



O Outono é a estação mais complicada no que toca aos cuidados a ter com as crianças, pois é a estação de maior risco para as doenças infantis, uma vez que as temperaturas são muito incertas, podendo mesmo haver alterações bruscas das condições atmosféricas.

Assim sendo é importante e essencial adotar-se algumas medidas, de forma a se prevenir as constipações recorrentes desta estação.

O mais comum são as constipações e as diarreias. Mas tudo depende das defesas das crianças e também da sua idade. Quanto menor for a criança, maior o risco de contagiar, a partir dos 5 anos essa possibilidade vai diminuindo, uma vez que a criança tem um sistema imunológico mais equilibrado.

Deve haver uma maior cuidado em especial com a alimentação, a pele, a forma de vestir a crianças e a higiene das mesmas.

Normalmente quando se vê que o frio chegou, consequentemente vê-se as crianças mais agasalhadas, o que também não será o mais aconselhável, pois a criança transpira e temos que mudar de roupa e aí há diferenças bruscas da temperatura corporal da criança.

No que diz à pele, nesta estação a pele apresenta-se áspera e desidratada, isto está associado à diminuição das temperaturas, assim sendo é necessário hidratar a pele no banho e mesmo aplicado creme após.

A higiene das mãos também deve ser ensinada e reforçada a sua importância às crianças, para que as elas higienem as suas mãos e assim previnam o contágio de algumas doenças.

Mas a alimentação é o ponto fulcral, é necessário que se tenha uma alimentação equilibrada, pois é a partir daí que as crianças ganham as vitaminas e os nutrientes necessários de forma a terem um sistema imunitário equilibrado e reforçado. Devem também aumentar a ingestão de líquidos para se manterem hidratados.

Apesar das mudanças de temperatura as crianças devem brincar umas com outras as outras e essencialmente brincarem na rua.

Fontes:

-

<https://br.guiainfantil.com/materias/saude/doencas-da-infancia/doencas-do-outono-em-bebes-e-criancas/>

- <http://curiosidade.pt/cuidados-criancas-outono/>

## **As crianças e o Outono**

Escrito por Administrador

Sábado, 01 Dezembro 2018 19:02 - Actualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:15

---

A Enfermeira

Ana Catarina Silveira