA SAÚDE,  
OS ACIDENTES NÃO  
INTENCIONAIS SÃO AS  
PRINCIPAIS CAUSAS DE  
MORTE DE CRIANÇAS DE  
1 A 14 ANOS”

### **INFORMAÇÃO É PREVENÇÃO**

A estilista Cibele Mente, mãe de Benício, de 2 anos, acredita que o diálogo é a melhor forma de proteção. “Quando ele está na fábrica comigo explico e mostro que as máquinas são para adultos. Além disso, para mantê-lo longe de itens perigosos eu coloco coisas do universo dele à disposição”, explica ela.



## AS PRIMEIRAS PALAVRAS

O processo de desenvolvimento da fala começa lá na barriga, com o aprender a ouvir, e vai até os 4 anos



**H**á quem ache que o desenvolvimento da fala acontece quando a criança começa a verbalizar os primeiros fonemas. Na verdade começa nos primeiros meses de vida antes de o bebê nascer. Isso porque, antes de começar a falar, ele aprende a ouvir e essa habilidade se inicia dentro da barriga. De acordo com a pediatra neonatologista da Unimed Cibele Cunha, a partir do 5º mês de gestação a criança já consegue escutar os sons na barriga da mãe. Nesse período iniciam-se as primeiras experiências de aquisição da linguagem.

Depois de nascer, o bebê passa pelo teste da orelhinha, ou triagem auditiva neonatal. O exame é oferecido na maternidade e é obrigatório, visto que foi aprovado por Lei Federal. "Nessa avaliação é colocado um fone que emite sons suaves para não assustar o bebê, e o computador lê as respostas que a orelha produz, detectando a aptidão auditiva ou falta dela logo cedo", explica a fonoaudióloga Olga Rebello.

### Etapas da fala

A partir dos 3 meses a criança emite sons sem interação. Na verdade ela começa a reagir aos estímulos usando também o som como um dos recursos. Aos 6 meses, é o período da pré-conversa, em que ela está treinando para falar e começa a balbuciar alguns fonemas. Dos 9 meses até os 12 meses, já reage quando a mãe fala e, objetivamente, já fala palavras bem curtas e quebradas. Entre 12 e 18 meses as palavras já saem em blocos. Até os 24 meses é normal que as crianças pronunciem até duas palavras seguidas. A partir dos 2 anos o bebê deve ter a fala clara, de forma que os pais compreendam. A partir dos 4 é preciso que a fala esteja completa e sem problemas articulatórios.

### É normal

Acontecer ainda alguns enganos, entre os 4 e 5 anos, como dizer "panfuta" em vez de pantufa, ou trocar o L pelo R. Isso é normal! E é só depois dessa fase que a criança, ela não se corrige naturalmente, deve ser encaminhada a um fonoaudiólogo. Isso acontece antes da alfabetização para que a criança ingresse no ensino fundamental sem erros na fala, para não comprometer o processo de aprendizagem da escrita, dentro da escola.

"A CRIANÇA APRENDE A FALAR POR IMITAÇÃO DO SOM. BOM SENSO DA FAMÍLIA É BEM IMPORTANTE"





## CALOR NA **MEDIDA CERTA**

A luz do sol pode ser muito benéfica para as crianças. O segredo está na quantidade de sol, horários de exposição e proteção utilizada



O cuidado não é novo, mas é sempre bom lembrar que o sol nasce para todos e, durante o verão, ele está mais forte do que nunca, por isso, os cuidados no momento de se expor aos raios solares precisam ser intensificados, principalmente entre as crianças. Não que ir à praia, piscina ou brincar ao ar livre esteja proibido nessa época. Mesmo porque, nesse período, as crianças estão de férias, mas é importante se atentar aos horários e a duração do banho de sol.

Durante os seis primeiros meses de vida o bebê não deve ser exposto diretamente ao sol, pois a pele muito fina pode queimar facilmente. Depois o sol está liberado por 5 a 10 minutos diários, pela manhã (antes das 10h) e no fim da tarde (após as 16h), com protetor solar. Nessa fase é importante que o bebê tenha contato com a luz solar, pois, por meio dos raios do tipo ultravioleta B, o organismo da criança obtém vitamina D e, com ela, melhora a absorção do cálcio, fortalecendo os ossos e prevenindo o raquitismo.

“Até os 5 anos de idade, recomenda-se o uso dos filtros infantis, que geralmente contêm menos substâncias químicas capazes de induzir a sensibilização da pele da criança. O filtro solar ideal é o que protege da radiação UVA e UVB, e têm no mínimo FPS 30”, explica a dermatologista da Unimed Rio, Paula Ramalho.

