

**Saúde: prevenção
de doenças,
alimentação e
higiene pessoal**



SENAR



Presidente do Conselho Deliberativo

João Martins da Silva Junior

Entidades Integrantes do Conselho Deliberativo

Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil - CNA
Confederação dos Trabalhadores na Agricultura - CONTAG
Ministério do Trabalho e Emprego - MTE
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento - MAPA
Ministério da Educação - MEC
Organização das Cooperativas Brasileiras - OCB
Confederação Nacional da Indústria - CNI

Diretor Executivo

Daniel Klüppel Carrara

Diretora de Educação Profissional e Promoção Social

Andréa Barbosa Alves

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL



Coleção SENAR

Saúde: prevenção de
doenças, alimentação e
higiene pessoal

Senar – Brasília, 2019

© 2019, SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL – SENAR

Todos os direitos de imagens reservados. É permitida a reprodução do conteúdo de texto desde que citada a fonte.

A menção ou aparição de empresas ao longo desta cartilha não implica que sejam endossadas ou recomendadas pelo Senar em preferência a outras não mencionadas.

Coleção SENAR - 228

Saúde: prevenção de doenças, alimentação e higiene pessoal

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE MATERIAIS INSTRUCIONAIS

Bruno Henrique B. Araújo

EQUIPE TÉCNICA

Marcelo de Sousa Nunes / Valéria Gedanken

COLABORAÇÃO

Renata Vaz

ILUSTRAÇÃO

Plínio Quartim

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Serviço Nacional de Aprendizagem Rural.

Saúde: prevenção de doenças, alimentação e higiene pessoal / Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. – Brasília: Senar, 2019.

84 p; il. 21 cm (Coleção Senar, 228)

ISBN: 978-85-7664-225-1

1. Saúde. 2. Alimentação e nutrição. 3. Higiene pessoal. I. Título.

CDU 613.98

Sumário

Apresentação.....	5
Introdução.....	7
I. Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do bebê (0 a 36 meses de idade)	8
1. Saiba como cuidar da saúde do bebê	10
II. Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida da criança (de 4 a 10 anos).....	23
1. Saiba como cuidar da saúde das crianças	24
III. Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do adolescente (de 11 a 19 anos).....	32
1. Saiba como cuidar do adolescente	32
IV. Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do adulto	46
1. Cuide da saúde	46
2. Cuide da higiene pessoal.....	47
3. Adote práticas saudáveis de alimentação	50
4. Saiba da importância da prática de atividade física regular	51
5. Saiba como prevenir doenças sexualmente transmissíveis	52
6. Evite a automedicação	54
V. Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do idoso.....	56
1. Cuide da saúde	58
2. Saiba da importância de se alimentar corretamente	65
3. Saiba da importância da atividade física regular	67
VI. Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida da pessoa com deficiência ou necessidades especiais.....	69
1. Cuide da saúde da pessoa com deficiência ou com necessidades especiais	70
2. Faça o acompanhamento médico.....	73
3. Cuide da alimentação	74
4. Contribua com a autonomia de pessoas com deficiência	75
5. Realize exercícios adaptados à condição da pessoa com deficiência ou necessidades especiais.....	78
Considerações Finais	79
Referências.....	80

Apresentação

O elevado nível de sofisticação das operações agropecuárias definiu um novo mundo do trabalho, composto por carreiras e oportunidades profissionais inéditas, em todas as cadeias produtivas.

Do laboratório de pesquisa até o ponto de venda no supermercado, na feira ou no porto, há pessoas que precisam apresentar competências que as tornem ágeis, proativas e ambientalmente conscientes.

O Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar) é a escola que dissemina os avanços da ciência e as novas tecnologias, capacitando homens e mulheres em cursos de Formação Profissional Rural e Promoção Social, por todo o país. Nesses cursos, são distribuídas cartilhas, material didático de extrema relevância por auxiliar na construção do conhecimento e constituir fonte futura de consulta e referência.

Conquistar melhorias e avançar socialmente e economicamente é o sonho de cada um de nós. A presente cartilha faz parte de uma série de títulos de interesse nacional que compõem a Coleção SENAR. Ela representa o comprometimento da instituição com a qualidade do serviço educacional oferecido aos brasileiros do campo e pretende contribuir para aumentar as chances de alcance das conquistas a que cada um tem direito.

Um excelente aprendizado!

Serviço Nacional de Aprendizagem Rural

www.senar.org.br

Acesse pelo seu celular

Esta cartilha possui o recurso QR Code, por meio do qual o participante do treinamento poderá acessar, utilizando a câmera fotográfica do celular, informações complementares que irão auxiliar no aprendizado.

Introdução

Ter uma boa saúde é resultado das condições de vida das pessoas, o que pode ser alcançado, principalmente, com uma boa alimentação, com condições de habitação e saneamento básico e bons hábitos de higiene. Esses fatores, somados à educação, ao lazer, à liberdade, ao trabalho e com acesso aos serviços de saúde, colaboram para o bem-estar das famílias no meio rural.

