

COMO ESCOLHER O PEDIATRA E AGIR NAS PRIMEIRAS CONSULTAS

CLAUDIA

bebê



44
PRESENTES
para fazer a alegria
do seu pequeno

RIO
DE JANEIRO
Nossas dicas
para curtir a cidade
em família

TCHIBUM!
Tem hora
certa para aprender
a nadar?

**ABRACE
O FUTURO**

Convidamos um time de experts
para comentar – e aliviar – os maiores medos de pais
e mães de hoje. Leia e relaxe!

16
BÁSICOS
DE GRAVIDA
Looks para
arrasar no
Natal e
Réveillon



Penteados
superpráticos
para você
fazer em casa

FESTINHA
AO AR LIVRE
Ideias para
comemorar
na praia,
na praça,
no quintal...

Tchi brum!

Mergulhos, brincadeiras e braçadas na piscina antes do primeiro ano de vida trazem ganhos significativos no desenvolvimento cognitivo, intelectual e físico dos bebês, segundo a maior pesquisa do mundo

Fanessa de Sá



Visite qualquer escola de natação para bebês e o que você verá é um grupo de pais brincando e cantando alegremente ao lado de uma dezena de pequenos sorrindo felizes e interagindo com a água com uma desenvoltura que impressiona. Braçadas, pernadas, mergulhos e brincadeiras na piscina ganham um sentido muito mais profundo do que apenas divertir: são as bases para construir aptidões dentro e fora da água. E, ao que tudo indica, a ciência está ajudando a provar que nunca é cedo demais para aprender uma nova habilidade.

Há evidências cada vez mais fortes de que os benefícios da prática precoce da natação ainda são observados anos mais tarde. Desde 2009, uma pesquisa australiana da Universidade Griffith, a maior já realizada no mundo, acompanha 10 mil crianças menores de 5 anos. Resultados preliminares revelaram que aquelas que fizeram aulas desde cedo chegaram à fase pré-escolar com

um ganho significativo no desenvolvimento cognitivo, intelectual e físico. Segundo Robyn Jorgensen, uma das responsáveis pelo amplo estudo, os pequenos nadadores não apenas parecem ganhar confiança como são mais espertos, inteligentes e se relacionam melhor com outras crianças.

Outro estudo, publicado há dois anos no periódico *Child: Care Health and Development*, revelou que pimpolhos que iniciaram as aulas com apenas 3 meses apresentavam mais equilíbrio e facilidade para pegar objetos em comparação com os que nunca haviam sido expostos a elas. A diferença persistiu até os 5 anos.

AI, QUE SONINHO...

Especialistas concordam: a natação é a primeira atividade física que os bebês podem fazer. "Eles conseguem participar das aulas antes mesmo de aprender a andar", relata o pesquisador australiano Robyn Jorgensen. Se a idade ideal para começar ainda é alvo de controvérsias (leia mais no quadro ao lado), há consenso entre pediatras e professores de Educação Física sobre os benefícios. "A exposição à água, que massageia a pele do bebê, e o contato com a pele da mãe ou do pai, transmitindo conforto e segurança, remetem o pequeno à vida intrauterina, propiciando prazer e bem-estar", explica José Fontanelli, professor de Educação Física que há 39 anos se dedica à natação para bebês e criador do método Affective Baby Swimming, pelo qual já passaram mais de 10 mil crianças pequenas.

"A interação com a água é maravilhosa para os bebês. Eles ficam mais relaxados, dormem mais profundamente e até comem melhor", afirma a dra. Renata Waksman, pediatra do Hospital Albert Einstein (SP) e presidente do Departamento Científico de Segurança da Criança e do Adolescente da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Ricardo Halpern, professor associado da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), com pós-doutorado em Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento pelo Child Development Institute, da Universidade da Carolina do Norte (EUA), diz que a satisfação proporcionada pela água também tem a ver com o fato de estarem sem roupa nesse espaço de tempo. "Facilita os movimentos e dá grande sensação de liberdade."

AS CRIANÇAS QUE PRATICAM NATAÇÃO DESDE CEDO SE RELACIONAM MELHOR COM AS OUTRAS

A IDADE CERTA PARA COMEÇAR

Não há um consenso. Para a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é a partir dos 6 meses. "É uma questão de amadurecimento neurológico e motor", explica o dr. Abelardo. "Nessa fase, os bebês já sustentam bem a cabeça, viram sobre si mesmos e têm firmeza para se equilibrar sentados, habilidades motoras necessárias para o bom desempenho em meio líquido." Além disso, provavelmente estarão imunizados contra alguns agentes. A Academia Americana de Pediatria, por outro lado, recomenda iniciar a natação acima de 1 ano. E isso depois de rever sua posição de indicar apenas para crianças com mais de 4 anos, mantida até dois anos atrás. "Como não há concordância mundial, pais, com o pediatra, devem decidir. As crianças não estão prontas para a natação até que eles estejam", declara Steve Graves.



