



## Filho único: problema ou solução?

O tema do filho único tem provocado muitas controvérsias, especialmente nos últimos anos, quando uma boa parte dos casais já não quer uma família grande. Certamente os irmãos são um grande presente para qualquer ser humano, mas os pais e as mães atualmente assumem muitos papéis e não conseguem dedicar muito tempo a grande quantidade de filhos.

Em geral, observa-se que quanto maior poder aquisitivo, maior o número de casais que escolhem por ter apenas um filho pensando em satisfazer as necessidades do desenvolvimento da criança. A ideia é colocá-lo em uma boa escola e um bom plano de saúde, que estão cada vez mais caros, além de aulas extras como esportes e idiomas. Soma-se a isto a opção das mulheres em ter o primeiro filho mais tarde para priorizar a profissão.

Há várias razões para alguns pais optarem por um único filho. Muitos querem levar uma vida mais livre de estresse, já que é normalmente mais fácil educar e dar conforto a apenas uma criança. Em alguns países populosos há inclusive políticas governamentais de filho único. Em geral as vantagens de apenas um filho estão relacionadas a maior atenção que os pais podem prestar a ele, uma vida mais confortável, e ausência de problemas de comparação que, intencionais ou não, costumam ocorrer quando há mais de um filho. Crianças sem irmãos também são geralmente mais independentes.

Acontece que ainda há outras questões importantes a considerar quando se decide ter filho único. Muitas vezes, enquanto os amigos estão brincando com irmãos, as crianças ficam apenas com os pais – e para muitos pequenos a solidão é uma preocupação real e que incomoda. É necessário cuidado também com o excesso de rigor. A criança irá sempre se sentir o foco da atenção e, por isso, muitas vezes é capaz de sentir-se pressionada a não errar. As desvantagens podem agravar-se com o envelhecimento dos pais. O cuidado com pessoas idosas muitas vezes tem enormes implicações financeiras e emocionais. As crianças que não têm o benefício de irmãos para dividi-los são capazes de ficar sobrecarregadas com a responsabilidade, especialmente se vivem longe dos pais ou têm um círculo limitado de apoio. Avalie o seu caso, e lembre que nada é determinante, são fatores que podem influenciar.

Muito se fala sobre o comportamento mimado, egoísta e genioso da criança que é o único fruto de um casal. Mas isso pode ser considerado um mito em um mundo onde as famílias que optam por ter apenas um filho crescem cada dia mais. Na verdade, o capricho, a genialidade e o egoísmo podem aparecer tanto em uma criança que é filha única ou que tenha irmãos. Esse perigo é maior nos filhos únicos porque os pais não têm com quem dividir os excessos. Tudo é para uma única criança. E é esse excesso que prejudica. Mas que fique claro: não é regra que todo filho único vai ser chato, mimado e egocêntrico. Depende sobretudo da educação recebida. Isso mesmo! Depende da educação da família mais próxima. Nada pode ser em excesso. Carinho, limites, atenção, brinquedos, amor e proteção devem ser tudo equilibrado. Não é todo passeio ao shopping que tem que terminar em um brinquedo novo. Não é porque você trabalhou o dia todo e teve pouco tempo para o seu filho que deixará que ele faça tudo o que quiser. A criança precisa ter regras e limites, mas sem deixar de dar amor. Carinho e atenção não estão embutidos dentro de um presente.

Muitos pais ficam preocupados quanto à socialização do filho único. A criança, neste caso, não tem um irmão para dividir a vida infantil, seus amiguinhos de escola costumam ser as referências. Por nem sempre conhecer o estilo e conduta dos amiguinhos do filho, os pais temem pelo futuro de seu pequeno. Normal. Mas estudos destacam que filhos únicos criados de forma equilibrada e sem excessos crescem sem problemas de convivência. Uma pesquisa realizada pela da Universidade do Estado de Ohio, nos Estados Unidos, e publicada na revista científica *Pediatrics*, avaliou 13 mil estudantes do ensino fundamental e médio e descobriram que o fato de não ter irmãos não atrapalhava as habilidades sociais dos adolescentes. As crianças se socializam bem tanto na escola, fora e nas atividades extras.

## A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

Este Boletim foi criado com a intenção de fomentar as discussões e as trocas entre os servidores, a partir da verificação de vários colegas gestantes e/ou com crianças pequenas. O ano está acabando e nosso ciclo do *Boletim Pais e Filhos IFRS* está encerrando, para abrir espaço a outras discussões. Em breve encaminharemos uma avaliação aos assinantes sobre este projeto. Participe!

Continue convidando seus colegas a pensar as dificuldades cotidianas enfrentadas por quem tem filhos e sugerir como o IFRS pode contribuir para melhorar este ambiente. Mande sua dica para [sats@ifrs.edu.br](mailto:sats@ifrs.edu.br)

[Assine e divulgue o Boletim!](#) Quer saber mais sobre algum assunto comentado nesta edição? Avise a gente!

