

Cedida Envato



7 maneiras de apoiar a imunidade das crianças

Para a enfermeira do Colégio Marista Santa Maria, Meira Marques, enquanto os pequenos ainda não estão sendo vacinados, é importante manter a saúde em dia e a imunidade em alta. "Hábitos de higiene pessoal, fazer exercícios regularmente, se alimentar e dormir bem são formas de manter o sistema imunológico em dia", orienta.

"A prevenção da covid-19 depende de um esforço coletivo. É importante que a população que pode ser vacinada cumpra o calendário sugerido pelas autoridades locais", afirma Viviane Hessel, infectologista do Hospital Marcelino Champagnat.

Confira as orientações para estimular a saúde e a imunidade das crianças:

Siga os cronogramas de imunização

Muitas doenças já foram erradicadas por meio de vacinação no Brasil, como a varíola e a poliomielite, por exemplo. Para que continuem assim, é preciso seguir o cronograma de vacinação indicado para crianças e adolescentes e, dessa forma, se prevenir de doenças como varicela, gripe, sarampo e

muitas outras.

Estimule a higiene pessoal

Hábitos simples como lavar as mãos com frequência, proteger com lenço descartável o nariz e a boca ao tossir e espirrar, ou usar a dobra do cotovelo, e manter o distanciamento social ganharam importância quando o assunto é prevenção. Além de prevenir a contaminação da covid-19, essas atitudes também evitam outras doenças virais.

Faça um arco-íris no prato

Uma nutrição balanceada é extremamente importante quando o assunto é saúde, independentemente da idade. Para os pais, a primeira dica é dar o exemplo às crianças para que elas sigam hábitos saudáveis. Nas refeições, vale sempre oferecer pelo menos uma opção de vegetal e para os lanches, as frutas e opções saudáveis devem ser as principais sugestões.

Priorize o sono

Manter uma rotina saudável de sono é essencial para o sistema imunológico e o desenvolvimento das crian-

ças. Determinar uma rotina em casa e se manter nela ajuda as crianças a entrarem no ritmo e entenderem o que acontece durante o dia. Pesquisas indicam que as horas de sono têm sido reduzidas ao longo dos anos e isso pode influenciar no humor, no estresse e até no crescimento dos pequenos.

Rotina reduz o stress

Estresse não é algo que acontece somente com adultos. Mudanças na rotina, discussões e ambientes não harmônicos podem gerar estresse nas crianças e com isso afetar sua imunidade, assim como acontece com os mais velhos. Criar uma rotina e estabelecer horários de acordar e dormir, refeições em família e horário para brincar é benéfico para a saúde mental dos filhos.

Brincadeiras do lado de fora

A pandemia restringiu bastante as possibilidades de interação social e brincadeiras fora de casa. Mas com a queda dos casos, vem também a maior possibilidade de brincar e interagir em segurança. Correr, brincar e fazer exercícios ao ar livre libera substâncias químicas que reduzem o estresse e melhoram o humor, o que reforça o sistema imunológico.

Conte com a mãe natureza

Inúmeras pesquisas comprovam os efeitos benéficos da natureza e das áreas verdes para crianças. Estar em contato com áreas naturais, seja em praças, parques ou pequenas viagens perto da cidade, contribuem para o desenvolvimento, foco e criatividade, saúde mental e imunidade das crianças. Sempre que possível, vale a pena pisar na grama e explorar o que a natureza tem a oferecer.

DA REDAÇÃO

No Brasil, a vacinação contra a covid-19 já alcançou todas as faixas etárias de adultos e avança para adolescentes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que mais estudos sejam feitos para confirmar a segurança e eficácia das vacinas disponíveis em crianças de 0 a 12 anos.

Loterias



Acumulou - Concurso 2419

10 35 43 48 50 53



Acumulou - Concurso 5684

02 21 24 28 56



Acumulou - Concurso 2286

1ª SORTEIO
08 19 21 24 30 37
2ª SORTEIO
06 12 13 23 32 34



Acumulou - Concur 1701

34 48 57 58 69 70 77



Acumulou - Concurso 2224

01 14 15 28 32 37 45
49 55 63 65 68 71 76
82 87 90 92 97 98

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 18

Dia do Médico
Dia do Pintor
Dia do Estivador
Dia de São Lucas
Dia do Securitário

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 18

ADRIANO CAVALARI GOMES
FRANCISLENE ANDREIA BERTI
MATHEUS NASCIMENTO DE CASTRO
ROGERIO SHOITI FUTIGAMI