

CARTILHA DA CRIANÇA




CASSI

CASSI



SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| Os dez mandamentos para lembrar a cada dia..... | 04 |
| Ser criança..... | 05 |
| Crescimento, desenvolvimento e equilíbrio alimentar..... | 06 |
| A importância do aleitamento materno..... | 07 |
| Conhecendo novos alimentos..... | 8 |
| Higiene e saúde bucal..... | 9 |
| Vacinação..... | 10 |
| Brincadeira de criança é coisa séria..... | 11 |
| Amizade para sempre..... | 12 |
| Longe do perigo..... | 13 |
| Realize consultas periódicas | 14 |
| Declaração dos Direitos das Crianças..... | 15 |



Os dez mandamentos para lembrar a cada dia

- 1 - Amar e respeitar o filho pelo que ele é, e não pelo que você quer que ele seja.
- 2 - Não sobrecarregar o filho com problemas e emoções com os quais ele não esteja preparado para lidar, lembrando que vocês são os pais; ele é o filho.
- 3 - Quando for necessário impor disciplina, deixe claro para o seu filho que você desaprova o que ele fez, não o que ele é.
- 4 - Colocar limites para o filho e ajudá-lo a sentir-se seguro com a noção do que se espera dele.
- 5 - Arranjar tempo para o filho e saborear os momentos de convívio sabendo o quanto eles são importantes.
- 6 - Criar um ambiente doméstico afetuoso e mostrar ao filho, sempre que possível, que ele é amado.
- 7 - Certifique-se de que o seu filho tem espaço para crescer, sonhar, vencer e, até mesmo, errar.
- 8 - Encorajar o seu filho a conhecer o mundo em todos os aspectos, guiando-o pelos diversos caminhos e esforçando-se para torná-lo cuidadoso, mas não medroso.
- 9 - Cuidar de si mesmo, física e emocionalmente, para que o filho possa contar com os pais na hora que precisar.
- 10 - Esforçar-se para ser tudo o que você quer que seu filho seja quando crescer: amoroso, equilibrado, generoso e confiante.

Ser criança

A infância corresponde ao período do nascimento até os doze anos incompletos (11 anos 11 meses e 29 dias). É uma fase em que ocorrem as maiores e mais rápidas mudanças de todo o ciclo de vida, tanto do ponto de vista físico (crescimento) como psíquico e cognitivo (desenvolvimento).

A construção da saúde é responsabilidade de todos, principalmente dos pais. Cuidar dela desde os primeiros anos de vida, contribui para uma vida melhor.

A criança precisa de cuidados especiais, por se tratar de pessoa em desenvolvimento. É dependente de adultos responsáveis por protegê-la e ajudá-la até alcançar uma idade na qual possa assumir seu cuidado de saúde. Por esse motivo, a CASSI desenvolveu a Cartilha Saúde da Criança, para auxiliar os pais e responsáveis em relação a promoção, proteção e atenção à saúde para que a criança se desenvolva em um ambiente adequado para uma vida adulta saudável.





Crescimento, desenvolvimento e equilíbrio alimentar

Para que a criança se desenvolva saudável, os hábitos alimentares devem ser equilibrados e estimulados desde a primeira infância (0 a 3 anos).

Os pais recebem informações sobre a alimentação por diversas fontes, porém, muitas vezes de forma dispersa, confusa, vaga ou incompleta.

A Caixa de Assistência alerta para a importância do equilíbrio alimentar no crescimento e desenvolvimento, assunto que deve merecer atenção especial por parte dos pais e dos profissionais que acompanham a criança.

A importância do aleitamento materno

É normal que nos primeiros 3 a 4 meses de vida do bebê a mãe se preocupe em alimentá-lo exclusivamente com o leite materno. Porém, à medida em que o bebê cresce surge o medo da mãe de que seu leite não seja suficiente para garantir o sustento de seu filho.

O leite materno é, sem dúvidas, o melhor alimento para o bebê, não existindo ainda nenhum produto que o substitua com as mesmas vantagens. Dentre algumas qualidades, existem três que merecem destaque especial:

Qualidade Nutricional - O leite materno atende a todas as necessidades nutricionais do bebê, sem que seja necessário qualquer tipo de complementação. É o único alimento que respeita completamente sua capacidade digestiva. Além disso, está sempre pronto, dispensando preparo, o que diminui a chance de contaminação e erro.

Qualidade Imunológica - O leite materno contém inúmeros fatores de proteção à criança, oferecendo células de defesa que funcionam como vacinas.

Qualidade Emocional - O aleitamento materno favorece a relação mãe - filho. O bebê sente o calor da pele da mãe, seu perfume, e pode vê-la com nitidez. Este forte laço que se cria é o primeiro passo para um relacionamento familiar saudável.