Outro estudo feito há mais tempo no Brasil, publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria (Volume 26, nº1), não aponta diferenças significativas entre crianças com irmãos e filhos únicos. A hipótese de os filhos únicos serem mais maduros por conviverem mais só com adultos não apareceu na preocupação com futuro e vestibular, que foi semelhante entre os dois grupos. “Contrariamente à impressão de que os filhos primogênitos ou únicos tendem a ser diferentes dos demais, neste estudo não se detectaram diferenças entre filhos únicos, primogênitos e não primogênitos quanto ao relacionamento com os pais, presença de namorada e prática esportiva”, afirmaram os pesquisadores.

Não tenham medo de escolher a opção de ter só um filho. Bom exemplo e atitudes sem exageros garantem que o filho único tenha uma vida normal como qualquer outra criança. O excesso de mimo parte dos pais, avós e demais grandinhos. A criança é um reflexo disso.

**“Todo filho é único. E os filhos únicos são como todo filho”. Anônimo**

Fontes utilizadas:

<https://amenteemaravilhosa.com.br>; <https://www.guiadobebe.com.br>; <https://fortissima.com.br>.

## O que é a APLV - Alergia à Proteína do Leite de Vaca?

Poucos meses depois de se tornar mãe de um casal de gêmeos a estudante Carine Amorim, 31 anos, se deparou com uma notícia inesperada: seus dois bebês tinham alergia à proteína do leite de vaca. A notícia pegou a mãe de surpresa e a colocou em meio a diversas questões sobre o futuro dos pequenos. “Minha maior preocupação, sem dúvida, foi a saúde deles. Na verdade, é um turbilhão de perguntas. Naquele momento, era tudo um mundo totalmente desconhecido para mim”, conta. Apesar do susto em dobro de Carine, a alergia à proteína do leite não é tão incomum em bebês. Na realidade, a APLV é o tipo de alergia alimentar mais comum nas crianças de até dois anos, de acordo com o Ministério da Saúde. A alergia é caracterizada pela reação do sistema imunológico às proteínas do leite, principalmente à caseína e as proteínas do soro.

**O momento do diagnóstico:** Para o diagnóstico correto dos casos, é preciso estar atento aos sintomas. Carine começou a perceber muito cedo que havia algo diferente com os filhos, Gustavo e Maria, hoje com sete meses de idade. “Sempre suspeitei que houvesse algo errado com o Gustavo. Ele era um bebê agitado que simplesmente não dormia. Ambos apresentavam assaduras, diarreia, muco nas fezes, refluxo e dermatite. Mas, no final dos 3 meses, os sintomas foram ficando mais fortes e a diarreia começou a vir acompanhada com sangue. Nesse momento procurei uma gastropediatra que, com ajuda de alguns exames, confirmou a alergia à proteína do leite, à soja e ao ovo”, conta.

A analista da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Simone Costa Guadagnin, explica que notando os sintomas os pais precisam procurar um médico para confirmação da alergia. “A confirmação é feita pelo médico com base na história clínica e os sintomas que a criança vem apresentando. Dentre outros aspectos a serem analisados, é feita uma análise com o desaparecimento dos sintomas de 1 a 30 dias depois da exclusão da proteína do leite de vaca da alimentação da criança. O diagnóstico é fechado quando os sintomas reaparecem após o teste de provocação oral, onde é disponibilizado uma pequena quantidade de leite ou alimento que o contenha para criança e se observa se os sintomas reaparecem”, explica.

## Amamentação

A amamentação é muito importante para o desenvolvimento da criança e da relação mãe-bebê; e promove ao pequeno uma melhor qualidade de vida. Todo leite materno é forte, nutritivo e protege contra várias doenças. O colostro é o primeiro leite, tem cor amarelada e é ideal para proteger o bebê nos primeiros dias.

Algumas mulheres, como as portadoras do vírus HIV ou HTLV, não podem amamentar, pois o vírus pode ser transmitido para a criança durante a amamentação. Essas mulheres têm o direito de receber gratuitamente, pelo SUS, uma fórmula infantil para alimentar a criança.

### Vantagens da amamentação para o bebê:

- É mais nutritivo e protege contra doenças, como infecção, alergias, asma, desnutrição.
- Fortalece o vínculo mãe e bebê.
- Previne problemas dentários e respiratórios.

### Vantagens da amamentação para a mãe:

- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal mais rapidamente.
- Reduz o risco de hemorragia e anemia após o parto.
- Favorece maior contato entre você e seu bebê.
- Ajuda na redução mais rápida de seu peso.
- Reduz o risco de câncer de mama no futuro.
- É mais econômica e higiênica: você só precisa lavar as mãos.
- É mais prática e segura: o leite está sempre pronto e fresco, na temperatura certa, e não se estraga.