Ela também alerta sobre o uso de roupas com proteção solar: “A trama do tecido desse tipo de roupa é composta de poliamida com dióxido de titânio, que é um protetor solar muito resistente”, completa.

### **Cuidados básicos**

Durante o verão o uso do filtro solar precisa ser intensificado, mas o indicado é que seja usado todos os dias do ano. Óbvio. É importante que as roupas sejam sempre frescas e leves, preferencialmente de algodão para a pele respirar melhor.

De acordo com Paula, roupas sintéticas devem ser evitadas por adultos e crianças, pois costumam reter o calor e o suor. Em locais abertos, chapéus e bonés são essenciais, cobrindo o rosto e o pescoço. Se o calor estiver muito forte, é melhor ir para um local com sombra, pois mesmo debaixo do guarda-sol é possível receber os raios solares perigosos.

“O BEBÊ PRECISA TER CONTATO COM A LUZ SOLAR, POIS, POR MEIO DOS RAIOS ULTRAVIOLETA, O ORGANISMO DA CRIANÇA OBTÉM VITAMINA D”



## VOLTA ÀS AULAS: DE OLHO NO PESO DA MOCHILA

Excesso de materiais escolares pode ocasionar problemas nos tendões, músculos e ossos. Ideal é que o peso seja distribuído



**M**ochilas gigantes e cheias de bolsos são verdadeiros atrativos para as crianças. O problema é que, muitas vezes, elas não têm muita noção do peso que carregam nas costas e nem sempre os pais se atentam para essa questão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 85% da população tem, teve ou terá problemas na coluna. Em época de volta às aulas é importante que os pais não permitam que os filhos carreguem o mundo nas costas (literalmente).

O especialista em ortopedia pediátrica Rodrigo Mantovani, pai de Isabella e Mariana, conta que diariamente vê em seu consultório casos de pacientes com problemas por causa da mochila. “A criança é um esqueleto em desenvolvimento, não uma miniatura de um adulto. Por isso não pode sair por aí com excesso de peso, isso prejudica o crescimento e desenvolvimento ósseo. O ideal seria que não carregassem mais de 5% de seu peso corporal. No entanto, não é isso que acontece”, alerta.

O peso excessivo das mochilas pode ocasionar problemas nos tendões, músculos e ossos que, se não forem detectados e tratados, podem ser irreversíveis. Como na maioria das vezes as crianças regulam a mochila para ficar ou muito para cima das costas ou muito para baixo, e insistem em carregá-la em um ombro, também podem apresentar complicações como corcunda, um ombro mais alto que o outro, escoliose e problemas de equilíbrio. Se não for tratado desde o início, pode acontecer de o paciente precisar usar colete.

Infelizmente muitos materiais escolares, como livros, cadernos e apostilas, precisam ser carregados todos os dias, e a maioria das escolas não disponibiliza armários ou prateleiras para guardar esses itens.

### Aliviando a carga

É importante ficar de olho no peso dos materiais que estão sendo levados para a escola. Se você segurar a mala e achar que está pesado para você, imagine para uma criança. O ortopedista diz que você pode verificar se realmente tudo que está na mochila precisa estar lá. Afinal, pode ser que você encontre um brinquedo ou livro que está sobrando e fazendo peso extra.

Caso todos os materiais sejam necessários, então o peso deve ser distribuído. Alguns livros e cadernos podem ser levados dentro da mochila e outros carregados na

“CRIANÇAS DEVERIAM  
CARREGAR NO MÁXIMO  
5% DE SEU PESO CORPORAL”

### DICAS PARA ARRUMAR A MOCHILA

> Opte por mochilas com duas alças largas e acolchoadas e evite o uso de bolsas com apenas uma alça (modelo carteiro)

> Coloque os materiais pesados junto às costas e nunca nas laterais

> Fique atenta se seu filho precisa alterar a postura quando está andando com a mochila



## EXAMES DO RECÉM-NASCIDO

Conheça os cinco testes essenciais para os bebês, feitos ainda na maternidade. Quanto antes for feito o diagnóstico, melhor!



bebê mal nasce e já passa por uma série de exames: do pezinho, da orelhinha, do coração, do olhinho, da linguinha... E a gente nem sabe para que servem. Primeiro, saiba: todos eles são importantes para diagnosticar precocemente doenças que podem ser tratadas.

