



São Paulo

Carinhosa

TODA HORA É HORA
DE CUIDAR ♥

Caderno da Família



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**



ambivalência



O programa **São Paulo Carinhosa** foi criado com o objetivo de fortalecer os vínculos afetivos das famílias e promover o desenvolvimento infantil integral, desde a gestação, e em especial, do 0 aos 3 anos de idade das crianças paulistanas.

O desenvolvimento infantil integral engloba as dimensões física, cognitiva, motora, emocional e social. Para que seja alcançado, e para prover uma infância feliz, cada bebê que nasce depende de cuidadores com quem possa estabelecer vínculos estáveis, de ambiente seguro e protegido e de nutrição adequada.

“A ambivalência da infância — presente e futuro — exige que cuidemos dela agora pelo valor da vida presente e que ao mesmo tempo mantenhamos o olhar na perspectiva do seu desenvolvimento rumo ao sentido pleno do seu projeto de existência. Para as crianças, mais importante do que preparar o futuro é viver o presente,

viver agora e na forma mais justa, plena e feliz” (Plano Nacional pela Primeira Infância).

A família contemporânea tem se modificado, mas mantém-se como primeiro referencial de espaço de troca afetiva, instituição primordial de cuidado e educação dos filhos. A criança tem o direito à convivência familiar, essencial na constituição de sua personalidade.

Tião Rocha, educador popular, nos relembra do provérbio que diz que “para educar uma criança é preciso toda uma aldeia”. Nosso sonho é que cuidar bem de todas as crianças de 0 a 3 anos possa ser um valor de primeira grandeza em cada território da nossa cidade.

O São Paulo Carinhosa nasceu em 2013, inspirado no Brasil Carinhoso. Vincula-se diretamente ao Gabinete do Prefeito e seu Comitê Gestor e é constituído por 14 secretarias municipais.

Na saúde, estamos recebendo o apoio do Ministério da Saúde, por meio da Coordenação de Saúde da Criança, para a implementação das visitas domiciliares, e para isso contamos com as Equipes de Saúde da Família, e com a experiência já bem-sucedida do Projeto Nossas Crianças: Janelas de Oportunidades.

A equidade perseguida pelas políticas públicas se estabelece desde o princípio e a mais efetiva será aquela que puder proporcionar o mesmo, e um bom ponto de partida para todos os cidadãos.

Estamos em movimento por uma São Paulo mais Carinhosa com suas crianças, mães, pais, famílias, por uma cidade mais humana, que recupera, a cada dia, o espírito essencial da convivência e da vida em comunidade.

Ana Estela Haddad

Primeira-Dama do Município de São Paulo e Coordenadora da Política Municipal São Paulo Carinhosa.



05 - CAROS AMIGOS E AMIGAS

07 - POR QUE PROTEGER E CUIDAR?

08 - QUANDO COMEÇAR A PROTEGER E CUIDAR?

10 - A MÃE E O BEBÊ JÁ ESTÃO EM CASA...

11 - QUEM CUIDA DE QUEM NESSA FAMÍLIA?

12 - E QUANDO O TEMPO É CURTO PARA O CUIDADO?

13 - UMA FAMÍLIA CUIDADORA...

14 - E QUEM CUIDA DESSA FAMÍLIA?

15 - A NOSSA FAMÍLIA

16 - CUIDANDO DE CRIANÇAS

20 - CUIDANDO DA ALIMENTAÇÃO

26 - CUIDANDO DA HIGIENE

28 - PROTEGENDO E CUIDANDO QUANDO ELAS FICAM DOENTES...

30 - CUIDADOS PARA NÃO SE MACHUCAR...

34 - CUIDANDO DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS

36 - CUIDANDO DO DIREITO DA CRIANÇA À PARTICIPAÇÃO

**37 - SÍNTESE DO ACOMPANHAMENTO DOS CUIDADOS PARA
A PROMOÇÃO DA SAÚDE DA CRIANÇA**

Caros amigos e amigas.

O Caderno da Família *Toda Hora é Hora de Cuidar*, juntamente com o Caderno da Equipe de Saúde, integram o Projeto Nossas Crianças: Janelas de Oportunidades, que está sendo incorporado pelas ações da saúde da São Paulo Carinhosa, política municipal para o desenvolvimento integral na primeira infância. Este material foi elaborado com o objetivo de oferecer subsídios teóricos e práticos para as equipes da Estratégia Saúde da Família.

O Caderno da Equipe aprofunda os temas do Caderno da Família, trazendo informações sobre o acompanhamento pré-natal e o desenvolvimento de crianças de até 3 anos, além de orientações práticas sobre como trabalhar as famílias.

Pretendemos com esta iniciativa ampliar as ações de promoção do desenvolvimento infantil por meio do fortalecimento dos cuidados (e dos cuidadores) familiares, envolvendo todos neste imenso desafio: famílias, profissionais de saúde, educadores infantis, assistentes sociais, gestores, membros de

organizações governamentais e não governamentais.

Nossos parceiros de 1ª edição (março de 2003) foram e ainda são a Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, o Fundo das Nações Unidas para a Infância/Unicef, a Associação Comunitária Monte Azul, a Escola de Enfermagem da USP e a Pastoral da Criança.

É com grande satisfação que apresentamos a 2ª edição revisada, atualizada e ampliada de ambos os cadernos, que só foi possível graças à iniciativa da Escola de Enfermagem da USP, ao apoio financeiro da Fapesp, Fundação Maria Cecília Souto Vidigal e do Ministério da Saúde aliados à abertura possibilitada pela São Paulo Carinhosa.

Bem-vindos!

Equipe de Coordenação da São Paulo Carinhosa

TODA HORA
É HORA
DE CUIDAR ♥



Olá, amigos e amigas!

Bom dia, boa tarde, boa noite!

Eu sou Rita, a agente comunitária de saúde de vocês!
Quem mora nesta casa, posso saber?

Gente grande, gente pequena? Um gatinho, um cachorro, um passarinho? Tem plantas por aqui?

Eu gostaria de conversar com vocês sobre o desenvolvimento de crianças pequenas e, para ajudar essa nossa conversa, estou trazendo o Caderno da Família, que se chama *Toda Hora é Hora de Cuidar!*

Leve-o sempre nas consultas de pré-natal e de acompanhamento da saúde da criança.



Por que proteger e cuidar?

Todas as coisas
que existem ao nosso redor
precisam ser cuidadas...
todos os dias.

Já pensou se a planta
não recebesse água,
luz e atenção?
E os animais?
E as crianças, então?

