Cartilha

#Mais que um palpite

Crescer com saúde

E se um pediatra entrasse no grupo de mensagens da família?

EXPEDIENTE

Realização:

Sociedade Brasileira
de Pediatria e Pfizer

Projeto editorial:

CDN Comunicação

Ilustrações:

Andreza Setúval

São Paulo, maio de 2019

Carta aos pais

Quando nasce uma mãe ou um pai, nasce junto uma legião de palpiteiros.

Chupeta, sim ou não? Se ficar no sereno, vai pegar pneumonia? Leite é tudo igual? Agasalha essa criança! Opa, vacina tem relação com autismo, será? E meningite, é tudo igual? Nossa!

Pode ser a vizinha, um parente ou o pai do coleguinha da escola: parece que todo mundo tem um conselho "infalível" para o filho da gente, não é mesmo? E, quando essa conversa chega aos grupos de mensagem do celular... Haja fake news e boatos circulando por aí!

Mas, atenção: com saúde infantil não se brinca. Por isso, na hora da dúvida, nada melhor do que ouvir a voz de quem mais entende de criança: o pediatra.

Imagine, então, o que aconteceria se o seu médico de confiança entrasse no grupo de mensagens da família? Esse é o cenário que você vai encontrar nas próximas páginas.

Assim, de um jeito leve e próximo das famílias, nós reunimos aqui nesta cartilha as principais respostas da medicina para os grandes dilemas das famílias quando o assunto é saúde infantil, em todos os seus aspectos: vacinação, sono, atividade física, alimentação e amamentação.

LEMBRE-SE: INFORMAÇÃO PROTEGE E, QUANDO PINTAR UMA DÚVIDA, NÓS VAMOS ESTAR POR PERTO.

AQUI, VOCÊ PODE CONFIAR!

Site – www.maisqueumpalpite.com.br
Facebook – facebook.com/maisqueumpalpite
Instagram – @maisqueumpalpite

Fundada em 1910, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) tem mais de 100 anos de tradição científica. Considerada a maior sociedade médica de especialidade do Brasil e uma das maiores entidades pediátricas do mundo, vem crescendo em tamanho, atuação e importância social. Atualmente, reúne cerca de 22 mil associados e defende os interesses dos médicos de crianças e adolescentes, bem como de seus pacientes e famílias.

Filiada à Associação Médica Brasileira (AMB) e à Associação Internacional de Pediatria (IPA), a SBP se relaciona com várias outras entidades nacionais e internacionais. Participa do Global Pediatric Consortium, do Fórum Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (FNDCA), da Rede Não Bata, Eduque, dentre outras que atuam para a promoção da qualidade de vida na infância e na juventude.

Instituição sem fins lucrativos, conta com 27 filiadas (sociedades pediátricas de todos os Estados brasileiros e do Distrito Federal) e está organizada a partir de 32 Departamentos Científicos, que atuam nas diferentes expressões dessa importante área da medicina.