Pensando nisso, esta cartilha foi criada para contribuir com a saúde de cidadãos de todas as idades, com o objetivo de informar e orientar as famílias sobre hábitos para garantir uma boa saúde e qualidade de vida.



Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do bebê (0 a 36 meses de idade)



A chegada de um bebê a uma família é um período de muita expectativa, não só para os futuros pais, mas para todas as pessoas envolvidas na espera de um novo membro.

Entretanto, mesmo neste momento festivo, alguns fatores podem interferir na vida na saúde do bebê como: a interação limitada entre a criança e a mãe, pais sem trabalho ou com dificuldades de obtenção de renda, baixa escolaridade materna, níveis elevados de ansiedade materna, famílias de grupos minoritários ou vulneráveis (pessoas em situação de miséria, usuários de drogas, dependentes de álcool, adolescentes que tornam-se mães e são abandonadas por seus companheiros ou por suas famílias) e problemas que envolvem a relação familiar e famílias com mais filhos.



É fundamental que grávidas realizem acompanhamento médico, odontológico e nutricional durante a gestação, além de atividades físicas adaptadas à sua condição. Também é fundamental que, após o nascimento do bebê, as mães continuem cuidando bem de sua própria saúde e da saúde de seu filho, com acompanhamento periódico multiprofissional (fonoaudiólogo, psicopedagogo, cirurgião dentista, entre outros).

Atenção

É durante o pré-natal que a mãe recebe orientações gerais sobre a gravidez, como o que fazer com possíveis alterações na pele, desconfortos comuns na mudança hormonal, como controlar o ganho de peso com uma alimentação saudável, entre outras, além dos primeiros cuidados com o recém-nascido e a importância da amamentação.

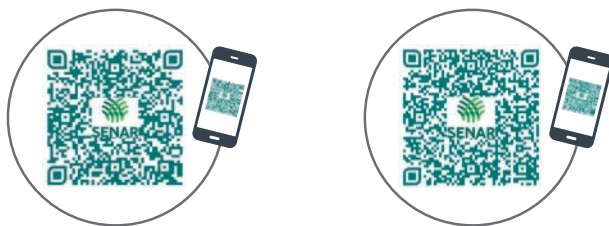
A caderneta de saúde da criança (distribuída pelo Ministério da Saúde e disponível em postos de saúde) ajuda os pais no acompanhamento da saúde de seus filhos, desde o nascimento até os 9 anos.

Além de conter informações sobre cuidados com a saúde de bebês, deve ter registrados o peso e a altura da criança (monitoramento do crescimento infantil), todas as vacinas, os exames e as consultas realizadas.

A primeira parte da caderneta é mais direcionada à família ou a quem cuida dela. Contém informações e orientações sobre saúde, direitos da criança e dos pais, registro de nascimento, amamentação e alimentação saudável, vacinação, crescimento e desenvolvimento, sinais de perigo de doenças graves, prevenção de violência e acidentes, entre outras.

A segunda parte é destinada aos profissionais de saúde, com espaço para registro de informações importantes relacionadas à saúde da criança. Contém, também, os gráficos de crescimento, instrumentos de vigilância do desenvolvimento e tabelas para registro de vacinas aplicadas.

Conheça as cadernetas de saúde da criança:



QR Codes das cadernetas de saúde da menina e do menino

1. Saiba como cuidar da saúde do bebê

Os cuidados com os bebês e as crianças são fundamentais para seu bom desenvolvimento e crescimento saudável. Deve-se considerar a dedicação exclusiva aos bebês.

1.1. Entenda a importância da amamentação (aleitamento materno)

O Ministério da Saúde recomenda a amamentação exclusiva (no peito) até os 6 meses de vida e que o bebê receba somente o leite materno, sem necessidade de sucos, chás, água ou outros alimentos.



Atenção

Quanto mais tempo o bebê mamar no peito, melhor para ele e para a mãe. Depois dos 6 meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos saudáveis e de hábito da família.

O leite materno é um alimento completo, rico em anticorpos que protegem a criança de muitas doenças como diarreia, infecções respiratórias e alergias, diminuindo também o risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade infantil.

O ideal é que o bebê seja amamentado na hora que quiser e quantas vezes quiser. É o que se chama de amamentação em livre demanda. Nos primeiros meses, é normal que o bebê mame mais vezes e sem horários regulares. Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de oito a 12 vezes ao dia.

Acesse informações importantes sobre aleitamento materno no Ministério da Saúde.



Atenção

1. Não ofereça alimentos açucarados até os 2 anos de idade.
2. O bebê já nasce sabendo apreciar o paladar doce. Por isso, é importante não adicionar açúcar ao leite ou mingau e não oferecer alimentos ainda mais doces, como balas, bombons, leite condensado, sucos de caixinha e bolos. Além de aumentar o vício pelo sabor adocicado, esses alimentos também são ricos em corantes e açúcares artificiais, que podem provocar alergias e aumentar a chance de doenças como diabetes, colesterol alto e obesidade.