### Teste do pezinho

Obrigatório no Brasil todo desde 2001, o teste deve ser realizado depois de 48 horas do nascimento do bebê, por meio da coleta de gotinhas de sangue de seu calcanhar. Segundo a pediatra da Unimed Piracicaba (São Paulo) Ludmila Marie Weiss Aloisi, mãe de Carolina e Milena, as doenças diagnosticadas nesse teste, se não tratadas precocemente, podem levar à deficiência intelectual ou causar outros prejuízos à qualidade de vida da criança.

Há três tipos de Teste do Pezinho: o mais simples (básico) é gratuito e detecta seis doenças distintas: fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, anemia falciforme (e demais hemoglobinopatias), fibrose cística, deficiência de biotinidase e hiperplasia adrenal congênita. Os pais podem optar também pelo teste Mais, que detecta as mesmas doenças do Básico e mais quatro, ou pelo Super, que diagnostica 48 patologias.

### Teste da orelhinha

Detecta possíveis problemas na audição do bebê. É simples e feito enquanto ele está dormindo. "Em alguns casos de fatores de risco, tais como prematuridade e surdez na família, torna-se necessário novo exame aos 7 meses de vida", explica a pediatra Ludmila. De acordo com uma lei de 2010, todos os hospitais e maternidades do país são obrigados a realizar o exame gratuitamente.

### Teste do coração

É realizado entre 24 e 48 horas de vida do bebê e detecta malformações cardíacas. Desde o ano passado, faz parte da triagem neonatal do Sistema Único de Saúde (SUS). O exame leva menos de cinco minutos e é feito com uma espécie de pulseira que mede a oxigenação do sangue e os batimentos cardíacos.

Dados da Sociedade Brasileira de Pediatria indicam que, em cada mil bebês nas-

"O TESTE DO PEZINHO DETECTA DOENÇAS QUE, SE NÃO TRATADAS PRECOCAMENTE, PODEM LEVAR À DEFICIÊNCIA INTELECTUAL"

### BOLETIM APGAR

São testes aleatórios que analisam, nos primeiros minutos de vida, cinco itens, dando uma nota de 0 a 2, que são somadas pelo pediatra. Esses itens são: frequência cardíaca, respiração, tônus muscular, coloração da pele e reação à manipulação.





## DE OLHO NO PRATO

O sobrepeso e a obesidade infantil já são uma realidade em um terço das famílias brasileiras. Saiba como evitar que seus filhos passem por esses problemas



Uma pesquisa recente realizada em 187 países publicada nas revistas Lancet e Lancet Global Health mostrou que os hábitos alimentares da maioria das populações do mundo pioraram, principalmente entre as crianças. Chade e Mali, nações africanas, tiveram as notas mais altas no quesito alimentação saudável, enquanto as mais baixas ficaram com Mongólia e Argentina.

O Brasil apresentou um dado alarmante: está perto de alcançar o patamar dos Estados Unidos, campeão de junk food mundial. Mais de 30% das crianças brasileiras já apresentam quadros de sobrepeso ou obesidade.

O endocrinologista pediátrico e presidente da Unimed Grande Florianópolis, Genoir Simoni, pai de Lanna e André Luís, explica que a principal causa para o problema é a mudança no comportamento social das famílias. As crianças passam cada vez mais tempo fora de casa e, conseqüentemente, os hábitos alimentares também mudaram.

Outro importante fator é a violência, sim, isso mesmo. Por casua dela, as crianças passam cada vez mais tempo dentro de casa e deixam de praticar outras atividades, o que leva a gente diretamente para o terceiro fator: videogames, televisão e computadores ocupam horas e horas do dia das crianças. "Outra questão é a melhora da condição social da população somada à indústria alimentícia. As pessoas têm mais acesso a produtos industrializados, ricos em gorduras e carboidratos, mas pobres em outros nutrientes", explica o especialista.

Por último, mas não menos importante, está a questão do aleitamento materno. Muitas crianças desmamam antes dos 6 meses, período mínimo recomendado pelos pediatras, o que contribui para o sobrepeso ou obesidade.

### Evitar para não ter que remediar

Além disso, os hábitos alimentares dos pais influenciam diretamente na alimentação dos filhos. As preocupações começam na gravidez, a futura mãe precisa ser orientada pelo médico a manter uma alimentação saudável e amamentar o bebê que está chegando até pelo menos os 6 meses de idade, exclusivamente. Depois, para introduzir outros alimentos, os pais podem levá-lo ao pediatra e envolver também todos os familiares. "O modelo de equilíbrio entre a família ajuda a criança a criar hábitos saudáveis. O exemplo é essencial", explica Genoir Simoni.

