

OS CUIDADOS COM A SAÚDE NA PRIMEIRA INFÂNCIA

A atenção e os cuidados com a saúde na primeira infância são determinantes para evitar doenças em todas as etapas da vida. Cuidar da criança de hoje é investir no futuro!

Por **Lihsieh Marrero, Elaine Cristina Santana Cordovil, Alessandra Pinheiro Vidal**

A primeira infância (período que vai de 0 a 6 anos) é uma etapa importante da vida, como mostram pesquisas na área da Neurociência e da Biologia Molecular. Contudo, é uma etapa em que a criança está mais suscetível às condições ambientais e às experiências pessoais do início da vida, com impacto ao longo dela. Isso porque as bases das competências humanas são estabelecidas até o final dos seis primeiros anos de vida (YOUNG, 2010).

Entre 2 e 3 anos de idade, a criança está em pleno crescimento, ganhando peso e tamanho, desenvolvendo habilidades motoras, cognitivas, interacionais e em busca de autonomia. Nessa fase, podem surgir conflitos e perigos para a saúde física e mental dos pequenos, que requerem a dedicação, paciência e afeto de pais, familiares e educadores, seus guias nas experiências vividas.

Fatores ambientais e genéticos podem comprometer o crescimento e o desenvolvimento infantil (BLACK et al., 2013). Alterações de linguagem, aprendizagem, retardo no ganho de altura e peso, quando percebidos por pais e professores, contribuem para o diagnóstico de situação de risco ou distúrbios, possibilitando a intervenção precoce. Acreditamos que, para garantir a saúde infantil e promover o desenvolvimento saudável das gerações futuras, é necessário que a família e a escola estreitem os vínculos em prol da criança.

Nessa perspectiva, apresentamos a seguir assuntos relacionados ao cuidado com a saúde da criança de 2 a 3 anos, com dicas para auxiliar pais e cuidadores a promover ambientes favoráveis ao crescimento e desenvolvimento infantil. Esperamos que, ao final do texto, o leitor visualize o cuidado com os pequenos em seu cotidiano de forma responsável e segura!



**PRINCIPAIS
FATORES DE
RISCO PARA O
CRESCIMENTO E
DESENVOLVIMENTO
INFANTIL**

Síndromes genéticas

Violência intrafamiliar e comunitária

Problemas no nascimento

Condições precárias de vida

Doenças crônicas ou infecciosas

Insegurança alimentar

Falta de afeto

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2002.

110

105

100

95

90

85

80

Crescimento e desenvolvimento dos 2 aos 3 anos de idade

Do nascimento aos 3 anos é o período de construção do indivíduo, e seu sucesso depende do envolvimento de pais, cuidadores e educadores. Quando conscientes de sua importância e suas funções, serão capazes de nortear o crescimento e o desenvolvimento infantil (KISIL; FABIANI, 2015).

Embora sejam distintos, o crescimento e o desenvolvimento estão interligados. O crescimento é o aumento físico do corpo (estatura e peso) e expressa as condições de vida da criança. Nos primeiros três anos, o crescimento é acelerado, com ganho de estatura de 7,5-10 cm/ano e peso de 1,8-2,0 kg/ano. Em média, crianças nessa faixa etária, medem entre 85 e 88 cm e pesam entre 16 e 18 kg. O desenvolvimento é um processo sequencial em que a criança adquire habilidades (aprendizagem, integração psíquica e social) em cada experiência; essa aquisição ocorre da gestação ao fim da vida. Entre 2 e 3 anos, o cérebro está em formação, adquirindo habilidades motoras, de comunicação e de independência. Nessa idade, a criança é capaz de subir e descer degraus baixos sem ajuda, correr com mais segurança, caindo poucas vezes, pular e ficar em um pé só, atirar e chutar bola, construir torres com cinco cubos, levar a colher à boca, utilizar o copo, escovar os dentes, e algumas querem e conseguem até se vestir. De forma geral, a criança dessa faixa etária está mais confiante em suas capacidades físicas, mas ainda não tem noção dos seus limites. Algumas são mais tímidas e cautelosas, no entanto, quase todas gostam de se arriscar e explorar.