sociedade
brasileira
de pediatria

Sumário

bloco 1
Vacinas e imunidade

1.1 - Doenças evitáveis na infância 07

1.2 - Mitos e verdades 11

1.3 - Diferenças entre vacinas 15

bloco 2
Nutrição e imunidade

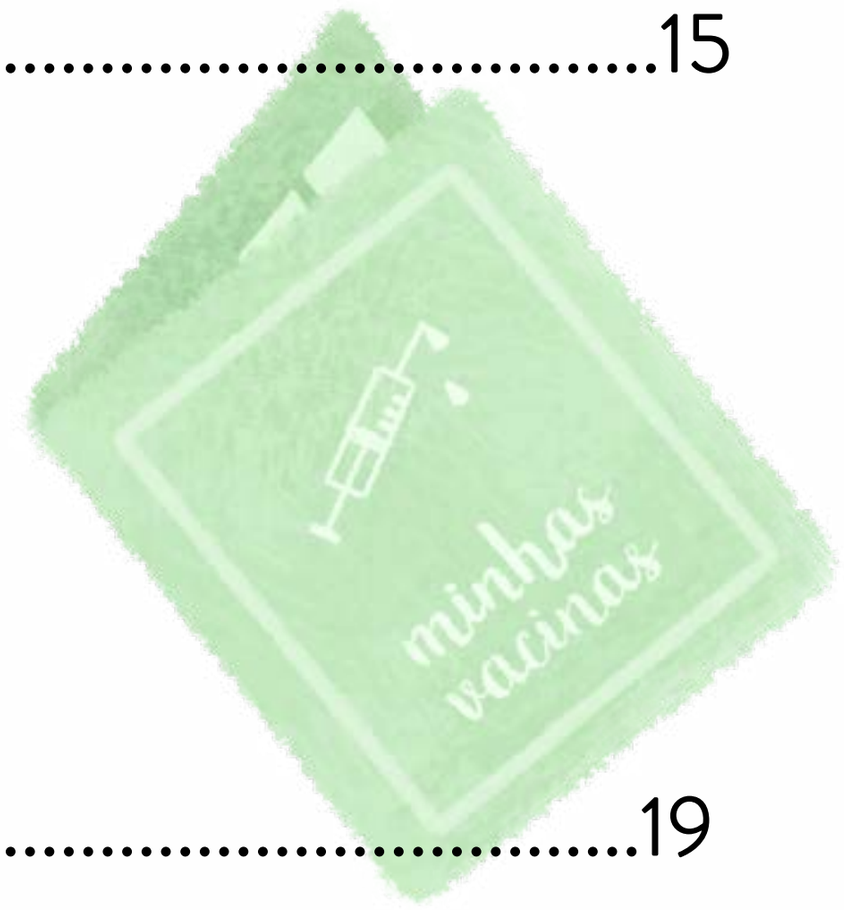
2.1 - Amamentação 19

2.2 - Alimentação 23

bloco 3
Rotina e imunidade

3.1 - Sono 26

3.2 - Atividade física 29



1.1 - Vacinas e imunidade: doenças evitáveis na infância

Mãe da Clarinha

Gente, depois de tanta fake news que rolou por aqui, eu pedi para o pediatra da Clarinha dar uma passadinha no nosso grupo. Vamos aproveitar, tá? Porque vai ser só hoje! Ou, então, a gente vai deixar o Dr. Carlos maluco! 😄

Doutor Carlos *entrou no grupo*

Primo Cassiano

Bom dia, doutor Carlos!!

Vovó do Enzo

Doutor, obrigada! Eu tenho muitas dúvidas, porque no meu tempo era diferente. A gente fazia uma verdadeira festa quando um dos meninos do bairro ficava com catapora, aí a criançada toda pegava e fica livre de uma vez. Mas, agora, o Enzo toma vacina para tudo quanto é coisa. Não é um exagero?

Doutor Carlos

@Vovó do Enzo, como vai? Veja, a medicina avançou demais nas últimas décadas. Anos atrás não havia como proteger a criança de muitas doenças. E, mesmo que algumas delas pareçam inofensivas para muita gente, na verdade é impossível prever o quão grave poderão ser para uma criança. No caso da catapora, por exemplo, algumas terão febre, coceira, marcas. Mas, em casos extremos, a doença poderá trazer complicações sérias, como pneumonia, inflamação cerebral e infecção generalizada e até mesmo morte. Ou seja, hoje em dia ninguém precisa correr esse risco, não é mesmo?

Palpitinho

Que bobagem, gente. Eu sei que existe doença mais grave, como a pólio. Mas eu tive sarampo quando eu era mais novo e hoje estou aqui, super bem! E até fiquei uns dias em casa, vendo desenho!

Doutor Carlos

Não é bem assim, @Palpitinho! O sarampo é uma doença preocupante e altamente contagiosa, que está ativa novamente no Brasil. Também temos visto surtos em países da Europa, nos Estados Unidos e até em navios, com muitos casos. E as crianças mais novas, que ainda não estão totalmente protegidas, são as mais vulneráveis.

Primo Cassiano

Doutor Carlos, mas essa vacina do sarampo não é aquela que também evita a rubéola e a caxumba? Se tem vacina, por que esse pessoal fica doente?

Tia Liz

@Primo Cassiano, o @Palpitinho compartilhou aquela notícia que falava sobre essa vacina, a tríplice viral. Tinha um estudo mostrando que ela aumenta o risco de autismo nas crianças. Fiquei super preocupada com a Júlia 😓

Mãe da Clarinha

@Tia Liz lá vem você de novo com essa história. Foi por isso que eu chamei o Dr. Carlos aqui. Imagina, isso é uma notícia falsa! 😐

Doutor Carlos

Gente, essa história é uma farsa que já dura mais de 20 anos. Tudo começou quando um médico britânico publicou um estudo falso, com dados adulterados,

para tentar forçar a relação entre a tríplice viral e o autismo. Depois, a justiça descobriu que esse médico tinha sido financiado por um advogado, que pretendia lucrar milhões processando os fabricantes da vacina. Após o escândalo, a revista retirou o estudo do seu acervo e o médico perdeu a licença. Mas o estrago estava feito.

