



Toda hora é hora de cuidar

Cartilha da família





Caros amigos,

A cartilha “**Toda Hora é Hora de Cuidar**” integra o Projeto “**Nossas Crianças: Janelas de Oportunidades**” e é destinada a famílias atendidas pelo *Programa Saúde da Família* da cidade de São Paulo. Ela fala dos cuidados que são bons para as crianças de todas as idades, mas especialmente aquelas de até três anos. Ela será apresentada a vocês através do seu agente comunitário de saúde e servirá como ponto de partida para muitas conversas sobre os aspectos que cercam o bem-estar infantil.

O Projeto “**Nossas Crianças**” busca fortalecer as ações relacionadas ao desenvolvimento infantil oferecendo oportunidade para a participação de todos neste desafio: profissionais de saúde e de educação, comunidades em geral, sociedade civil, governos e, principalmente, as próprias famílias. Os parceiros deste projeto - a **Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo**, o **Unicef** e a **Associação Comunitária Monte Azul** - esperam que a cartilha possa alcançar sua meta, vindo a abrir muitas janelas de oportunidades para nossas crianças.

Prefeita Marta Suplicy

Secretário Municipal da Saúde

Eduardo Jorge Martins Alves Sobrinho (jan. 2001/fev. 2003)
Gonzalo Vecina Neto (atual Secretário)

Coordenação do Programa Saúde da Família

Anna Maria Chiesa (jan. 2001/fev. 2003)
Karina Barros Calife Batista (atual Coordenadora)

Parceiros Técnicos “Janelas de Oportunidades”

- **Associação Comunitária Monte Azul**
Iracema de Almeida Benevides
Maria Angela Maricondi
Ute Craemer
- **CREN - Centro de Recuperação e Educação Nutricional**
Maria Luisa Pereira Ventura Soares
Gisela Maria Bernardes Solymos
- **NACE/AENSC da Escola de Enfermagem da USP**
Maria De La Ó Ramallo Veríssimo
- **Pastoral da Criança**
Irmã Cecília Zannet
Deusdedit Reis da Silva
- **SMS/COGest - Coordenação de Desenvolvimento da Gestão Descentralizada**
Lucila Faleiros Neves
Siomara Rolla Chen

Integração e apoio

Maria do Carmo Portero da Silva

Ilustrações em aquarela

Isabel Peyceré Romaña

Projeto gráfico e ilustrações

Alexandre Amaral Villela

UNICEF

1ª ed. - mar. 2003





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 a ordem 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 dele nascer...

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



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

- Procura o Serviço de Saúde assim que suspeita da gravidez, para consultas, exames e orientações.
- Procura conhecer as modificações que acontecem durante a gestação.
- Reforça os cuidados com a sua alimentação e com o seu corpo, especialmente com as suas mamas e os seus dentes.
- Realiza, no mínimo, seis consultas de pré-natal.
- Recebe vacinação adequada, se necessário.
- Recebe tratamento dentário, se necessário.
- Recebe vitaminas e suplementos, se necessário.
- Realiza tratamento oferecido pelo Serviço de Saúde, se ela for HIV positiva, para não transmitir o vírus para o bebê.
- Procura conhecer a maternidade ou o 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.





Quem Cuida De Quem Nessa Família?

A mulher assume muitas responsabilidades: ela é esposa, é mãe, cuida da casa e ainda ajuda nas despesas. Às vezes, é ela a chefe da família.

Hoje em dia, muitos homens já dividem muitas tarefas com as mulheres. Eles querem 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 de tudo e de todos um pouquinho, construindo um ambiente bonito e saudável...



E Quando 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 a 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...



- Faz de sua casa um ambiente saudável, evitando drogas, alcoolismo, tabagismo e violência. Ela procura ajuda especializada quando acontece algum desses problemas.
- Garante o desenvolvimento físico e emocional das crianças através de cuidados com a saúde, a higiene, a alimentação, a educação e o lazer.
- Faz boas relações com as famílias vizinhas e com a comunidade.
- Conhece e procura serviços comunitários que atendam às necessidades das crianças, tais como postos de saúde, escolas e centros culturais.