1.2. Cuide da higiene do bebê

Cuidar da higiene do bebê não exige grandes habilidades. Os banhos diários em horários adequados (dois por dia, evitando banhos noturnos), os cuidados com o cordão umbilical logo após o nascimento, o uso de roupas limpas, a limpeza da cavidade oral após as mamadas, as trocas de fraldas evitando assaduras e contaminação e o uso de babadores durante a alimentação são as melhores formas de prevenir doenças nos bebês.

Atenção

É importante que a pessoa que for dar banho no bebê ou trocar sua fralda já separe tudo o que for usar, como a toalha, a fralda, a roupinha e os produtos de higiene (sabonete, xampu e pomada para prevenção de assaduras).

Precaução

1. Lave as roupas novas do bebê antes do primeiro uso para retirar substâncias que possam irritar sua pele.
2. Lave as roupas do bebê separadamente das demais roupas da casa.
3. Evite o uso de sabão em pó, amaciante ou produtos com fragrâncias, pois podem provar irritações ou alergias nos bebês, dando preferência a sabões em barra.

É preciso certa organização para preservar a saúde do bebê e da criança, evitando a troca de temperatura (vento quente e frio).



Os cuidados de higiene com o recém-nascido são muito importantes para prevenir infecções. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o primeiro banho deve ser dado somente seis horas após o parto. O recomendado para os banhos durante o primeiro mês de vida é que sejam realizados com água pura, podendo-se utilizar sabonete líquido próprio para bebês. A temperatura ideal da água deve estar em torno de 36°C.

Atenção

1. Limpe todo o rosto do bebê, prestando atenção às dobrinhas atrás das orelhas e do pescoço.
2. Com um pedaço de algodão limpo e muito cuidado, limpe os olhos de dentro para fora.
3. Limpe o nariz usando um cotonete de algodão umedecido com água limpa.
4. Limpe a área genital com algodão umedecido em água limpa. Nas meninas, limpe começando de frente para trás, prevenindo que bactérias se espalhem pelos genitais.

- **Cuidados com o cordão umbilical**

Os cuidados com o cordão umbilical também são muito importantes. Até que cicatrize e caia, faça a higiene no banho com água e sabão para mantê-lo sempre limpo. Enxague com água e retire todo o sabão. O cordão umbilical deve ser bem seco, com toalha macia ou fralda de algodão. Evite deixá-lo úmido.



Atenção

1. Se o cordão soltar pus amarelo, apresentar mau cheiro ou se a área ao redor da base ficar vermelha e inchada, pode ser que esteja infectado. Procure o posto de saúde para avaliação médica.
2. A queda do umbigo varia de bebê para bebê e normalmente ocorre entre 10 e 20 dias. Depois fica uma cicatriz que sara entre sete e 10 dias.
3. Não use álcool, antissépticos, metais aquecidos ou qualquer outro produto que possa trazer dano para a pele ou para a mucosa do bebê. O umbigo cai naturalmente.

- **Cuidados durante a troca da fralda**

A troca da fralda deve ser feita sempre que necessário, sendo fundamental não deixar o bebê molhado ou com fralda suja. Podem ocorrer assaduras caso a fralda do bebê fique muito tempo molhada devido a trocas pouco frequentes, ou caso ele tenha diarreia ou algum tipo de reação ao sabão utilizado na limpeza. A pele do bumbum fica irritada, inflamada e/ou avermelhada. Para ajudar a prevenir assaduras e evitar a propagação de germes durante a troca de fraldas, a boa higiene é essencial.

Atenção

Sempre que for trocar a fralda, higienize o bumbum e a virilha do bebê para evitar assaduras e infecções.

- **Cuidados durante o corte das unhas**

O momento ideal para cortar as unhas do bebê é quando ele está dormindo. Antes de começar, lave bem as suas mãos e use somente cortadores de unha infantil limpos. Alguns cortadores vêm com uma lupa. Procure fazer um corte reto na unha, deixando os cantos crescerem para fora da pele. Cortes arredondados favorecem o surgimento de unha encravada. A manutenção deve ser feita a cada 20 dias ou quando necessário.



- **Cuidados com a higiene bucal**

O leite materno não causa cárie. Mesmo assim, é importante realizar a higiene bucal do bebê desde o nascimento. Utilize uma gaze ou a pontinha de uma fralda limpa, molhada em água filtrada, enrolada no dedo indicador. Isso fará com que o bebê se acostume com a higienização bucal.

Os primeiros dentes de leite costumam aparecer na boca do bebê entre o 6º e o 10º mês de vida.



Atenção

1. Após o nascimento do primeiro dente, inicie a escovação com uso de escova dental apropriada para a idade e realize a higiene desse dente e dos próximos que virão com a pasta de dente com flúor.
2. Para a higiene da língua, a mãe pode usar a mesma escova, sem a necessidade da pasta.
3. É muito importante usar a quantidade correta de pasta de dente e nunca deixá-la ao alcance da criança, pois o flúor pode intoxicar se ingerido em quantidades elevadas.