"O MODELO DE EQUILÍBRIO ENTRE A FAMÍLIA AJUDA A CRIANÇA A CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS. O EXEMPLO É ESSENCIAL"

### PERIGO SILENCIOSO

Quando um dos pais é obeso, a criança tem de 30% a 35% de chance de ser obesa.

Quando tanto o pai quanto a mãe são obesos, essa chance sobe para 70%.



## ANTEÇÃO ANTES DE EMBARCAR

Alguns lugares exigem um cuidado a mais quando o assunto é vacinação. Saiba o que fazer sobre as vacinas do seu filho antes de planejar uma viagem



**A** vacinação das crianças é um assunto de saúde recorrente. A gente já sabe que carteirinha em dia é fundamental, para proteger nossos filhos e as outras pessoas que convivem com eles. Mas algumas situações exigem um cuidado especial, como é o caso das viagens que planejamos, seja durante as férias ou em algum feriado. “Quando vamos viajar, nossos filhos precisam estar com a carteira de vacinação toda preenchidinha de acordo com a idade, e algumas vacinas especiais também podem ser necessárias”, conta o dr. José Paulo Ferreira, pediatra da Unimed e pai de Anna Clara e Mariana.

As crianças, principalmente as menores, ainda têm um sistema imunológico frágil, que vai se desenvolvendo. Por esse motivo, são mais vulneráveis a algumas doenças. Na hora de viajar, é essencial procurar se informar sobre o lugar escolhido, para saber da ocorrência de doenças específicas e tomar as providências necessárias. Se ficarmos de olho nessas duas questões (condições do lugar de destino e carteira de vacinação em dia), é só aproveitar a viagem.

“Uma das vacinas mais comuns que são necessárias para quem vai viajar é a imunização contra a febre amarela, que é oferecida pela rede pública de saúde”, explica José Paulo. Aliás, nossa rede pública de saúde oferece todas as vacinas que são obrigatórias pelo Calendário Nacional de Vacinação.

Não existe nenhuma fiscalização para verificar se a carteira de vacinação das crianças está em dia, mas alguns países exigem comprovantes de vacinas específicas, por isso é sempre bom se informar antes de planejar a viagem.

### Destino escolhido a dedo

Para José Paulo, alguns lugares devem ser evitados quando se tem criança pequena entre os passageiros. Claro, depois que temos um filho, planejamento faz parte do dia a dia, por isso é melhor deixar as aventuras para um outro momento da vida e escolher lugares mais seguros, com melhor infraestrutura e possibilidade de procurar ajuda em caso de imprevistos. Isso vale também para algumas doenças. Por exemplo, até o ano passado estavam em todos os noticiários os casos de ebola em vários países da África, por isso esse não é o melhor momento para fazer um safári.

Recentemente, houve um surto de sarampo na Disney, um dos destinos preferidos

“NOSSA REDE PÚBLICA DE SAÚDE OFERECE TODAS AS VACINAS QUE SÃO OBRIGATÓRIAS PELO CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO”

### LUGAR CERTO

As grandes capitais do país possuem o Centro de Vacinação Especial, onde são disponibilizadas vacinas que não são aplicadas em postos de saúde comuns. O site da Sociedade Brasileira de Imunizações também tem mais informações sobre o assunto:

[sbim.org.br](http://sbim.org.br)

## TRANQUE TUDO, **BEM GUARDADO**

Produtos químicos estão por todos os lados da casa e as crianças correm riscos por isso. Saiba como manter sua família protegida



**D**eixar os nossos filhos em casa é sinônimo de segurança, certo? Nem sempre é assim. Os acidentes domésticos são responsáveis por uma boa parte dos atendimentos em prontos-socorros. Soda cáustica, desinfetantes, detergentes, naftalina, veneno de rato... Parece até que estamos falando de um laboratório, mas todos esses produtos estão espalhados pela nossa casa. E são muito perigosos. "As crianças ainda não sabem o que faz mal e o que não faz, por isso a responsabilidade de manter a segurança é dos pais", explica Nestor Silveira do Amarelo, pediatra e vice-presidente da Unimed de Assis, SP, pai de Juliana e Amanda.

As intoxicações podem causar enjoos, reações alérgicas, lesões no estômago, no esôfago, na boca e em todo o aparelho digestivo. Quando as crianças bebem, inalam ou têm contato pela pele com produtos químicos, todas essas reações podem aparecer.