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



E Quem Cuida Dessa Família?

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 apóia e nutre as famílias.





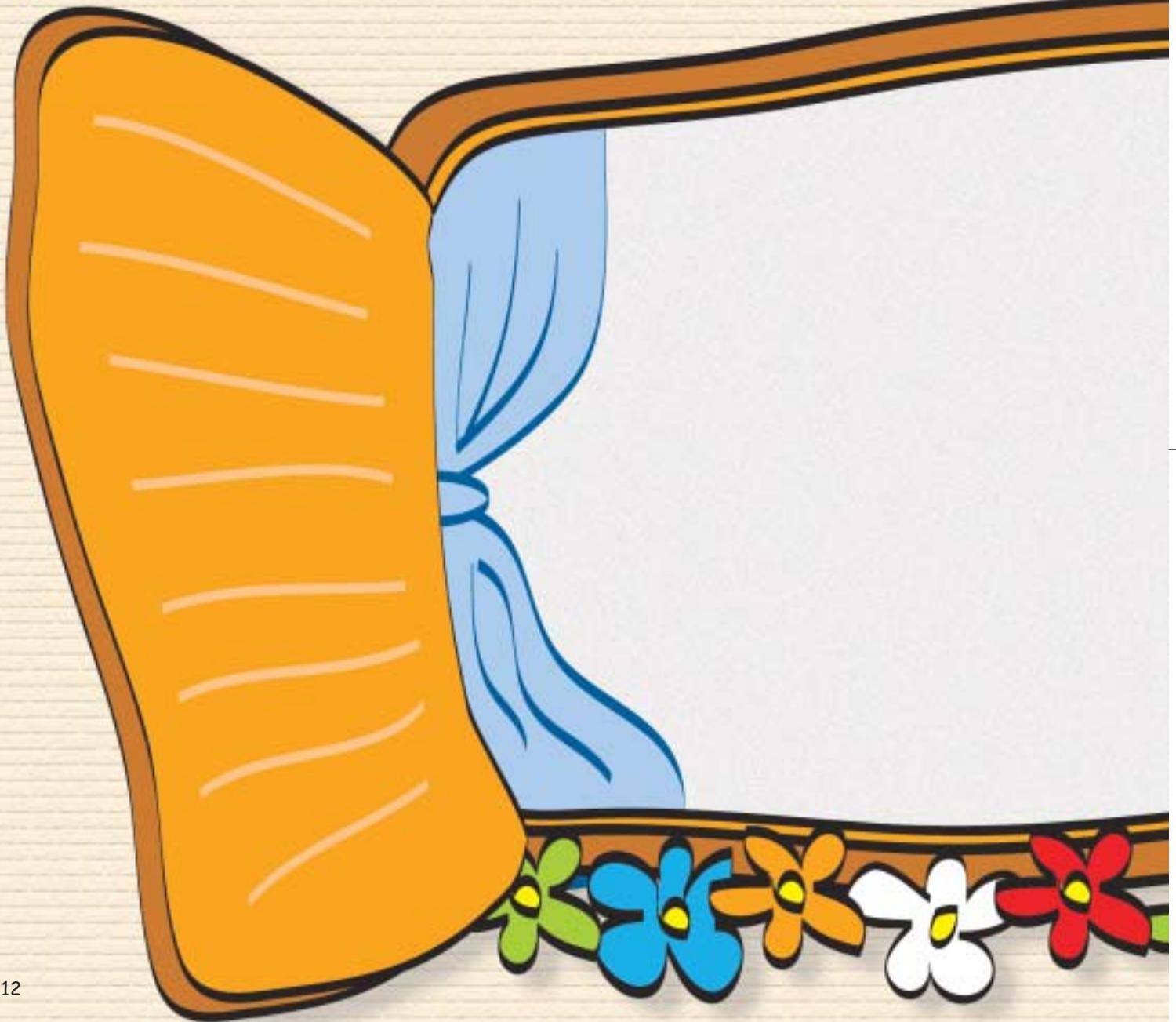
Para ter uma vida saudável, alguns serviços públicos e comunitários são essenciais: creches, escolas e postos de saúde; ruas pavimentadas, abastecimento de luz, água, serviço de esgoto e coleta de lixo; oportunidade de emprego, moradia e transporte coletivo; atividades culturais, esportes e espaços para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