Tata e Alice

Outro dia apareceu uma história de movimento antivacinas no grupo da sala da Alice e eu fiquei doida. Como é que pode, né gente? Esses boatos são antigos, mas ganharam a maior força com as redes sociais. Não sei como a pessoa fica tranquila deixando de vacinar o filho contra meningite, por exemplo!

Casal 20

Cruzes! Se tem uma doença que me dá medo, é a meningite. Toda hora a gente escuta um caso trágico. Mas, @Doutor Carlos, afinal, que tipo de meningite é mais perigosa?

Doutor Carlos

As meningites bacterianas são as mais preocupantes, sem dúvida. E muitas bactérias podem provocar a doença, como o pneumococo, hemófilos e meningococo. Existem vacinas específicas para o combate a cada um desses agentes.

Mãe da Clarinha

Gente, por falar nisso, eu vou aproveitar para dividir com as mães uma dica bem útil que eu recebi no consultório: o pneumococo, que pode provocar os quadros de meningite que o @Doutor Carlos mencionou, também está associado a episódios de

otite, que podem ser bem dolorosos para os nossos pequenos, né? Essa bactéria também causa alguns tipos de pneumonia, uma doença que nos deixa na maior preocupação!

Doutor Carlos

Boa lembrança, @Mãe da Clarinha. Por isso, para todo mundo ficar tranquilo e curtir os melhores momentos da infância dos filhos, o mais importante é que cada um converse com o seu pediatra para discutir todas as alternativas de vacinação e garantir a proteção dos pequenos!

Atenção!

O calendário de vacinação infantil recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria é atualizado periodicamente e pode ser acessado no site: **www.sbp.com.br**

Voltar ao sumário

1.2 - Vacinas e imunidade: mitos e verdades

Palpitinho

Gente, mas não entendi quando vocês falaram de vacina para prevenir pneumonia. Não é só tomar a vacina da gripe que a gente evita a pneumonia também?

Vovó do Enzo

Olha, nessas horas eu sempre apelei para aquele chazinho poderoso de mel com limão. Funciona que é uma beleza, viu turma?

Tata e Alice

Eu vou logo para o antibiótico! Aí, se for pneumonia, já resolve logo de uma vez!

Mãe da Clarinha

Pessoal, acho que o negócio é ouvir o @Doutor Carlos, que é quem realmente entende do assunto, né?

Doutor Carlos

Vamos lá, uma coisa de cada vez. Em primeiro lugar, vale dizer que gripe e pneumonia são doenças diferentes e que há vacinas específicas para cada uma. Enquanto a gripe está associada ao vírus influenza, a pneumonia pode ser provocada por bactérias, fungos ou vírus. Para se proteger da pneumonia relacionada à bactéria pneumococo, por exemplo, uma das mais preocupantes, as crianças devem receber as vacinas pneumocócicas. Também é importante saber, @ Tata e Alice, que alguns tipos de pneumococo são resistentes a antibióticos, o que dificulta o tratamento. Por isso, a prevenção é a melhor estratégia. Outro

aviso importante, tomar remédios por conta própria, jamais!! Sempre com orientação médica.

Tia Liz

Todo ano as crianças ficam gripadas, mesmo tomando a vacina. Então, eu acho que a vacina pode acabar causando a doença que deveria evitar. Se a gente acaba ficando doente de qualquer jeito, qual o sentido de tomar vacina?

Doutor Carlos

@Tia Liz, a vacina da gripe é feita apenas com partes mortas dos vírus e não com micro-organismos inteiros. Ou seja, ela ajuda o organismo a produzir suas defesas contra a doença, mas não vai deixar ninguém doente. Na verdade, muita gente acaba ficando resfriada nos meses mais frios. Por isso, é comum confundir esse quadro com uma reação de gripe. Mas vale lembrar que os sintomas do resfriado são bem mais leves do que os da gripe.

Vovó do Enzo

Pois é, quando eu falo que a gente tem de tomar cuidado com o frio, ninguém me ouve. Eu sempre digo para a Estela que precisa ficar longe do sereno, levar um casaco... Mas o Enzo vive descalço, só pode mesmo ficar doente!

Doutor Carlos

@Vovó do Enzo, na verdade, a culpa não é exatamente do frio. O problema é que, nos meses mais gelados, as pessoas costumam passar mais tempo em locais fechados. E as aglomerações favorecem a transmissão dos vírus e das bactérias.

Primo Cassiano

Bom, quer dizer que o importante é se vacinar, né gente? Mas, se a gente atrasar uma ou outra dose, só um pouquinho, aí não tem problema?

Casal 20

E se adiantar? Porque às vezes a gente tem uma viagem programada, um compromisso ... Aí, melhor dar as doses todas de uma vez, não é?