O aparecimento dos dentes pode causar desconforto e irritação, mas não febre alta, com temperatura maior do que 38° C. O início da dentição acontece na mesma fase em que os bebês começam a pegar objetos com as mãos e colocar na boca, o que pode levar a infecções, diarreias e febre.

Os mordedores gelados ou com texturas são indicados para aliviar a coceira e o desconforto enquanto estão nascendo os dentes de leite. Além disso, massagear a gengiva, com dedeiras de silicone ou com o dedo enrolado em uma gaze ou fralda limpa também ajuda a acalmar o bebê.

Atenção

Os medicamentos para dor ou pomadas só podem ser usados caso sejam prescritos pelo pediatra ou odontopediatra.

1.3. Faça o acompanhamento com o pediatra

A função do pediatra vai muito além do tratamento e da prevenção de doenças. Faz parte das tarefas desse profissional acompanhar o crescimento e desenvolvimento da criança, verificando se ela está crescendo de acordo com sua faixa etária, bem como ficar atento ao histórico de doenças na família.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, as visitas ao pediatra devem começar logo nos primeiros dias de vida.

Quadro 1. Idade de consultas ao pediatra

Idade	Número de consultas
De 1 aos 6 meses	1 consulta ao mês
Dos 3 aos 6 meses	1 consulta a cada 2 meses
Dos 2 aos 4 anos	1 consulta a cada 3 meses

Faça o acompanhamento com o pediatra para um bom desenvolvimento do bebê. É comum que as mães tenham dúvidas sobre o momento certo de levar os bebês ao pediatra, ainda que não estejam doentes ou com outros problemas. Há uma orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre a frequência de consultas para cada idade, mas vale lembrar que, além das indicações estipuladas por idade, é imprescindível levar seu filho sempre que houver necessidade.



1.4. Mantenha a vacinação em dia

As vacinas ajudam a proteger os bebês e as crianças de doenças graves que podem colocar sua vida em risco.

A vacinação é gratuita em todos os postos de saúde. É importante que os pais ou responsáveis vacinem os bebês e as crianças de acordo com o Calendário Nacional de Vacinação, mantendo os cartões de vacina sempre atualizados, pois somente com a conclusão do esquema vacinal é que as crianças estarão protegidas.



O Brasil possui um dos mais completos programas de vacinação do mundo e contempla as vacinas fundamentais apresentadas no Quadro 2.

Quadro 2. Vacinas obrigatórias para os bebês e as crianças

Idade	Vacinas/Doenças evitadas	Dose(s)
Ao nascer	BCG (Bacilo Calmette-Guerin) (previne as formas graves de tuberculose, principalmente miliar e meníngea)	Dose única
	Hepatite B	Dose única
2 meses	Pentavalente (previne difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, meningite e infecções por HiB)	1ª dose
	Vacina Inativada Poliomielite (VIP) (previne poliomielite ou paralisia infantil)	1ª dose
	Pneumocócica 10 Valente (previne pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo)	1ª dose
	Rotavírus (previne diarreia por rotavírus)	1ª dose
3 meses	Meningocócica C (previne doença meningocócica C)	1ª dose
4 meses	Pentavalente (previne difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, meningite e infecções por Haemophilus influenzae tipo B)	2ª dose
	Vacina Inativada Poliomielite (VIP) (previne poliomielite ou paralisia infantil)	2ª dose
	Pneumocócica 10 Valente (previne pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo)	2ª dose
	Rotavírus (previne diarreia por rotavírus)	2ª dose
5 meses	Meningocócica C (previne doença meningocócica C)	2ª dose

continua...

Idade	Vacinas/Doenças evitadas	Dose(s)
6 meses	Pentavalente (previne difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, meningite e infecções por HiB)	3ª dose
	Vacina Inativada Poliomielite (VIP) (previne poliomielite ou paralisia infantil)	3ª dose
9 meses	Febre Amarela (previne febre amarela)	Dose única
12 meses	Tríplice Viral (previne sarampo, caxumba e rubéola)	1º dose
	Pneumocócica 10 Valente (previne pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo)	Reforço
	Reforço Meningocócica C (previne doença meningocócica C)	Reforço
15 meses	DTP (previne Difteria, tétano e coqueluche)	1º reforço
	Vacina Oral Poliomielite (VOP) (previne poliomielite ou paralisia infantil)	1º reforço
	Hepatite A	Dose única
	Tetra viral ou tríplice viral + varicela (previne sarampo, rubéola, caxumba e varicela/catapora)	Dose única
4 anos	DTP (previne Difteria, tétano e coqueluche)	2º reforço
	Vacina Oral Poliomielite (VOP) (previne poliomielite ou paralisia infantil)	2º reforço
	Varicela Atenuada (previne varicela/catapora)	



Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida da criança (de 4 a 10 anos)



A partir dos 4 anos de idade, a criança passa a adquirir independência e busca intensamente por novos conhecimentos. Sua percepção é global e a memória é desenvolvida, mas ela não distingue a realidade da imaginação.