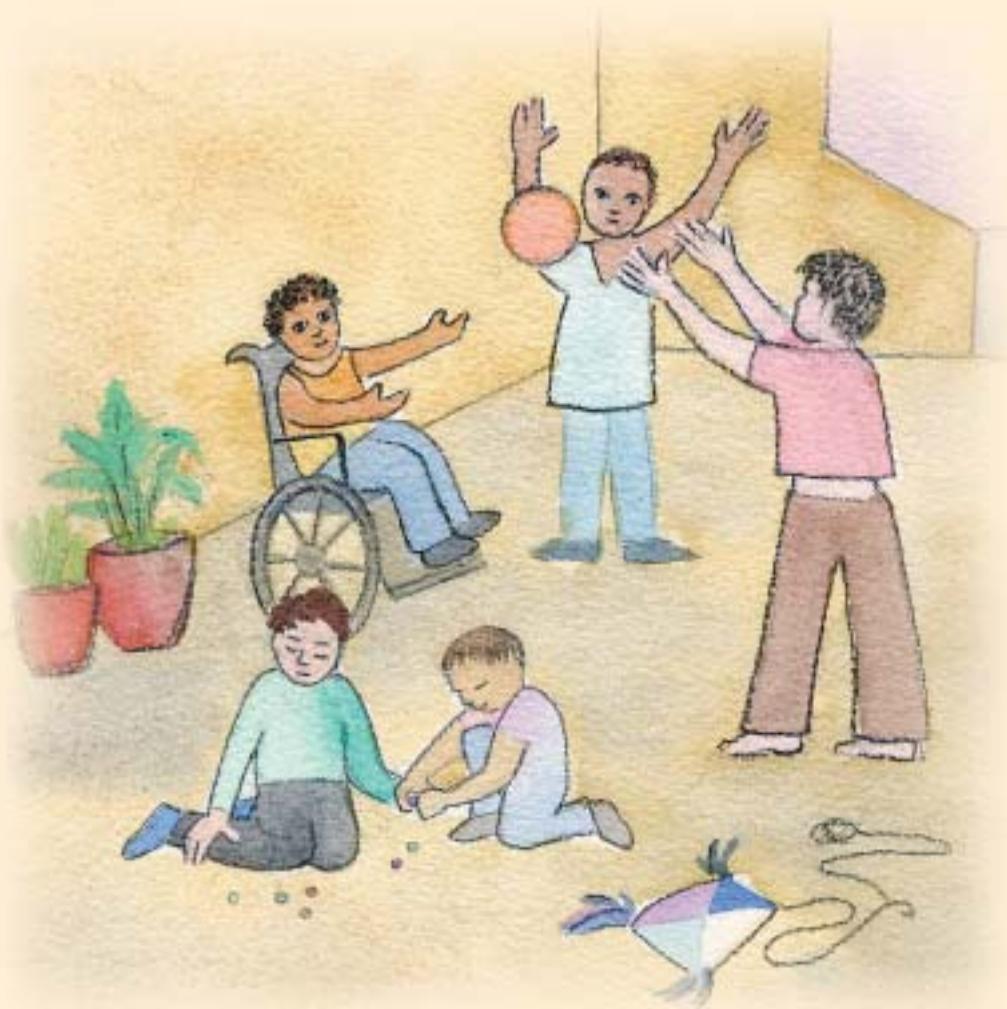


Olha aí, pessoal!
Este espaço é pra
mostrar a cara da
família. Vocês
podem colar fotos,
desenhar, contar
estórias marcantes,
escrever as datas
dos aniversários, o
gosto e o jeito de
ser de cada um.

