

Quarto de criança saudável

{ Mandamentos para o conseguir }

Quer ter um quarto saudável para as suas crianças? Tem de ler este artigo e perceber a importância que a aplicação dos princípios de saúde geoambiental pode ter na concretização de um quarto saudável.

Thinkstock
by Getty Images



Marcelina Guimarães e Miguel Fernandes

Especialistas em saúde geoambiental
www.habitatsaudavel.com



Lembre-se que o quarto é o local onde o nosso organismo executa um importante processo de regeneração física e mental, essencial ao equilíbrio da nossa saúde. Tratando-se de um quarto de criança, tal facto torna-se mais importante: devido à maior fragilidade orgânica, necessita de estar inserida num ambiente totalmente protegido de possíveis agressões de origem geoambiental.

É onde dorme, brinca e estuda, passando, por isso, uma parte significativa do seu tempo; como tal devemos “cuidar” de forma especial do quarto das nossas crianças. É importante proporcionar-lhes um espaço acolhedor, seguro e decorado a seu gosto, mas mais do que isso, temos a obrigação, enquanto cuidadores, de criar as condições para a existência de um espaço saudável que permita um sono agradável e reparador. Deverá ter em atenção alguns aspectos para não “poluir” o quarto do seu filho. Aplique estes sete mandamentos para um quarto de criança saudável e sinta os resultados no bem-estar dos seus filhos. ●



Ausência de campos eléctricos e electromagnéticos

Com a excessiva dependência infantil relativamente a aparelhos electrónicos, devemos desde cedo inculcar nas crianças hábitos que mantenham tais equipamentos longe dos seus quartos. Os mesmos emitem campos eléctricos e electromagnéticos, que podem colocar em risco a saúde dos mais novos.

É preciso ter em atenção que, com o desenvolvimento tecnológico, existem várias possíveis fontes de contaminação muitas das vezes desconhecidas, que podem ser prejudiciais ao normal desenvolvimento da criança. Desde a instalação eléctrica, a iluminação utilizada, as redes wireless (nossas ou do

vizinho) e os “vigia-bebés”, até à televisão, tudo pode alterar o metabolismo e colocar em risco a saúde do seu filho. Nesse sentido, algumas mudanças de comportamento poderão ajudar a diminuir os riscos associados à contaminação eléctrica e electromagnética no quarto:

- Afaste da cama ou do berço os equipamentos eléctricos ou electrónicos cuja presença não seja essencial;
- Evite colocar a cama ou o berço junto à parede. Para diminuir o seu impacto na saúde, tente reconduzir as cablagens eléctricas existentes na zona da cabeceira da cama ou, em alternativa, assegure os 50-60 cm de afastamento recomendados;
- Não utilize os “vigia-bebés” uma vez que emitem de forma continuada uma forte radiação de alta frequência, que pode interferir nos processos de desenvolvimento neuronal. Em última instância, caso opte pela sua utilização,

coloque-o o mais afastado possível do berço e aplique sobre o mesmo uma cortina antirradiação, que protegerá o bebé de todo o tipo de radiações de alta frequência (antenas de telemóvel, routers ou wi-fi);

- Desligue os sistemas wi-fi durante a noite;
- Caso o quarto da criança seja contíguo à cozinha, nunca coloque o berço ou cama junto à parede onde existam electrodomésticos;
- Se desconfiar que o quarto pode estar a ser afectado por radiações provenientes do exterior ou do seu vizinho, contrate um especialista em saúde geoambiental para avaliar e mensurar potenciais riscos, bem como para apontar possíveis soluções para a resolução do eventual problema. Felizmente, hoje em dia, existem no mercado variadíssimas soluções que permitem isolar adequadamente as áreas permeáveis à radiação de fonte externa, tais como paredes, janelas, pisos ou tectos.



2 Escolha um bom lugar para a cama/berço do seu filho

A cama ou berço deverá ser colocada num local isento de radiações naturais nocivas à saúde. Na verdade, as radiações de origem natural fazem parte das nossas vidas desde o início da humanidade. Há que saber conviver com elas, sendo que a maioria são essenciais ao desenvolvimento humano e do próprio planeta, como é o caso da radiação solar. No entanto, a saúde geoambiental dá especial importância ao estudo das radiações nocivas provenientes das linhas de água subterrânea, falhas geológicas ou redes geomagnéticas, sendo importante saber a localização de tais focos de radiação e de que forma os podemos evitar.

Tendo em conta que as radiações são difíceis de detectar (pois não são visíveis e não têm odor) fique alerta relativamente a alguns

sintomas/comportamentos apresentados pela criança, de forma continuada, tais como:

- Rolar ou cair da cama;
- Acordar atravessado na cama ou com a cabeça nos pés da cama;
- Acordar de forma abrupta e a chorar;
- Acordar em posição fetal na parte menos afectada da cama;
- Movimentar-se na cama/berço tentando escapar das zonas nefastas, situando-se frequentemente num espaço diminuto da cama.