Entre os 7 e 10 anos de idade, a criança já consegue separar a realidade da imaginação, cria o senso crítico e o gosto por descobrir coisas novas, despertando a consciência psicológica e moral de forma mais clara.

A qualidade de vida também é algo a ser trabalhado desde cedo, para que a criança cresça entendendo a importância de cuidar de si, dos seus relacionamentos, do meio ambiente e do seu papel enquanto cidadã.

Atenção

Os hábitos saudáveis devem ser estimulados, bem como a noção de higiene, o respeito ao próximo e o interesse pelos estudos.

1. Saiba como cuidar da saúde das crianças

1.1. Cuide da higiene da criança

É durante a infância que a criança deve aprender a cuidar do próprio corpo. A responsabilidade de ensinar é dos pais, em primeiro lugar, mas a escola também tem a função de apoiar essa fase tão importante na formação. Com o tempo, ela vai criando esses hábitos e os coloca em prática sem pensar. Os pais devem criar uma rotina, como:

- antes de sentar-se à mesa para as refeições, deve-se lavar as mãos; e
- antes de deitar, deve-se escovar os dentes e usar o fio dental.

A criança deve tomar banho duas vezes ao dia e lavar o cabelo diariamente. Lembre-se de ensinar cada passo – água, sabão, enxaguar e enxugar.

Deve-se lavar as mãos antes das refeições, depois de usar o banheiro e quando chegar da rua.

Até os 4 anos, os pais devem levar a criança para lavar as mãos. Depois dessa idade, podem apenas reforçar o recado, mas ela deve fazê-lo sozinha.



Cortar e limpar as unhas regularmente é fundamental. É importante que a criança aprenda desde cedo a limpá-las, mantendo-as cortadas, evitando, ainda, o mau hábito de roê-las.

1.2. Ofereça alimentos saudáveis para as crianças

A alimentação saudável é fundamental para garantir a saúde e o bom crescimento das crianças. Ela também previne doenças e evita deficiências nutricionais como a anemia.

O Ministério da Saúde elaborou os 10 passos para uma alimentação saudável para crianças de 2 a 10 anos, com orientações que auxiliam as famílias quanto a escolhas alimentares, higiene e preparo adequado dos alimentos no dia a dia das crianças.



PASSO 1

- Ofereça alimentos variados, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia;
- Não pule as refeições;
- É importante que a criança coma devagar, porque, assim, mastiga bem os alimentos, aprecia melhor a refeição e satisfaz a fome; e
- Prefira alimentos saudáveis típicos da região e disponíveis na sua comunidade.

PASSO 2

- Inclua, diariamente, alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas, mandioca, inhame, cenoura, beterraba, entre outros), frutas, verduras, pães e massas, distribuindo-os nas refeições e lanches da criança ao longo do dia; e
- Dê preferência aos alimentos integrais e na forma mais natural.

Todos esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais, que ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo.

Variando os tipos de frutas, legumes e verduras oferecidos, garante-se um prato colorido e saboroso.

PASSO 3

- Ofereça feijão com arroz todos os dias ou, no mínimo, cinco vezes por semana. Essa combinação é muito boa para a saúde; e
- Logo após a refeição, ofereça meio copo de suco de fruta natural ou meia fruta, que seja fonte de vitamina C, como laranja, limão, acerola, caju e outras, para melhorar o aproveitamento do ferro pelo corpo. Essa combinação ajuda a prevenir a anemia.

PASSO 4

- Ofereça leite ou derivados (queijo e iogurtes) três vezes ao dia. Esses alimentos são boas fontes de proteínas e cálcio e ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos. Se a criança ainda estiver sendo amamentada, não é necessário oferecer outro leite; e
- Carnes, aves, peixes ou ovos devem fazer parte da refeição principal da criança. Além das carnes, ofereça vísceras e miúdos (fígado, moela), que também são fontes de ferro, pelo menos uma vez por semana.

PASSO 5

- Evite alimentos gordurosos e frituras. Dê preferência aos alimentos assados, grelhados ou cozidos; e
- Retire a gordura visível das carnes e a pele das aves antes da preparação, para tornar esses alimentos mais saudáveis. Comer muita gordura faz mal à saúde e pode causar obesidade.

PASSO 6

- Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados ou alimentos com muito açúcar (balas, chocolates, biscoitos doces e recheados), salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia. Uma alimentação com muito açúcar e doces pode aumentar o risco de cárie, obesidade e diabetes nas crianças.