Como os bebês entram na piscina assistidos pela mãe ou pelo pai e precisam deles para conquistar confiança para se mover na piscina, essa relação familiar também é fortalecida. “Os pequenos ganham autoconfiança e autoestima, que é elevada por meio do reforço positivo, da segurança e da qualidade de seu repertório motor, resultado dos estímulos trabalhados durante as aulas. Consequentemente, os pais se beneficiam a curto, médio e longo prazo, pois estão contribuindo para que a criança se torne um indivíduo saudável”, declara o ex-nadador Gustavo Borges, criador de uma metodologia de natação para crianças a partir dos 6 meses.

Segundo o dr. Halpern, a natação também promove a estimulação de todos os grupos musculares, além de eliminar, na água, a necessidade de equilíbrio que o bebê necessita em outras situações. “As brincadeiras ainda aprimoram a coordenação motora, aumentam a resistência cardiorrespiratória e estimulam a parte sensorial”, afirma o pediatra Abelardo Bastos, do Comitê de Saúde Escolar da SBP do Estado do Rio de Janeiro. O professor Fontanelli acrescenta que a criança ganha um aparato sensório-motor mais amplo. “Ela fica preparada para desenvolver gestos refinados em idades futuras.”

LINHA DO TEMPO

6 A 12 MESES

O foco para bebês dessa idade é aclimatá-los ao ambiente aquático e promover a interação com os pais, para que o primeiro contato com a piscina seja positivo. “Pais que têm medo de água geralmente passam uma impressão negativa aos pequenos, ainda que inconscientemente. Muitos seguram seus filhos até de uma forma mais amedrontada, mais rígida”, relata a dra. Renata. Segundo o professor Poli, nessa fase também é importante estimular os reflexos e o tônus: “Nas habilidades aquáticas, já vamos ambientando a criança ao meio líquido por meio de movimentações gerais e mergulhos”.

12 A 24 MESES

"A criança passa de uma atitude mais passiva para outra bastante ativa nas aulas. Ela está conquistando o equilíbrio, conhecendo seu corpo e interagindo com o meio", esclarece Poli. Segundo ele, o bloqueio respiratório já é bem aplicado. E, apesar de a criança ainda não ter autonomia na água, ela consegue, por meio de movimentos rudimentares, fazer pequenos deslocamentos – por exemplo, do professor até o pai/mãe ou da borda da piscina até o professor/pai/mãe. Já crianças de 2 anos conseguem girar dentro da água e ir até a borda por meio de pequenos deslocamentos.

DOIS REFLEXOS INATOS

As aulas de natação precoce, claro, não têm nada a ver com as dadas a crianças mais velhas ou a adultos, que ensinam estilos como o crawl. "A ideia é, entre outras coisas, aproveitar movimentos que os pequenos apresentam naturalmente e que independem da sua vontade, tornando-os voluntários", explica Ernani Xavier Filho, professor de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina (PR). Todo bebê, quando mergulhado na água, fecha a glote, impedindo a água de chegar aos pulmões. E, ao ser colocado na piscina, bate pernas e braços, quase como no popular nado cachorrinho. "Esses dois movimentos estão entre seus reflexos mais primitivos, desaparecendo aproximadamente aos 4 meses", afirma o professor de natação Steve Graves, presidente do World Aquatic Babies Congress, entidade americana dedicada a informar e formar pessoas para trabalhar com bebês e crianças na água.

Fato é que até hoje não se sabe exatamente por que esses gestos somem e reaparecem quando o bebê alcança o primeiro ano de vida. Alguns pesquisadores acreditavam que o motivo estaria ligado à maturação do sistema nervoso e que, portanto, ainda que houvesse estimulação, o processo não conseguiria ser revertido. Porém, estudo do professor Xavier Filho conseguiu demonstrar que, se for dada oportunidade ao pequeno de treinar os dois movimentos primitivos na água, as competências motoras envolvidas neles não são perdidas. "Essa é mais uma evidência de que há benefícios na prática precoce da natação."

Quando os bebês mergulham, fecham a glote por instinto, impedindo que a água chegue aos pulmões

Muitos alegam que, ao reduzir o medo da água, as aulas de natação infantil dariam aos pais uma falsa sensação de segurança, expondo o filho ao risco de afogamento. Em 2009, contudo, estudo publicado na revista americana *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* parece ter jogado uma pá de cal sobre essa ideia. Realizado pelo National Institute of Child Health and Human Development (NICHD), nos Estados Unidos, concluiu que a natação para crianças entre 1 e 4 anos na verdade reduz esse risco. Ao checarem os falecimentos de crianças na água entre 2003 e 2005, os pesquisadores constataram que só 3% haviam tido aulas de natação, enquanto 26% não mostravam vivência nenhuma no meio aquático.

