

MITOS DA INTERNET SOBRE SAÚDE INFANTIL

CLUBE
correr ou
esperar...
DRA. GUILIA CASTRO

Informações que geram confusão entre mães, explicadas de forma simples, clara e segura.



TEMA DE HOJE: FEBRE

Vamos esclarecer os principais mitos sobre febre em crianças.

A febre assusta, mas nem sempre é um sinal de algo grave. Entender o que é mito e o que é verdade ajuda você a agir com mais segurança.



MITO

“Toda febre é perigosa.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

A febre é uma resposta natural do organismo para combater infecções. Na maioria das vezes, não indica uma doença grave.



NA PRÁTICA

Observe o estado geral da criança. Se ela estiver ativa, se alimentando e hidratando bem, a febre isoladamente não é um sinal de alerta.



MITO

“Febre alta sempre significa uma doença grave.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

A altura da febre (ex.: 39°C ou 40°C) não determina sozinho a gravidade da doença. O mais importante é avaliar o conjunto de sinais e sintomas e o estado geral da criança.



NA PRÁTICA

Procure atendimento se a criança estiver muito prostrada, com dificuldade para respirar, manchas na pele, vômitos persistentes ou se você estiver preocupada.



MITO

“Preciso medicar toda febre imediatamente.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

O objetivo do tratamento não é apenas baixar a febre, mas aliviar o desconforto da criança. Nem toda febre precisa de medicamento, principalmente se a criança estiver bem.



NA PRÁTICA

Mantenha a hidratação, ofereça líquidos e observe o comportamento. Use antitérmico apenas quando houver desconforto (ex.: dor, irritabilidade) e siga a orientação do pediatra sobre a dose correta.



MITO

“Banho gelado ajuda a baixar a febre mais rápido.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

Banhos gelados podem causar desconforto, tremores e até aumentar a temperatura do corpo. Não são recomendados.



NA PRÁTICA

Prefira roupas leves, ambiente arejado e, se quiser, um banho morno para ajudar no conforto da criança. O mais importante é mantê-la hidratada e observar o estado geral.

EM CASO DE DÚVIDAS, PROCURE SEMPRE O PEDIATRA.
ESTE MATERIAL É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI A ORIENTAÇÃO MÉDICA INDIVIDUAL.

MITOS DA INTERNET SOBRE SAÚDE INFANTIL

CLUBE
correr ou
esperar...

DRA. GUILIA CASTRO

Informações que geram confusão entre mães, explicadas de forma simples, clara e segura.



TEMA DE HOJE: TOSSE, GRIPE E ANTIBIÓTICOS

Vamos esclarecer os principais mitos sobre esses temas tão comuns na infância.

Tosse e gripe são muito frequentes em crianças, especialmente nos períodos mais frios. Entender o que é mito e o que é verdade ajuda você a cuidar melhor do seu filho.



MITO

“Catarro verde significa que meu filho precisa de antibiótico.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

A cor do catarro, isoladamente, não indica que a infecção é bacteriana. O catarro pode ficar mais espesso e esverdeado em infecções virais, que são as mais comuns.



NA PRÁTICA

Observe o estado geral da criança, a duração dos sintomas e procure o pediatra se houver piora, febre persistente ou sinais de alerta.



MITO

“Antibiótico cura gripe e resfriado.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

Gripe e resfriado são causados por vírus, e os antibióticos não têm efeito contra vírus. O uso inadequado de antibióticos pode causar efeitos colaterais e aumentar a resistência bacteriana.



NA PRÁTICA

Antibióticos só devem ser usados com indicação médica, quando há infecção bacteriana confirmada ou altamente suspeita.



MITO

“Toda tosse precisa de xarope.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

A tosse é um mecanismo de defesa do corpo para ajudar a eliminar secreções. Muitos xaropes não têm eficácia comprovada e podem ter efeitos colaterais, especialmente em crianças pequenas.



NA PRÁTICA

Prefira medidas de suporte, como hidratação, ambiente arejado e lavagem nasal, e procure o pediatra se a tosse for persistente, se houver dificuldade para respirar ou outros sinais de alerta.