Doutor Carlos

Pessoal, não é à toa que as vacinas estão organizadas em calendários. A ideia é proporcionar a proteção máxima à criança, no momento mais oportuno. Por isso, respeitar as datas previstas para todas as doses é importante. Atrasos podem deixar o pequeno suscetível às doenças. Por outro lado, adiantamentos podem tornar a proteção insuficiente porque prejudicam a capacidade de resposta do sistema imune. Na dúvida, perguntem ao pediatra da família!

Tata e Alice

Nossa, eu não sabia que a gente tinha de seguir tão direitinho esses intervalos entre as vacinas. E as doses de reforço, fazem diferença mesmo?

Doutor Carlos

Cada imunizante tem um esquema próprio. Algumas vacinas não fornecem imunização suficiente na primeira dose. Mas a segunda e a terceira dose conseguem potencializar a sensibilização e aumentar a resposta imunológica. Em outros casos, com o passar do tempo, é preciso fazer reforços para que os níveis de anticorpos voltem a subir.

Tia Liz

Eu morro de dó dos bebês, são muitas picadas! E o @Palpitinho me disse que tomar muitas vacinas de uma só vez acaba sobrecarregando o sistema imunológico das crianças.

Doutor Carlos

Isso é um mito, gente. As crianças são expostas a centenas de substâncias que interagem com o sistema imunológico todos os dias. E, na verdade, há muitas vantagens quando conseguimos fazer uma vacinação combinada: menos injeções são aplicadas, por exemplo, e há mais chances de a criança completar o calendário todo, otimizando também o tempo dos pais.

Palpitinho

Bom, eu confio desconfiando! Já li que as vacinas têm efeitos perigosos. E, sinceramente, acho que é só todo mundo caprichar na higiene que a gente fica livre das doenças!

Doutor Carlos

Lavar as mãozinhas das crianças com água e sabão é importante, uma vez que vão sempre à boca. Mas higiene não basta. Manter a carteirinha de vacinação em dia é fundamental.

Dica do Dr. Carlos

Vacinas são seguras, sim! Em geral, os efeitos colaterais são leves e temporários, como um incômodo no local da aplicação. O risco de adoecer gravemente é muito maior do que o de apresentar efeitos adversos graves. Ou seja, os benefícios da imunização superam, e muito, os riscos!

Voltar ao sumário

1.3 - Vacinas e imunidade: diferenças entre vacinas

Vovó do Enzo

@Doutor Carlos, por falar na segurança das vacinas, e se a gente tomar a vacina fracionada da febre amarela? Vai dar menos efeito colateral?

Palpitinho

A fracionada é mais fraca, @Vovó do Enzo. Melhor evitar!

Doutor Carlos

Não é bem isso, @Palpitinho. O que muda é a duração da proteção, não a eficácia. O fracionamento é recomendado quando há um surto da doença. Nesses casos, diminui-se a quantidade da vacina na dose aplicada para que mais pessoas possam se vacinar. De todo modo, de acordo com o Ministério da Saúde, crianças menores de 2 anos, pessoas com condições clínicas especiais e viajantes internacionais que precisam de certificado devem receber a versão padrão da vacina.

Tia Liz

Também tenho uma dúvida, @Doutor Carlos. Eu me lembro muito das campanhas do Zé Gotinha ... Mas, agora, me disseram que a vacina da pólio será só injetável. É verdade?

Doutor Carlos

Muita coisa mudou nos últimos anos. Agora, para o esquema básico de vacinação contra a pólio, tanto os postos de saúde quanto as clínicas particulares usam a vacina injetável, feita a partir de vírus inativados:

aos 2, 4 e 6 meses de vida. Mas, na hora do reforço, aplicado aos 15 meses e entre os 4 e os 6 anos, há diferenças: os postos ainda utilizam a famosa gotinha, feita com vírus atenuados, e as clínicas privadas aplicam apenas a vacina injetável.

Mãe da Clarinha

Bom, já que a gente está falando sobre as diferenças entre as vacinas, eu queria entender o que muda entre as acelulares e celulares. Acho isso meio confuso...

Doutor Carlos

É fácil de entender, @Mãe da Clarinha. Essas vacinas acelulares referem-se à tríplice bacteriana, que protege contra difteria, tétano e coqueluche. Nos postos as crianças recebem a DTP, uma vacina que usa a bactéria causadora da coqueluche de forma integral. Dizemos, então, que se trata de uma vacina de células inteiras. Já o serviço privado oferece a DTP acelular, que leva apenas os fragmentos da bactéria para estimular a produção de anticorpos. A vacina de células inteiras acabam levando a mais reações, especialmente febre, mas ambas são igualmente eficazes e seguras.

