

## **CUIDADOS COM A SAÚDE DAS CRIANÇAS PEQUENAS**

Os principais cuidados com as crianças podem ser resumidos em três grandes itens: higiene, alimentação e vacinação.

A higiene, tal como a entendemos hoje em dia, resulta de um longo processo de acumulação de conhecimentos, dos quais o principal é, sem dúvida, a constatação de que numerosos agentes infecciosos - bactérias e vírus - estão dispersos no meio ambiente (principalmente nas cidades) e que, em se mantendo, tanto quanto possível, o corpo e o ambiente onde vivemos livres destes agentes, inúmeras doenças podem ser evitadas. O simples ato de lavar as mãos nem sempre foi concebido como uma medida básica de higiene, e somente a partir do final do século XIX tornou-se uma prática comum entre os médicos.

A alimentação, apenas recentemente, foi reconhecida como passível de passar por um processo educativo, em que a criança, desde a mais tenra idade, aprende e desenvolve seu paladar de forma a gostar de todos os alimentos e habituar-se a uma alimentação balanceada.

A vacinação, processo pelo qual se estimula o organismo a formar anticorpos que o defendam de diversos agentes infecciosos, é conhecida a partir do século XIX, e apenas no século XX desenvolveu-se sua aplicação de forma massiva e obrigatória. Existiram enormes desconfianças e resistências a vencer, inclusive no meio médico, para que a prática da vacinação se tornasse um método comum de prevenir uma série de doenças. No Rio de Janeiro do início do século XX, por exemplo, o saneamento da cidade e a vacinação contra a febre amarela, desenvolvida sob a direção de Oswaldo Cruz, sofreram fortes resistências populares, a ponto de eclodir uma revolta armada que quase derruba o governo. Na época, o desconhecimento quase geral da existência de bactérias e vírus e sua íntima relação com a falta de higiene das casas, das ruas e da cidade como um todo, fazia do Rio um foco de doenças como a varíola, a febre amarela e a peste bubônica, hoje praticamente erradicadas.

Assim, o que parece tão simples e fácil é fruto de um processo de aprendizado pelo qual a humanidade passou ao longo de séculos. Este mesmo aprendizado, quanto à importância da higiene, da alimentação e da proteção pelas vacinas é, em pequena escala, vivenciado pela criança nos seus primeiros anos de vida. E o que se aprende na primeira infância jamais é esquecido.

### **O que está em discussão**

A criança gosta muito de imitar: quer repetir tudo o que vê os adultos ou outra criança fazerem. Por isso, se queremos que as crianças tenham bons hábitos de higiene e alimentação, devemos praticá-los nós mesmos, pois aí está o segredo para a prevenção de inúmeras doenças.

Um modo de evitar doenças é manter o corpo limpo. A limpeza do corpo é a melhor forma de criar bons hábitos de higiene pessoal e esta higiene deve ser estendida em relação à casa onde moramos.

Corpo limpo, casa limpa, rua limpa, bairro limpo, cidade limpa. A higiene pessoal pouco vale se habitamos uma casa sem limpeza; uma casa limpa pouco

vale se está localizada numa rua sem água e esgoto, perto de locais sem drenagem, onde se desenvolvem mosquitos e outros vetores de doenças. Assim, vamos entendendo que a higiene pessoal está intimamente ligada ao conjunto da comunidade em que moramos, e que não basta somente esta higiene, sem que exista uma efetiva higienização do ambiente em que vivemos e onde brincam as crianças.

Os hábitos pessoais de higiene que devemos praticar e ensinar às crianças começam com as mãos: lavar as mãos depois de usar o vaso sanitário, antes das refeições e de pegar qualquer tipo de alimento. As mãos estão sempre em contato com diversos tipos de materiais e agentes infecciosos, e têm grande possibilidade de entrar em contato com a boca, principalmente no caso de crianças pequenas.

Não só as mãos, mas o corpo todo precisa de limpeza. O banho é essencial: tira o suor e a sujeira do corpo, refresca e relaxa. Tomar banho pelo menos uma vez ao dia, mesmo que a criança esteja com febre ou adoentada, é importante como uma forma de prevenir doenças de pele e outras.

A boca é fundamental na higiene: escovar os dentes previne cáries e outras doenças da boca e gengivas. É necessário fazê-lo pelo menos ao acordar, após as refeições e antes de dormir.

Aos três anos de idade a criança já é capaz de compreender que a urina e as fezes são substâncias que o corpo elimina. É necessário ensinar à criança como usar o penico e, mais tarde, o vaso sanitário, e que os excrementos — fezes e urina — contêm bactérias que causam muitas doenças. A higiene do ânus e das nádegas, do pênis e da vagina evita assaduras e doenças mais sérias.

Lavar os alimentos crus antes de comê-los, basicamente frutas e legumes, também evita a ingestão de agentes que podem causar verminoses e outras doenças.

Selecionar os alimentos que contenham alto valor nutritivo resulta numa combinação balanceada. O equilíbrio no cardápio, oferecendo à criança, desde cedo, alimentos ricos em proteínas, açúcares, gordura, vitaminas e minerais garante não apenas um crescimento sadio, como também evita que as crianças tenham preconceitos contra certos alimentos, criando as condições para hábitos alimentares saudáveis. Evitar, portanto, o excesso de doces, refrigerantes e bebidas açucaradas, pois comprometem a higiene da boca e viciam o paladar.

O desmame é uma fase fundamental para o início desses bons hábitos alimentares. Nesta fase, começa a educação do paladar, permitindo que a criança aceite mais tarde todos os tipos de alimentos, e tenha, ao longo da vida, uma alimentação balanceada. O recomendável é que a partir do leite materno — exclusivo nos primeiros seis meses de vida — se inicie a diversificação alimentar com suco de frutas; depois devem ser introduzidas a papinha de frutas e a papinha de legumes, e até cereais em forma de papinhas. Aos poucos, a criança vai tendo uma alimentação similar à de toda a família. É importante que a família dê o exemplo, fazendo refeições balanceadas, também.

A creche e a escola têm papel importante no momento seguinte, ao oferecer uma alimentação correta e fornecer à criança informações sobre o valor dos alimentos e, também, sobre como obter uma boa alimentação. Assim, o aprendizado alimentar se inicia no seio da família e prossegue na escola, ao longo de toda a infância.

Hoje em dia, as vacinas contra as principais doenças contagiosas são ministradas gratuitamente nos postos de saúde ou em campanhas específicas de vacinação. As principais vacinas são: contra a tuberculose, a hepatite B, a poliomielite, a difteria, o tétano, a coqueluche, a meningite, o sarampo, a febre

amarela, a rubéola e a caxumba. A vacinação é obrigatória, e constitui uma das responsabilidades dos pais, e até os 15 meses de idade a criança é vacinada 17 vezes contra diferentes agentes infecciosos, incluindo as doses de reforço.

Com uma compreensão ampla de higiene, incluindo não só a limpeza pessoal e do ambiente, mas igualmente a formação de hábitos corretos de alimentação e a proteção contra infecções através de vacinas, podemos dar às nossas crianças uma infância saudável e garantir que, ao longo da vida, possam se alimentar melhor e adoecer menos. Esta compreensão ultrapassa os limites das famílias, individualmente, pois, em muitos casos, a higiene depende de uma ação da comunidade, reivindicando e zelando por saúde e bem-estar para todos, crianças e adultos.