Ninguém gosta
de ver criança
descuidada, não é?

Proteger e cuidar
é tudo aquilo que
fazemos para manter
a vida, a saúde de
todos os seres vivos
e de todas as coisas.
É toda atitude
que preserva.

Quando cuidamos,
sentimos alegria no coração.



QUANDO COMEÇAR A PROTEGER E CUIDAR?



Para o bebê, o cuidado começa muito antes de ele nascer...

O acompanhamento pré-natal é uma das primeiras atitudes de cuidado que precisamos ter.

Uma gestante se cuida e também protege o bebê quando ela...

♥ Procura o Serviço de Saúde assim que suspeita da gravidez, para consultas, exames e orientações.

♥ Procura conhecer as mudanças que irão ocorrer consigo durante a gravidez.

♥ Reforça os cuidados com sua alimentação e com seu corpo, especialmente com suas mamas e seus dentes.

♥ Realiza, no mínimo, sete consultas de pré-natal.

♥ Recebe vacinação adequada, se necessário.

♥ Recebe tratamento dentário, se necessário.

♥ Recebe apoio psicológico, se necessário.

♥ Recebe vitaminas e suplementos, se necessário.

♥ Evita fumar e consumir álcool e outras drogas.

♥ Realiza tratamento oferecido pelo Serviço de Saúde se for HIV positiva ou tiver sífilis, para não transmitir a doença ao bebê.

♥ Procura conhecer a maternidade ou hospital da sua região antes do parto.

♥ Procura conhecer os cuidados que o bebê precisa receber logo após o nascimento.

♥ Conhece e faz valer os seus direitos.

Na página seguinte há um conjunto de cuidados sobre os quais o profissional de saúde poderá conversar com você e sua família, em consultas ou visitas domiciliares.

| Iniciar com: Conte-me como vai a sua gravidez (ou a fase de puerpério) | 1º trimestre _/_/_ | 2º trimestre _/_/_ | 3º trimestre _/_/_ | Puerpério _/_/_ |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| A sua família apoia a sua gravidez? | | | | |
| A sua família acompanha a sua gravidez? Como? | | | | |
| As consultas de pré-natal estão sendo realizadas? | | | | |
| O pai ou outro familiar entra e acompanha a consulta de pré-natal? | | | | |
| A sua família ajuda nas tarefas diárias? | | | | |
| Você e sua família estão conseguindo seguir as orientações recebidas? (vacinação, alimentação, preparação para a amamentação, participação no grupo de gestantes) | | | | |
| Você e sua família conseguem evitar o uso de medicamentos sem orientação médica, fumar, usar drogas ou bebidas alcoólicas? | | | | |
| Você e sua família sabem reconhecer sinais de perigo na gravidez? (perda de líquido, inchaço, dor de cabeça, parada dos movimentos do bebê) | | | | |
| Você e sua família conhecem os sinais de trabalho de parto? (várias contrações regulares, perda de líquido pela vagina, dores lombares, secreções vaginais com sangue) | | | | |
| Você sente tristeza depois que o bebê nasceu? Como e com que frequência? | | | | |
| Você recebe ajuda/apoio da família depois do nascimento do bebê? Como e de quem? | | | | |
| Você se sente segura para ser mãe? | | | | |
| Você amamenta o seu bebê no peito? | | | | |
| A sua família participa do momento da amamentação do bebê? Quem e como? | | | | |
| Você e sua família conhecem os sinais de perigo para a saúde da mãe? (sangramento com mau cheiro muito forte, febre) | | | | |
| Você e sua família conhecem os sinais de perigo para a saúde do bebê? (sonolência extrema, não consegue mamar, respira com dificuldade, febre) | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------|---|
| Legenda (preencher com): | E - ELOGIAR | Se houver: | Predominância de Elogios - MANTER O ACOMPANHAMENTO (1) |
| | O - ORIENTAR | | Predominância de Orientações - REFORÇAR O ACOMPANHAMENTO (2) |
| | R - RECOMENDAR | | Predominância de Recomendações - SOLICITAR APOIO DE REDE (3) |



A MÃE E O BEBÊ JÁ ESTÃO EM CASA...

O bebê tem o direito de ser recebido em um ambiente agradável, especialmente preparado para ele desde a gestação, cercado de atenção, amor e carinho.

A mãe tem o direito de:

- ♥ Ser respeitada em seus momentos de descanso.
- ♥ Ter a intimidade necessária para amamentar.
- ♥ Ser valorizada em seus acertos e compreendida em seus erros, pois cada mãe e cada bebê são únicos!

E o pai, como será que está se sentindo? Ele é muito importante para a mãe e para o bebê.

Durante a fase do puerpério, parentes, amigos e vizinhos, além da equipe de saúde, são muito importantes para apoiar a família que acaba de crescer com a chegada de um novo integrante. Esse apoio é fundamental para a mulher, especialmente se ela estiver muito triste (risco de depressão) ou muito confusa (risco de psicose).



Você irá receber a visita da Enfermeira de sua equipe até 10 dias depois do parto e é importante que você também vá até a Unidade de Saúde antes de 40 dias para ver como está a sua saúde e depois para planejar (ou evitar) outra gravidez.

CUIDA DA CASA DE TODOS E DA FAMÍLIA?



A mulher assume várias responsabilidades na família: ela é companheira, esposa, mãe, cuida da casa e ainda assume parte do orçamento doméstico. Muitas são chefes de família.

Hoje em dia, muitos homens estão dividindo muitas tarefas com as mulheres. Eles podem estar presentes em todos os momentos, brincando com as crianças, lendo histórias para elas e preparando a comida.

Outras pessoas também cuidam: o vovô, a vovó, os tios, os vizinhos e amigos.

E todos cuidam um pouco de tudo e de todos, construindo um ambiente estimulante e saudável...

E QUANTO O TEMPO É CURTO PARA O CUIDADO?

O Nó do Afeto

Era uma vez... Uma diretora de escola que achava que todos os pais e mães, mesmo trabalhando fora, tinham que dar muito tempo e atenção aos seus filhos. Um dia, chamou-os para uma reunião para conversar com eles sobre isso.

Depois de ouvir as orientações da diretora, um pai levantou-se e explicou com seu jeito humilde que não tinha tempo para conversar com o filho, nem de vê-lo durante a semana. Ele saía muito cedo para trabalhar e o filho ainda estava dormindo. Quando voltava do serviço era muito tarde e o garoto não estava mais acordado. Isso o deixava muito angustiado. Mas ele não deixava de ir vê-lo mesmo assim: falava baixinho com o filho que dormia e beijava seu rosto todas as noites. E dava um nó na ponta

do lençol que cobria o menino. Quando o filho acordava e via o nó, sabia que o pai tinha estado ali... O nó marcava a presença do pai e era uma forma de comunicação entre eles.