A aquisição da autonomia nessa fase permite um avanço na convivência social e experiências que levem a um enfrentamento das adversidades. É importante que a criança seja estimulada a realizar pequenas tarefas e que se alimente sozinha. Suas preferências devem ser respeitadas, desde a hora de vestir-se até os momentos de refeição, mas é o adulto que deve saber qual a quantidade de cada alimento que a criança deve consumir, de forma a evitar exageros em açúcares e alimentos sem nutrientes.

O desenvolvimento da fala pode variar de criança para criança, sem significar atraso. No entanto, a lentidão ou o estacionamento do progresso na linguagem merecem ser investigados, pois alguns distúrbios do desenvolvimento, como o autismo e déficits de audição podem manifestar-se de forma mais evidente nessa fase.

As mudanças bruscas de humor (birras), próprias do desenvolvimento, exigem tolerância; é o momento de ensinar as crianças a controlar suas emoções. Não se abalar nem devolver uma reação extremada é fundamental para elas perceberem que é apenas com o diálogo que conseguirão o que desejam.

O autismo é um distúrbio que surge antes dos 3 anos de idade, caracterizado por falhas na comunicação, na interação social e no uso da imaginação. Abaixo listamos alguns sinais do autismo:



Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. **Autismo**: orientação para os pais. Brasília, DF, 2000. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd03_14.pdf>. Acesso em: 3 dez. 2018.

Nessa fase, o sono durante o dia é reduzido, mas podem acontecer cochilos (de uma a duas horas). O sono indica necessidade de descanso e, por isso, os cochilos são permitidos. O despertar deve ser progressivo e afetuoso, respeitando o tempo da criança. Já o sono noturno é longo (de dez a doze horas) e favorecido pelo estabelecimento de rotinas. O consumo de doces e o estímulo da televisão ou de aparelhos celulares devem ser evitados nesse horário, por aumentarem a ansiedade e atrapalharem a chegada do sono. Pesadelos ou sonambulismo podem ser sintomas de insegurança e dificuldades emocionais e merecem atenção. Converse com o pediatra da

criança se ocorrerem com frequência. Se forem ocasionais, podem ter sido causados por mudanças na rotina, exposição a ambientes barulhentos e a estímulos inadequados.

O uso de chupetas e bicos para confortar a criança é desaconselhável, pelos prejuízos que podem trazer para a dentição, a fala e a respiração. Se a opção da família foi pela utilização desses objetos, aconselhamos que eles sejam retirados da criança até o final dos 3 anos. A restrição do uso a momentos específicos tende a auxiliar no abandono do hábito. Conselhos de profissionais da saúde, como o seu dentista, também podem ser ouvidos pela criança.



Quanto ao desfralde e uso do sanitário, o momento ideal é quando a criança começar a avisar que quer ir ao banheiro. Conhecer os horários e os comportamentos indicativos de suas necessidades, adaptar o sanitário para o seu tamanho, permitindo o apoio dos pés enquanto estiver sentada, e poder contar com o auxílio de um adulto são ações que facilitam o processo. Se não conseguir adaptar o sanitário, uma técnica bastante eficaz é agachar-se em frente à criança, olhando em seus olhos para lhe dar segurança e segurar suas pernas para que ela não tenha medo de cair dentro do vaso. Até que o desfralde seja possível, as trocas de fralda e a higiene íntima precisam ser observadas para prevenir as assaduras, provocadas pelo contato prolongado com fezes e urina.

O convívio com outras crianças e a exposição ao sol, em brincadeiras ao ar livre, contribuem para o aprimoramento de habilidades motoras e cognitivas. Portanto, ir ao parquinho pela manhã (até às 10 horas) ou à tarde (após às 16 horas), sempre usando protetor solar, é saudável, em especial na companhia de familiares. É preciso que todos ao redor da criança estejam atentos aos sinais de perigos, como fezes de animais, poças com água muito suja, vidros e objetos pontiagudos, entre outros.

É comum que no início da vida escolar crianças que tinham pouco contato com pessoas estranhas peguem doenças virais, fúngicas ou causadas por bactérias, pois sua imunidade ainda não está completamente formada. É essencial que familiares e cuidadores conheçam



ALERTA

Familiares e responsáveis devem estar atentos caso a criança apresente qualquer um dos sintomas abaixo:



- Dificuldade para respirar.



- Sonolência, com dificuldade para acordar.