Vamos lá?



Cuidando de Crianças



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

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...

Algumas têm necessidades especiais. Elas podem precisar mais do apoio dos pais e irmãos. Podem precisar de tratamentos especializados, do auxílio de óculos ou cadeira de rodas... Crianças com necessidades especiais são muito beneficiadas pelo convívio com outras crianças

Cuidados precoces, estimulação adequada, boa alimentação e bastante carinho são fatores que favorecem muito o desenvolvimento das crianças.

Um importante cuidado com a saúde das crianças é a vacinação. As vacinas protegem contra doenças muito comuns na infância e que podem trazer risco de vida!



Conheça o novo calendário de vacinação recomendado pelo Ministério da Saúde:

- | | |
|--------------------|---|
| AO NASCER | Vacina BCG e Vacina contra Hepatite B |
| 2 MESES | Vacina oral contra Pólio, Vacina tetra valente (DTP + Hib) e Vacina contra Hepatite B |
| 4 MESES | Vacina oral contra Pólio e Vacina tetra valente (DTP + Hib) |
| 6 MESES | Vacina oral contra Pólio, Vacina tetra valente (DTP + Hib) e Vacina contra Hepatite B |
| 12 MESES | Vacina Tríplice Viral (SCR) |
| 15 MESES | Vacina oral contra Pólio e Vacina Tríplice bacteriana (DTP) |
| 5 ou 6 ANOS | Vacina oral contra Pólio e Vacina Tríplice bacteriana (DTP) |



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 através de brincadeiras apropriadas para cada idade. Correr, pular, saltar, desenhar, pintar, colorir, brincar de faz-de-conta, inventar estórias, 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 idéias refletem os comportamentos 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

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



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. O ato de mamar promove a saúde emocional, auxilia na formação dos futuros dentes e previne doenças causadas pela falta de higiene, como por exemplo, a diarreia. Previne também a anemia e as doenças respiratórias.

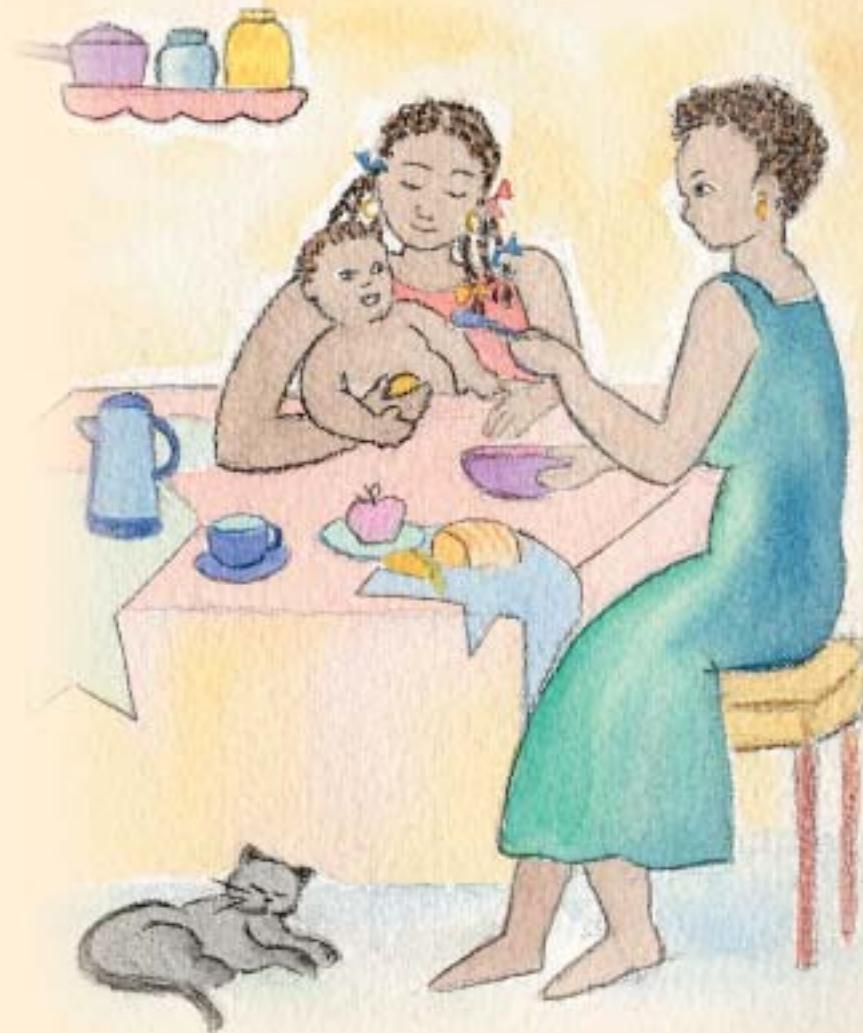
Atenção:

