

Cartilha da

INFÂNCIA





As crianças e os adolescentes, mesmo tão jovens, necessitam de uma série de cuidados relacionados à saúde. Cultivar bons hábitos nessas fases da vida contribui para a formação de um adulto saudável dos pontos de vista físico, emocional e social.



A infância de 0 a 12 anos

1. Quem pode ajudar no cuidado à saúde da criança?

A Pediatria é uma especialidade médica com foco na assistência à saúde da criança e do adolescente. O pediatra é o profissional capacitado para o cuidado do pequeno paciente.

A assistência à saúde pode ser prestada em diversos setores, desde o ambulatório até os serviços como emergência e Unidade de Terapia Intensiva (UTI) neonatal e pediátrica, de acordo com a necessidade do paciente.

O acompanhamento ambulatorial periódico da criança por seu pediatra é de extrema importância e tem por objetivo não apenas o tratamento, mas, especialmente, a prevenção de doenças.

Alguns dos aspectos abordados durante a consulta incluem a avaliação do crescimento e do desenvolvimento da criança, sua alimentação, imunizações (vacinas), além de possíveis

tratamentos necessários e orientações que auxiliem e assegurem aos pais uma assistência integral à saúde de seus filhos.

O encaminhamento ou a orientação para avaliação da criança por outros profissionais de saúde também poderá ser feito pelo pediatra, quando identificar a necessidade durante a consulta.

Pediatras, dentistas, fonoaudiólogos, nutricionistas, psicólogos, outros médicos especialistas, entre outros, são os diversos profissionais de saúde que podem auxiliar os pais com a saúde de seus filhos.

2. Dicas para a consulta com o pediatra:

- Durante a consulta, procure esclarecer as dúvidas sobre os cuidados de saúde de seus filhos. Se for necessário, anote-as para não se esquecer de nada.
- Lembre-se da carteira de vacinação! Ela é um item essencial para o acompanhamento e o registro dos dados de saúde da criança durante a consulta.
- Informe-se com o pediatra sobre a frequência e a regularidade ideal das consultas. Pelo menos até o sexto mês de vida, os bebês devem ser avaliados todos os meses. Posteriormente, esse intervalo deve aumentar para 3, 6 meses e até o máximo de 1 ano. No entanto, cada caso deve ser avaliado individualmente pelo profissional.



- Lembre-se de retornar ao ambulatório após cada procura à emergência pediátrica. Quando a urgência for resolvida, a criança deve ser reavaliada por seu pediatra no ambulatório, que orientará medidas importantes, a fim de que sua recuperação seja completa.

3. O que levar para o serviço de saúde quando a criança for atendida?

Para o atendimento, o responsável deverá portar algum documento de identificação da criança, como documento de identidade. No caso de crianças que ainda não possuem documento de identidade, poderá ser apresentada a certidão de nascimento (original ou cópia autenticada). Os pacientes menores de idade deverão estar acompanhados dos responsáveis, os quais deverão ser maiores de idade e estar munidos de documento de identidade.







Vacinação

1. Dicas de vacinação

O calendário vacinal é uma sequência cronológica de vacinas que se administram sistematicamente às crianças de determinada área ou região. Cada vacina possui uma idade mínima para ser iniciada e os intervalos entre as doses devem ser respeitados para que a vacinação seja mais efetiva.

O Ministério da Saúde elaborou um esquema de vacinação, que é utilizado por todo o sistema de saúde brasileiro. Essas vacinas são encontradas nos postos de saúde de todas as cidades e não devem ser cobradas, ou seja, você não deve pagar nada por elas. Em caso de dúvida, consulte o pediatra de seu filho.

O Sistema de Saúde da Marinha segue as normas do Programa Nacional de Imunizações (PNI), utilizando sua rede de assistência para vacinar seus usuários, bem como participando, juntamente com as Secretarias Municipais de Saúde, das campanhas de vacinação programadas pelo PNI, abertas à população.

O Programa Nacional de Imunizações do Brasil é um dos maiores do mundo. As vacinas são seguras e estimulam o sistema imunológico a proteger o indivíduo contra diversas doenças transmissíveis.

2. Calendário vacinal proposto pelo Ministério da Saúde

Idade	Vacinas	Doses	Doenças que Imuniza
Ao nascer	BCG	Dose única	Formas graves de Tuberculose
	Hepatite B	Dose ao nascer	Hepatite B
2 meses	Pentavalente (DTP + HB + Hib)	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Inativada para Poliomielite (VIP)		Poliomielite (Paralisia Infantil)
	Rotavírus Humano (VORH)		Diarreia por Rotavírus
	Pneumocócica 10-valente (conjugada)		Doenças invasivas e otite média aguda causadas por <i>Streptococcus pneumoniae</i> sorotipos 1, 4, 5, 6B, 7F, 9V, 14, 18C, 19F e 23F
3 meses	Meningocócica C (conjugada)	1ª dose	Doenças invasivas causadas por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C (incluindo meningite e meningococcemia)
4 meses	Pentavalente (DTP + HB + Hib)	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Inativada para Poliomielite (VIP)		Poliomielite (Paralisia Infantil)
	Rotavírus Humano (VORH)		Diarreia por Rotavírus
	Pneumocócica 10-valente (conjugada)		Doenças invasivas e otite média aguda causadas por <i>Streptococcus pneumoniae</i> sorotipos 1, 4, 5, 6B, 7F, 9V, 14, 18C, 19F e 23F