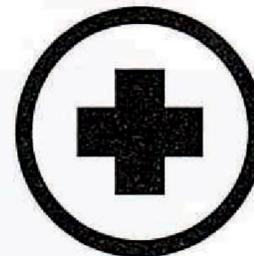
- Convulsões (ataque) ou perda da consciência.



- Não consegue beber líquidos.



- Vomita tudo que ingere.



Nessas situações, não perca tempo, procure **IMEDIATAMENTE** o serviço de saúde mais próximo.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderneta de saúde da criança*. Brasília, DF, 2011. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_crianca_5ed.pdf>. Acesso em: 3 dez. 2018

os padrões de atividade, de sono, respiração e alimentação das crianças, pois alterações bruscas nesses padrões podem indicar doença grave. É de extrema importância evitar o uso de medicações sem prescrição médica.

Nessa idade são indicadas três refeições e dois lanches diários, no mínimo, com alimentos variados e coloridos, evitando frituras, doces, refrigerantes e sucos industrializados. As recusas a alimentos são comuns, mas podem ser contornadas mudando a forma de apresentação e incentivando o consumo. É importante que a criança beba, pelo menos, um litro de água filtrada durante o dia. A hidratação é igualmente

fundamental para a manutenção da saúde em todas as etapas da vida.

A higiene pessoal e do ambiente é indispensável para a saúde. Bons hábitos como o de lavar as mãos antes das refeições e após o uso do sanitário precisam ser ensinados, assim como a higiene oral, indicada a partir do aparecimento dos primeiros dentes. Nessa idade, o creme dental sem flúor e o uso do fio dental evitam a cárie. O banho diário proporciona sensação de bem-estar e relaxamento, evitando doenças de pele. Lembrando que os produtos devem ser adequados para a idade e que tanto o banho quanto a escovação precisam da supervisão de adultos.

Outro ponto que precisamos comentar são os acidentes domésticos e de trânsito, que estão entre as principais causas da mortalidade infantil. São acidentes frequentes os de trânsito, as queimaduras, os sufocamentos, os engasgamentos, os afogamentos e as quedas. A criança de 2 e 3 anos de idade é ativa, independente e curiosa, porém é incapaz de perceber o perigo e se proteger. Por isso, mesmo em casa, deve

estar sempre sob a supervisão de um adulto, e medidas de proteção precisam ser adotadas, como a proteção de tomadas, o uso de pequenos portões que impedem o acesso ao forno da cozinha e às escadas em geral, retirada de objetos de vidro do alcance de suas mãos, retirada de produtos químicos de armários baixos, cobertura de piscinas e o esvaziamento de banheiras, entre outros. No trânsito, sempre



DICAS PARA PREVENIR ACIDENTES

Não deixe a criança sozinha.