Primo Cassiano

Eu ia mesmo perguntar sobre as diferenças entre a rede particular e os postos. Temos vários calendários, então eu nunca sei muito bem qual seguir!

Doutor Carlos

Todas as vacinas oferecidas no Brasil, nos postos e na rede privada, são aprovadas pelos órgãos sanitários do País após um rigoroso processo que avalia a eficácia e a segurança desses produtos. Vale dizer que o Brasil

conta com um dos melhores programas de vacinação do mundo! Assim, os postos oferecem as vacinas mais importantes do ponto de vista da saúde pública, quando pensamos na sociedade como um todo. Já as clínicas particulares oferecem também as vacinas indicadas pelas sociedades médicas, com foco na proteção individual de cada criança.

Casal 20

E tem diferença no número de doses, por exemplo, entre as redes pública e particular?

Doutor Carlos

Olha, @Casal20, pode ter, sim. Nos postos, a proteção contra a hepatite A é feita pela administração da vacina em dose única, enquanto que no serviço privado são usadas duas doses. O espectro de cobertura também pode ser diferente. Por exemplo, no caso das vacinas contra a meningite meningocócica, os postos oferecem a opção que protege contra o sorogrupo C, que é o mais prevalente no Brasil, e para adolescentes entre 11 e 14 disponibilizam a vacina contra os sorogrupos A,C,W,Y. Esta vacina está disponível para outras faixas etárias na rede particular, onde há também vacinas específicas contra o tipo B. Já a vacina pneumocócica 13-valente, que imuniza contra 13 sorotipos da bactéria pneumococo, é oferecida nos postos para pacientes imunocomprometidos, a partir de cinco anos, e na rede privada é disponibilizada para todos os grupos etários acima de seis semanas de vida. Na rede pública, as crianças podem ser vacinadas com a 10-valente, contra 10 sorotipos de pneumococo.

Mãe da Clarinha

Bom, e nada impede que a gente mescle essas duas opções, não é mesmo?

Doutor Carlos

Com certeza, @Mãe da Clarinha! O importante é conhecer as opções de proteção que existem para a sua família. Conversem com o seu pediatra de confiança, que sabe tudo sobre o histórico do seu filho, sobre as melhores alternativas para mantê-lo protegido!

Posto ou clínica??

Estratégias diferentes e importantes, que se complementam

Proteção coletiva - os postos oferecem vacinas que evitam as doenças mais comuns na população em geral, destinadas às faixas etárias com maior risco de adoecer e de apresentar complicações.

Proteção individual – as clínicas dispõem das vacinas indicadas pelas sociedades médicas, com foco na proteção individual da criança, muitas vezes com formulações e esquemas vacinais diferentes em relação aos postos.

Voltar ao sumário

2.1 - Nutrição e imunidade: amamentação

Mãe da Clarinha

@Doutor Carlos, tem quem diga que a amamentação é a primeira vacina do bebê. Será mesmo verdade que o leite da mãe é tão poderoso?

Palpitinho

Vacina? Acho que o leitinho serve apenas para o bebê não ficar com fome, né?

Doutor Carlos

Nada disso, @Palpitinho. O leite materno, além de ser uma excelente fonte de nutrientes, ajuda a proteger os pequenos contra infecções, já que por meio da amamentação, eles recebem os anticorpos que a mãe produziu ao longo de sua vida. Assim, a cada mamada, a criança recebe da mãe centenas de substâncias que fortalecem seu sistema imunológico. Por isso, dizemos mesmo que o leite materno funciona como uma verdadeira vacina para o bebê. E o ideal, quando possível, é que a criança possa mamar logo após o parto.

Vovó do Enzo

@Doutor Carlos, eu tenho uma dúvida muito grande. Quando os meus filhos eram pequenos, a gente dava suco e chazinho, mas agora não me deixam dar nem água para o bebê! A criança não fica com sede só tomando leite?

Mãe da Clarinha

Até os 6 meses, o ideal é a amamentação exclusiva, @Vovó do Enzo.

Doutor Carlos

Isso mesmo, @Mãe da Clarinha. Durante esse período de 6 meses, nem mesmo água, sucos ou sopinhas devem ser ingeridos pela criança. A introdução precoce de complementos alimentares também deve ser evitada para que o bebê não rejeite o leite materno. Depois disso, o ideal é que o leite materno continue sendo a principal fonte de alimentação da criança até o primeiro ano e prossiga na dieta da criança, de forma complementar, até os 2 anos.

