



# CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## **BEBÉS PEQUENOS** *como aguentar o calor?*



Por Dr<sup>a</sup>. Alexandra Almeida  
Clínica Pediátrica da CSB

Pensar em verão é pensar em dias longos e quentes ao ar livre, passeios na praia e refrescantes banhos de mar. Mas o calor intenso, sobretudo se prolongado, pode ser extenuante e até perigoso. Nos grupos mais vulneráveis incluem-se os bebés, as crianças até aos 4-5 anos de idade e aquelas com doenças graves ou atraso de desenvolvimento. Mesmo crianças mais velhas e jovens saudáveis podem adoecer se não se protegerem e se mantiverem atividade física excessiva nas horas de mais calor.

### **Como se mantém a temperatura corporal?**

A temperatura corporal resulta de um equilíbrio delicado entre o calor produzido pelo corpo, o calor que lhe é transmitido pelo meio ambiente, e o calor que o corpo consegue eliminar. À medida que a nossa temperatura sobe, a produção de suor aumenta. A evaporação do suor é o principal mecanismo de perda de calor num ambiente quente, mas torna-se ineficaz quando a humidade relativa sobe acima dos 75%.

A dilatação dos vasos da pele é outro dos mecanismos envolvidos no controle da temperatura. Manifesta-se pela ruborização corporal, mais intensa na face. O sangue, ao circular do interior do organismo em direção à pele, transporta calor, e a vasodilatação cutânea favorece a sua dissipação para o ambiente. No entanto, esta transferência de calor torna-se ineficaz quando a temperatura ambiente excede a temperatura da pele, o que habitualmente acontece quando a temperatura do ar excede os 35°C. É por isso que ambientes húmidos e quentes são mais difíceis de suportar.

### **As crianças são mais vulneráveis ao calor?**

Há algumas características que tornam as crianças mais suscetíveis a temperaturas ambientes extremas mas, desde que haja atenção da parte de quem cuida, elas conseguem regular a temperatura interna tão bem quanto qualquer adulto. Devemos saber que, relativamente ao adulto, as crianças:

- › Têm um metabolismo mais acelerado e produzem mais calor por quilo de peso.
- › Têm uma superfície corporal proporcionalmente maior. Assim, se a temperatura ambiente exceder a temperatura cutânea, as crianças absorvem mais calor.
- › Por terem um volume sanguíneo menor, a transferência do calor interno para a pele é menos eficaz.
- › Produzem menos suor e começam a suar a uma temperatura corporal mais elevada.
- › Consomem, espontaneamente, menos líquidos necessários à restituição das perdas ocorridas.
- › Os mecanismos de compensação fisiológicos, que permitem adaptação às novas temperaturas, são mais lentos, levando cerca 12 a 14 dias a readquirir o equilíbrio.

## **Como proceder quando se tem um bebé pequeno, o calor aperta e não corre uma aragem?**

### **1 - Mantenha o bebé fresco e longe do sol.**

Tente manter o bebé em casa, sobretudo nas horas de maior calor. Se tiver que sair, escolha o início da manhã e o fim da tarde ou a noite. Proteja a casa do calor, fechando as janelas e baixando as persianas nas horas mais quentes. Permita a aragem e facilite a corrente de ar quando a brisa aparece no exterior. Não tenha medo de usar o ar condicionado, nem em casa nem no carro. Uma ventoinha circulando o ar pode ser uma alternativa, no entanto é preciso cautela: ponha-a bem longe do alcance da criança.

### **2- Escolha cadeiras arejadas e não as tape. Use sombrinhas.**

As cadeiras de transporte no automóvel são os dispositivos mais seguros para a prevenção de acidentes rodoviários. Têm que ser usadas em viagem, não há como facilitar. Mas são quentes, apertadas e pouco arejadas. Para passear a pé, prefira uma alcofa confortável ou um carrinho aberto. Nunca tape a cadeira ou a alcofa com fraldas ou outros panos, nem mesmo no inverno. Deixe sempre circular o ar. As cadeiras tapadas impedem a visualização direta da criança e favorecem o aquecimento. E não deixam o bebé disfrutar do mundo! Se possível retire ou baixe a “capota”. Use uma “sombriinha”, ideal para orientar a sombra conforme a incidência solar. Nunca deixe um bebé fechado no carro, nem apenas por um momento, nem com o ar condicionado ligado. Os carros atingem temperaturas altíssimas em poucos minutos.

### **3 - Vestir e despir.**

O bebé deve usar roupas frescas, claras e largas e esqueça o body como segunda pele! Nos dias de calor, um “top” de alças e a fralda, são mais que suficientes, mesmo nos primeiros meses, e se necessário durante a noite. Não esqueça um chapéu com abas largas, protetor solar e pezinhos ao léu. Dê um banho tépido, sempre que ache a criança quente.

### **4 - Calor e sono tranquilo, nunca andaram de mãos dadas.**

Dormir no carrinho de passeio, prática habitual durante o dia (embora não recomendada), não é confortável – uma cama ou berço com lençóis de algodão são bem mais frescos. Certifique-se que há boa circulação de ar à volta do berço e, se possível, remova os protetores das grades e as coberturas de plástico ou borracha do colchão. Mesmo durante a noite, reduza a roupa da cama a um mínimo. Às vezes até o lençol é demais. Coloque um pijama bem fresquinho, se é que o bebé precisa dele.

### **5 - Combata a desidratação.**

Os bebés e as crianças pequenas não são capazes de verbalizar que têm sede e podem desidratar com facilidade, sobretudo se estão doentes ou muito aquecidos. Portanto, há que estar atento e oferecer líquidos com regularidade – água, água e mais água.

Se o bebé se encontra com amamentação exclusiva ao seio, há que praticar livre demanda. Provavelmente mamará mais amiúde, pouquinho de cada vez, muitas vezes. Por norma, não é preciso (nem se deve) dar outros líquidos, nem mesmo água. Quem precisa de água extra é a mamã: um copo em cada mamada, ajuda a manter um fluxo de leite adequado. E se estiver muito calor, amamentar deitada ou com um lençol fresco entre o corpo materno e o do bebé, pode fazer a diferença.

Em crianças mais velhas, já com dieta diversificada, há que oferecer água em abundância, fruta fresca, quem sabe até semigelada, saladas e muitos legumes. As bebidas doces e gaseificadas devem ser evitadas.

### **6 - Procure conselho médico se o seu filho:**

- › Não parece bem, está irritado e não se consola
- › Tem febre que não desce despindo e arrefecendo
- › A respiração permanece anormalmente rápida e não acalma
- › Não urina há várias horas
- › Manifesta sede intensa
- › Vomita persistentemente
- › Parece anormalmente sonolento, tonto ou com dificuldade em acordar

**E por fim não tenha medo. Confie na sua intuição: se se sentir demasiado quente, suado e desconfortável, provavelmente acontece o mesmo com o seu bebé. Esteja atento, antecipe, previna. Usufrua do tempo quente com segurança.**