Na presença de alterações telúricas, as crianças apresentam uma maior sensibilidade a este tipo de influências, tendo tendência a afastar-se dessas. É importante delimitar as zonas de maior exposição a radiações naturais nocivas, podendo dessa forma situar a cama num local livre de tal influência nefasta. Por norma, se a cama/berço estiver situada num "bom lugar" a criança dormirá melhor e terá mais bem-estar.



**Uma casa mais saudável,
uma família mais feliz**

Marcelina Guimarães
e Miguel Fernandes
Esfera dos Livros



3 Humidade e temperatura adequada

Mantenha o quarto com uma humidade relativa do ar compreendida entre os 40-60%. Já a temperatura ambiente ideal para um quarto de criança é de aproximadamente 18-21°C. No Inverno evite temperaturas demasiado altas no quarto, pois podem criar sensações de mal-estar e, em caso de bebés, poderá mesmo colocá-los em risco de sobreaquecimento. Procure alcançar a temperatura ideal com recurso a sistemas de aquecimento por radiação térmica. Para controlar a humidade e temperatura coloque um termo-higrómetro de baixo custo.



4 Cama, colchão e têxteis naturais

A cama e seus acessórios são os objectos que merecem maior investimento na decoração de um quarto de criança, devendo optar por materiais naturais, confortáveis, seguros e saudáveis. Atente à ergonomia e ao tipo de materiais que os compõem. As crianças, em especial os bebês, têm particular predileção para colocar na boca tudo o que encontram ao alcance,

devendo assegurar-se o mais possível que os materiais que as rodeiam sejam o mais inócuos possível.

São imensas as horas que o corpo, rosto e pele das crianças estão em contacto com o colchão, a almofada e sua respectiva roupa e demais objectos que as rodeiam. Esta proximidade faz com que as crianças inalem ou ingiram os produtos tóxicos que possam, eventualmente, conter tais materiais, que podem debilitar os processos biológicos do organismo humano.

5 Ausência de substâncias químicas

O quarto de uma criança é um “depósito” de mobiliário, brinquedos e outros objectos, alguns dos quais totalmente desnecessários, que constituem verdadeiros perigos para a saúde. Tal facto expõe as nossas crianças, em tão tenra idade, a uma variedade de fontes de contaminação química presentes nas colas, nos ambientadores, nas tintas ou

no mobiliário. As crianças necessitam de um ambiente protegido de tóxicos no seu quarto.

Deve ter especial atenção na escolha de tintas e acabamentos isentos de substâncias químicas tóxicas. Os móveis em aglomerados de madeira que possuem colas, resinas ou formaldeído devem dar lugar aos móveis em madeira, mais natural e maciça possível, e de origem certificada (FSC). Em geral, a regra para ter um quarto saudável é simples: opte por materiais de origem natural.

6 Ventilação diária

Faça uma boa ventilação diária, pela manhã, hora do dia em que o ar exterior esta menos poluído. Pelo menos uma vez por semana (no dia da limpeza, por exemplo) faça uma boa ventilação cruzada. Por ser durante o sono que o nosso organismo procede à oxigenação celular e à desintoxicação metabólica, é necessário que exista uma constante troca de ar com a atmosfera para obter oxigénio, limpar toxinas e regular a humidade.

7 Plantas naturais

É comum pensar-se que colocar plantas no interior de casa, nomeadamente nos quartos, pode “roubar o oxigénio”. Tal não passa de um mito urbano. Na verdade, as plantas naturais contribuem para a melhoria da qualidade do ar como purificadores ambientais. Logo, coloque uma planta que contribua para a diminuição de substâncias tóxicas existentes no ambiente.

8 Decoração harmoniosa

Decore o quarto da criança a gosto. Todos os objectos presentes neste espaço devem proporcionar conforto e bem-estar. Para isso, opte por móveis simples e arredondados, sem arestas acentuadas.

Opte por colocar apenas o essencial. Lembre-se que os objectos inúteis são perturbadores, tornam o espaço confuso e desorganizado e acumulam o tão indesejável pó. Para além de que, com o passar do tempo, a criança vai crescer e necessitar de mais espaço para se poder movimentar e brincar. Deve ainda evitar a colocação de objectos debaixo da cama, facilitando a circulação do ar e uma fácil higienização. Privilegie cores de tons claros, suaves e convidativos ao relaxamento e sossego, não só nas paredes mas também em todo o ambiente. As luzes devem ser quentes e ténues para criar um ambiente de recolhimento pessoal.