



Férias felizes **SÃO FÉRIAS** saudáveis

SOL, PRAIA E PISCINA, EM TEMPO DE FÉRIAS, SÃO SINÓNIMO DE MOMENTOS DE FELICIDADE EM FAMÍLIA... SE NÃO EXISTIREM IMPREVISTOS. SAIBA COMO PROTEGER O(S) SEU(S) FILHO(S) E, SE ACONTECEREM, O QUE FAZER.

POR **CARMEN SILVA**

COLABORAÇÃO



DRA. JOANA MARTINS
Médica pediatra na Maternidade
Alfredo da Costa

Reação de hipersensibilidade ao sol

Vulgarmente apelidada de alergia ao sol, na realidade «não é uma verdadeira urticária ou alergia ao sol, mas uma reação de irritação cutânea à exposição solar», diz a médica pediatra Joana Martins. Manifesta-se através de «pontinhos vermelhos, que provocam comichão, ficando a pele empolada».

sintomas

- ✓ Pontinhos vermelhos
- ✓ Comichão
- ✓ Pele empolada

COMO PREVENIR

«Várias sociedades científicas recomendam que, antes de 1 ano de idade, as crianças não devem ir à praia, mas o fundamental é não levar os bebés com menos de 6 meses. A sua pele é mais frágil – tem um estrato córneo menos denso e não tem melanócitos (células que produzem melanina, o pigmento que protege dos raios UVA e UVB) na mesma densidade – que a pele de crianças mais velhas e adultos», explica a especialista. Queimaduras e insolações nestas idades «deixam marcas cutâneas permanentes e aumentam o risco de cancro de pele, incluindo o melanoma». Já a partir de 1 ano de idade, «ninguém devia ir à praia entre as 11 e as 17 horas», período em que a radiação solar é mais intensa, indica a médica pediatra. Siga também os conselhos da especialista:

1 A criança deve «usar um chapéu com abas para proteger as orelhas e o pescoço e um fato que tenha proteção contra os raios ultravioleta (UV) ou uma T-shirt seca, visto que molhada não protege da mesma maneira porque absorve mais os raios e deixa-os passar».

2 Escolha um protetor solar que «proteja a pele dos raios UVA e UVB e, sempre que possível, opte pelo fator de proteção solar 50+», salienta Joana Martins. Na praia, deve-se «repor o protetor quando as crianças vão à água e, nas piscinas, como estão sempre dentro de água, reaplicar de hora a hora».

O QUE FAZER QUANDO ACONTECE

«Aplicar um creme hidratante, dar um anti-histamínico e não deixar a criança apanhar sol, que é um fator de agravamento». Normalmente, segundo a médica pediatra, «a reação de hipersensibilidade não ultrapassa as 72 horas».

LEVE A CRIANÇA AO MÉDICO...

Se surgirem bolhas com líquido, deve levar a criança ao médico «porque são sinónimo de queimaduras de segundo grau».

QUE TIPO DE PROTETOR SOLAR PODE O SEU FILHO USAR?

Joana Martins, médica pediatra, explica que a fórmula deve ter um FPS 50+, mas o tipo de filtro varia de acordo com a idade da criança.



★ Menos de 2 anos

Opte por um filtro mineral, «composto por óxido de zinco e dióxido de titânio, substâncias que dão proteção física e, por isso, são difíceis de espalhar». A proteção é imediata logo que é aplicado.



★ Mais de 2 anos

Pode usar um filtro químico, que deve ser aplicado «meia hora antes da exposição, dado que a proteção não é imediata. É necessário esse tempo para se criem moléculas que protejam do efeito ultravioleta».



Como atuar QUEIMADURAS SOLARES

★ Devem ser prevenidas, mas na eventualidade de acontecerem deve «retirar a criança do sol, usar um creme calmante próprio para queimaduras, porque são altamente nutritivos, medicação para a dor (paracetamol ou ibuprofeno) e reforçar a ingestão hídrica, porque uma pele escaldada é uma pele que está a perder água», recomenda Joana Martins, médica pediatra.