MITO

“Gripe em criança sempre precisa de nebulização.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

A nebulização pode ser indicada em algumas situações específicas, como crises de chiado ou dificuldade para respirar. Não é necessária para todas as crianças com gripe.



NA PRÁTICA

A indicação deve ser feita pelo pediatra, de acordo com a avaliação clínica de cada criança.

EM CASO DE DÚVIDAS, PROCURE SEMPRE O PEDIATRA.
ESTE MATERIAL É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI A ORIENTAÇÃO MÉDICA INDIVIDUAL.

MITOS DA INTERNET SOBRE SAÚDE INFANTIL

CLUBE
correr ou
esperar...

DRA. GUILHERME CASTRO

Informações que geram confusão entre mães, explicadas de forma simples, clara e segura.



TEMA DE HOJE: ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Vamos esclarecer os principais mitos sobre alimentação na infância.

A alimentação é um dos temas que mais gera dúvidas entre mães. Entender o que é mito e o que é verdade ajuda você a fazer escolhas mais seguras e saudáveis para o seu filho.



MITO

“Bebê precisa de suco para ter vitaminas.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

Nos primeiros anos de vida, o ideal é oferecer a fruta in natura. Os sucos, mesmo naturais, têm menos fibras, mais açúcar e não são necessários para uma alimentação saudável.



NA PRÁTICA

Ofereça a fruta em pedaços, amassada ou raspada, de acordo com a idade e a orientação do pediatra.



MITO

“Criança que não come muito está desnutrida.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

O apetite das crianças varia de acordo com a fase de crescimento, atividade física e fatores individuais. Nem toda criança que come pouco está desnutrida. O mais importante é avaliar o crescimento, o desenvolvimento e a qualidade geral da alimentação.



NA PRÁTICA

Observe o ganho de peso e altura nas consultas de rotina e mantenha uma alimentação variada e equilibrada.



MITO

“Suplementos são sempre necessários para crianças.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

Na maioria das situações, uma alimentação adequada é suficiente para fornecer os nutrientes que a criança precisa. Suplementos só devem ser usados com orientação do pediatra, em casos específicos.



NA PRÁTICA

Evite oferecer vitaminas, minerais ou outros suplementos por conta própria. Converse sempre com o pediatra antes de iniciar qualquer produto.



MITO

“Açúcar até 2 anos não faz mal.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

O consumo de açúcar deve ser evitado nos dois primeiros anos de vida. O paladar do bebê está em formação e o excesso de açúcar pode aumentar o risco de cáries, sobrepeso e preferência por alimentos ultraprocessados.



NA PRÁTICA

Priorize alimentos naturais, sem adição de açúcar, e ofereça sabores variados, como frutas, legumes e alimentos in natura.

EM CASO DE DÚVIDAS, PROCURE SEMPRE O PEDIATRA.
ESTE MATERIAL É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI A ORIENTAÇÃO MÉDICA INDIVIDUAL.

MITOS DA INTERNET SOBRE SAÚDE INFANTIL

CLUBE
correr ou
esperar...

DRA. GUILIA CASTRO

Informações que geram confusão entre mães, explicadas de forma simples, clara e segura.



TEMA DE HOJE: SONO, DESENVOLVIMENTO E IMUNIDADE

Vamos esclarecer os principais mitos sobre sono, desenvolvimento e imunidade infantil.

Sono, desenvolvimento e imunidade são temas que geram muitas dúvidas entre mães. Saber o que é mito e o que é verdade ajuda você a tomar decisões mais seguras e tranquilas para o seu filho.



MITO

“Toda criança precisa dormir a noite inteira.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

O sono das crianças varia de acordo com a idade. É normal que acordem durante a noite, especialmente nos primeiros anos de vida.



NA PRÁTICA

Estabeleça uma rotina de sono tranquila, ambiente adequado e respeite o ritmo da criança para a idade.



MITO

“Todo atraso no desenvolvimento é um sinal de transtorno.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

Cada criança tem seu próprio ritmo de desenvolvimento. Pequenas variações são normais e não significam, necessariamente, um transtorno.



NA PRÁTICA

Observe a evolução ao longo do tempo e converse com o pediatra se notar sinais persistentes de atraso em marcos importantes.