O bebê deve ser alimentado, exclusivamente pelo leite materno, até os seis meses de vida, sem necessidade até mesmo de ingestão de água.



Conhecendo novos alimentos

A criança deve ser estimulada, a partir dos seis meses, a saborear alimentos variados, com diversas consistências e formas de preparo. É importante que ela pegue com as próprias mãos pequenos pedaços de comida, como tirinhas de legumes, carnes ou frutas, despertando nelas a curiosidade e o desejo de levá-los à boca.

A partir desse período, a criança está pronta para receber alimentos sólidos, bem cozidos, sob forma de papa ou purê. Não é indicado passar os alimentos pela peneira ou mesmo triturá-los no liquidificador. Devem ser amassados ou desfiados, em pedaços bem pequenos, e oferecidos com auxílio de colher, pausadamente.

Deve-se procurar variar ao máximo a dieta para que a criança receba todos os nutrientes de que necessita e, também, para contribuir com a formação dos hábitos alimentares, além de evitar a monotonia alimentar.

É interessante destacar, a importância de oferecer o alimento mais de uma vez à criança, mesmo que em um primeiro momento ela o recuse. Uma boa estratégia é servir o alimento em outra consistência ou até mesmo misturado em outro.

Os pais não devem forçar a criança a comer, a hora da alimentação deve ser agradável, prazerosa, realizada com calma e em um ambiente tranquilo, para que a comida não seja fonte de frustração e ansiedade.

Alimentos que não podem faltar

Usar, sempre que possível, alimentos verde-escuros (chicória, couve, brócolis, espinafre...), amarelo-laranjados (cenoura, mamão, laranja, manga, abóbora...), carnes, feijões, além de água filtrada ou fervida e leite materno. Quanto mais variada e colorida, mais nutritiva e estimulante se torna a alimentação da criança.

Alimentos não recomendados

Refrigerantes, sucos industrializados, doces em geral, balas, chocolates, sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto...), frituras, café, chá mate ou chá preto não devem ser oferecidos à criança. Estes alimentos são ricos em gorduras, açúcares, conservantes ou corantes e podem comprometer o crescimento e desenvolvimento infantil, além de aumentarem o risco de doenças como alergias, obesidade e carências de vitaminas e minerais.

Importante: As crianças se espelham nos adultos, portanto, a preferência de uma criança por determinados alimentos é fortemente influenciada pelo o que é servido ao seu redor.

Higiene e saúde bucal

A fluoretação da água, a escovação dos dentes com cremes dentais (dentifrício) fluoretados e o hábito alimentar saudável constituem as melhores medidas para prevenção de cáries e outros problemas bucais nas crianças.

Apesar de ser uma medida de difícil adoção pelos pais, é interessante recomendar a higiene da cavidade bucal do bebê desde o nascimento, com fralda de pano limpa umedecida em água filtrada ou fervida, com a finalidade de se criarem hábitos de higienização.

Quando começarem a nascer os dentes decíduos (de leite) da frente, a limpeza também é feita com fralda de pano limpa umedecida em água filtrada ou fervida.

Quando nascerem os dentes decíduos de trás, é recomendada a higiene bucal com escova dental de cabeça pequena, cabo longo e cerdas macias, após cada refeição, orientando utilizar quantidade de creme dental (dentifrício) não superior a um grão de arroz cru, já que o excesso pode provocar a fluorose (manchas esbranquiçadas que aparecem nos dentes por excesso de flúor). Os pais e responsáveis devem higienizar a cavidade bucal da criança até que ela aprenda a escovar corretamente e saiba cuspir o creme dental.

Igualmente importante é recomendar que, após cada refeição e uso de xaropes e outros medicamentos (que são adocicados), deve-se fazer a higienização dos dentes, independentemente do horário.



Vacinação

As vacinas são produtos biológicos que tem o objetivo de estimular o organismo a produzir anticorpos sem contrair a doença. Elas criam uma reação no sistema imunológico, estimulando a produção desses anticorpos e tornando o corpo imune àquela doença, ou seja, elas protegem de doenças graves que podem colocar a vida em risco.

As vacinas são muito seguras, eventuais reações, como irritação e dor no local da picada ou uma eventual febre moderada, são sintomas normais e observados como resposta positiva do organismo.

É imprescindível que a caderneta de vacinação esteja atualizada. Além de conter o registro das vacinas, a caderneta é um documento importante para acompanhar a saúde, o crescimento e o desenvolvimento da criança, desde o nascimento.