Pé de atleta

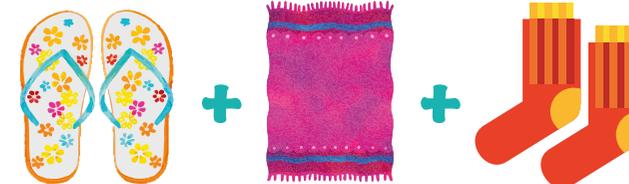
É frequente o contágio em lugares húmidos, como piscinas. Trata-se de uma infeção fúngica que começa no espaço interdital (entre os dedos), «provocada, sobretudo, pelo *Tinea pedis* e *Candida albicans* e que causa descamação e muita comichão», descreve Joana Martins.

sintomas

- ✓ Infeção entre os dedos dos pés
- ✓ Descamação
- ✓ Comichão intensa

COMO PREVENIR

Vai precisar de:



Nas áreas em torno das piscinas, «calce chinelos de borracha ou sandálias à criança para reduzir o risco de contacto com eventuais fungos». Antes de ir para casa, deve «secar-lhe convenientemente os pés e, se lhe calçar ténis, utilize meias 100 por cento de algodão, porque ajudam a absorver o suor e diminuem a humidade que fica entre os dedos. Mas é preferível optar por sandálias porque o pé fica mais arejado e não transpira tanto», recomenda a médica pediatra.

O QUE FAZER QUANDO ACONTECE

«Reforce a higiene dos pés, lavando de manhã e à noite com soluções neutras (detergente normal de lavagem)», indica a especialista. Depois de bem secos, deve-se «aplicar uma pomada antifúngica duas vezes por dia durante uma semana».

LEVE O SEU FILHO AO MÉDICO

«Se houver uma descamação muito grande, deve ir ao médico, porque dá origem a ferida e começa a criar dor e pus, o que significa que já está infetado», alerta a médica pediatra.



Prevenir o afogamento

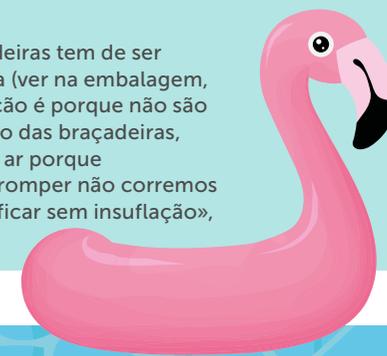
CRIANÇAS NA ÁGUA DE FORMA SEGURA

★ Auxiliares de natação

«A escolha de boias e braçadeiras tem de ser adequada ao peso da criança (ver na embalagem, se não tiverem esta informação é porque não são seguras) e, sobretudo no caso das braçadeiras, «devem ter duas câmaras de ar porque na eventualidade de uma se romper não corremos o risco de toda a braçadeira ficar sem insuflação», salienta a médica pediatra.

★ Vigilância

Na praia ou na piscina, «um adulto deve ser designado para estar permanentemente de vigia. Não pode estar ao telemóvel ou jogar às cartas, porque o afogamento é uma morte silenciosa».



Otite externa do nadador

É uma inflamação do canal auditivo externo «extremamente frequente no verão, porque a cabeça da criança está sempre dentro de água», conta a médica pediatra. Em consequência, como explica Joana Martins, o canal auditivo está «permanentemente húmido e os fungos e as bactérias aproveitam-se deste ambiente para crescer, provocando uma inflamação muito dolorosa». A criança fica com «muito prurido e muita dor, surge pus e, muitas vezes, até há purgas». Porém, «pode não ter febre», revela a médica pediatra.

COMO EVITAR



Toalha Quando as crianças saem das piscinas ou do mar, deve «limpar-lhes muito bem as orelhas com a toalha e ter o cuidado de pôr a cabeça de lado para deixar escorrer bem a água dos ouvidos», descreve Joana Martins.



Secador Se a criança continuar com a sensação de humidade no canal auditivo, «em casa, utilize um secador de cabelo com a temperatura no mínimo, mais ou menos a 20 centímetros, para secar o ouvido por dentro».

SE ACONTECER, LEVE A CRIANÇA AO MÉDICO

«Deve ir sempre ao médico, dado que o ouvido tem de ser visto e tratado com antibiótico por gotas», sublinha a especialista. E atenção: durante o período de tratamento, «normalmente uma semana, as crianças não podem mergulhar».

NÃO USE COTONETES

«São traumáticos para o canal auditivo e podem agravar a situação», alerta a médica.



ENJOOS NA INFÂNCIA

★ «Se a criança tem tendência para enjoar, a médica pediatra Joana Martins recomenda fazer-se, se possível, «a viagem de noite, porque assim vai a dormir». Em casos de quadros severos de vertigem de movimento, em que é preciso medicar, «fale com o seu pediatra de modo a analisar a opção medicamentosa mais indicada para o seu filho».