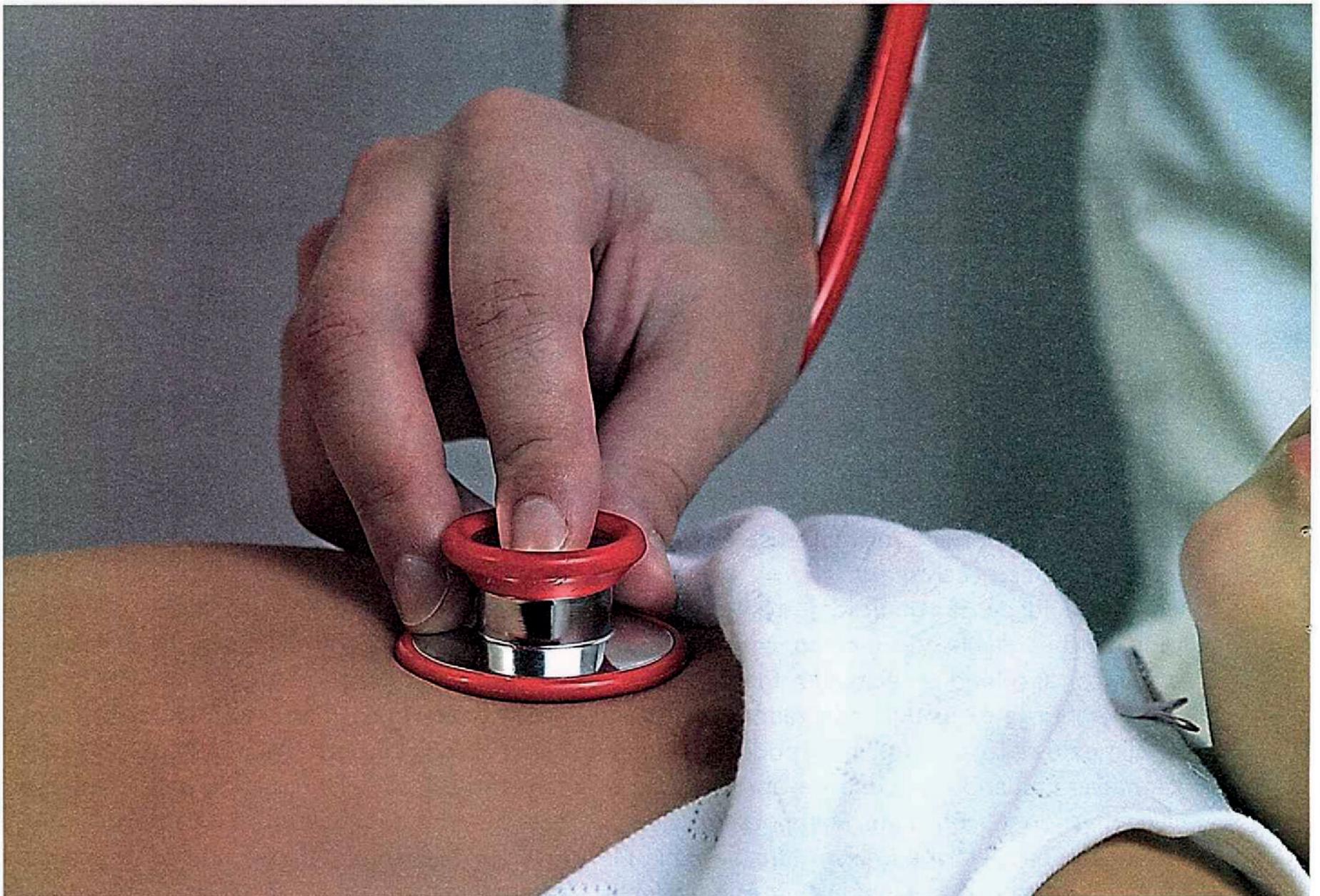
Mantenha banheiros e lavanderias fechadas.

Instale telas de proteção em janelas e sacadas.

Isole piscinas e esvazie banheiras.

Cubra as tomadas.

Mantenha a criança longe da cozinha e de produtos inflamáveis.