O Ministério da Saúde oferece, gratuitamente, vários tipos de vacinas, disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde, localizadas em todos os estados do país. É garantido a todas as crianças o direito a receber do SUS a vacinação necessária à prevenção de doenças amparadas legalmente pela Lei nº 8.069, de 13 de junho de 1990, Artigo 14, Parágrafo Único e pela Portaria nº 1.498 MS/GM, de 19 de julho de 2013.

É importante sempre lembrar:

- Toda criança tem direito a vacinação.
- Por meio da vacinação, você estará protegendo seus filhos de doenças evitáveis e muitas vezes fatais.
- Seja pontual em relação ao calendário de vacinação, mantendo a caderneta sempre em dia.
- Em caso de dúvidas, procure os profissionais de saúde das CliniCASSI, que o orientarão sobre o assunto.

Brincadeira de criança é coisa séria

O momento da brincadeira é uma oportunidade de desenvolvimento para a criança. Brincando ela aprende, experimenta o mundo, possibilidades, relações sociais, elabora sua autonomia de ação, organiza emoções.

Os pais, por vezes, desconhecem o valor da brincadeira para o seu filho. A ideia muitas vezes divulgada é a de que o ato de brincar é somente uma ação de entretenimento, como se não houvesse aprendizado ao mesmo tempo em que brinca.

Por meio de jogos, a criança compreende o mundo à sua volta, aprende regras, testa habilidades físicas, como correr, pular, aprende a ganhar e perder. Brincar desenvolve também a aprendizagem da linguagem e a habilidade motora. A brincadeira em grupo favorece alguns princípios, como a compartilhar, a cooperação, a liderança, a competição e a obediência às regras.

Criar oportunidades de crescimento e descobertas, utilizando as brincadeiras como ferramentas, com o papel de promover o desenvolvimento motor básico, faz com que a criança se integre, descubra e discuta sobre o mundo em que vive, entenda seu corpo e seus limites, melhore sua autoestima, sua autoconfiança, sua expressividade e, em termos fisiológicos, reduza as condições para o desenvolvimento de doenças crônicas ligadas ao sedentarismo como a pressão alta, doenças do aparelho respiratório, entre outras.

A ação de brincar não deve ser delegada ao professor ou babá, ou substituído por brinquedos eletrônicos ou desenhos na TV. A brincadeira em família é de extrema importância; quinze minutos brincando significa mais para qualquer criança do que horas compartilhadas numa mesma casa, sem interação.

Brincar com os filhos é algo que aproxima a família, cria um vínculo de afeto, além de ser bastante prazerosa.



Amizade para sempre...

Desde o nascimento, o processo de socialização é recheado de valores diferentes, semelhanças e comparações entre as pessoas. Tudo isso, em conjunto com o entendimento do mundo e o aprendizado diário favorece a construção das amizades na vida da criança.

Nos primeiros meses, o bebê já interage com a família, sobretudo com a mãe, e vai descobrindo formas de se comunicar com os adultos. No terceiro mês de vida, o choro e o sorriso são atos instintivos. A partir desta idade, são acompanhados de sentimentos próprios.

O bebê percebe, por exemplo, que se chorar, fizer careta ou gracinha, ganhará atenção. Mas nesta fase a criança ainda não compreende que o mundo vai além dos seus limites. O estímulo constante, o amor e a proteção das pessoas que a cercam podem tornar o pequeno ser preparado para agir e demonstrar suas emoções diante da vida.

Esta preparação acontece durante toda a infância e adolescência e tem como base a família. Os amiguinhos também favorecem a construção do projeto de se tornar gente grande. Neste contexto, é importante que os pais convivam com diferentes grupos de pessoas. Receber informações variadas e consistentes dá segurança à criança para romper o círculo de temores que a mantém presa a si mesma.

Tudo que for aprendido das amizades infantis estará sempre presente: saber ceder, enxergar e respeitar o outro, conviver com as diferenças, lidar com a intimidade e com os sentimentos diversos.

Longe do perigo....

A melhor maneira de prevenir acidentes na infância é evitar situações de risco. Lembre-se que a maior parte dos acidentes acontece dentro de nossa própria casa e podem ser evitados a partir de pequenos cuidados como estes:

- Dê uma olhadinha bem crítica em sua casa, tentando detectar pontos onde a criança pode se acidentar;
- lembre-se de que produtos de limpeza e remédios devem ser guardados em local seguro (seguro mesmo);
- escadas, desníveis e até pequenos degraus podem provocar quedas grandes;
- toalhas de mesa ou panos dependurados no fogão são arriscados para bebês que estão começando a andar;
- deixe sempre os cabos das panelas voltados para dentro do fogão;
- facas e outros objetos cortantes devem ficar em gavetas de difícil acesso (não subestime a capacidade de seu filho);
- procure colocar móveis na frente de tomadas elétricas dificultando o acesso da criança a aparelhos conectados;
- quando tiver acesso à piscina, nunca deixe seu filho sem os cuidados de um adulto.