- 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.



Aos seis 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 sucos e purês. Também é o momento do primeiro almoço: papinhas com arroz, feijão, verduras, legumes e carnes.

O leite comum também é importante, pelo menos duas vezes ao dia, puro ou como mingau, sempre dado no copo ou na colher. As crianças precisam de, no mínimo, cinco refeições por dia, entre mamadas, mingaus, papinhas 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!

É essencial que as crianças tenham horários bem estabelecidos para as refeições e que não fiquem comendo doces e salgadinhos fora de hora. Quando isto acontece elas podem acabar ficando desnutridas. Aqui também vale a lei da imitação: os adultos devem dar o exemplo!

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





Cuidando da Higiene



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.

O que nossas avós e avôs já diziam a nossos pais e mães?

Lave bem as mãos antes de comer e após usar o banheiro!
Escove bem os dentes depois das refeições e antes de dormir!



Através da higiene diária, as crianças aprendem a valorizar seu corpo e sua aparência, desenvolvendo auto-estima.



Protegendo e Cuidando quando elas ficam doentes...

Mesmo quando bem cuidadas, as crianças adoecem...
É muito importante reconhecer os sinais de perigo.

Febre

Febre não é uma doença! Ela é uma reação muito comum do organismo frente a várias situações: gripes, resfriados e outras infecções. É importante aprender a verificar a temperatura com termômetro. Acima de 38,5° a febre pode prejudicar a saúde da criança. Mesmo assim os pais não devem medicar sem a orientação de um profissional de saúde. Algumas medidas caseiras como chás e banhos podem solucionar a febre em muitos casos. **Sinais de Alerta:** a criança está com febre muito alta e apresentando movimentos descoordenados e estranhos? Está com febre há mais de dois dias? A criança está muito sonolenta, inconsciente? Neste caso, precisa ser avaliada por um profissional de saúde.

Diarréia, Vômitos e Desidratação

A diarréia e o vômito merecem muita atenção porque podem levar à desidratação, isto é, à perda de grande parte da água do organismo. Quando isso acontece, as crianças podem ficar com os olhos fundos, chorando sem lágrimas, com a boca bem seca e a pele enrugada. O melhor remédio é o soro caseiro ou o soro dado nos postos de saúde. Se você não sabe como usar, converse com a sua Equipe de Saúde da Família. **Sinais de Alerta:** a criança não consegue mamar ou vomita tudo o que ingere? Neste caso, precisa ser avaliada por um profissional de saúde.