Facilita a digestão do bebê e propicia uma nutrição completa

Ajuda no desenvolvimento bucal (mastigação e deglutição)

Fortalece o vínculo mamãe-bebê e traz segurança emocional

Favorece o desenvolvimento cognitivo na infância

Prepara a articulação da fala

Amamentar é tudo de bom

É grátis!

Melhora o sistema imunológico da criança

Aumenta a proteção da mãe contra o câncer de mama

Reduz o risco de otites, alergias, pneumonia, diarreia, obesidade e leucemia

Contribui para o desenvolvimento respiratório

Palpitinho

Uau, @Doutor Carlos! Mas isso só vale para os bebezinhos, né? Eu ouvi dizer que, quando a criança faz 1 aninho, o leite da mãe vira água e não sustenta.

Doutor Carlos

Não existe leite fraco, Palpitinho. Ele vai se adaptando para oferecer tudo aquilo que o bebê precisa em cada idade. Por isso, quando a mãe quer e pode amamentar, essa é a melhor opção. Muitas mulheres acham que seu leite é insuficiente. Mas, em geral, não é bem assim. E nem todo choro significa fome. Quase sempre, se a produção de leite realmente caiu, é porque a mama não está sendo corretamente estimulada. Ou, então, chupetas e mamadeiras podem estar atrapalhando o processo. Mas, com apoio do seu pediatra, esse momento tão especial tem tudo para dar certo!

Dica do Dr. Carlos

Oferecer um seio ou os dois por mamada?

Os dois seios devem ser oferecidos, mas o bebê precisa mamar à vontade no primeiro peito. Assim, ele consegue sugar o leite do final da mamada, que é rico em gordura e tem os nutrientes essenciais para o seu pleno desenvolvimento!

Primo Cassiano

Aqui em casa eu ajudo a minha esposa a coordenar as mamadas. A gente fez um caderninho para anotar todos os horários. Olha, muitas vezes ela fica exausta!

Doutor Carlos

Que bacana a sua participação nesse processo, @Primo Cassiano. Você pode, por exemplo, lembrar de oferecer água para sua esposa durante a amamentação, ou segurar o bebê para arrotar. Mas, sobre a programação das mamadas, o ideal é observar o ritmo da criança e as suas necessidades. Assim, o ideal é praticar a livre demanda. Ou seja: deixar que o bebê mame sempre que sentir fome, sem horários estabelecidos.

Tia Liz

Quer dizer que o bebê pode mamar o dia inteiro, @Doutor Carlos?

Doutor Carlos

Na verdade, é normal que os bebês muito pequenos procurem o peito com mais frequência. Mas, com o tempo, a livre demanda vai ajudar a própria criança a regular seus mecanismos de saciedade e a estabelecer um padrão.

Voltar ao sumário

2.2 - Nutrição e imunidade: alimentação

Vovó do Enzo

Pessoal, eu vou falar aqui uma frase que sempre ouvi: nós somos o que comemos. Não é isso, @Doutor Carlos?

Doutor Carlos

A alimentação é mesmo muito importante, @Vovó do Enzo. O que as crianças comem pode influenciar na saúde, nos riscos de adoecer, na velocidade com que elas se recuperam e até prevenir alergias. Afinal, o sistema imunológico depende de minerais variados, além de vitaminas e aminoácidos para funcionar adequadamente e fortalecer as defesas do corpo contra os micro-organismos invasores!

Mãe da Clarinha

Ou seja, o negócio é caprichar nas frutinhas, legumes e verduras, não é mesmo?

Casal 20

Lá na escolinha dos pequenos eles sempre falam sobre a importância do prato colorido. Aí, a criançada até come mais feliz!

Doutor Carlos

Pessoal, vocês estão super bem informados sobre esse assunto, né? Realmente, frutas, verduras e legumes são essenciais para uma boa nutrição, mas investir na variedade também é importante. Não basta, por exemplo, só comer alface ou banana todos os dias. Quanto mais colorido o prato, maiores as chances de o organismo infantil obter a maioria dos nutrientes necessários para o seu pleno desenvolvimento.

Tia Liz

Tudo bem que a fruta faz bem. Mas, para mim, criança que é criança não pode passar pela infância sem aproveitar um docinho, né?

Primo Cassiano

Aí eu já não sei. Dizem que bebê não pode comer doce, mas se for só um brigadeiro não vai fazer mal, né?

Doutor Carlos

Depende da idade, pessoal. Na verdade, menores de 2 anos não devem consumir açúcar. Essa é uma recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria, do Ministério da Saúde e da Organização Mundial de Saúde.

Palpitinho

Nossa, que exagero, @Doutor Carlos! Eu acho que não tem problema nenhum!