### **A sete chaves**

O pediatra recomenda que tudo esteja em sua devida embalagem e trancado no armário para evitar acidentes, que podem levar à morte. Nada de colocar produtos de limpeza em garrafas de refrigerante e guardar embaixo da pia. Inseticidas também são perigosos. Precisam ser feitos à base de água, e a embalagem precisa estar sempre travada, para que as crianças não abram.

Dê uma olhada pela casa. Criança é imprevisível e vai mexer em lugares que você nem imagina. Se você procurar, vai achar em cada um dos cômodos algumas coisas que devem ser deixadas fora do alcance. É bom prestar atenção também em perfumes, remédios e bebidas alcoólicas, os vidros bonitos chamam atenção e alguns comprimidos parecem balas.

Claro, não é necessário se livrar de nada disso. "O cuidado com o armazenamento é o mais importante", afirma Amarelo. Tintas e solventes, apesar de menos comuns, também são extremamente perigosos, causam até alucinação.

### **Se acontecer...**

Quando a criança ingere, inala ou tem contato com algum produto químico, nem pense duas vezes: leve na hora para o hospital. Se caiu alguma coisa na pele ou nos olhos, primeiro lave bem com água corrente, sem esfregar e sem usar sabonete. Depois, vá

"SE VOCÊ PROCURAR, VAI ACHAR EM CADA UM DOS CÔMODOS ALGUMAS COISAS QUE TÊM QUE ESTAR FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS"

### **ALGUNS NÚMEROS**

A última pesquisa do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas aponta que, das mais de 100 mil intoxicações, 23% foram em crianças menores de 5 anos, sendo 36% acidentes com medicamentos, 23% com produtos de limpeza e 8% com produtos como tinta e solvente.



## VOCÊ É O QUE **VOCÊ BEBE**

A hidratação é um dos principais cuidados com a pele durante o inverno. Para as crianças, que são mais sensíveis, isso é ainda mais importante



**C**hegou o inverno, a estação mais fria, e seca, do ano. O índice de chuvas cai para a metade da estação anterior e a gente já conhece os resultados: janelas fechadas por causa do vento frio, ar seco e pele tão seca quanto. As crianças sofrem ainda mais com o tempo seco, porque têm a pele mais sensível e as glândulas responsáveis por manter a hidratação da pele ainda não estão completamente desenvolvidas.

De acordo com a dermatologista da Unimed Americana, Elisa Cosimo, as crianças precisam de cuidado mais específico quando falamos de hidratação da pele. “Elas normalmente não se lembram de beber água ou qualquer outro líquido com a mesma frequência que os adultos, por isso é sempre bom que os pais ofereçam suquinhos para os filhos”, explica a especialista. Alguns alimentos também são ricos em água, como a alface, o tomate, o melão, a melancia, a maçã e até a clara de ovo. E Elisa Cosimo garante: a hidratação é um processo que acontece de dentro para fora, quanto mais seu filhoingere líquidos, mais hidratada vai ficar a pele dele.

A pele é também o maior órgão do corpo humano, por isso é um ótimo termômetro para mostrar se nosso corpo está funcionando direitinho por dentro. Se você perceber que a pele do seu filho apresenta rachaduras, principalmente na ponta dos dedos dos pés e das mãos, a boca apresentar fissuras ou estiver sangrando, e as dobrinhas da pele apresentarem irritações (as conhecidas dermatites) é hora de levar ao pediatra e ao dermatologista infantil. “Quando aparece esse tipo de sintoma, o médico precisa ser consultado”, conta a especialista.

### **Leite materno é tudo**

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, para as crianças de até 6 meses de idade, o leite materno é um alimento tão completo que já tem a quantidade necessária de água para manter o bebê bem hidratado. “Nele existe tudo o que a criança vai precisar até os 6 meses, inclusive para manter os índices de hidratação e a pele bem-cuidada”, explica a dermatologista.

Além disso, precisamos ficar de olho no banho das crianças, porque a pele delas é bastante sensível. O banho precisa ser feito com água morna, que preserva o manto de hidratação responsável por manter a pele hidratada, enquanto a água quente deixa

“A HIDRATAÇÃO  
ACONTECE DE DENTRO  
PARA FORA, QUANTO  
MAIS SEU FILHO  
INGERE LÍQUIDOS,  
MAIS HIDRATADO VAI  
FICAR A PELE DELE”

### **TODO TOQUE**

Além dos sabonetes neutros, existem óleos de massagem pós-banho e óleos essenciais, que podem ajudar a manter a pele bem hidratada, protegida e macia. Mas lembre-se: os produtos devem ser específicos para bebês ou crianças, por não conterem substâncias agressivas para a pele sensível.



**Unimed** 

**pais & filhos**