Pneumonia

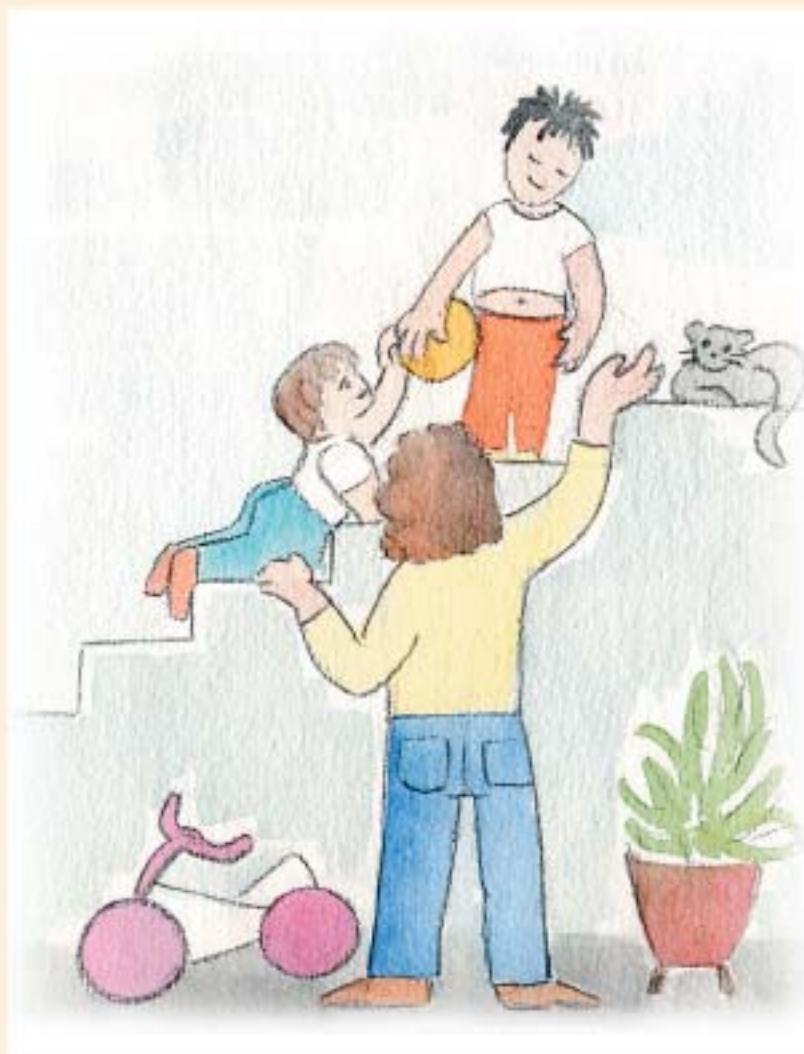
Após uma gripe forte, algumas crianças podem ter pneumonia, isto é, uma infecção nos pulmões. Quando isso acontece, elas perdem o apetite, ficam desanimadas e sem vontade de brincar, sentem dor e choram quando tosem. A respiração fica muito rápida. Elas parecem muito cansadas e sem fôlego.

Sinais de Alerta: a criança está respirando muito rápido ou com sons estranhos? Quando respira aparece um degrau entre o peito e a barriga? Neste caso, precisa ser avaliada por um profissional de saúde.





Cuidado para não se machucar...