Doutor Carlos

Tem problema sim, @Palpitinho. O consumo precoce de açúcar pode trazer vários problemas, como o risco aumentado de diabete no futuro, obesidade, cáries e até o enfraquecimento do sistema imunológico. Além disso, nos bebês o açúcar pode prejudicar o desenvolvimento do paladar, favorecendo a predileção por esse tipo de alimento vida afora.

Tia Liz

Mas e depois dos 2 aninhos, aí fica liberado?

Doutor Carlos

@Tia Liz, depois dos 2 anos, manda o bom senso. Dá para incluir o açúcar na dieta, sim, mas fique de olho na quantidade: 25g por dia, no máximo, ou 6 colherezinhas de chá. E atenção: a regra vale

também para os produtos prontos, como bolachas e pães, que carregam o ingrediente!

Mãe da Clarinha

Gente, aqui em casa, nem a gelatina escapa. Para mim, era um alimento super saudável, até que eu li um material lá no consultório do @Doutor Carlos e vi que não era bem assim. Na verdade, é um alimento altamente industrializado, com muitos corantes, conservantes e açúcar. A gente acaba se enganando!

Doutor Carlos

Com certeza, @Mae da Clarinha! Prestar atenção na alimentação das crianças mais novas é mesmo fundamental. Afinal, os hábitos alimentares dos pequenos se consolidam justamente nos dois primeiros anos de vida.

Dica do Dr. Carlos

Texturas mais consistentes, como pedaços de cenoura, tomate, pepino, entre outros, auxiliam no fortalecimento da musculatura bucal e também estimulam a mastigação. É importante não bater a papinha no liquidificador e mixer ou passar na peneira porque isso faz com que a criança não reconheça as diferenças entre os alimentos e não desenvolva a mastigação. O ideal é esmagar os alimentos com um garfo.

Mas atenção: algumas escolhas merecem cuidado!

Pipoca e amendoim, por exemplo, são impróprios para os menores de 4 anos porque podem causar engasgos. Afinal, os pequenos têm vias respiratórias mais estreitas e ainda estão aprendendo a mastigar e a deglutir, o que pode facilitar a aspiração de pedacinhos para os pulmões!

Voltar ao sumário

3.1 - Rotina e imunidade: sono

Tata e Alice

Gente, minhas meninas não dormem de jeito nenhum. Só querem saber de ver desenho animado na televisão!

Primo Cassiano

Aqui é a mesma coisa, viu! E, ainda por cima, eles querem ver no tablet, ficam super largados no sofá!

Doutor Carlos

Gente, apesar do cansaço, é preciso evitar o uso de eletrônicos pelo menos duas horas antes de dormir. As telas de TVs, tablets e smartphones interferem na liberação do hormônio do sono. Na verdade, os desenhos podem deixar os pequenos ainda mais despertos e agitados!

Mãe da Clarinha

Eu tenho uma dica para vocês! Acabei criando uma rotina de leitura com a Clarinha no fim da noite que tem funcionado super bem. Ela vai ficando calminha e acaba adormecendo tranquila!

Palpitinho

Ainda bem! Afinal, quem não dorme direito, também não cresce!

Doutor Carlos

Quem diria, @Palpitinho! Desta vez, o seu comentário tem um certo fundamento. Durante o descanso o corpo libera o hormônio do crescimento

e o cérebro assimila tudo aquilo que a criança vivenciou durante o dia, favorecendo o aprendizado e a memória.

Mãe da Clarinha

Eu tenho uma dica para vocês! Acabei criando uma rotina de leitura com a Clarinha no fim da noite que tem funcionado super bem. Ela vai ficando calminha e acaba adormecendo tranquila!

Palpitinho

Ainda bem! Afinal, quem não dorme direito, também não cresce!

Doutor Carlos

Quem diria, @Palpitinho! Desta vez, o seu comentário tem um certo fundamento. Durante o descanso o corpo libera o hormônio do crescimento e o cérebro assimila tudo aquilo que a criança vivenciou durante o dia, favorecendo o aprendizado e a memória.

Vovó do Enzo

E quando a criança dorme pouco, isso faz mal?

Doutor Carlos

Com certeza, @Vovó do Enzo! Dormir pouco pode levar a um aumento de substâncias inflamatórias no organismo, prejudicando a ação das células de defesa, encarregadas de combater as infecções. Ou seja, o risco de a criança adoecer aumenta. Elas também ficam mais suscetíveis a problemas metabólicos, como obesidade e a diabete!

Tata e Alice

Pode dar algumas dicas de segurança, @Doutor Carlos?

Doutor Carlos

Para evitar sufocamento, o ideal é que bebê durma de barriga para cima, sem cobertor, almofadas ou bonecos dentro do berço.