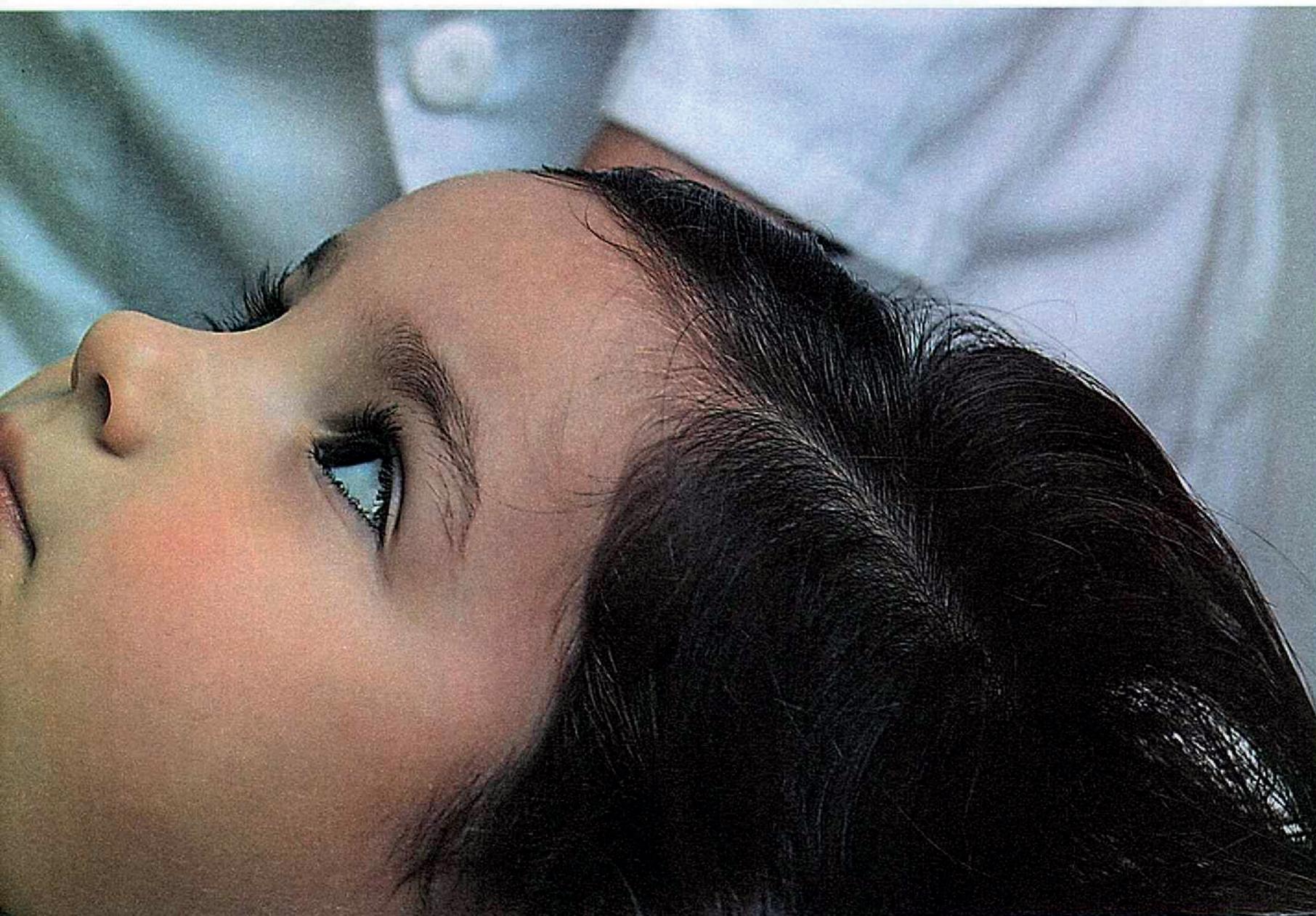
transportar as crianças em cadeirinhas e no banco traseiro, dar a mão ao atravessar as ruas, sempre respeitar os sinais de trânsito e as faixas para pedestres.

Após os 2 anos de idade, a consulta ao pediatra é anual, preferencialmente logo após o aniversário da criança. Na visita, o profissional avaliará o crescimento e o desenvolvimento, a alimentação e as vacinas da criança, registrando

as informações na Caderneta de Saúde da Criança. Esse registro permite que desvios de crescimento, risco nutricional e distúrbios do desenvolvimento sejam identificados. Os pais devem aproveitar esse momento para esclarecer as dúvidas sobre a saúde da criança. A vacinação é a forma mais segura e eficaz para evitar as doenças e estão disponíveis nos serviços de saúde públicos e privados (SAHINOVIC, 2018).



Fonte: CRIANÇA SEGURA. Como evitar acidentes com crianças de 1-4 anos. Disponível em: <<https://criancasegura.org.br/>>. Acesso em: 3 dez. 2018.



SAÚDE DA CRIANÇA E O INÍCIO DA VIDA ESCOLAR

O ingresso da criança na Educação Infantil é permeado por dúvidas e angústias dos pais quanto ao cuidado que estão terceirizando. Por essa razão, conexões entre família e escola precisam ser construídas, visando também à promoção da saúde infantil.

O convívio com outras crianças e o estímulo orientado são positivos para o desenvolvimento integral da criança. Nessa fase, a criança torna-se mais independente e autoconfiante, porém ainda é egocêntrica, e a vivência que a escola proporciona traz o desenvolvimento da capacidade de socialização.

A capacitação e o preparo de educadores e auxiliares para receber a criança dessa idade são o ponto-chave para o reforço de hábitos e comportamentos saudáveis. Nessa etapa da vida da criança, a escola, além de ser um espaço educador, é responsável pela manutenção de cuidados mais específicos, pois a criança ainda está adquirindo maturidade e independência. Para que a escola seja um potencializador de experiências positivas, é necessário dispor de estrutura física adequada e proporcionar um ambiente social descontraído e interativo.