Realize consultas periódicas

Você sabe quando deve levar seu filho a uma consulta?
Leva apenas quando a criança está resfriada ou com febre?

Muitas vezes por desconhecimento ou falta de tempo os pais só levam o filho a consulta quando ele está doente, por mais que seja bem realizada, o atendimento de emergência, na maioria das vezes, trata apenas casos mais imediatos, o médico não consegue conhecer a criança, a família e o ambiente onde ela vive. O ideal é a criança ser acompanhada, por meio de um esquema de consultas, que visa monitorar o seu crescimento e desenvolvimento.

A chamada puericultura tem como objetivo promover e proteger por meio de uma atenção integral, compreendendo a criança como um ser em desenvolvimento com suas particularidades.

Ela demanda um acompanhamento periódico e sistemático da criança para avaliação de seu crescimento e desenvolvimento. Para isso, o ideal é que as consultas sejam mais demoradas e que também sirvam para os pais tirarem dúvidas, trocar informações sobre a criança, alimentação, sono e fazer a prevenção de doenças e acidentes.

O Ministério da Saúde recomenda sete consultas de rotina no primeiro ano de vida (na 1ª semana, no 1º mês, 2º mês, 4º mês, 6º mês, 9º mês e 12º mês), além de duas consultas no 2º ano de vida (no 18º e no 24º mês) e, a partir do 2º ano de vida, consultas anuais, próximas ao mês do aniversário.

Essas faixas etárias são selecionadas porque representam momentos de oferta de imunizações e de orientações de promoção de saúde e prevenção de doenças. As crianças que necessitem de mais atenção devem ser vistas com maior frequência.

Para mais orientações, procure a CliniCASSI mais próxima de você, pois os nossos profissionais de saúde estão aptos para planejar as melhores soluções e, caso necessário, indicar profissionais e instituições da Rede Credenciada.

Declaração dos Direitos das Crianças

A Declaração dos Direitos da Criança tem 10 princípios que devem ser respeitados por todos para que as crianças possam viver dignamente, com muito amor e carinho.

PRINCÍPIO 1º

Toda criança será beneficiada por esses direitos, sem nenhuma discriminação por raça, cor, sexo, língua, religião, país de origem, classe social ou riqueza. Toda e qualquer criança do mundo deve ter seus direitos respeitados.

PRINCÍPIO 2º

Toda criança tem direito a proteção especial, e a todas as facilidades e oportunidades para se desenvolver plenamente, com liberdade e dignidade.

PRINCÍPIO 3º

Desde o dia em que nasce, toda criança tem direito a um nome e uma nacionalidade, ou seja, ser cidadão de um país.

PRINCÍPIO 4º

As crianças têm direito a crescer com saúde. Para isso, as futuras mães também têm direito a cuidados especiais, para que seus filhos possam nascer saudáveis. Toda criança também tem direito à alimentação, habitação, recreação e assistência médica.

PRINCÍPIO 5º

Crianças com deficiência física ou mental devem receber educação e cuidados especiais. Porque elas merecem respeito como qualquer criança.

PRINCÍPIO 6º

Toda criança deve crescer em um ambiente de amor, segurança e compreensão. As crianças devem ser criadas sob o cuidado dos pais, e as pequenas, jamais deverão separar-se da mãe, a menos que seja necessário. O governo e a sociedade têm a obrigação de fornecer cuidados especiais para as crianças que não têm família nem dinheiro para viver decentemente.

PRINCÍPIO 7º

Toda criança tem direito de receber educação primária gratuita, e também de qualidade, para que possa ter oportunidades iguais para desenvolver suas habilidades. E como brincar também é um jeito gostoso de aprender, as crianças também têm todo o direito de brincar e se divertir.

PRINCÍPIO 8º

Seja em uma emergência ou acidente, ou em qualquer outro caso, a criança deverá ser a primeira a receber proteção e socorro dos adultos

PRINCÍPIO 9º

Nenhuma criança deverá sofrer por pouco caso dos responsáveis ou do governo, nem por crueldade e exploração. Nenhuma criança deverá trabalhar antes da idade mínima, nem será levada a fazer atividades que prejudiquem sua saúde, educação e desenvolvimento.

PRINCÍPIO 10º

A criança deverá ser protegida contra qualquer tipo de preconceito, seja de raça, religião ou posição social. Toda criança deverá crescer em um ambiente de compreensão, tolerância e amizade, de paz e de fraternidade universal.



Fontes:

Biblioteca Virtual de Saúde, do Ministério da Saúde
Secretaria de Saúde do Estado do Paraná