"Nesse sentido, crianças que fazem natação levam vantagens: respeito à água e a noção de não entrar ali sem autorização. Elas conhecem o ambiente e, caso caíam na água, saberão bloquear a respiração, o que dará um tempo maior para serem resgatadas. Alguns programas focados na flutuação conseguem que bebês com pouco mais de 1 ano esperem por socorro flutuando", diz Paulo Poli, diretor do Centro Físico Acqualitá, em Porto Alegre (RS), e autor do livro *Natação para Bebês, Infantil e Iniciação: Uma Estimulação para a Vida* (Phorte). Ou seja, desenvolver habilidades na piscina também ajuda a salvar vidas.

À medida que os bebês crescem e amadurecem, seu repertório se torna mais sofisticado e, então, os professores podem trabalhar os estilos da natação. "Estudos sugerem que, entre 4 e 5 anos, eles estão plenamente preparados para nadar: já são capazes de obedecer ordens, têm a visão mais desenvolvida e os movimentos mais coordenados", argumenta a dra. Renata.

Pequeno manual para pais

Quais cuidados tomar antes de matricular o filho?

Visite várias escolas para checar se têm boas condições de higiene, se não há correntes de vento onde a piscina foi instalada e se o vestiário oferece estrutura para receber bebês (por exemplo, se dispõe de trocadores). Prefira piscina com água salinizada ou ionizada, pois reduz as chances de alergias.

Quando a água é tratada com ozônio, o bebê pode inclusive mergulhar de olhos abertos, pois não sentirá os olhos arderem. "O cloro é um potente agressor das mucosas", afirma a dra. Renata. A temperatura da água deve girar entre 28 °C e 32 °C e o pH, entre 7,2 e 7,8 (básico). Verifique também se os professores são habilitados para dar aulas a crianças.

Precisa usar tampão no ouvido?

Não há necessidade. O ouvido está protegido pelo tímpano, membrana fina e semitransparente que separa a porção mais externa da parte mais interna. "O que devemos ter é uma atenção ao tratamento da água da piscina, para que o bebê não pegue nenhuma doença transmitida por bactéria. O princípio é o mesmo usado ao levar a criança para a praia: não se deve entrar na água se as condições para o banho estiverem impróprias", explica Sandra Madormo. Depois de sair da piscina, seque o ouvido do seu filho com uma toalha para evitar o aparecimento de fungos.

E se o bebê apresenta sinais de alergia e/ou otite?

"Deve evitar as aulas durante uma infecção respiratória ou uma otite", assegura o dr. Abelardo. A orientação também é suspender os treinos se o pequeno está fazendo uso de antibióticos ou se teve de colocar dreno no ouvido. "Quanto às alergias, são raras as ocasiões em que a criança é impedida de praticar natação por causa disso", diz o professor Fontanelli. Mas o cloro, ainda um meio de tratamento de água bastante popular, pode desencadear rinite e

otite em alguns casos. Por isso, escolha escolas onde as piscinas sejam tratadas com sal ou ozônio.

Como os pais devem retirar o bebê da água?

Envolva-o num roupão ou toalha. Seu mecanismo termorregulatório não está plenamente desenvolvido, então ele perde calor para o ambiente facilmente.

O HORÁRIO DAS AULAS NÃO DEVE COINCIDIR COM OS PERÍODOS DE SONO E DE ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ

Em que casos evitar a natação?

"Há controvérsias entre os pediatras", diz o dr. Abelardo. Ele explica que, antes de colocar o bebê nas aulas, deve-se considerar uma série de aspectos. Entre eles, se o tratamento da água é feito por meio de cloro, o que poderia aumentar as chances de alergia, e o clima e a reprodução artificial dele, caso das piscinas térmicas. Bebês que não estão em dia com o calendário de vacinas não devem entrar na piscina. De acordo com o médico Renato Procianny, presidente do Departamento Científico de Neonatologia da Sociedade Brasileira de Pediatria, prematuros merecem especial atenção, já que as defesas ainda não estão maduras. "O ideal é evitar natação, ambientes fechados e com aglomeração de pessoas."

Qual a duração ideal de cada aula?

Bebês se cansam facilmente, portanto, entre 20 e 30 minutos é o ideal. Mas, segundo o professor Poli, é importante perceber sinais de fadiga e frio. Quando eles alcançam 1 ano, 1 ano e meio, cada aula costuma ter até 45 minutos.

Quando os pequenos podem ficar na piscina sem o suporte dos pais?

Varia. Algumas escolas permitem ficar na piscina sozinho com o professor a partir de 2 anos, enquanto outras, a partir dos 3. "Lembrando que sempre deverá ser monitorada", recomenda Gustavo Borges. A dra. Renata alerta que, dentro da água, a criança nunca deve estar mais afastada dos pais do que a distância de um braço.