PASSO 7

- Diminua a quantidade de sal na comida. Não deixe o saleiro na mesa;
- Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos, como mortadela, presunto, hambúrguer, salsicha, linguiça e outros, pois contêm muito sal. É importante que a criança se acostume com comidas menos salgadas desde cedo. Sal demais pode aumentar a pressão arterial; e
- Use temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas, ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

PASSO 8

- Estimule a criança a beber, no mínimo, quatro copos de água durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo;
- Use sempre água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e bebidas;
- Suco natural de fruta também é uma bebida saudável, mas procure oferecer após as principais refeições; e
- Não se esqueça de que suco não substitui água.

PASSO 9

- Além da alimentação, a atividade física regular é importante para manter o peso e uma vida saudável. Atividades como caminhar, andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, pular corda, brincar de esconde-esconde e pega-pega colaboram para isso; e
- Evite que a criança passe mais que duas horas por dia assistindo TV, jogando videogame, brincando no computador ou no celular. Criança ativa é mais saudável.

Atenção

Incentivar a prática de atividades físicas na infância é muito importante para que o esporte se torne algo prazeroso desde cedo, garantindo um crescimento saudável. O esporte trabalha a socialização e a liderança. A criança se desenvolve para o futuro, brincando, aprendendo e assimilando melhor os movimentos.



1.3. Observe o calendário de vacinação

As vacinas são um dos mecanismos mais eficazes de defesa do organismo humano contra agentes infecciosos e bacterianos. A maioria das doenças que podem ser prevenidas com vacinas é transmitida pelo contato com pessoas (por meio da tosse, do espirro, da saliva) ou por objetos contaminados.

Graças à vacinação, atualmente no Brasil são detectados casos isolados de doenças como coqueluche, sarampo, poliomielite e rubéola. Por esse motivo é tão importante vacinar.

O Calendário Nacional de Vacinação, que está disponível na caderneta de saúde da criança, traz os nomes de todas as vacinas que ela precisa tomar para ficar protegida contra doenças. As vacinas são disponibilizadas permanentemente nas unidades de saúde e durante as campanhas de vacinação, gratuitamente.



Atenção

Em caso de dúvidas sobre as vacinas, indicações e contraindicações, procure a equipe de saúde mais próxima da sua casa.

1.4. Faça acompanhamento com o pediatra



A função do pediatra vai muito além do tratamento e da prevenção de doenças. Faz parte das tarefas desse profissional acompanhar o crescimento e desenvolvimento da criança, verificando se ela está

crescendo de acordo com sua faixa etária, bem como ficar atento ao histórico de doenças na família. O pediatra também pode orientar os pais em caso de dúvidas relacionadas à alimentação, à prevenção de acidentes e ao período de sono das crianças.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, as visitas ao pediatra devem começar logo nos primeiros dias de vida.

Quadro 3. Frequência de visitas ao pediatra

Idade	Número de consultas
Dos 4 aos 6 anos	consultas trimestrais
Dos 6 aos 7 anos	consultas semestrais
A partir dos 7 anos	consultas anuais



Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do adolescente (de 11 a 19 anos)

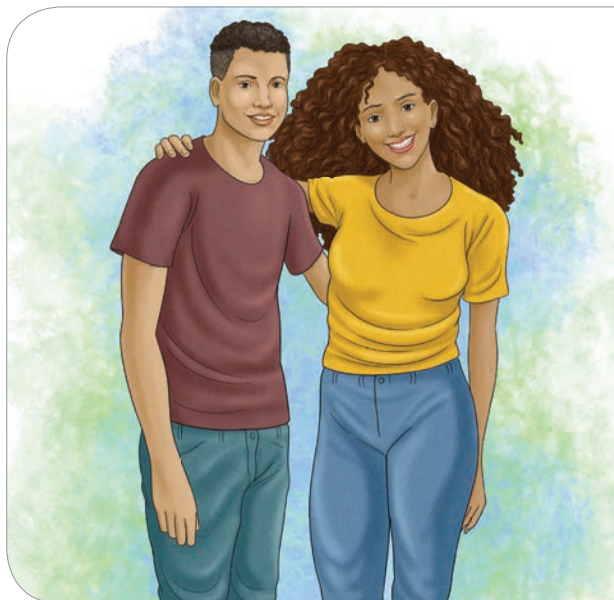


1. Saiba como cuidar do adolescente

Estar por dentro das leis brasileiras, respeitá-las e praticá-las é uma forma de exercer a cidadania. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera que o adolescente é a pessoa que tem entre 12 e 18 anos de idade. Porém, os serviços de saúde consideram a adolescência a faixa etária entre 11 e 19 anos, pois, a partir dos 10 anos, iniciam-se várias transformações no corpo, na vida emocional, social e nas relações afetivas.



1.1. Oriente o adolescente em relação aos cuidados com o desenvolvimento do corpo



A adolescência é um período em que acontecem mudanças no corpo, nos sentimentos, no humor, no jeito de enxergar a si mesmo e ao mundo, enquanto aumentam as atividades e as responsabilidades. São várias as transformações que acontecem no chamado “estirão do crescimento”.

Meninos: o corpo “espicha”, começando por mãos e pés e depois a altura. É nessa fase que também ocorrem o alargamento dos ombros e o aumento gradativo da força e da musculatura, que dobra de tamanho.