A diretora ficou emocionada com aquela história simples e singela. E surpreendeu-se ao saber que aquele menino era um dos melhores alunos da escola!



UMA FAMÍLIA CUIDADORA...

♥ Procura fazer de sua casa um ambiente saudável, evitando drogas, alcoolismo, tabagismo e violência. Mas, como isso não é nada fácil, ela pede ajuda a um profissional preparado para ouvi-la e apoiá-la, quando necessário.

♥ Promove o desenvolvimento físico e emocional das crianças, cuidando de sua saúde, higiene, alimentação, educação, cultura e lazer.

♥ Transmite seus valores e identidade por meio do cuidado diário, construído com rotinas que respeitam as necessidades e a compreensão das crianças, incentivando o diálogo e o respeito.

♥ Relaciona-se com as famílias vizinhas e a comunidade.

♥ Procura conhecer e utilizar os serviços existentes, como unidades de saúde, escolas e parques.

Uma família cuidadora faz valer o seu direito de ser uma família feliz!



COMUNIDADE DESAFIO

Para cuidar bem de suas crianças, as famílias precisam ser cuidadas. Nossos vizinhos, amigos e parentes, as instituições, as empresas e os governos formam uma rede social que apoia e nutre as famílias.

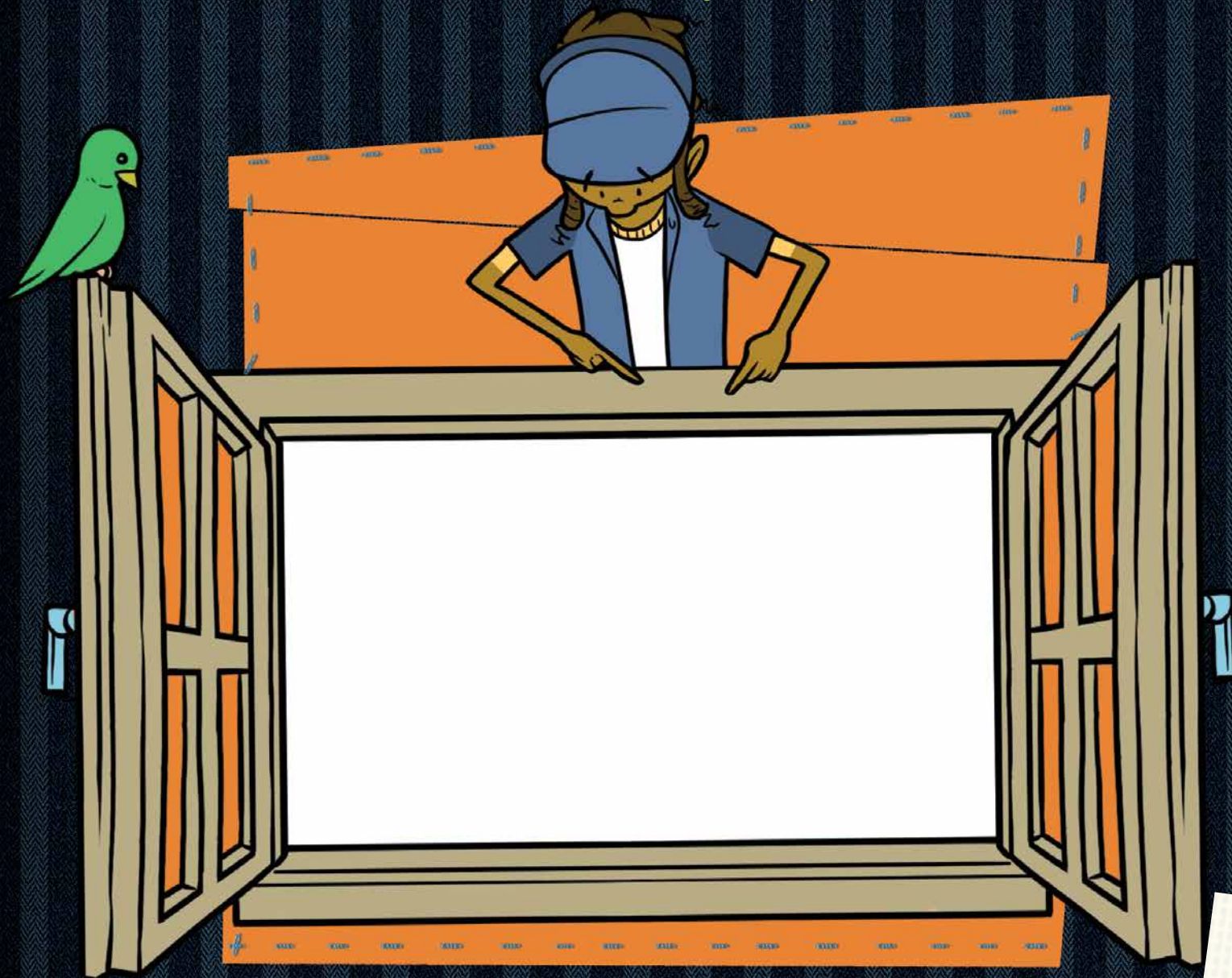
Para ter uma vida saudável, alguns serviços públicos e comunitários são essenciais: creches, escolas e unidades de saúde; ruas pavimentadas, abastecimento de luz, água, serviço de esgoto e coleta de lixo; oportunidade de emprego, moradia e transporte coletivo; atividades culturais, esportes e espaços para lazer.

Participando ativamente da vida em comunidade podemos construir uma cidade melhor para nossas crianças. Essa participação pode se dar, por exemplo, através dos conselhos comunitários.



A NOSSA FAMÍLIA

Olha aí, pessoal! Este espaço é para mostrar a cara da família. Vocês podem colar fotos, desenhar, contar histórias marcantes, escrever as datas dos aniversários, o gosto e o jeito de ser de cada um. Vamos lá?



CUIDADO DE CRIANÇAS



Nos primeiros anos de vida é preciso levar a criança ao Serviço de Saúde, mesmo sem ela estar doente.

Toda criança precisa de:

- ♥ Relacionamentos sustentadores contínuos para sentir-se amada e segura.
- ♥ Proteção física e de saúde.
- ♥ Cuidados que respeitem suas características individuais.
- ♥ Cuidados e oportunidades adequados ao seu desenvolvimento.
- ♥ Fazer parte de uma comunidade estável e acolhedora.