MITO

“Vitaminas aumentam sempre a imunidade.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

Uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis fortalecem naturalmente o sistema imunológico. O uso de vitaminas só é necessário em casos específicos, com orientação médica.



NA PRÁTICA

Priorize uma boa alimentação, sono adequado, atividade física e acompanhamento pediátrico antes de oferecer qualquer suplemento.



MITO

“Criança fica doente porque está com a imunidade baixa.”



O QUE A CIÊNCIA DIZ

É normal que crianças pequenas tenham mais infecções, pois o sistema imunológico ainda está em desenvolvimento e está aprendendo a se defender dos vírus e bactérias.



NA PRÁTICA

Mantenha as vacinas em dia, hábitos saudáveis e um ambiente limpo e arejado. Procure o pediatra se as infecções forem muito frequentes ou intensas.

EM CASO DE DÚVIDAS, PROCURE SEMPRE O PEDIATRA.
ESTE MATERIAL É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI A ORIENTAÇÃO MÉDICA INDIVIDUAL.

MITOS DA INTERNET SOBRE SAÚDE INFANTIL

CLUBE
correr ou
esperar...
DRA. GUILIA CASTRO

Como identificar informações confiáveis
e tomar decisões mais seguras para o seu filho.



COMO IDENTIFICAR INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS?



Antes de seguir qualquer orientação da internet,
observe se a informação:

- ✓ Vem de fontes oficiais (Ministério da Saúde, SBP).
- ✓ É escrita por profissionais de saúde qualificados.
- ✓ Apresenta explicações claras e baseadas em evidências.
- ✓ Não promete soluções milagrosas.
- ✓ Considera a idade, o histórico e o contexto da criança.
- ✓ Sempre orienta a busca por avaliação médica quando necessário.

FONTES OFICIAIS PARA CONSULTAR



Em caso de dúvidas, sempre busque informações
em canais confiáveis, como:



www.gov.br/saude

Ministério da Saúde
Calendário de vacinação e orientações gerais



www.sbp.com.br

Sociedade Brasileira de Pediatria
Artigos e orientações para famílias



www.fiocruz.br

Informações sobre doenças,
vacinas e saúde pública

CHECKLIST ANTES DE SEGUIR CONSELHOS DA INTERNET



Sempre se pergunte:

- ☐ A informação vem de uma fonte confiável?
- ☐ Está baseada em evidências científicas?
- ☐ Considera a idade e a condição do meu filho?
- ☐ Não substitui a avaliação médica?
- ☐ Faz sentido para a nossa realidade?
- ☐ Ainda tenho dúvidas que preciso conversar com o pediatra?

SINAIS DE DESINFORMAÇÃO

- ✗ Promete cura rápida ou soluções milagrosas.
- ✗ Usa depoimentos sem base científica.
- ✗ Causa medo ou culpa nas mães.
- ✗ Generaliza: "serve para todas as crianças".
- ✗ Recomenda suspender vacinas ou medicamentos.
- ✗ Não cita fontes confiáveis.
- ✗ É compartilhada apenas por influenciadores sem formação na área da saúde.



PERGUNTAS PARA LEVAR AO PEDIATRA



Use estas perguntas na próxima consulta para
esclarecer suas dúvidas:

- ... Essa informação que vi na internet é confiável?
- ... Essa recomendação se aplica ao meu filho?
- ... Existe alguma evidência científica sobre isso?
- ... Qual é a melhor conduta no nosso caso?
- ... Há riscos em seguir essa orientação?
- ... Existe material confiável que eu possa ler sobre o tema?

LEMBRE-SE SEMPRE

- ✓ Cada criança é única.
- ✓ A internet pode ser uma aliada, mas não substitui a avaliação médica.
- ✓ Em caso de dúvidas, procure o pediatra.
- ✓ Informação de qualidade ajuda a proteger a saúde e o desenvolvimento do seu filho.



Você não precisa ter todas as respostas.
O mais importante é buscar informação de qualidade
e contar com o apoio do pediatra nessa jornada.

ESTE MATERIAL É UM GUIA EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI
A ORIENTAÇÃO MÉDICA INDIVIDUAL. EM CASO DE DÚVIDAS, PROCURE SEMPRE O PEDIATRA.