### Dicas:

- ✓ Quanto mais o bebê mamar, mais leite a mãe produzirá.
- ✓ Não coloquem horário ou tempo certo para cada mamada, seu bebê sabe quando e quanto necessita mamar.
- ✓ Deixe o bebê mamar até esvaziar uma mama, antes de passar para a outra. Caso não esvazie um peito numa mamada, retorne ao mesmo peito na mamada seguinte.
- ✓ Amamente o bebê sempre que ele quiser, não dê chá, água, mingau ou outro leite. Nos primeiros seis meses ele só precisa do leite materno.
- ✓ Para que o bebê sugue bem o leite, é importante procurar uma posição em que ele fique tranquilo e a mãe relaxada. Qualquer posição confortável para os dois é boa.

### Seu Campus possui um espaço para amamentação?

Fonte: Ministério da Saúde, Caderneta da Gestante.

Os principais sinais e sintomas relacionados à APLV são:

**Cutâneo:** Coceira; urticária; inchaços na pele; manchas vermelhas pelo corpo; dermatite atópica.

**Gastrointestinal:** Náuseas; vômitos; diarreia; sangue nas fezes; refluxo gastrointestinal; dor abdominal.

**Oral:** Coceira e/ou inchaço dos lábios/língua e palato.

**Respiratório:** Coceira e sensação de garganta fechando; inchaço de glote e laringe; tosse seca irritativa; sensação de aperto torácico; crises de espirro e intensa congestão nasal.

**Cardiovascular:** Dor torácica; arritmia; hipotensão (pressão baixa) e choque.

**Neurológico:** Convulsão; sonolência e perda de consciência.

Conviver com os sintomas da APLV pelo resto da vida não é uma situação comum. Simone Guadagnin explica que com o tempo os sintomas da alergia tendem a desaparecer. “Muitas crianças, com o passar do tempo, vão deixando de ser alérgicas, mas para isso é preciso seguir o tratamento corretamente. A ingestão de alimentos com leite quando a criança apresenta sintomas pode retardar o desenvolvimento da remissão da alergia. Não é possível precisar o tempo exato, pois depende muito do tipo de reação e da forma como o organismo da criança reage. Mas é importante reavaliar e realizar o teste de provocação após cerca de 6 a 12 meses de tratamento sem sintomas.”, explica.

**Alimentação.** Com a confirmação da alergia, surgem as dúvidas sobre a alimentação das crianças. Guadagnin explica que é importante lembrar que a criança que tem alergia à proteína do leite de vaca pode manter o aleitamento materno, contudo a mãe precisa ter cuidado com a própria alimentação. “Os bebês não devem ter a amamentação interrompida, mas deverá haver a exclusão do leite de vaca e de seus derivados da dieta materna. Se a criança já estiver em aleitamento artificial é recomendável que as fórmulas infantis utilizadas atendam às necessidades nutricionais da criança e que sejam apropriadas para o tipo de alergia”, esclarece.

Fonte: <http://www.blog.saude.gov.br>

## Espaço do Servidor

Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados

- Compartilhamos uma dica sobre cólica dos bebês:

Fonte: <https://www.vix.com/pt/maes-e-bebes/539422/como-aliviar-a-colica-do-bebe>



## Dia Nacional de Combate ao Câncer Infantil – 23 de novembro

O câncer infantil corresponde a um grupo de várias doenças que têm em comum a proliferação descontrolada de células anormais e que pode ocorrer em qualquer local do organismo. As neoplasias mais frequentes na infância são as leucemias (glóbulos brancos), tumores do sistema nervoso central e linfomas (sistema linfático). Diferentemente do câncer de adulto, o câncer da criança geralmente afeta as células do sistema sanguíneo e os tecidos de sustentação, enquanto que o do adulto afeta as células do epitélio, que recobre os diferentes órgãos (câncer de mama, câncer de pulmão). No adulto, em muitas situações, o surgimento do câncer está associado claramente aos fatores ambientais como, por exemplo, fumo e câncer de pulmão. Nas malignidades da infância não se observa claramente essa associação. Logo, prevenção é um desafio para o futuro. A ênfase atual deve ser dada ao diagnóstico precoce.

Fonte: [www.aacc.org.br](http://www.aacc.org.br)

Saiba quais são os tipos de câncer mais comuns na infância, e informações para a rápida detecção nos sites abaixo:

<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/infantil>

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/saiba-quais-os-tipos-de-cancer-mais-comuns-em-criancas-e-adolescentes/9201/7/>

<https://bebe.abril.com.br/saude/cancer-infantil-os-tipos-mais-comuns-da-doenca-entre-os-pequenos/>

