

SAÚDE

O cuidado com as crianças nas férias



Para curtir numa boa

Pais devem redobrar a atenção durante as férias dos filhos. Dicas ajudam nessa tarefa

● **BRUNA CAPISTRANO**
bruna.capistrano@meiahora.com

Tão esperadas, as férias escolares de julho estão aí, e a criançada quer mais é aproveitar. Mas, para os pais, a época é sinônimo de preocupação em dobro. Isso porque os pequenos merecem atenção especial no

tempo livre, e o que é considerado liberdade pode virar excesso. Uma das recomendações dos médicos para o período de receso está relacionada ao abuso dos aparelhos de televisão, videogame ou Internet. De acordo com o vice-presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria, Joel Lamounier, passar mais de quatro

horas em uma dessas atividades pode causar obesidade. “Passar mais de quatro horas no computador, assistindo à televisão ou jogando videogame tem sérias implicações, principalmente ligadas à obesidade. É comprovado que, quanto mais tempo acima de quatro horas, a tendência à obesidade cresce também”,

explica Lamounier. Portanto, para as crianças que têm como brincar na rua, os pais não devem se acomodar. A ordem é: rua! “Expostas a certos agentes da natureza e a alguns tipos de bactérias, presentes na areia da praia, por exemplo, as crianças desenvolvem mais resistência”, diz. Segundo o pneumologista Ar-

thur Vianna, do MD.X Barra Medical Center, o cuidado com a alimentação também é fundamental. Exemplo: guloseimas dificultam a absorção das vitaminas. Já as sopas são bem-vindas nesta época. “De legumes e verduras, ricas em vitaminas e minerais, as sopas ajudam na manutenção do sistema imunológico”, afirma.