Alguns cuidados básicos:

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



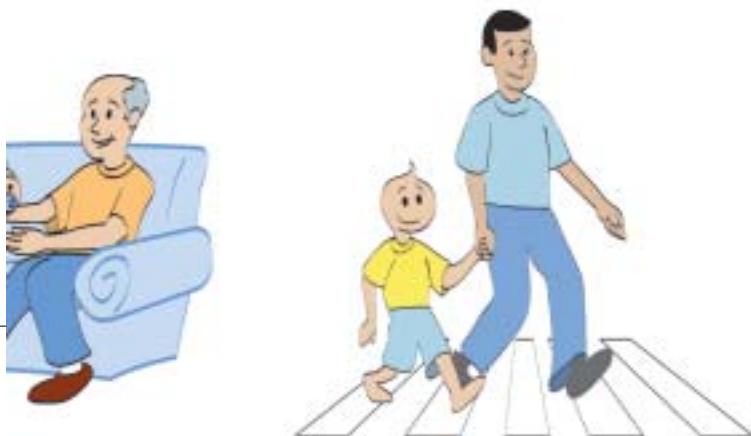
- Providenciar proteção de tomadas.



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



Evitar acidentes é fundamental!



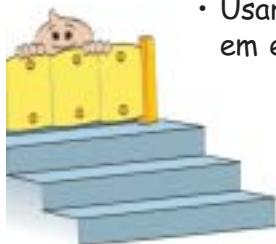
- Colocar longe do seu alcance objetos perigosos como sacos plásticos, cordões e fios.

- Produtos de limpeza, remédios e plantas tóxicas devem ser colocados em lugares onde a criança não consiga alcançar.

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



- Usar cercas em escadas.



- Virar os cabos das panelas para o lado de dentro do fogão.





Cuidando dos Direitos

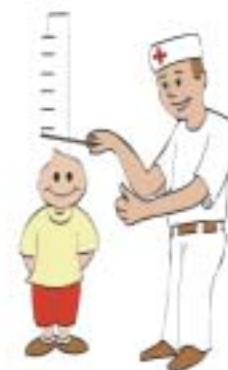


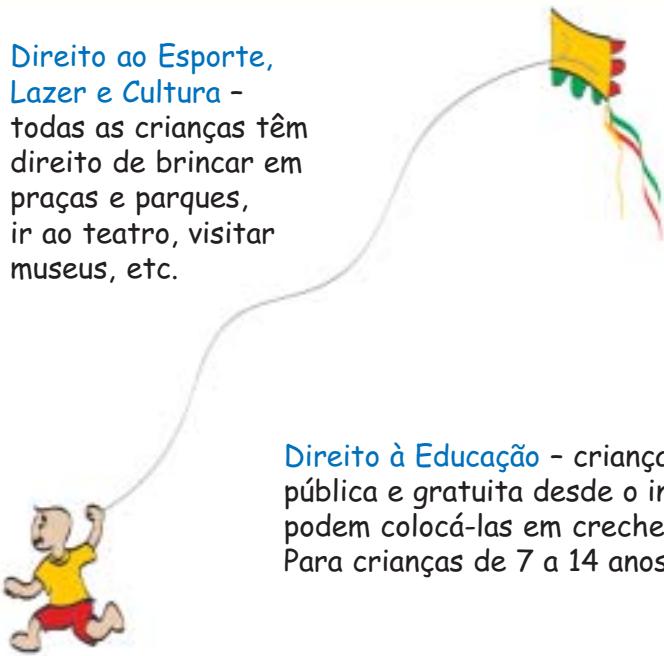
Os direitos das crianças estão assegurados por lei! O ECA - Estatuto da Criança e do Adolescente - e a Convenção sobre os Direitos da Criança garantem esses direitos.

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 - todas as crianças têm direito de brincar em praças e parques, ir ao teatro, visitar museus, etc.

Direito ao Registro Civil de Nascimento - todas as crianças têm direito ao registro gratuito de nascimento, com prioridade absoluta, livre de custos e multas.



Direito à Educação - crianças têm direito à educação pública e gratuita desde o início da vida e os pais podem colocá-las em creches ou na pré-escola. Para crianças de 7 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!**



Cuidando da Participação



Criança é pessoa, é cidadã, tem vez e tem voz. Ela tem idéias 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 família toma em relação à criança, perguntando antes 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!





Apoio:



**CRIANÇA
ESPERANÇA**

