

CRIANÇAS, ALIMENTAÇÃO E RISCOS A PREVENIR



Helena Menezes

Tradicionalmente, quando se fala em segurança alimentar, há uma associação imediata às toxinfecções colectivas. No entanto, as crianças são vítimas de outros acidentes ligados à alimentação, com consequências mais ou menos graves ou mesmo fatais. À hora das refeições, sofrem também de engasgamentos, asfixias, queimaduras e quedas devidas a alimentos caídos no chão. Outros riscos ligados a uma alimentação pouco saudável, como a obesidade, são também causa indirecta de lesões devido ao défice de coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e sobrecarga das articulações e ossos.

As toxinfecções prendem-se geralmente com a escolha, transporte e conservação dos alimentos e sua confecção. A higiene na manipulação dos alimentos e a conservação nas condições adequadas são factores bem conhecidos para a prevenção das toxinfecções alimentares. Mas existem outras intoxicações, ainda demasiado frequentes, que provocam também queimaduras graves da mucosa oral e do esófago: a ingestão accidental de corrosivos transvasados das embalagens originais para garrafas vazias de água ou de refrigerantes, enganando não só crianças mas também os adultos. Deve, pois, retirar-se imediatamente o rótulo das garrafas vazias e a tampa, de forma a dificultar a sua reutilização para fins indevidos.

O leite e outros alimentos estão associados à principal causa de morte accidental no primeiro ano de vida: as asfixias ou sufocações. Para prevenir engasgamentos, as refeições devem decorrer em ambientes calmos, com o bebé numa posição semi-sentada ou sentada, sem insistir quando a criança chora. Mal começa a comer purés, a ausência de espinhas ou ossos deve ser assegurada. Deve evitar-se

alimentos rijos ou com caroço, redondos e escorregadios, tais como uvas, cerejas, tremoços, castanhas, amendoins, cenoura crua... Este cuidado deve manter-se até aos 3 ou 4 anos. Não se deve dar qualquer tipo de alimento com o carro em andamento ou permitir correrias e brincadeiras agitadas com “a boca cheia”.

As queimaduras são também frequentes, particularmente com líquidos quentes (leite, sopa, purés). Muitos casos ocorrem em casa, mas há demasiados registos em creches, jardins de infância e até maternidades e hospitais. Um caso típico é a queimadura da boca e mucosa oral, por vezes muito grave, ao se dar à criança alimentos acabados de confeccionar ou de aquecer no micro-ondas. Uma forma simples de evitar estes acontecimentos é a antecipação do horário de confecção



FOTO: MARISA JOSEFINO

das refeições, para que estas atinjam uma temperatura adequada na hora de servir. Se for necessário aquecer, deve usar-se apenas a quantidade que vai ser servida e evitar o uso de micro-ondas a fim de permitir um melhor controlo da temperatura. Se for usado o micro-ondas, deve misturar-se muito bem, mudar de recipiente e verificar a temperatura do alimento antes de o dar à criança.

As creches e jardins de infância têm um papel fundamental na prevenção dos riscos ligados à alimentação, tanto no seio da instituição como junto das famílias. A implementação de sistemas de gestão do risco, em que todo o processo de aquisição de alimentos, transporte, conservação e confecção de refeições é rigorosamente controlado, é fundamental. Mas deve também incluir um planeamento cuidadoso das refeições, que devem ser assistidas por profissionais com formação adequada, não só para a detecção e redução de riscos antes de começar a alimentar as crianças, como para a intervenção em caso de emergência através de conhecimentos sólidos em primeiros socorros ou, no mínimo, em suporte básico de vida pediátrico.

A formação das famílias é também crucial para assegurar um cuidado continuado com a segurança alimentar. As instituições têm a oportunidade, o poder e a responsabilidade de promover acções de sensibilização e educação parental, de forma participada e crítica, numa perspectiva de educação para a saúde e cidadania. A alimentação poderá, assim, ser um processo mais seguro, saudável e tranquilo para os mais pequenos.

Helena Cardoso de Menezes, consultora em Segurança Infantil e Avaliação do Risco - Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI)