

# Guia para pais e mães

Sociedade Brasileira de Pediatria lança segundo livro sobre como cuidar dos filhos. Agora, conselhos abrangem a faixa etária de 2 a 10 anos

» MAX MILLIANO MELO

## Aprendizado

Filho não vem com manual de instrução. Quando os problemas surgem, no dia a dia, nem sempre pais e mães estão preparados para lidar com a situação. Assim, muitas vezes a solução é apelar para os conselhos dos mais velhos ou mesmo arriscar as soluções disponíveis na internet. Para ajudar os pais — de primeira viagem ou não —, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) lançou ontem o livro *Filhos — dos 2 aos 10 anos de idade* (Editora Manole), que reúne uma série de conselhos e orientações para os pais e mães que, muitas vezes, se veem perdidos na hora de cuidar dos pequenos.

Escrito por 20 especialistas em todas as áreas da pediatria, a obra traz conselhos sobre como lidar com os mais diversos assuntos relacionados às crianças. “Será que meu filho está magro demais, será que ele está doente? Minha filha tem 9 anos e já está entrando na puberdade, isso é normal? Como devo agir em relação aos amiguinhos dos meus filhos?” Essas são algumas das questões que afligem muitos pais.

Para o secretário de Infância do Distrito Federal e ex-presidente da SBP, Dioclécio Campos, a ideia de organizar o livro surgiu de uma necessidade de assegurar aos meninos e meninas uma atenção correta por parte da família. “Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente, é direito das crianças se desenvolverem nas melhores condições. Nosso livro trabalha no sentido de capacitar tanto o pai quanto a mãe para que as crianças tenham o seu direito ao crescimento e amadurecimento com saúde respeitado”, afirma Campos, também pesquisador da Universidade de Brasília (UnB) e um dos organizadores da obra.

O livro, escrito em linguagem simples e bastante ilustrado, faz parte de um projeto maior. Trata-se de uma coleção de três volumes. *Filhos — da gravidez aos 2 anos de idade* (Manole), que trata da gestação e da vida do bebê, foi lançado no fim de 2009. Para o fim deste ano está previsto o terceiro e último fascículo da série, que versará sobre assuntos ligados à puberdade e à adolescência. “O intuito maior é oferecer às famílias, em linguagem apropriada, a orientação de que necessitam para prover condições seguras para o crescimento e o desenvolvimento físico e mental de suas crianças”, completa Fábio Ancona Lopez, co-organizador da publicação.

Num tempo em que a internet não existia, e que o acesso aos meios de comunicação não era tão amplo, os livros especializados já faziam sucesso entre os pais. Lançada em 1941, a obra *A saúde do bebê* (Agir), do médico Rinaldo de Lamare, foi o primeiro best seller do gênero, considerado por muitos pais a “bíblia” da saúde infantil. A 41ª edição do livro — que já vendeu cerca de 6,5 milhões de cópias e orientou pais de várias gerações sobre cuidados com os filhos — foi lançada em 2008.

A funcionária pública Marisa Boschini, 49 anos, foi uma das adeptas de livros especializados. Em 1986, quando engravidou de Mariana, sua primeira filha, recorreu ao livro nos momentos de dúvida e incerteza. “Quando fiquei grávida, entrei numa espécie de mundo à parte. Comecei a viver para a gravidez e a me informar de todas as formas sobre como cuidar do bebê”, conta a mãe, que admite que alguns conselhos lidos nas páginas do livro foram deixados de lado. “Acho que, se tivesse seguido o que os livros diziam quando minha filha começou a recusar alguns alimentos, talvez hoje ela tivesse uma alimentação melhor”, exemplifica Marisa, que também é mãe de Hugo, hoje com 15 anos.

Para ela, a escolha pelos livros se deu por eles terem uma credibilidade maior do que outras fontes de informações, como os conselhos de amigos ou de revistas. “Mesmo hoje em dia, com a internet oferecendo muitas informações, acho que esse tipo de publicação ainda é a melhor fonte de informação. Acho que os assuntos são mais aprofundados e melhores explicados nos livros”, afirma Marisa, que, depois de ver os filhos crescidos, doou os livros que possuía. “Como aprendi muito, queria que outras pessoas tivessem o mesmo benefício.”

Dioclécio Campos concorda com a mãe sobre a opção pelos livros. Para ele, muitas informações inverídicas são divulgadas na internet e, muitas vezes, em vez de informar, a rede pode servir como fonte de desinformação para os pais. “A internet cresce muitas vezes sem controle algum, o que compromete a credibilidade da informação que ela presta. Por isso, independentemente da fonte de informação que os pais escolham, é importante checar a sua confiabilidade”, opina o pediatra.

A saída encontrada pela secretária-executiva Bárbara Saraiva Barbosa, 24 anos, para se informar com a rapidez necessária sobre os problemas maternos — que nem sempre podem esperar — sem correr o risco de errar é preciso comparar o conteúdo de diversas fontes. “Eu tento me informar lendo livros. Quando a informação que preciso é urgente, procuro na internet”, revela a mãe de Arthur, de apenas 1 mês e meio. “Tento comparar a informação que encontro lá com o que outras mães me contam, para filtrar o que é mito e o que é verdade”, explica a mãe. Embora apele eventualmente para a web, ela concorda que conselhos de médicos — em livros, na internet, ou em consultas médicas — “são sempre a melhor fonte de informação”.

[www.correio braziliense.com.br](http://www.correio braziliense.com.br)

Leia mais dicas presentes no livro.