Idade	Vacinas	Doses	Doenças que Imuniza
5 meses	Meningocócica C (conjugada)	2ª dose	Doenças invasivas causadas por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C (incluindo meningite e meningococemia)
6 meses	Pentavalente (DTP + HB + Hib)	3ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Inativada para Poliomielite (VIP)		Poliomielite (Paralisia Infantil)
9 meses	Febre Amarela	Dose única	Febre Amarela
12 meses	Pneumocócica 10-valente (conjugada)	Reforço	Doenças invasivas e otite média aguda causadas por <i>Streptococcus pneumoniae</i> sorotipos 1, 4, 5, 6B, 7F, 9V, 14, 18C, 19F e 23F
	Meningocócica C (conjugada)		Doenças invasivas causadas por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C (incluindo meningite e meningococemia)
	Tríplice Viral (SCR)	1ª dose	Sarampo, caxumba e rubéola
15 meses	Tríplice Bacteriana (DTP)	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	Oral para Poliomielite (VOP)		Poliomielite (Paralisia Infantil)
	Hepatite A (15 meses até 23 meses)	Uma dose	Hepatite A
	Tetra Viral (SCR-V)		Sarampo, caxumba, rubéola e varicela
4 anos	Tríplice Bacteriana (DTP)	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
Uma dose	Oral para Poliomielite (VOP)	Dose única	Poliomielite (Paralisia Infantil)
	Varicela		Varicela
Meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos	HPV Quadrivalente	2 doses (0 - 6 meses)	Infecções pelo Papilomavírus Humano 6, 11, 16 e 18
11 a 14 anos	Meningocócica C (conjugada)	1 reforço	Doenças invasivas causadas por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C (incluindo meningite e meningococemia)

3. Vacina contra a Gripe

A vacina contra gripe é oferecida durante a Campanha Nacional de Vacinação contra Influenza, de acordo com os grupos prioritários definidos no Informe da Campanha do Ministério da Saúde. A vacinação deve ser realizada anualmente e sempre antes do inverno.

Crianças de 6 meses a 6 anos devem ser vacinadas. Os que são vacinados pela primeira vez recebem duas doses com intervalo de 1 mês entre elas, já os demais, apenas uma dose.

Os responsáveis devem sempre verificar junto ao serviço de saúde se as vacinas da criança estão em dia e ficar atentos à participação nas campanhas de imunização, já que o calendário de vacinação sofre atualizações e melhorias constantes quanto às vacinas disponibilizadas.

Além disso, doses de reforço de algumas vacinas são necessárias na adolescência e nas situações em que a criança perdeu a oportunidade de se vacinar no período previsto. Os pais também devem buscar informações sobre o esquema a ser realizado em cada caso.

Observação: Algumas vacinas podem ser aplicadas em intervalos flexíveis. Por exemplo: uma determinada vacina pode ser aplicada entre 12 e 15 meses de idade. Com isso, poderá haver diferença entre as datas informadas na tabela e as datas que os postos ou clínicas adotam.

Em caso de dúvida sobre as vacinas ou sobre os locais para vacinação, ligue para a Ouvidoria Geral do Sistema Único de Saúde (SUS) por meio do Disque Saúde 136.





Alimentação

1. Dicas de alimentação para crianças

A alimentação infantil inicia-se no nascimento da criança, quando a mãe começa a amamentação. O aleitamento materno é a melhor e mais completa fonte de alimentação para o bebê e recomenda-se que seja realizado até os 2 anos ou mais e, de forma exclusiva, nos primeiros 6 meses de vida.

Na fase em que os alimentos sólidos começam a ser introduzidos, a partir dos 6 meses de vida, é importante priorizar os naturais, sem excesso de sal e açúcar para que a criança desenvolva o paladar a partir do conhecimento dos sabores básicos.

Eduque o paladar da criança oferecendo alimentos como frutas, principalmente orgânicas, verduras e legumes. Um prato colorido é mais atrativo e proporciona diversos nutrientes para um crescimento saudável.

2. Cardápio e rotina alimentar

O cardápio deve ser diversificado, equilibrado, incluindo preparações criativas e de boa aceitação. Se a criança rejeitar o alimento, a sugestão é insistir, usando outras formas de preparação como cremes, sopas ou suflês.

Horários e rotina para a alimentação são fundamentais. A criança deve se alimentar em lugar calmo, arejado e limpo. A alimentação feita de forma rápida, com barulho e em frente à televisão contribui para ela comer muito mais que o necessário, de maneira pouco prazerosa e sem degustar devidamente os alimentos.

São quatro as categorias de alimentos essenciais no prato:

1. Cereais ou tubérculos (arroz, milho, macarrão, batata, mandioca, inhame);
2. Leguminosas (feijão, grão-de-bico, soja, ervilha, lentilha);
3. Proteína animal (carne bovina, frango, peixe, ovo);
4. Hortaliças (legumes e verduras).

Vida Saudável

1. Atividades físicas

Estimular atividades físicas é também muito importante, desde que obedeça ao gosto da criança, descobrindo qual é a atividade de sua preferência e incentivando-a.

2. Outros cuidados

Práticas de uma vida saudável na infância abrangem um convívio familiar de amor e proteção, uma alimentação adequada, vacinações, a prática de atividade física, cuidados com o sono, leitura, uso adequado dos recursos da era digital, entre tantos outros aspectos. Converse com o pediatra de seu filho e acompanhe o conteúdo do Saúde Naval para ficar por dentro do melhor a fazer pela saúde de quem você mais ama.





Referências

1. Diretoria de Saúde da Marinha – <https://www.marinha.mil.br/dsm/>
2. Guia do Bebê – www.guiadobebe.com.br
3. Ministério da Saúde – <https://saude.gov.br/>
4. Sociedade Brasileira de Pediatria – <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/>
5. Sociedade Brasileira de Imunizações – <https://familia.sbim.org.br/>