Meninas: a partir de estímulos hormonais, inicia-se o surgimento dos seios, que é seguido pelo nascimento de pelos na genitália (vulva) e nas axilas. O crescimento dos pelos é lento e só diminui por volta dos 18 anos, assim como a área ao redor dos mamilos.

Há um aumento também do tamanho dos quadris, que ficam arredondados, enquanto a cintura fica mais fina. Também na adolescência ocorre a primeira menstruação, chamada de menarca, um momento marcante na vida da mulher e que não pode ser esquecido.

Para que essa fase passe da melhor forma possível, o acompanhamento médico para adolescentes é fundamental.

Atenção

É comum o aumento da transpiração e dos odores (cheiros), principalmente nas axilas (o popular “CC”) e nos pés (“chulé”).

É na adolescência que também se inicia o interesse pelas relações afetivas e sexuais. Por isso, é normal que os adolescentes manipulem o próprio corpo (masturbação) em busca de sensações prazerosas.

1.2. Oriente o adolescente em relação aos cuidados com a alimentação

Durante a adolescência, é necessário um acompanhamento alimentar sério e bem equilibrado, para o futuro adulto atingir a maturidade de forma plena e saudável.

Para ser saudável, a alimentação precisa ser saborosa, colorida, acessível e equilibrada em termos de nutrientes. O consumo de alimentos básicos, como o arroz e o feijão, deve ser estimulado, assim como os alimentos que são fonte de proteína.

A frequência das refeições que os adolescentes devem manter ajuda o desenvolvimento intelectual e o rendimento escolar, por exemplo. O adolescente deve fazer três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e lanches nos intervalos, assim como as crianças e os adultos.



1.2.1. Conheça os cinco passos para uma alimentação saudável na adolescência

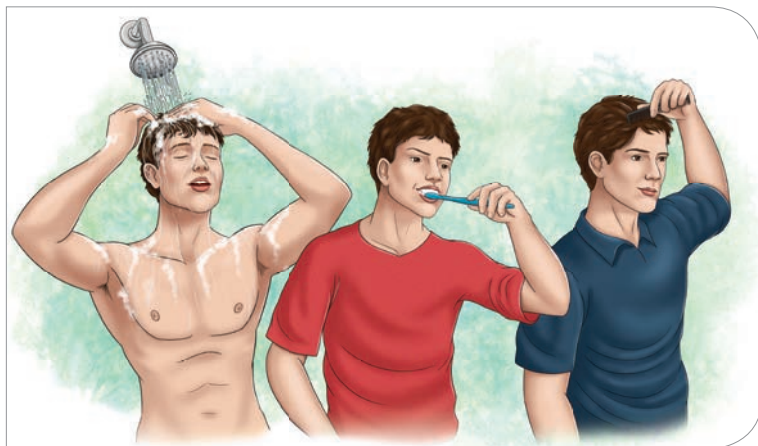
- Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde;
- Reduza ao mínimo o consumo de alimentos industrializados como salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes, frituras, entre outros;
- Procure comer frutas, verduras e legumes regularmente;
- Coma feijão, arroz, massas e tome leite e/ou derivados todos os dias; e
- Escolha sempre alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.

Atenção

Muitas crianças, adolescentes e adultos podem apresentar intolerância a determinados alimentos, como leite, trigo entre outros. Ao observar indisposição frequente, consulte um médico.

1.3. Oriente o adolescente em relação aos cuidados com a higiene

- Tomar banho e escovar bem os dentes todos os dias, após cada refeição e antes de dormir;
- Não esquecer de passar o fio dental e de limpar a língua;
- Procurar comer menos doces, principalmente entre as refeições. Se comer, lembrar de escovar os dentes logo em seguida;
- Usar creme dental com flúor, que ajuda a proteger os dentes da cárie; e
- Visitar semestralmente o dentista para que ele possa orientar na prevenção de doenças, tirar dúvidas e tratar o que for preciso (dor de dente, sangramento na gengiva, entre outras necessidades).

