

Umidade do Ar e Saúde Respiratória

- A umidade relativa ideal do ar para o ser humano é de 60%. Ao consultar a previsão do tempo, é importante verificar também esse índice para tomar medidas preventivas.
- Em 2024, grande parte do país registrou umidade abaixo de 30% durante boa parte do ano, o que tende a se repetir ciclicamente.
- A combinação de queimadas, tempo seco e calor aumenta a concentração de fuligem e partículas finas em suspensão, que irritam o trato respiratório e os olhos, especialmente em crianças de até 3 anos, devido à imaturidade do sistema imunológico.

Cuidados Práticos

- Ofereça mais água do que o habitual e frutas ricas em líquido, como melancia e laranja.
- Higienize as narinas com soro fisiológico 0,9% várias vezes ao dia.
- Evite exposição ao sol intenso em dias de baixa umidade.
- Umidifique o ambiente de forma simples e econômica: espalhe toalhas ou panos úmidos pelos cômodos, coloque recipientes com água sob os móveis, estenda roupas lavadas dentro de casa ou utilize umidificadores. Quanto maior a superfície de evaporação, melhor será o efeito.

Agentes que Afetam a Saúde Respiratória

- Vírus: VSR, Influenza, Parainfluenza, Pneumovírus, Metapneumovírus, Adenovírus, Rinovírus.
- Agentes Ambientais: fuligem de queimadas, pó doméstico, ácaros, fumaça de cigarro, fungos, bolores, pólen, poluição veicular, perfumes, poeira de construção, baixa umidade (< 60%).
- Bactérias: Pneumococos, Haemophilus, Estafilococos, Moraxella.

Orientações para Ingresso em Creche ou Escolinha

- Não é necessário interromper o aleitamento materno ao iniciar na escolinha. A criança pode se adaptar à alimentação complementar na escola e continuar recebendo leite materno em casa. A OMS recomenda o aleitamento até 2 anos ou mais.

- Verifique se a instituição possui alvará de funcionamento, licença do Corpo de Bombeiros, nutricionista responsável e profissionais capacitados.
- Creches municipais contam com equipes de nutricionistas e profissionais treinados.
- Escolas devem ter área externa para brincadeiras ao sol, protocolo rigoroso de limpeza, manutenção adequada de brinquedos e areia, ambientes arejados e limpos para sono e alimentação.
- A matrícula ideal é após os 2 anos de idade, mas pode variar conforme a realidade familiar.
- Creches públicas aceitam crianças a partir de 4 a 6 meses, considerando o tempo de licença maternidade.
- Todas as crianças têm direito à educação pública.
- Mães com carteira assinada têm direito à licença amamentação e auxílio-creche. Mães autônomas, adotivas, estudantes e trabalhadoras rurais também têm acesso a benefícios relacionados à amamentação.
- A Lei nº 11.770/2008 garante diversos direitos à amamentação materna.
- O STJ assegura que mães de bebês prematuros ou com complicações no parto tenham a licença contada a partir da alta hospitalar.
- Pais solo têm direito a 5 dias de licença-paternidade, podendo ser estendida para 20 dias se a empresa participar do programa Empresa Cidadã.
- A logística de levar e buscar a criança deve ser planejada em conjunto com a família.
- Creches municipais geralmente atendem crianças do bairro de residência.

- Escolas particulares devem ser preferencialmente próximas ao local de trabalho dos pais.

Marcos do Desenvolvimento Infantil (0 a 36 meses)

- 2 meses: Sorriso social, acompanha com os olhos, sons como 'ooo', 'aaa'.
- 4 meses: Olha para o rosto, observa objetos, responde com sons.
- 6 meses: Sorri para chamar atenção, coloca objetos na boca, levanta os braços para ser pego.
- 9 meses: Reconhece pessoas próximas, senta sem apoio, faz 'tchau'.
- 12 meses: Demonstra emoções, guarda objetos, tenta chamar verbalmente: 'mamã', 'papá'.