

REPORTAGEM Da Redação

5 pontos

PARA UMA INFÂNCIA SAUDÁVEL

AS PRINCIPAIS QUESTÕES QUE OS PAIS DE CRIANÇAS DE ATÉ 6 ANOS DEVEM SABER – DOS EXAMES ÀS PRINCIPAIS DOENÇAS

1 OS PRINCIPAIS EXAMES

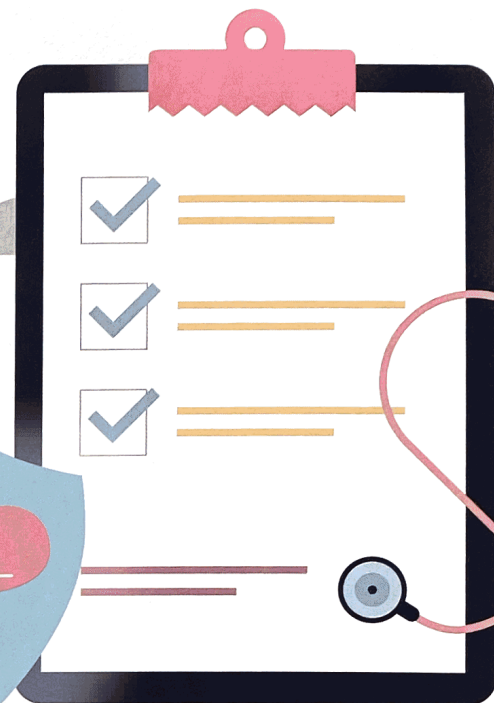
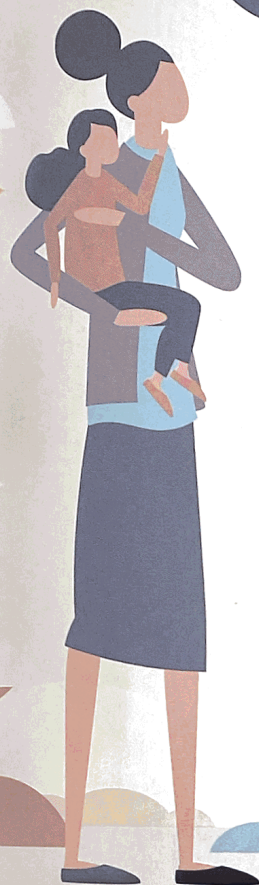
Assim que o bebê vem ao mundo, testes como o do olhinho (que avalia a visão) e o da orelhinha (que verifica a audição) são essenciais. E, claro, há **o exame do pezinho, que identifica certas doenças raras, como fenilcetonúria e fibrose cística**. Outros exames podem ser pedidos conforme a criança cresce, mas a partir de uma análise médica. O médico Durval Daniel Filho, coordenador acadêmico de Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde Albert Einstein, comenta que não se deve exagerar nos exames em uma criança com desenvolvimento e peso considerados normais.

2 ALIMENTAÇÃO E VIDA ATIVA

Deve-se priorizar uma dieta diversa e rica em vegetais – busque orientações sobre como fazer a introdução alimentar. Fausto Flor Carvalho, pediatra e presidente do Departamento de Saúde Escolar da Sociedade de Pediatria de São Paulo, recomenda evitar os alimentos ultraprocessados (de guloseimas a refrigerantes). Além da alimentação, vale incentivar a atividade física desde cedo. Valorize as brincadeiras e os esportes, que aumentam a chance de o pequeno permanecer ativo para o resto da vida.

3 CONTATO COM ESPECIALISTAS

O contato regular com equipes de saúde ajuda a entender o desenvolvimento da criança. Há, para começo de conversa, **três Unidades Básicas de Saúde (UBS)**, que acompanham o paciente durante seu ciclo de vida. Existe ainda uma Assistência Médica Ambulatorial (AMA), um serviço de porta aberta para desde emergência até questões de baixa complexidade. E, por fim, uma AMA de especialidades pediátricas, mas que só pode ser acessada via agendamento. Ela atende casos mais complexos, que exigem atenção especializada e multiprofissional.



4 AUTOCUIDADO

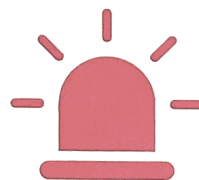
Antes dos 6 anos, a criança não entende completamente conceitos como saúde. Mas isso não significa que é impossível estimulá-la a desenvolver atitudes a favor do bem-estar. Para isso, higiene bucal, alimentação, banho e outros hábitos devem, de preferência, ser momentos de diversão. Momentos estressantes, como a hora da vacinação, podem ser amenizados com carinho e conforto. Os pais também podem reforçar, por exemplo, que a vacina cria um “escudo de proteção” contra doenças e que a criança vai ficar mais forte.

5 MANEJO DAS INFECÇÕES

Infecções são frequentes nos primeiros anos de vida, mas não precisa correr para uma unidade de saúde toda vez que o nariz da criança escorrer ou a temperatura corporal subir um pouco. O importante é ter conversado com um médico para saber quais medidas tomar para aliviar os sintomas nesses casos. Acima de tudo, conheça os sinais de alerta que exigem uma visita ao pronto-socorro. No mais, as vacinas evitam várias doenças perigosas. ■

DE 0 A 6 ANOS

Essa é a primeira infância, uma fase que marca a saúde para o resto da vida



SINAIS DE ALERTA

- **Febre** acima de 39°C por dois dias ou mais
- **Desidratação** (boca muito seca)
- **Dores abdominais**, principalmente após o toque
- **Desânimo extremo**
- **Perda de consciência**
- **Sangue nas fezes**
- **Alergia intensa**