Molusco contagioso

É a infeção viral cutânea «mais frequentemente transmitida nas piscinas, provocando lesões na pele que parecem pequenas pérolas ligeiramente mais claras do que a pele». Não há forma de prevenir. «Há pais que proibem as crianças de ir à piscina quando têm esta infeção, mas não há qualquer indicação neste sentido porque o vírus está por todo o lado», esclarece a especialista.

O QUE FAZER

«Não há necessidade de os pais se alarmarem porque a infeção resolve-se espontaneamente entre três e nove meses e as minúsculas verrugas desaparecem», revela a pediatra. Como tal, «não há tratamento específico, a não ser em casos muito especiais», acrescenta.

QUANDO IR AO MÉDICO

Quando «as “pérolas” aparecem nas pálpebras (devido ao hábito de as crianças coçarem os olhos com as mãos contaminadas pelos vírus)». Nestes casos, pode ser necessário «recorrer ao dermatologista para removê-las», afirma a especialista. Também poderá ser necessário recorrer ao médico quando as crianças coçam as “pérolas” (não porque façam comichão, mas porque lhes faz impressão); se fizerem ferida, poderá surgir uma infeção secundária».



Gastroenterite aguda

São infeções provocadas por bactérias ou vírus, «com transmissão fecal-oral. Têm um período de incubação de 24 a 72 horas e duram entre cinco e sete dias», descreve Joana Martins. Os sintomas são «náuseas, vômitos, diarreia e febre», mas não é obrigatório ter todas estas manifestações ao mesmo tempo.



Tempo de digestão “MÃE, POSSO IR PARA A ÁGUA?”

★ Durante a digestão, que demora cerca de três horas, «o sangue é redirecionado para a zona do intestino e estômago. Quando se faz esforço físico, como nadar em água fria, os músculos vão reclamar sangue e o sistema digestivo vai parar para que o sangue possa ser direcionado para os músculos», explica Joana Martins. Daí que, na praia ou piscina «recomendamos que se façam várias refeições ligeiras. Assim, o processo digestivo é mais rápido e ficamos mais protegidos». Após uma refeição ligeira, as crianças poderão ir à água «uma hora depois, mas sempre vigiadas».



COMO PREVENIR

A gastroenterite aguda acontece, sobretudo, no verão por causa do contacto entre crianças (e adultos) nas piscinas, que têm tendência a engolir água, pelo que deve ensinar o seu filho a não o fazer. Há cuidados de higiene fundamentais que todos devemos ter: «As fraldas precisam de ser mudadas de hora a hora, porque as usadas em contexto de piscina não têm a capacidade de contenção das normais; e as crianças mais velhas devem ir à casa de banho de hora a hora e lavar as mãos a seguir». Além disso, «quando uma criança está com diarreia, não pode ir à piscina, porque vai contaminar os outros», alerta a médica.

COMO SE TRATA

Com «dieta e utilização de medicação antidiarreica à base da substância *Saccharomyces boulardii* (ultralevur). Em idade pediátrica, nunca se deve recorrer à loperamida (imodium) porque aumenta a gravidade e a duração da diarreia», alerta a especialista. As crianças não devem tomar loperamida (imodium), porque nestas idades «aumenta a gravidade e a duração da diarreia», alerta.



Água «A hidratação deve ser a principal preocupação dos pais. A criança deve ingerir líquidos, sobretudo água, mas também pode ser chá açucarado», refere Joana Martins, alertando que «o Iced Tea e a Coca-Cola não são recomendados porque são bebidas muito açucaradas que vão aumentar a sensação de sede, em vez de hidratar». Também se pode recorrer «a soluções de reidratação oral à venda nas farmácias», indica a médica pediatra.



Alimentação Deve ser fracionada. «É preferível a criança comer pouco e muitas vezes durante o dia», diz Joana Martins. «Não existem dietas milagrosas que façam diminuir a duração de uma gastroenterite», acrescenta a médica pediatra, segundo a qual o importante «é dar à criança comida de que ela gosta, como uma bolacha Maria, um pouco de gelatina ou um iogurte e evitar as leguminosas». O facto de a criança não ter apetite «não é preocupante».

