

Férias escolares: cuidado com as crianças em casa!

As férias de julho chegaram e, por ser um período mais curto, muitas famílias não viajam fazendo com que a criançada passe mais tempo em casa. E por mais cuidado que se tenha, essa temporada prolongada nas residências pode trazer alguns perigos para os pequenos. Por isso, preparamos algumas dicas para que essa época seja um momento de muita diversão e descanso e não de problemas. Confira!



ACIDENTES DOMÉSTICOS¹

Crianças são curiosas por natureza e bastou um descuido para que elas mexam nas coisas. É fundamental guardar os medicamentos e produtos de higiene e beleza em armários altos ou que possam ser trancados e nunca armazená-los com alimentos e bebidas para evitar as intoxicações. Além disso, os choques podem fazer parte desses acidentes e apostar na prevenção é a melhor forma de evitá-los. Portanto, cubra as tomadas com protetores plásticos para protegê-los do contato com a corrente de energia.

USO EXCESSIVO DE CELULAR, TABLETS, COMPUTADORES E VIDEOGAMES²

Hoje vemos cada vez mais a utilização precoce e de longa duração desses dispositivos. Porém, esse hábito pode causar diversos malefícios como sedentarismo, problemas auditivos e visuais e, ainda, posturais, pois a inclinação constante da cabeça por longos períodos afeta, principalmente, as primeiras vértebras da coluna cervical causando dor de cabeça e no pescoço por fadiga muscular. É indispensável equilibrar as horas de uso com atividades esportivas, brincadeiras e exercícios ao ar livre.



ALIMENTAÇÃO³

Nas férias é importante continuar com a alimentação saudável e não substituir as refeições por lanches e refrigerantes, incentivando a ingestão de água. Ao sair para comer em restaurantes, deve-se incluir no prato todos os grupos alimentares e na sobremesa dar preferências às frutas. Também é essencial que as crianças façam as seis refeições do dia, porém, caso acordem mais tarde, é preciso esperar até o almoço ou até mesmo comer mais tarde para que eles não fiquem sem as refeições principais.

DOENÇAS DE INVERNO⁴

Mesmo em casa, essa época do ano favorece o surgimento de diversas doenças como os resfriados, gripes, rinites e alergias de um modo geral. Os cuidados necessários preventivos incluem: hidratação, lavagem das narinas com soro fisiológico e imunização com as vacinas recomendadas para cada idade. Outra orientação é o uso de roupas adequadas para o aquecimento com conforto.



Fontes consultadas:

1 Dra. Ana Laura Kawasaki, pediatra do Saúde4Kids e João Carlos Lima, professor do Centro de Capacitação em Tecnologia da Loja Elétrica (CCT). 2 Dra. Ana Maria Costa da Silva Lopes, membro do Departamento Científico de Desenvolvimento e Comportamento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e Dr. Marco Paulo Otani, ortopedista do Centro de Qualidade de Vida (CQV). 3 Dra. Virginia Resende Silva Weffort, presidente do Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). 4 Dra. Mariane Cordeiro Alves Franco, presidente do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).