Crianças de todas as partes do mundo são muito parecidas. Crianças do Japão, do Brasil, da França e do Senegal — crianças são sempre crianças. Crianças índias, brancas, morenas e negras — crianças são sempre crianças.

Crianças da cidade grande e do interior — crianças são sempre crianças em seu modo de experimentar o mundo, cada uma com seu ritmo, suas preferências.

Algumas crianças têm deficiências e podem precisar mais do apoio dos pais e irmãos. Podem precisar de tratamentos especializados, do auxílio de óculos ou de cadeira de

rodas... Crianças com necessidades especiais também são muito beneficiadas pelo convívio com outras crianças.

Na página seguinte há um conjunto de cuidados sobre os quais o profissional de saúde poderá conversar com você e sua família, em consultas ou visitas domiciliares.



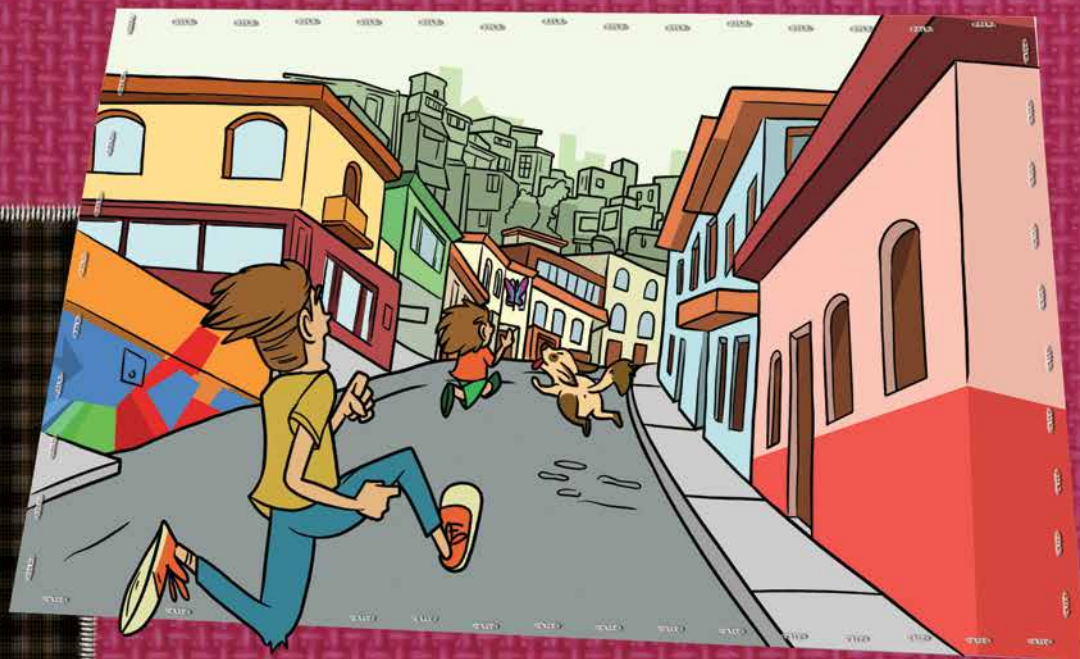
| Iniciar com: Conte-me como você e se relacionam no dia a dia. | Puerpério | 1º ano de vida | | | 2º ano de vida | | 3º ano de vida | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| | Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | III Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | I Data: / / | II Data: / / |
| A família demonstra afeto pela criança conversando, aconchegando-a ao colo, tocando-a com carinho e brincando com ela? (mesmo quando a criança não está chorando!) | | | | | | | | |
| A família organiza uma rotina de cuidados em função das necessidades, fases e ritmos da criança? (considerar rotinas de sono, higiene, alimentação e brincadeiras) | | | | | | | | |
| A família coloca limites para a criança, conversando e explicando os porquês, indicando que considera errado ou perigoso, sem bater, insultar ou castigar com agressividade? | | | | | | | | |
| A família procura saber o que a criança fez durante o dia, o que aprendeu de novo, e se ela está com alguma preocupação e precisa de ajuda? | | | | | | | | |
| A família combina com a criança como será a sua participação nas atividades domésticas, levando em conta sua idade e suas capacidades? | | | | | | | | |
| A família evita que a criança (de qualquer idade) entre em contato com situações de violência e uso de drogas ou álcool? | | | | | | | | |
| A família cuida de sua rede social de apoio e sabe acioná-la quando precisa? Como e quem? | | | | | | | | |
| A família conta com outros cuidadores (não familiares) e locais onde possa deixar a criança? Quem e quais? | | | | | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------|--|
| Legenda (preencher com): | E - ELOGIAR | Se houver: | Predominância de Elogios - MANTER O ACOMPANHAMENTO (1) |
| | O - ORIENTAR | | Predominância de Orientações - REFORÇAR O ACOMPANHAMENTO (2) |
| | R - RECOMENDAR | | Predominância de Recomendações - SOLICITAR APOIO DE REDE (3) |



AS CRIANÇAS APRENDEM EXPLORANDO O MUNDO

Elas usam todos os seus sentidos para conhecer o mundo. Não se contentam em apenas ver: querem tocar, provar, cheirar, montar e desmontar tudo. Por isso, precisam de um ambiente seguro para explorar e de brinquedos adequados para sua idade.



AS CRIANÇAS APRENDEM BRINCANDO

É muito importante estimular a imaginação, o corpo e a inteligência das crianças por meio de brincadeiras apropriadas para cada idade. Correr, pular, saltar, desenhar, pintar, colorir, brincar de faz de conta, inventar histórias, todas são atividades tão essenciais para uma criança quanto dormir e se alimentar.

AS CRIANÇAS APRENDEM IMITANDO

Isso quer dizer que elas estão muito atentas a tudo que acontece no ambiente onde vivem. Sua linguagem, suas maneiras e suas ideias refletem o comportamento das pessoas que estão à sua volta. Ler histórias para elas, além de estimular a imaginação, contribui para que elas gostem de ler mais tarde.

AS CRIANÇAS APRENDEM REPETINDO

Repetição traz segurança emocional, e é por isso que as crianças gostam de fazer as coisas sempre do mesmo jeito, de ouvir as mesmas histórias e de repetir sempre os mesmos jogos. Aos poucos elas vão introduzindo modificações nas brincadeiras, testando os resultados e ampliando seus conhecimentos.

Crianças que recebem atenção e amor aprendem a amar e confiar.