QUANDO IR AO MÉDICO

Mais importante do que a alimentação é a hidratação. «No contexto da gastroenterite, não ingerir líquidos é motivo para ir ao médico, mas não comer não é», reforça a pediatra. Vômitos sucessivos – «se nas últimas quatro horas a criança esteve permanentemente a vomitar» – e diarreia «muito volumosa e com muco (uma espécie de ranho), pus ou sangue» também são razões para ir ao médico.

Picada de alforreca

Os seus tentáculos têm vesículas de substâncias irritativas, os nematocistos, que «provocam um ardor na pele», descreve Joana Martins, especificando que, «se for menos intenso, tem-se uma sensação de comichão, se for mais intenso, é de queimadura». No caso da caravela-portuguesa, «que é uma alforreca especial, a sensação é de dor intensa». Na zona onde houve contacto com o animal, «surge um eritema, ou seja, a pele fica vermelha, podendo formar-se pequenos pontos redondos, ou mesmo marcas, como se fossem fios queimados (isto no caso da caravela-portuguesa)».

sintomas

- ✓ Ardor na pele
- ✓ Comichão
- ✓ Sensação de queimadura
- ✓ Vermelhidão
- ✓ Pontos ou marcas na pele

COMO AGIR SE O SEU FILHO FOR PICADO

- 1 Lavar com água salgada** «porque as pequenas vesículas com substâncias tóxicas, que ficam na pele, explodem em contacto com a água doce, aumentando a queimadura química», salienta Joana Martins.
- 2 Limpar com vinagre**, ou seja, com «uma solução de ácido acético a 5 por cento, porque ajuda a descolar as vesículas da pele», refere a médica pediatra, indicando que «deve-se recorrer aos nadadores-salvadores porque normalmente têm vinagre».
- 3 Imergir em água quente** (pode ser doce) para tirar a dor. A temperatura deve estar «entre os 40 e os 45 graus (daí o mito de se urinar para a zona afetada porque a urina tem uma temperatura de 37 graus, mas não se deve fazer isso)». Se não tiver um termómetro, «o adulto tem de imergir o seu braço para perceber se a temperatura está adequada, sendo que tem de a tolerar bem». A zona afetada deve ser imersa «por períodos de meia hora de forma cíclica», aconselha a médica.

MEDICAÇÃO PARA A DOR

«Pode utilizar paracetamol e ibuprofeno», na dosagem recomendada para a idade do seu filho, indica a médica pediatra.

IR AO MÉDICO

Se depois de seguir os passos apresentados, «a criança continuar com dores e começar a ter febre, dor abdominal ou a vomitar», deve procurar ajuda especializada, recomenda Joana Martins.

Prevenir

PARA EVITAR QUE A CRIANÇA SE PERCA

★ Pulseira Estou Aqui

O programa ESTOU AQUI (<https://estouaqui.mai.gov.pt>) da PSP criou esta pulseira que «tem um código e a menção para se ligar para o 112, caso se encontre a criança, de forma a que os pais sejam avisados».

★ Caminhar de costas

Ensine o seu filho que, no caso de se perder, «deve andar de costas para o sol para não ficar encadeado. Assim também saberá em que sentido ele vai caminhar», sublinha a médica pediatra.

ATENÇÃO

★ Não se deve urinar na área afetada, ao contrário do que comumente se diz.



ALERTA ALFORRECA

★ Em caso de infestação de alforrecas, a bandeira vermelha é içada.

Picada do peixe-aranha

Pequeno e de cor acastanhada, este peixe esconde-se debaixo da areia, «deixando a espinha dorsal exposta, com a qual injeta uma toxina». Quando isto acontece, «sente-se uma dor súbita no pé, que fica vermelho e com edema», indica a pediatra.

PRIMEIROS SOCORROS

Convém «sair da praia para remover a areia e limpar a ferida». Depois, como explica Joana Martins, deve-se «mergulhar o pé em água quente (40 e 45 graus), que pode ser doce, porque assim desnaturamos a toxina e aliviamos a dor». A criança deve manter o pé dentro de água «o tempo que se sentir confortável». Por fim, para reduzir a dor pode dar «ibuprofeno e paracetamol», remata.

NÃO EXTRAIA OS ESPINHOS

«Se a espícula (espinho) do peixe ficar no pé, deve ir ao médico. Os pais não devem tentar tirá-la porque podem enterrá-la ainda mais», explica a especialista. Após ser removida, «é preciso fazer antibiótico preventivo e é conveniente ter a vacina do tétano», conclui.



