

Crianças merecem cuidados especiais

Exposição ao sol e a microrganismos favorece problemas como desidratação e vermes

Crianças em férias merecem cuidados especiais. É um período em que elas ficam mais expostas e podem entrar em contato com uma série de microrganismos. Além disso, naturalmente estão mais expostas também ao sol. Na opinião do pediatra Gilberto Petty da Silva, professor-adjunto da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), há um conselho que os pais devem seguir rigorosamente na volta das férias: as crianças devem receber a dose anual de vermífugo.

"Férias é um tempo de relaxamento e se descuida um pouco da higiene também", diz. "Além disso, as crianças ficam mais à vontade e suscetíveis à contaminação." Quanto à alimentação das crianças, o médico não é ortodoxo. "O corpo sabe exatamente o que precisa", afirma. "Se a criança passar um mês tomando só sorvete, vai chegar um momento em que irá, naturalmente, pedir outro tipo de alimento."

Na sua opinião, nas férias se come mesmo "mais bugingas", mas os pais não devem depositar toda sua preocupação nesse item. "Se a criança não tiver nenhum problema de saúde prévio, não há por que se preocupar."

O problema maior, segundo o médico, está na alimentação que é oferecida aos bebês. "Por comodismo, os pais abusam dos produtos conservados, o que, por tempo prolongado, é ruim para a saúde das crianças." Outro ponto importante é não



Renata Jubran/AE

Sônia e os filhos: "É o tempo de desligar o piloto automático"

deixar de oferecer sempre água para as crianças. "Sob sol forte, o risco de desidratação é grande", diz.

Pessoas com problemas específicos de saúde devem levar isso em conta no momento de escolher o lugar para passar as férias. Cardíacos e hipertensos, por exemplo, devem evitar lugares que tenham uma altitude muito elevada. Se não der para evitar, é preciso que a pessoa, antes de explorar o local, passe por um período de repouso, a fim de que o organismo se adapte. Nesses casos, o mais indicado

é ir para a praia.

Os hipertensos também devem evitar locais em que a temperatura é muito elevada. "O calor favorece a vasodilatação e com isso a pressão cai", diz o clínico Antônio Carlos Lopes. Quem sofre de doenças pulmonares deve dar preferência a lugares

de clima seco, como as montanhas.

Dependendo do destino escolhido para as férias, outros cuidados também devem ser observados, segundo Lopes. Os diabéticos devem respeitar sua dieta e quem tem colesterol elevado também. "É comum nas férias as pessoas descuidarem de sua medicação e abusarem da alimentação", alerta o clínico. Exercícios físicos também fazem bem à saúde e são bem-vindos durante as férias, mas o especialista lembra que ninguém deve ter a pretensão de se tornar atleta no período de descanso. "Não são pouco comuns casos de morte súbita nas férias."

Não esquecer o filtro solar, tanto para adultos e crianças, é outra medida preventiva importante. "Sol em excesso, além de envelhecer precocemente a pele, predispõe à insolação e ao câncer de pele", lembra.

O consultor da seção de Saúde do "Estado" é o cardiologista Wagner Ibraim, do Instituto do Coração

HIPERTENSOS
DEVEM EVITAR
LUGARES
QUENTES