AS CRIANÇAS APRENDEM SE RELACIONANDO

○ convívio com adultos e com outras crianças favorece seu desenvolvimento. Devemos procurar participar de suas brincadeiras sempre que possível. Explicar as regras e dar limites também é importante. As crianças se sentem protegidas quando lhes damos limites de maneira firme e afetuosa.

| Iniciar com: Conte-me o que faz durante o dia? | Puerpério | 1º ano de vida | | | 2º ano de vida | | 3º ano de vida | |
|---|----------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| | Data: _/_/_ | I Data: _/_/_ | II Data: _/_/_ | III Data: _/_/_ | I Data: _/_/_ | II Data: _/_/_ | I Data: _/_/_ | II Data: _/_/_ |
| ○ bebê fica em diferentes locais (colo, berço, chão) e posições (deitado, de bruços, sentado)? | | | | | | | | |
| A família oferece diferentes objetos não perigosos ao bebê? (coloridos, de pano, plástico, papel, borracha, madeira) | | | | | | | | |
| A família aproveita para brincar e conversar com a criança na hora da alimentação, do banho ou da troca de roupas? | | | | | | | | |
| A família conhece e utiliza a caderneta da criança para acompanhar o seu desenvolvimento infantil? | | | | | | | | |
| A família passa algum tempo com a criança, diariamente, participando de suas brincadeiras, conversando, contando histórias ou cantando? | | | | | | | | |
| A criança brinca com brinquedos, livros, revistas, lápis e papéis, material de sucata? Ela 'lê', desenha, pinta, inventa, monta etc.? | | | | | | | | |
| A família incentiva a criança a conhecer e brincar com outras crianças? | | | | | | | | |
| A família estimula a participação da criança em atividades na comunidade (fora de casa), como jogos, esportes, festas, passeios, reuniões religiosas? | | | | | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------|--|
| Legenda (preencher com): | E - ELOGIAR | Se houver: | Predominância de Elogios - MANTER O ACOMPANHAMENTO (1) |
| | O - ORIENTAR | | Predominância de Orientações - REFORÇAR O ACOMPANHAMENTO (2) |
| | R - RECOMENDAR | | Predominância de Recomendações - SOLICITAR APOIO DE REDE (3) |

CUIDANDO DA ALIMENTAÇÃO

Durante os primeiros seis meses de vida, o bebê deve receber apenas o leite materno. Este é um alimento perfeito que contém todos os nutrientes necessários ao seu crescimento. A amamentação materna promove a saúde emocional, auxilia no desenvolvimento bucal, favorecendo futuramente a fala, o engolir e o respirar de forma correta e previne doenças como, por exemplo, a diarreia. Previne também a anemia e as doenças respiratórias.



POSIÇÃO CORRETA PARA AMAMENTAR

Escolha uma cadeira confortável, em que possa apoiar o cotovelo e as costas, de preferência em ambiente tranquilo. O bebê deverá estar com a cabeça mais alta que o corpo e apoiada pela mãe. *(veja nas págs. 8 e 9 da Cader-
neta de Saúde da Criança)*

ATENÇÃO: Algumas doenças podem ser transmitidas pelo leite materno. A infecção pelo HIV é uma delas. Mulheres portadoras dessas doenças não devem amamentar.

Alguns medicamentos e drogas podem ser passados ao bebê pelo leite materno. As gestantes e mulheres que amamentam não devem tomar medicamentos sem orientação médica.





USO CORRETO DA MAMADEIRA

O aleitamento materno é a melhor opção, tanto para o bebê como para a mãe, e deve ser realizado sempre que possível. Motivos que impossibilitam a amamentação podem ocorrer, e é importante que a mãe não se sinta culpada ou deprimida. Para o uso da mamadeira, o bebê deve estar no colo, na mesma posição da amamentação, sentindo o aconchego e o calor da mãe. Ao sugar a metade da mamadeira, troque o lado do colo, apoiando a cabeça do bebê no outro braço, até terminar o resto do leite na mamadeira. Esse procedimento fará com que os músculos da face sejam estimulados para um desenvolvimento uniforme.

Nunca se deve amamentar o bebê deitado, pois o leite poderá descer para a região do ouvido.

Os bicos do tipo ortodôntico são melhores que os bicos comuns. Vedam melhor os lábios, favorecem a posição correta da língua ao sugar e ao engolir. Devido ao formato anatômico, têm menor interferência no formato das arcadas e na posição dos dentes. O furo do bico já vem de fábrica em tamanho compatível para o tipo de líquido (água, leite ou líquido engrossado). O furo não deve ser aumentado, é importante que o bebê faça esforço para sugar, de forma semelhante ao que acontece no aleitamento materno.

O LEITE NÃO DEVE SER ADOÇADO COM AÇÚCAR OU MEL.

O hábito de tomar leite sem açúcar facilitará a introdução de alimentos sem açúcar, mais naturais, com benefícios para a saúde geral e também para prevenir a cárie dentária. Se o bebê já estiver acostumado com leite adoçado, o açúcar poderá ser diminuído aos poucos, a cada dia, até a sua remoção total.

Depois da erupção dos primeiros dentes, é importante fazer a higiene bucal após a última mamada, antes de o bebê dormir. Tomar a mamadeira durante a noite poderá provocar o aparecimento precoce de cáries.



As refeições são momentos para compartilhar o pão e o coração.

Aos 6 meses, novos alimentos já podem ser introduzidos na dieta dos bebês, mantendo ainda a amamentação até o segundo ano de vida. É o momento de introduzir frutas — banana, laranja, mamão, maçã — na forma de purês ou sucos. Também é o momento do primeiro almoço: papinhas com arroz, feijão, verduras, legumes e carnes.

Para crianças com mais de 1 ano de idade, na impossibilidade do aleitamento materno, o leite comum também é importante pelo menos duas a três vezes ao dia, puro ou com frutas, sempre dado no copo ou na colher.

As crianças precisam de, no mínimo, cinco a seis refeições por dia, entre mamadas, papinhas de frutas e refeições de sal.

É importante lembrar que uma alimentação saudável, variada e

equilibrada é possível para famílias de baixa renda, pois muitos alimentos baratos têm alto valor nutritivo.

Converse com a sua Equipe de Saúde da Família sobre isto!



USO DA CHUPETA

O bebê tem o instinto de sugar. A boca é o ponto de contato com a mãe e seu mundo externo. A fome e a necessidade de sugar se manifestam juntas, mas nem sempre são saciadas ao mesmo tempo.

Quando necessário o uso da chupeta, a melhor opção é o bico do tipo ortodôntico. Seu formato se assemelha ao seio materno, proporcionando melhor vedamento e posicionamento correto da língua.

