



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Ana Caroline Mendes Ramos – Desnutrição e diarreia

A higienização dos alimentos, das mãos e do ambiente são extremamente importantes para evitar doenças, bactérias e complicações na saúde, principalmente das crianças. A diarreia e a desidratação fazem parte dessas complicações e devem ser tratadas com muita atenção, pois podem ser perigosas. Aprender quais são os sinais, o que causa, como prevenir e como tratar é essencial para manter o bem estar das crianças. Para conversar sobre isso, convidamos Ana Caroline Mendes Ramos, Enfermeira e Assistente Técnica da Pastoral da Criança em São Luís, Maranhão:

Ana Caroline, você poderia dizer o que é diarreia?

A diarreia é a eliminação das fezes líquidas com alta frequência, geralmente acompanhada de dor na barriga.

E quais são as principais causas da diarreia?

Infecções que são causadas por vírus e bactérias devido ao consumo de alimentos estragados, frutas mal lavadas, alguma alergia alimentar que essa criança tenha. São muitos os fatores, mas um dos principais é a falta de higiene com os alimentos.

Porque a diarreia pode matar?

A diarreia pode matar porque causa a desidratação, que ocorre quando o corpo perde muitos líquidos. Geralmente ela ocorre em casos de diarreia grave que, na maioria das vezes, é acompanhada de vômito.



E como é que nós podemos prevenir a diarreia?

Orientar as mães em relação a higiene, sempre ter esse cuidado de lavar as mãos antes de manusear as coisas das crianças, lavar frutas, verduras, ter esse cuidado de sempre oferecer alimentos limpos.

Sempre que for oferecer frutas para a criança, procurar lavar em água corrente, se possível deixar de molho. Sempre ficar atento às folhinhas das verduras, dos legumes e verificar se não tem nenhum tipo de sujeira.

Também é importante oferecer exclusivamente o leite materno para o bebê de até 6 meses, sempre lavar com cuidado os brinquedos, porque a partir dos 6 meses o bebê começa a ir pro chão, ele já começa a pegar as coisas e colocar na boca, então é muito importante esse cuidado de sempre lavar e higienizar esses brinquedos da criança, lavar com água quente (escaldar) todos os brinquedos dessa criança.

Como tratar a diarreia?

Até os 6 meses a mãe deve oferecer o leite de peito exclusivo, a partir dos 6 meses deve continuar oferecendo o leite de peito, mas pode inserir outros alimentos e oferecer outros líquidos. Esse líquido pode ser chá, água e, no caso de diarreias, é importante que ela dê o soro caseiro pra criança, porque vai ajudar bastante na hidratação, fazendo que essa criança volte ao normal mais rápido.

Quando procurar auxílio médico em casos de diarreia?

Se o leite materno já foi oferecido, já tentaram insistir na alimentação, porém a criança não respondeu a tudo isso, apresentou febre alta, vômito com maior frequência, as fezes ficaram mais líquidas e a criança teve mais dor de barriga, é importante que a família procure auxílio médico.

Quais são os sinais de desidratação ?

É importante que a mãe, ou quem estiver com o bebê, fique atenta a quantidade de urina, porque geralmente quando o bebê está desidratado, a quantidade de urina é bem pouca, a urina tem a tendência de ficar num amarelo bem escuro e, quanto mais desidratada a criança estiver, menos xixi fará.

Outros sinais são a perda de peso em poucas horas, a boca extremamente seca, os olhos bem fundos, a criança com um aspecto cansado.

É importante ficar atento à moleira do bebê, pois a pele fica mais murcha quando ela está desidratada.

E como é que se pode prevenir e tratar a desidratação?

Insistir em dar o leite de peito pra criança, porque quanto mais líquido é oferecido, melhor é a recuperação.

Se a criança for maior de 6 meses e ainda mama no peito, insistir com o leite de peito e oferecer bastante líquido e soro caseiro.

O aleitamento materno pode ajudar a prevenir a desidratação e a diarreia?

Sem dúvidas, o leite materno é o alimento mais completo que existe, tem todos os nutrientes e vitaminas que a criança precisa para se desenvolver forte e saudável, é fundamental que essa criança, até os 6 meses, tome somente o leite de peito, para evitar questão da diarreia e também da desidratação.

E adianta falar em prevenção da desidratação, sem água e saneamento nas comunidades?

Sim, precisa, sim, falar. Da cidade de onde eu venho, nós temos muitas palafitas mas a quantidade de crianças que apresentam diarreia nessas comunidades é pouca, porque as famílias têm esse cuidado. Sempre falamos da importância de lavar as mãos, de lavar os alimentos, de oferecer apenas leite materno para crianças de até 6 meses.

Eu tenho visto na prática que a questão da orientação, quando chega adequadamente à essas famílias, dá pra reverter o quadro de diarreia e desidratação, mesmo sem saneamento básico.

O saneamento básico é um direito de todo cidadão, a comunidade precisa cobrar os seus direitos, precisa exigir que as autoridades entreguem o que é um direito da comunidade, porque também não adianta ter só informação, ela precisa ser agregada com o direito.

Entrevistado: Irmã Veneranda da Silva Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Imã Veneranda, como combater a desidratação e a diarreia?

Para evitar isso é preciso dar bastante líquido para as crianças, os bebezinhos devem mamar só no peito, os pais devem também cuidar muito com o preparo e a conservação dos alimentos, que podem estragar facilmente por causa do calor.

Coloque roupinhas leves nas crianças e evite que elas fiquem muito no sol, principalmente nas horas mais quentes.

Ensine-as a lavar bem as mãos antes das refeições e depois de usar o banheiro, e se a criança está com vômito e diarreia, prepare para ela o soro caseiro, que você sabe como fazer. A Pastoral da Criança há anos vem ensinando essa receita que, como dizemos, vale uma vida.

Entrevistado: Irmã Patrícia Aparecida Jorge
Coordenadora da Pastoral da Criança de Roraima

Irmã Patrícia, quais orientações vocês dão às famílias sobre como prevenir a desidratação e a diarreia?

Quem mora em regiões muito quentes precisa oferecer muita água para as crianças e, no caso da criança estar desidratada, com diarreia e vômito, oferecer o soro caseiro.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1426 - 28/01/2019 – Desnutrição e diarreia