Marisa Boschini mostra as fotos dos filhos, Mariana e Hugo: adepta de livros especializados em conselhos para os pais

## Dicas de ouro

Veja alguns conselhos dos pediatras sobre saúde e comportamento de crianças de 2 a 10 anos:



### Alimentação

#### Magreza nem sempre é doença

Por volta dos 3 anos, é normal as crianças perderem suas formas arredondadas e adquirirem uma aparência mais esbelta e atlética, própria da infância. À medida que os músculos abdominais se desenvolvem, a barriga mais saliente começa a diminuir e o tórax, os braços e as pernas ficam mais compridos.

#### Dentes saudáveis, corpo saudável

À medida que os dentes nascem, os alimentos amassados devem ser substituídos gradativamente por alimentos em pedaços. Também devem ser introduzidos os alimentos crus como a cenoura, o tomate e a maçã, entre outros. A mastigação é importante para o desenvolvimento da musculatura do rosto; maus hábitos alimentares podem causar deformidades dentárias e de mordida, levando a criança, por exemplo, a respirar de boca aberta, resultando em outros prejuízos à saúde.

#### Comida é coisa séria

Não se deve associar a alimentação a recompensas, chantagens, subornos ou castigos para forçar a criança a comer. Isso só reforçará a recusa alimentar e poderá criar um círculo vicioso na relação pais/filhos/alimentos. Também não se deve servir no prato uma quantidade maior do que a aceita normalmente pela criança — respeite o apetite dela, não a force a “limpar o prato”.



### Sexualidade

#### Amadurecimento rápido

Na maioria das vezes, as características sexuais secundárias — pelos nos órgãos sexuais, seios grandes, barba — aparecem na adolescência; entretanto, em algumas crianças, o amadurecimento biológico pode aparecer mais cedo. Assim, considera-se normal que uma menina entre na puberdade a partir dos 8 anos e um menino, aos 9.

#### Quando surgem as dúvidas

As curiosidades iniciais do seu filho são, normalmente, sobre aspectos biológicos, como reprodução e nascimento. Assim, o ideal é deixar que as perguntas partam dele, só respondendo quando for questionado. Quando as dúvidas vierem, responda com clareza e simplicidade, sempre utilizando os termos corretos, como pênis, vagina e útero.

#### Sem tabus

Na idade escolar, a masturbação é comum. A sexualidade deve ser tema de conversa em família e na escola, e a abordagem deve ser natural, franca e sem tabus, principalmente quando as perguntas partirem da própria criança.

Fonte: *Filhos — dos 2 a 10 anos*

Arte de Pablo Alejandro sobre ilustrações de Suppa



### Desenvolvimento

#### Para se comunicar melhor

Para favorecer o bom desenvolvimento da linguagem do seu filho, procure conversar com ele, pedir opinião, ler bons livros com ele, perguntar sobre o que ele está lendo, levar sempre que possível ao teatro e ao cinema e brincar com jogos de tabuleiro que envolvam palavras, frases e ideias.

#### Acompanhamento saudável

Os pais devem acompanhar as atividades dos filhos na escola e conhecer seus amigos. Essa estratégia faz parte do chamado monitoramento positivo, ou liberdade vigiada. Como um grupo de companheiros costuma adotar um comportamento comum, geralmente escolhendo os mesmos hábitos, gírias e aspirações, é essencial que os pais estimulem os filhos a ter ideias próprias e a se sentirem no direito de dizer “não” ao grupo.

#### Aceitando o corpo

A criança em idade escolar se interessa pelo próprio corpo. Costuma preocupar-se quanto à sua normalidade, tanto em relação a aspectos físicos, como tamanho e forma, quanto a suas habilidades, embora muitas vezes não expresse esses sentimentos abertamente. Nesse sentido, o papel dos pais é importante. Não reforce a preocupação da criança. Por isso, demonstre carinho por gestos, atitudes e palavras, ouça o que ela tem a dizer, incentive-a e elogie suas qualidades.



### Diversão

#### Para cada idade, um esporte

Existem algumas atividades físicas indicadas para cada idade. Até os 7 anos, natação, corrida, futebol e ginástica, sempre sem caráter competitivo. Dos 7 aos 10, podem ser incluídos o ciclismo e a patinação. Depois dos 11, podem ser feitas atividades de resistência, saltos e lutas recreativas.

#### Ajudando a descobrir do que gosta

Procure oferecer oportunidades para que as crianças experimentem diferentes opções de lazer, como tocar um instrumento, pintar, fazer teatro ou artesanato. Dessa forma, podem ser estimuladas as preferências e desenvolvidas as aptidões pessoais da criança. Na escolha da atividade de lazer é necessário sempre respeitar o gosto da criança.

#### Cuidado com os acidentes

Os principais riscos de acidentes para crianças até 10 anos são quedas de lugares altos, de bicicletas ou patins; acidentes de trânsito, tanto como pedestre quanto como passageiro; queimaduras por escaldos (líquidos quentes), álcool, isqueiros e fósforos ou, ainda, por fogos de artifício; afogamentos; traumatismos nos esportes e traumas dentários; e mordidas e picadas. Assim, atividades que envolvem esses perigos merecem atenção especial.



### Serviço

*Filhos — dos 2 aos 10 anos de idade*

Organizadores: Fábio Ancona Lopez e Dioclécio Campos Júnior  
 Sociedade Brasileira de Pediatria e Editora Manole