A chupeta não deve ficar em local de fácil acesso e ser oferecida a todo instante. Deve ser removida entre 1 e 2 anos de idade. Para isso a criança não deve sentir que está deixando ou perdendo alguma coisa, e sim ganhando algo mais interessante e novo. O ideal é a diminuição no tempo de uso de forma gradual, substituindo por outras formas de prazer, como a contação de história ou a música na hora de dormir.

A CHUPETA EM SUBSTITUIÇÃO AO DEDO

Chupar o dedo é um hábito bucal prejudicial mais difícil de remover. Quando ele é percebido, recomenda-se tentar substituí-lo pela chupeta.

ERUPÇÃO DENTÁRIA

Os primeiros dentes, que são os incisivos centrais inferiores, nascem por volta dos 8 a 10 meses de idade. Próximo ao período de erupção, a gengiva fica um pouco inchada, e

é normal o bebê babar mais. O uso de mordedores, em especial com líquido dentro, que pode ser gelado, traz alívio temporário. Pode-se observar quadro discreto de febre e diarreia. Casos mais importantes, com febre acima de 38°C, não estão relacionados à erupção dos dentes.

A dentição de leite deve ser cuidada com muita atenção. Ela é o guia para a erupção dos dentes permanentes e a referência para o estabelecimento de uma boa mastigação, deglutição e fala.



| Iniciar com: Conte-me como é a alimentação de | Puerpério | 1º ano de vida | | | 2º ano de vida | | 3º ano de vida | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| | Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | III Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | I Data: / / | II Data: / / |
| Nos primeiros seis meses de vida, o bebê recebe somente leite do peito, no mínimo 8 vezes por dia? | | | | | | | | |
| A família aproveita o momento da amamentação para aconchegar, tocar, olhar e conversar com o bebê? | | | | | | | | |
| Depois do 6º mês de vida, além do leite materno, a criança recebe suco/papa de frutas e papa salgada em horários regulares? | | | | | | | | |
| Após 1 ano de idade, a criança recebe diariamente duas refeições iguais às refeições da família (almoço e jantar) em um prato só para ela, leite 3 vezes ao dia e frutas nos horários de lanche? | | | | | | | | |
| A família aproveita os momentos das refeições para incentivar a participação e a independência da criança, tendo paciência com ela? | | | | | | | | |
| A família procura fazer das refeições um momento agradável de contato e conversa? | | | | | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------|--|
| Legenda (preencher com): | E - ELOGIAR | Se houver: | Predominância de Elogios - MANTER O ACOMPANHAMENTO (1) |
| | O - ORIENTAR | | Predominância de Orientações - REFORÇAR O ACOMPANHAMENTO (2) |
| | R - RECOMENDAR | | Predominância de Recomendações - SOLICITAR APOIO DE REDE (3) |

Os momentos de troca de fraldas, banho e cuidados com o corpo são muito importantes para as crianças. São hábitos saudáveis que elas ganham para o resto da vida.

Por meio da higiene diária, as crianças aprendem a valorizar seu corpo e sua aparência, desenvolvendo a autoestima.

É importante incentivar a autonomia da criança ao longo do seu crescimento também na hora do banho e da escovação dos dentes.



HIGIENE BUCAL

A partir da erupção dos primeiros dentes, a escovação deve ser iniciada, principalmente à noite, antes de o bebê dormir. A escova deve ter cerdas macias e cabeça pequena e arredondada.

O CREME DENTAL NÃO PODE SER ENGOLIDO. Deve ser usado um creme dental com 1.000 ppm de flúor, numa quantidade mínima (menor do que um grão de ervilha).

| Iniciar com: Conte-me como você cuida da higiene de | Puerpério | 1º ano de vida | | | 2º ano de vida | | 3º ano de vida | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| | Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | III Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | I Data: / / | II Data: / / |
| A família procura manter hábitos de higiene pessoal? (banho diário, lavagem das mãos, escovação de dentes, cuidados com cabelos e roupas) | | | | | | | | |
| A família cuida diariamente da higiene da criança? | | | | | | | | |
| A família incentiva a criança a realizar os cuidados de higiene sozinha? | | | | | | | | |
| A família incentiva e cria oportunidades para a criança aprender a controlar a micção e a evacuação? | | | | | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------|--|
| Legenda (preencher com): | E - ELOGIAR | Se houver: | Predominância de Elogios - MANTER O ACOMPANHAMENTO (1) |
| | O - ORIENTAR | | Predominância de Orientações - REFORÇAR O ACOMPANHAMENTO (2) |
| | R - RECOMENDAR | | Predominância de Recomendações - SOLICITAR APOIO DE REDE (3) |



PROTEGENDO E CUIDANDO QUANDO ELAS FICAM DOENTES...

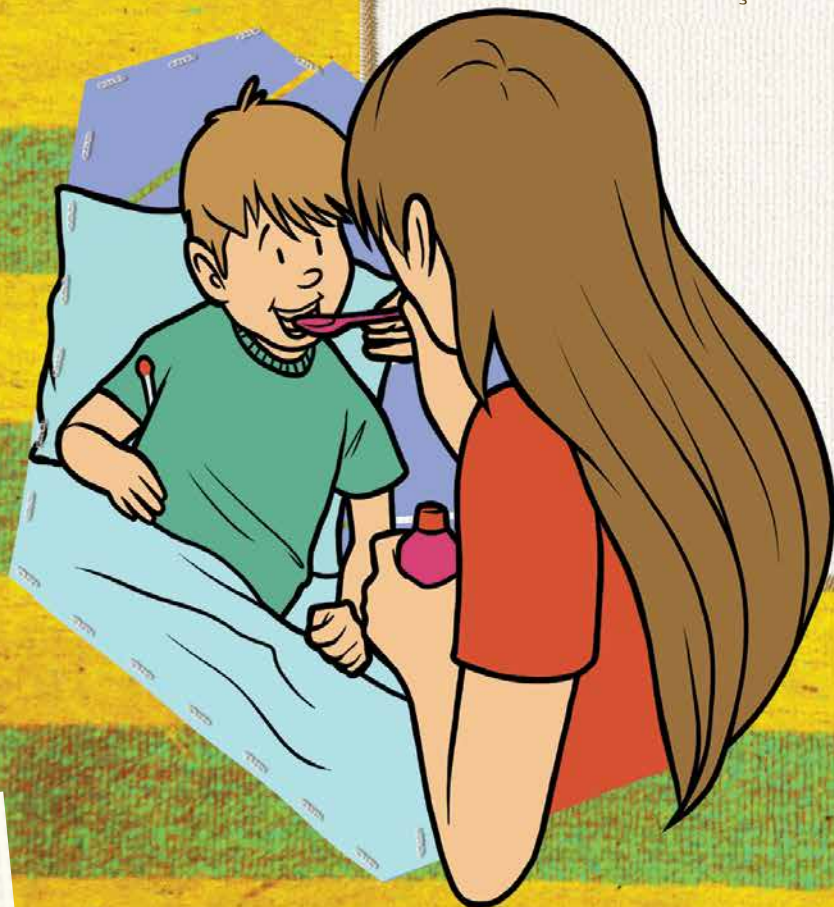
Crianças bem cuidadas podem adoecer menos, mas também adoecem...

