



FRIO LÁ FORA?

VAMOS BRINCAR NA MESMA!



**“BRINCAR NA RUA COM ESTE FRIO?
SÓ SE QUISEREM FICAR DOENTES!”**

Quantos de nós já ouvimos ou até dissemos frases como esta?

Mas será mesmo que o frio, por si só, é motivo para impedir as crianças de brincarem ao ar livre?



O frio não é um obstáculo, mas sim uma oportunidade para que as crianças cresçam mais saudáveis, felizes e resilientes.

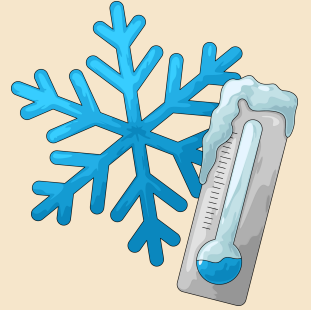


O FRIO NÃO É O VILÃO!

É comum associarmos o frio às doenças, mas importa esclarecer que o frio, por si só, não causa doenças.

O frio NÃO provoca:

- constipações;
- pneumonias;
- otites;
- amigdalites;
- qualquer tipo de infeção.



As doenças respiratórias não surgem por causa do frio, mas sim devido a vírus, como o Influenza, o Vírus Sincicial Respiratório e outros, cuja circulação é maior durante o Inverno. Estes vírus transmitem-se e replicam-se mais facilmente em ambientes com temperaturas mais baixas e menor humidade do ar.

O tempo frio pode diminuir a eficácia da resposta imunitária, tornando-nos mais suscetíveis às infeções.



Os vírus propagam-se principalmente através de gotículas respiratórias e secreções contaminadas, que podem permanecer no ar e nas superfícies, sobretudo em ambientes fechados.

Este risco aumenta no inverno, pois tendemos a passar mais tempo em espaços interiores e com maior concentração de pessoas, o que favorece o contágio.



É importante esclarecer que o pingo no nariz que surge quando estamos expostos ao ar frio não é constipação. Trata-se apenas de um mecanismo natural de adaptação da mucosa nasal, que aumenta a produção de muco para hidratar e aquecer o ar inspirado.



Informação correta ajuda a prevenir preocupações desnecessárias e a promover cuidados adequados.



O FRIO NUNCA FOI O PERIGO!

Brincar ao ar livre no frio fortalece o sistema imunitário, melhora o humor, aumenta a capacidade de atenção e ajuda a regular o stress de forma natural.

Brincar ao ar livre é fundamental para o desenvolvimento nos primeiros anos de vida.

Durante o inverno, o contato com o exterior ajuda a desenvolver a criatividade, imaginação, destreza, mobilidade e competências sociais, entre muitas outras habilidades essenciais.

O frio pode provocar:

- Hipotermia: exposição prolongada sem proteção;
- Queimaduras pelo frio: pele desprotegida em temperaturas muito baixas.



No nosso clima, esses riscos são raros.

QUER BRINCAR NA RUA DE FORMA SEGURA?

O único inconveniente de brincar no exterior quando está frio é só e apenas o desconforto que isso pode provocar. No entanto, com roupa adequada e que permita o movimento, dificilmente uma criança terá frio quando está a brincar.

Proteja as zonas mais sensíveis ao frio, como mãos, pés e ouvidos, vista as crianças com várias camadas de roupa e, em dias de chuva, opte por galochas e gabardines impermeáveis com capuz.

Com estes cuidados simples, está tudo pronto para brincar ao ar livre em segurança!

Brincar ao ar livre é um grande aliado da saúde.

O verdadeiro risco está em impedir as crianças de explorarem o exterior!