Ao escolher a escola, é importante que os familiares observem se ela é limpa e se o espaço físico é seguro, pois eles são essenciais para a saúde da criança, assim como se as salas de aula são arejadas, para evitar a transmissão de doenças contagiosas.

É comum, entre as crianças que frequentam a escola, a ocorrência de 6 a 8 episódios ao ano de infecções, como resfriados, otite, faringite e sinusites. O que é natural, como já foi dito, dada a imaturidade do sistema imunológico nos primeiros cinco anos de vida e a exposição a novos vírus e bactérias. Esse processo contribui para o desenvolvimento de anticorpos e, em sua maioria, as doenças adquiridas não evoluem para complicações mais graves. Estar em dia com as vacinas e ir nas consultas ao pediatra ajudam na recuperação e na prevenção de novos episódios.

Hábitos saudáveis individuais como lavar as mãos antes das refeições e após o uso do sanitário precisam ser incluídos na rotina da criança, tanto em casa como na escola, assim como a higiene bucal. O preparo do lanche que a criança levará para a escola também merece atenção.



Quando for preparado em casa, é essencial que seja acondicionado corretamente e mantido em local apropriado na escola, evitando que estrague.

O brincar está cheio de oportunidades para aprender e desenvolver novas habilidades. É quando a criança transforma o conhecimento em sua própria imagem, de outras pessoas e do seu mundo (UNICEF, 2018). A escola oferece um ambiente rico em estímulos e meios para que a criança brinque, interaja e socialize, contribuindo, dessa forma, para seu desenvolvimento individual e social.

O cuidado da criança é responsabilidade de todos. Familiares e professores enfrentam imensos desafios todos os dias para promover a saúde e o bem-estar infantis, e em muitos momentos necessitam de auxílio para identificar suas limitações. A realização de grupos educativos, de rodas de conversa e os momentos de convivência aproximam as famílias da escola, fortalecendo os vínculos em benefício da criança. Não hesite em pedir ajuda, principalmente se a criança em questão for o primeiro filho da família.

Lihsieh Marrero é enfermeira e Mestra em Saúde da Criança pelo Instituto Fernandes Figueira – Fiocruz. É professora da Universidade do Estado do Amazonas e membro do Programa de Apoio à Primeira Infância do Amazonas.



Elaine Cristina Santana Cordovil é enfermeira especialista em neonatologia pela Universidade Federal do Amazonas. Professora da Universidade do Estado do Amazonas e membro da Sociedade Brasileira de Enfermeiros Pediatras.



Alessandra Pinheiro Vidal é enfermeira especialista em neonatologia pela Universidade do Estado do Amazonas. É membro da Sociedade Brasileira de Enfermeiros Pediatras.



PARA SABER MAIS

▶ Um olhar muda tudo

Vídeo sobre acidentes com crianças. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=G-9tFDuH34o0>>. Acesso em: 3 dez. 2018.

▶ Vacina, proteção para todos

Site com informações sobre vacinas. Disponível em: <<https://familia.sbim.org.br/>>. Acesso em: 3 dez. 2018.

📖 **Kit de desenvolvimento da Primeira Infância: uma caixa de tesouros de atividades**

Publicação da Unicef com atividades para crianças na Primeira Infância. Disponível em: <https://www.unicef.org/supply/files/Activity_Guide_Portuguesev1.pdf>. Acesso em: 3 dez. 2018.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Saúde da criança: acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento infantil**. Brasília: Ministério da Saúde; 2002. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/crescimento_desenvolvimento.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde da Criança**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-da-crianca/pre-natal-e-parto/caderneta-de-saude-da-crianca>>. Acesso em: 13 dez. 2018.

CRIANÇA SEGURA. **Como evitar acidentes com crianças de 1-4 anos**. Disponível em: <<https://criancasegura.org.br/dicas/dicas-de-prevencao-um-quatro-anos/>>. Acesso em: 3 dez. 2018.

KISIL, M.; FABIANI, P. J. **Primeira infância: panorama, análise e prática**. São Paulo: Idis, 2015.

YOUNG, M. E. (Org.). **Do desenvolvimento da primeira infância ao desenvolvimento humano: investindo no futuro de nossas crianças**. Tradução de Magda Lopes. São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, 2010. Disponível em: <<https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/do-desenvolvimento-da-pi-ao-dh/>>. Acesso em: 3 dez. 2018.