É muito importante reconhecer os sinais que indicam a necessidade de buscar o serviço de saúde.

Por isso, os profissionais de saúde devem orientar as famílias a reconhecer esses sinais e esclarecer muito bem todas as dúvidas. E as famílias podem perguntar tudo o que precisarem para cuidar bem das crianças.

Procure o serviço de saúde sempre que a criança tiver:

- ♥ Febre alta ou convulsão.
- ♥ Ficar muito mole e com dificuldade de acordar.
- ♥ Vomitar tudo o que ingere.
- ♥ Apresentar chiado ou cansaço quando respira.
- ♥ Apresentar um degrau entre o peito e a barriga quando respira.
- ♥ Estiver com sangue nas fezes.



| Iniciar com: Conte-me como você cuida da saúde de | Puerpério | 1º ano de vida | | | 2º ano de vida | | 3º ano de vida | |
|---|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| | Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | III Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | I Data: / / | II Data: / / |
| A família leva a criança às consultas marcadas pelo serviço de saúde? | | | | | | | | |
| As vacinas da criança estão em dia? (verificar a caderneta de saúde da criança) | | | | | | | | |
| A família reconhece quando a criança precisa de tratamento e leva-a ao serviço de saúde? (se tem tosse ou dificuldade para respirar, diarreia, febre prolongada etc.) | | | | | | | | |
| A família garante a realização do tratamento indicado pelo serviço de saúde? | | | | | | | | |
| A família utiliza cuidados caseiros para tratar problemas de saúde da criança? | | | | | | | | |

Legenda

(preencher com):

- E - ELOGIAR**
- O - ORIENTAR**
- R - RECOMENDAR**

Se houver:

- Predominância de Elogios - MANTER O ACOMPANHAMENTO (1)
- Predominância de Orientações - REFORÇAR O ACOMPANHAMENTO (2)
- Predominância de Recomendações - SOLICITAR APOIO DE REDE (3)

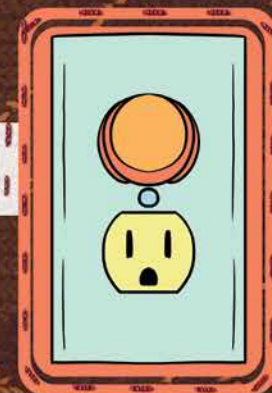
CUIDADOS PARA NÃO SE MACHUCAR...

Alguns cuidados básicos:

- ♥ Produtos de limpeza, remédios e plantas tóxicas devem ser colocados em lugares onde a criança não consiga alcançar.
- ♥ Virar os cabos das panelas para o lado de dentro do fogão.
- ♥ Colocar longe do seu alcance objetos perigosos como sacos plásticos, cordões e fios.

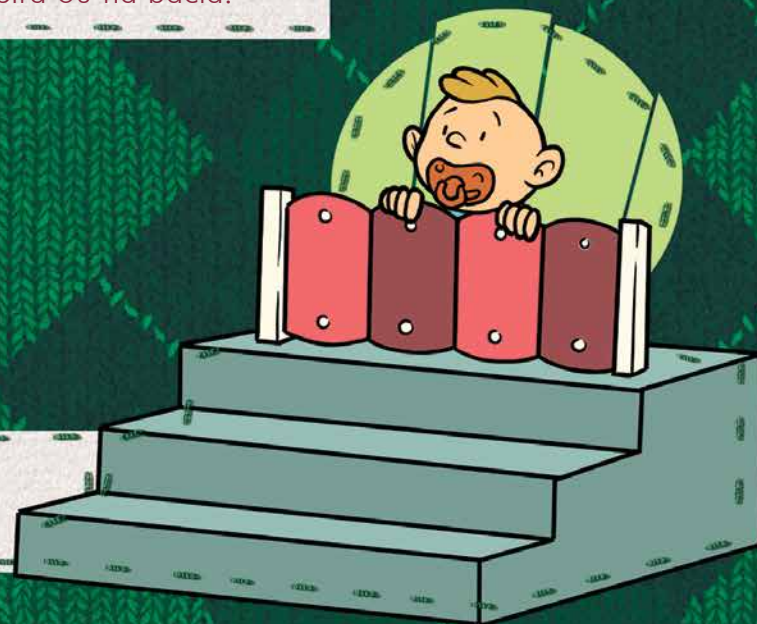


- ♥ Providenciar proteção de tomadas.





♥ Testar a água do banho e não deixar a criança sozinha na banheira ou na bacia.



♥ Usar cercas em escadas.



♥ Crianças devem andar pelas ruas sempre acompanhadas por um adulto e atravessar na faixa de segurança.

♥ Evitar deixar a criança sozinha em lugares onde possa cair ou rolar.





Evitar acidentes é fundamental!

| Iniciar com: Conte-me como você protege e evita acidentes com | Puerpério | 1º ano de vida | | | 2º ano de vida | | 3º ano de vida | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| | Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | III Data: / / | I Data: / / | II Data: / / | I Data: / / | II Data: / / |
| O bebê dorme em lugar e posição seguros, sem correr risco de sufocar-se (fios/ cordão de chupeta/ panos) nem ficar exposto a insetos e outros animais que possam feri-lo? | | | | | | | | |
| A família mantém fora do alcance da criança objetos que podem queimá-la, envenená-la ou machucá-la, como panelas quentes, ferro de passar roupa, remédios, produtos de limpeza, facas, tesouras, copos de vidro, fios e tomadas? | | | | | | | | |
| A criança tem oportunidades cotidianas de brincar dentro e fora de casa, sem perigo de quedas, atropelamento, afogamento ou violência? | | | | | | | | |
| A família ensina a criança a manejar com segurança uma tesoura (sem ponta), garfo ou faca, e a brincar com animais domésticos? | | | | | | | | |

Legenda

(preencher com):

- E - ELOGIAR**
- O - ORIENTAR**
- R - RECOMENDAR**

Se houver:

- Predominância de Elogios - **MANTER O ACOMPANHAMENTO (1)**
- Predominância de Orientações - **REFORÇAR O ACOMPANHAMENTO (2)**
- Predominância de Recomendações - **SOLICITAR APOIO DE REDE (3)**

CUIDANDO DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS

Os direitos das crianças são assegurados por lei!

