



## DRA. RESPONDE

# ENTREVISTA

Nessa edição de julho a coluna Dra. Responde traz respostas para várias dúvidas de nossas leitoras sobre cuidados com seus filhos. Nossa entrevistada foi a Secretária da Saúde da cidade de Itumbiara-GO, a médica pediatra Dra. Maricel Abdala, que concedeu uma entrevista exclusiva para a Revista Mais Saúde.

Revista Mais Saúde - Muitas pessoas dizem que os bebês ficam mal-acostumados se os pais os pegam no colo frequentemente. Por que essas ideias são tão difundidas e quanto elas podem ser prejudiciais à criança?

Dra. Maricel Abdala - *Nunca ouvi falar que carinho e amor em excesso fazem mal a alguém, e principalmente as crianças. Aquelas crianças que cresceram em lares mais amorosos e ficaram mais tempo no colo se tornaram adultos mais bem ajustados, menos ansiosos e com melhor saúde mental.*

*Uma infância feliz, cheia de amor e com qualidade, entre pais e filhos, forma adultos mais saudáveis e mais aptos a lidar com as adversidades! Vamos amar nossos filhos, enquanto podemos, essa é dica.*

Revista Mais Saúde - Como identificar o limite entre a atenção e o excesso de zelo? A superproteção pode ser negativa?

Dra. Maricel Abdala - *Temos que tomar um certo cuidado, nada de acharmos que quanto mais atenção dermos, mais a criança se sentirá amada. Não! Isso não acontece! Antes, pelo contrário. Isto contraria o que deve ser o AMOR: Amar é cuidar, amar não deve ser "estragar" com o excesso de cuidado e zelo! Este amor é um amor perigoso que prejudicará o futuro de nossas crianças, o futuro dos nossos filhos. Não devemos confundir proteção com superproteção. A proteção é vital para os nossos filhos, que quando são pequenos precisam de nós para quase tudo. Poderíamos dizer que superproteger um filho é ir além de proteger*

*e satisfazer as suas necessidades e cuidados básicos. É pensar por eles, tomar decisões e solucionar todos os seus problemas. É viver pelo filho, mas ele é uma pessoa que precisa desenvolver a suas habilidades para viver neste mundo, temos que tomar muito cuidado com essas nossas atitudes.*

*Estes são aqueles pais que vivem repetindo todos os dias para os seus filhos: "Não faça isto, você pode se machucar", "Você não vai dormir na casa do seu amigo, porque eu não conheço essa família". "Você não vai para essa excursão porque os animais podem ser perigosos" e etc e tal e muitos outros não, sem muitas explicações plausíveis. Se estamos sempre antecipando para a criança o que vai acontecer ou não, se não as deixamos errar para aprender, se fazemos tudo por ela, obviamente estamos anulando a sua capacidade de aprendizagem, e vão ser adultos frustrados futuramente.*

Revista Mais Saúde - Qual sua opinião sobre as técnicas que prometem "ensinar" o bebê a dormir?

Dra. Maricel Abdala - *Cada bebê tem um temperamento próprio e necessidades que devem ser respeitadas, começando pelo sono, que é primordial para o seu desenvolvimento. Logo ao nascer e em seus primeiros meses de vida, o bebê não é totalmente capaz de diferenciar o dia da noite. Cabe aos pais mostrarem, aos poucos, as diferenças entre os dois períodos.*

*Durante o dia, deixe as cortinas e janelas abertas para que a casa se mantenha iluminada e arejada. Permita que os sons normais da rotina doméstica (campainha, telefone, televisão, latidos de cachorro) circulem pela casa. Assim, o bebê passará a notar que as sonocas do dia são diferentes do sono noturno, que é mais tranquilo.*

*À noite, deixe o quarto da criança o mais escuro possível, mantendo um abajur ou lâmpadas de tomada para os momentos de amamentação e mantenha o am-*

biente o mais tranquilo e acolhedor. Isso ajudará seu bebê a não trocar o dia pela noite e poderá ser útil na busca por noites de sono mais plenas.

Revista Mais Saúde - Qual a importância dos pais seguirem a risca o calendário de vacinação? E, porque muitos pais teimam em não vacinar seus filhos?

Dra. Maricel Abdala - *Um dos melhores investimentos que os pais fazem na saúde das crianças, são as vacinas, que servem para estimular o sistema imunológico. Ao serem aplicadas, elas introduzem vírus ou bactérias inativas no organismo e fazem com que o sistema imunológico reconheça agentes que causam doenças, produzindo anticorpos que evitam as doenças causadas por esses micro-organismos.*

*A vacinação tem eficácia comprovada, prevenindo doenças e em alguns casos erradicando-as, como é o caso da poliomielite, que não existe no Brasil desde o início dos anos 90 devido às políticas de prevenção do SUS. É um documento que os pais devem seguir à risca, vacinação é proteção. Há pais que não vacinam seus filhos, simplesmente porque desconhecem a importância das mesmas. Às vezes a falta de vacinação pode levar a um óbito ou sequela muito importante, prejudicando toda família. Prevenção é proteção, vacinem seus filhos.*

Revista Mais Saúde - Quais os cuidados com as crianças durante esse período seco e instável, em que temos dias quentes com noites frias?

Dra. Maricel Abdala - *Uma das dicas importantes nessa época é manter a hidratação, fundamental para melhorar os desconfortos. Água, sucos e chás são boas opções. Colocar soluções fisiológicas nas narinas, e fazer inalações somente com soro ajudam a aliviar o desconforto respiratório e ingerir o máximo de líquidos. Em casa, a higiene do ambiente com pano úmido no chão e nos móveis, é fundamental para eliminar o acúmulo de poeira e evitar crises de alergia. Vale, ainda, colocar balde de água (longe do alcance da criança) para melhorar a umidade do ar. Enriquecer*

*a alimentação com muitas verduras, legumes e frutas, usar roupas leves durante o dia e à noite um agasalho em caso de estar mais frio, e evitar excesso de sereeno. Alguns cuidados com o seu bebê em aleitamento materno exclusivo, como manter a livre demanda oferecendo mais vezes os seios. A mamãe que amamenta também deve tomar bastante líquido.*



## Dra. Maricell Abdala

CRM/GO: 6401

Graduada em Medicina pela Escola de Medicina da Santa Casa de Misericórdia de Vitória-Es;

Residência Médica em Pediatria pela USP de Ribeirão Preto-SP;

R3 Em Imunologia Infantil Pela USP – Ribeirão Preto-SP;

Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria;

Título de Especialista em Pediatria;

Pós-Graduada em Promoção da Saúde;

Pós-Graduada em Gestão de Cooperativa de Saúde;

Pós-Graduada em Perícia Médica;

Plantonista de Neonatologia e Pronto Atendimento de Pediatria;

Secretária da Saúde na Cidade de Itumbiara - GO.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07