REPELENTE

★ Escolher

Têm de ter indicação de que são adequados para crianças, existindo várias substâncias em função da idade: a partir dos 2 meses de idade, DEET, em concentrações de 10 a 30 por cento; a partir dos 6 meses de idade, icaridina (KBR3023), em concentrações de 10 a 20 por cento; a partir dos 3 anos de idade, EBAAP (IR3535), com concentrações de 10 a 20 por cento.

★ Aplicar

Não aplique diretamente na pele. «O adulto deve colocar na sua mão e só depois aplicar na pele da criança. Não devem ser aplicados em feridas para evitar que estas substâncias sejam absorvidas pelo organismo. A maior parte destes produtos dura quatro horas», indica a médica pediatra.

Picadas de insetos

Podem provocar uma reação alérgica exuberante, que é uma resposta do sistema imunitário ao contacto com um agente estranho. A zona da picada «fica vermelha e dura (pápula) e provoca muita comichão», descreve Joana Martins. Usar roupa clara e que cubra boa extensão do corpo ajuda a prevenir, assim como o uso de repelentes indicados para crianças.



SE O SEU FILHO FOR PICADO...

Tente evitar que coce a zona da picada, porque «vai escoriar e infetar». No entanto, tendo em conta que é difícil fazer com que a criança não se coce, «deve cortar-lhe as unhas bem rentes para serem menos abrasivas», aconselha a médica pediatra. Pode-se ainda recorrer «a anti-histamínicos para diminuir a comichão. Os anti-histamínicos tópicos não são os mais eficazes, sendo preferível fazer em xarope durante três a cinco dias», considera.

LEVE-O AO MÉDICO SE...

«A criança tem febre ou a zona afetada infetou, por ter sido coçada (porta de entrada de bactérias), e apresenta pus», aconselha Joana Martins.

SOS

O que fazer em caso de ferida

Feridas que continuam a sangrar, por muita pressão que se faça, «têm de ser vistas pelo médico», alerta a médica pediatra. Feridas superficiais, que rapidamente ficam estancadas com os cuidados abaixo indicados, «não têm grande gravidade».

desinfetar

Prefira desinfetar a ferida com uma solução iodada. Só se não tiver esta alternativa é que pode usar mercurocromo ou água oxigenada.



O QUE FAZER

- 1 Lave bem a ferida** com soro fisiológico.
- 2 Desinfete-a** com uma solução iodada.
- 3 Pode fazer pressão** com «um pedaço de gelo, para estancar o sangue. O frio ajuda a vasoconstrição, ou seja, a diminuição do diâmetro dos vasos sanguíneos», explica Joana Martins.
- 4 Proteja a ferida.** No verão, as crianças «têm mais pele exposta pelo que devemos tentar proteger a ferida dos corpos estranhos, de forma a mantê-la limpa. Por exemplo, numa ferida no joelho, se a criança vestir calças não é preciso penso, mas, se andar de calções, é conveniente colocar para proteger de impurezas como terra», refere a médica pediatra.

o que fazer SE O SEU FILHO BATER COM OS DENTES

★ «Leve-o médico dentista», indica Joana Martins, médica pediatra. «O dente pode ter ficado solto no alvéolo dentário e pode ser necessário extraí-lo» e, se houve fratura, é «necessário iniciar um processo de reconstrução dentária». Se o dente foi mesmo arrancado, «guarde-o e leve-o, porque, muitas vezes, é possível fazer a reconstrução utilizando-o». Para preservar o dente, o ideal é «guardá-lo num copo esterilizado (como os usados para análise à urina) e imergi-lo em soro fisiológico», remata a pediatra.

LEVE NA MALA



★
Solução de desinfecção. «Antes dos 3 meses de idade, as soluções iodadas devem ser usadas com muita cautela porque a pele do recém-nascido é muito permeável e absorve o iodo. O excesso de tintura deve ser retirado».



★
Paracetamol e ibuprofeno. «Antes de ir de férias, deve consultar o médico pediatra para confirmar as doses adequadas para o peso da criança e os intervalos de toma».



★
Boletim de saúde infantil e juvenil; Boletim de vacinas.



★
Termómetro, não só para medir a febre, mas a temperatura da água.



★
Soro fisiológico para limpar feridas.



★
Anti-histamínico.