A Convenção sobre os Direitos da Criança e o ECA – Estatuto da Criança e do Adolescente explicam quais são esses direitos.



SÃO DIREITOS FUNDAMENTAIS DAS CRIANÇAS:

Direito à convivência familiar e comunitária – família e comunidade são os primeiros direitos de uma criança. Os pais e os outros adultos que cuidam dela devem prover as condições necessárias à sua sobrevivência, desenvolvimento, proteção e participação.

Direito à saúde – o direito à saúde envolve vários tipos de cuidados: boa alimentação, cuidados de higiene, moradia adequada, consultas regulares para acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento infantil, imunização e segurança.

Direito ao esporte, lazer e cultura – a criança tem direito de brincar em casa, na escola, em praças e parques, a praticar esportes, ir ao teatro, visitar museus etc.

Direito ao registro civil de nascimento – a criança tem direito ao registro e primeira certidão gratuitos, com prioridade absoluta, livres de custos e multas.

Direito à educação – a criança tem direito à educação pública e gratuita desde o início da vida e seus pais podem escolher colocá-la, ou não, na Emeb – Escola de Educação Básica – 0 a 3 e 4 a 5 anos (antiga creche e pré-escola, respec-

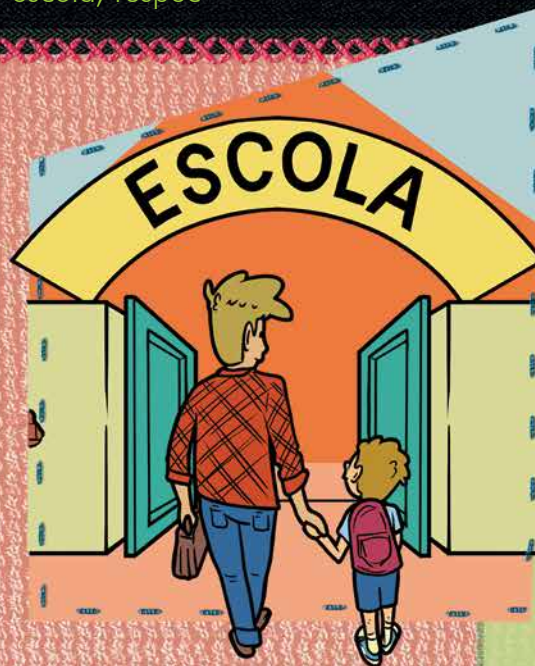
tivamente). Para crianças de 6 a 14 anos, a escola é obrigatória.

E quando um direito da criança é violado, a quem recorrer?

O Conselho Tutelar é um órgão de defesa dos direitos da criança. Os Conselheiros são pessoas eleitas pela população e podem aplicar medidas de proteção quando os direitos das crianças forem ameaçados ou violados.

Todos nós temos o dever de zelar pelos direitos das crianças.

Vamos fazer valer o ECA!



CUIDADO DO DIREITO DA CRIANÇA À PARTICIPAÇÃO

Criança é pessoa, é cidadã, tem vez e tem voz. Ela tem ideias sobre si mesma, sobre os outros e sobre o mundo. Sua palavra deve ser ouvida e valorizada.

É importante explicar sempre o porquê das decisões que a fa-

mília toma em relação a ela, perguntando sua opinião e ouvindo com interesse o que ela tem para dizer.

Participando das decisões em casa, a criança vai se tornar um adulto seguro e participativo.

E agora a Rita vai se despedindo...

Até logo, meu amigo!

Até logo, minha amiga!

Lembre-se sempre que toda hora

é hora de proteger e cuidar...

com muito amor!



SÍNTESE DO ACOMPANHAMENTO DOS CUIDADOS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DA CRIANÇA



Nome da criança:

Nome do profissional de saúde:

| IDADE | PRÉ-NATAL | | | Puerpério | 1º ANO DE VIDA | | | 2º ANO | | 3º ANO | | |
|-------------------------|-----------|--------|--------|-----------|----------------|----|-----|--------|----|--------|----|--|
| | 1º TRI | 2º TRI | 3º TRI | | I | II | III | I | II | I | II | |
| Marcar S ou N | | | | | | | | | | | | |
| Rubrica do profissional | | | | | | | | | | | | |

No campo correspondente marcar:

S - SIM para o trabalho realizado;

N - se o trabalho, por alguma razão, NÃO foi realizado.



PREFEITURA DE SÃO PAULO

PREFEITO

Fernando Haddad

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE

Alexandre Padilha

PROGRAMA SÃO PAULO CARINHOSA

Ana Estela Haddad

TODA HORA É HORA DE CUIDAR CADERNO DA FAMÍLIA

COMITÊ EXECUTIVO DA SÃO PAULO CARINHOSA NA SAÚDE

Ana Estela Haddad

Anna Maria Chiesa

Athene Maria Mauro

Rejane Calixto

Teresinha Cristina Reis Pinto

EQUIPE TÉCNICA DO PROJETO JANELAS DE OPORTUNIDADES

Anna Maria Chiesa

Danielle Freitas Alvim de Castro

Iracema Benevides

Lislaine Aparecida Fracoli

Lucila Faleiros Neves

Marcos Davi dos Santos

Maria Angela Maricondi

Maria De La Ó Ramallo Veríssimo

REVISÃO TÉCNICA DA ÁREA DE SAÚDE BUCAL

Ana Estela Haddad

Maria Salete Nahás Pires Correa

Rosangela Maria Schmitt Dissenh

Soo Young Kim Weffort

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Luiz Flávio Lima | ALAVANCA Projetos e Comunicação

IDENTIDADE VISUAL E PROJETO GRÁFICO

Jefferson A. Nascimento | ALAVANCA Projetos e Comunicação

ILUSTRAÇÕES

Leandro Tadeu | ALAVANCA Projetos e Comunicação

Leandro Cavalcante | ALAVANCA Projetos e Comunicação

REVISÃO FINAL

Hebe Ester Lucas | ALAVANCA Projetos e Comunicação

*3ª edição revisada, atualizada e ampliada -
Abril de 2016*





São Paulo
Carinhosa



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SAÚDE



Ministério da
Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