Tata e Alice

Nossa, é mesmo @Doutor Carlos?

Doutor Carlos

Com certeza, @Tata e Alice. Essa posição pode, por exemplo, reduzir em até 70% o risco de morte súbita, segundo a literatura médica internacional, evitando que a criança inale gás carbônico excessivo ou sofra asfixia por compressão das vias aéreas.

Mãe da Clarinha

É isso mesmo. E se o bebê for prematuro, como a Clarinha era, aí o cuidado precisa ser ainda maior!

Quanto eles precisam dormir por dia?

0-3 meses: de 14 a 17 horas
4-11 meses: de 12 a 15 horas
1-2 anos: de 15 a 16 horas
3-5 anos: de 10-14 horas
6-13 anos: de 9-11 horas

Voltar ao sumário

3.2 - Rotina e imunidade: atividade física

Pai do Pedro e da Júlia

Pessoal, preciso tirar as crianças de frente da TV e do tablet. Dicas?

Palpitinho

Coloca o Pedro no futebol e a Júlia no balé, @Pai do Pedro e da Júlia!

Mãe da Clarinha

Calma, @Palpitinho. Não é melhor descobrir primeiro o que cada um gosta?

Doutor Carlos

Ótimo ponto, @Mãe da Clarinha! Os pais não devem impor suas preferências aos filhos. O ideal é incentivar as crianças a experimentarem diferentes modalidades para que descubram o que mais gostam de fazer. É possível testar junto atividades clássicas, como caminhada, passeios de bicicleta, jogos e brincadeiras coletivas. Com o tempo, a própria criança vai indicando suas preferências.

Pai do Pedro e da Júlia

E musculação, @Doutor Carlos? Achava que fazia mal, mas li outro dia que pode fazer muito bem. Fiquei confuso...

Palpitinho

Musculação de jeito nenhum, @Pai do Pedro e da Júlia! Atrofia os ossos e atrapalha o crescimento... Coloque os pequenos na natação!

Doutor Carlos

A natação é uma ótima atividade física para crianças, mas a musculação, quando adaptada para a idade e feita com supervisão, também pode ser interessante! Antes da puberdade, quando a quantidade de testosterona ainda é baixa no organismo, o exercício aumenta a força muscular, mesmo sem hipertrofia. Reduz também o risco de fraturas, já que há uma melhora na resistência dos ossos. A prática ainda favorece a coordenação motora e estimula a produção de hormônio do crescimento e testosterona.

Atividade física por faixa etária

Até 2 anos

Antes de engatinhar, os bebês devem ser encorajados a alcançar, segurar, puxar e empurrar objetos, além de mover a cabeça, o corpo e os membros. Quando começam a engatinhar, precisam ser estimulados a se movimentar em ambientes seguros.

Dos 3 aos 5 anos

Nesta fase, as crianças devem praticar, no mínimo, duas horas de atividade física por dia. Algumas boas opções são andar de bicicleta e brincar com bola. A criança também deve ser incentivada a experimentar atividades mais estruturadas, como natação, danças, lutas e esportes coletivos.

A partir dos 6 anos

Recomenda-se, pelo menos, 60 minutos diários de atividades de intensidade moderada a vigorosa, como caminhar, pedalar, nadar, brincar no playground, correr e saltar. Também valem atividades não estruturadas que incluam saltos e brincadeiras de empurrar e puxar.

Tata e Alice

E no caso de crianças pequenas, @Doutor Carlos? Como saber qual seria a prática esportiva adequada para cada fase?

Doutor Carlos

A criança deve ser estimulada a se movimentar desde bebê, de acordo com suas possibilidades: alcançar e agarrar objetos, engatinhar, ficar de pé, rolar, brincar, saltar, pular e correr... Até os 2 anos de idade, nada de TV, tablet, computador ou celular. Dos 3 aos 5 anos, recomendamos, no máximo, duas horas por dia em frente às telas.

Tata e Alice

Obrigada, doutor! Nada como se informar com quem realmente entende de saúde infantil. Ufa, me sinto muito mais segura

Doutor Carlos

Foi um prazer, pessoal! E atenção: se exercitar faz muito bem, mas todo mundo precisa se lembrar de passar protetor solar nos pequenos quando eles estiverem ao ar livre, com aplicação a cada duas horas. Também não se esqueçam do repelente contra insetos! Afinal, gente, com a saúde do seu filho não se brinca!

Doutor Carlos *saiu do grupo*

Voltar ao sumário

PP-NIM-BRA-0227

Site – www.maisqueumpalpite.com.br
Facebook – facebook.com/maisqueumpalpite
Instagram – @maisqueumpalpite