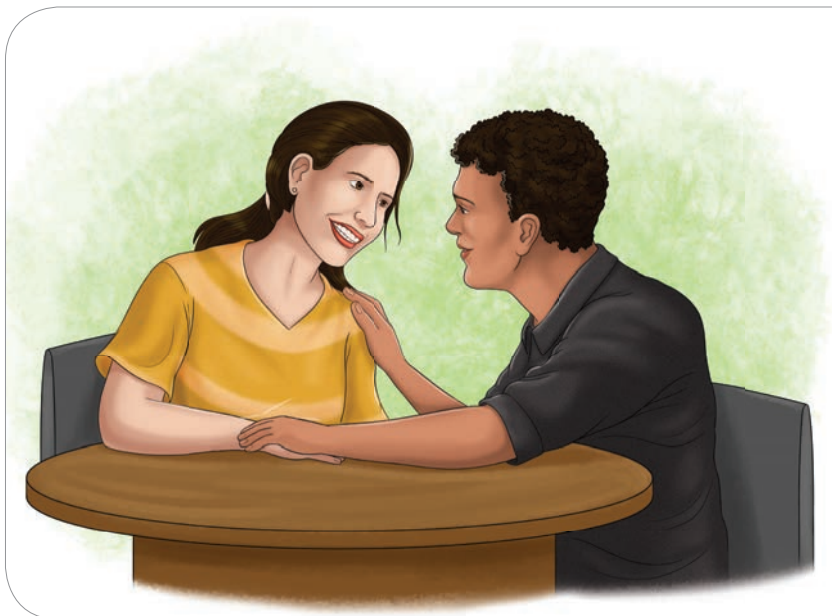


Atenção

A falta de higiene não é apenas um problema que pode interferir na saúde, pois está também relacionada à autoestima e ao bem-estar.

1.4. Oriente o adolescente sobre as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) e a Aids

A primeira relação sexual, para ser segura e prazerosa, só deve ocorrer a partir do momento em que o adolescente se sinta preparado, respeitando o próprio ritmo e não se deixando levar pela pressão dos outros. É preciso cuidar da saúde física, mental e emocional e se preparar para assumir as responsabilidades e consequências que fazem parte dessa escolha, como conhecimentos e recursos que possam ajudá-lo a se prevenir contra as DSTs, a Aids ou de uma gravidez não planejada. O uso da camisinha numa relação significa amor próprio, autocuidado, respeito, proteção e carinho.



Atenção

Os postos de saúde distribuem gratuitamente camisinhas masculinas e femininas.

1.5. Oriente o adolescente em relação ao uso de drogas

Infelizmente algumas drogas são de fácil acesso para adolescentes de qualquer classe social. É fundamental manter o diálogo aberto para que eles se sintam seguros sabendo que podem contar com o apoio e a orientação da família.

Dicas para manter adolescentes longe de drogas:

- Dê bons exemplos e viva a vida como você deseja que seus filhos vivam as deles. Tudo ficará mais fácil de compreender se eles enxergarem em seus pais um exemplo de moderação e responsabilidade;
- Converse abertamente com os adolescentes sobre drogas e outros temas. Não tenha medo ou receio de tocar nesse assunto. Se você não falar sobre isso, outra pessoa falará;
- Conheça as pessoas mais próximas a seus filhos. Esteja a par de quem são seus amigos e quais ambientes eles frequentam juntos. Incentive-o a convidá-los para frequentar sua casa;
- Esteja sempre presente na rotina dos seus filhos. Mostre-se aberto às conversas e gaste um tempo na companhia deles;

- Incentive bons hábitos como esportes ou hobbies (canto, instrumentos musicais, coleções, trabalho voluntário, entre outros). Fomente atividades que sejam atraentes para seus filhos e que os façam sentir-se valorizados; e
- Demonstre seu amor por eles. A adolescência é uma fase de perguntas, inquietações e sentimentos de vazio. Esses sentimentos devem ser preenchidos com afeto, união familiar e atenção, mantendo seus filhos longe de hábitos como o uso de drogas.



Atenção

O álcool e o cigarro também são drogas, por isso os mesmos cuidados para prevenção do uso de drogas ilícitas (ilegais) devem ser tomados para a prevenção do consumo abusivo deles. O álcool e o cigarro oferecem riscos à saúde e podem levar à dependência.

1.6. Oriente os adolescentes em relação à atividade física regular

Profissionais de educação física recomendam exercícios físicos para adolescentes e crianças. O controle da obesidade e a ocupação na vida diária dos adolescentes reforçam essa indicação.

Atividades como natação, capoeira e musculação (adequadas para a idade e o tipo físico de cada jovem) contribuem para a saúde e estimulam o desenvolvimento de várias habilidades.



A atividade física nessa faixa etária deve ser prazerosa, sendo ideal que se inicie por volta de 11 a 12 anos. Nessa idade, é muito difícil definir qual habilidade o adolescente desenvolverá melhor. Por isso, é importante dar a ele a liberdade de experimentar atividades esportivas diversificadas.

Atenção

Exageros em atividades físicas nessa idade podem ter efeitos negativos mais severos do que em adultos.

O adolescente deve praticar atividades físicas para:

- Aumentar a força e resistência muscular, agilidade e flexibilidade;
- Aumentar a condição cardiorrespiratória;
- Melhorar a composição corporal, diminuindo o percentual de gordura;
- Evitar a obesidade;
- Ter disciplina;
- Afastar maus hábitos (drogas, cigarro e álcool);
- Promover o relacionamento social;
- Estimular a superação; e
- Melhorar a postura.

Atenção

Não existe uma comprovação científica que afirme que a prática de exercícios atrapalha o crescimento do jovem. A musculação pode fazer parte das práticas esportivas de jovens, mas são contraindicados os exercícios que exijam aumento de carga para o crescimento de músculos.

1.7. Observe o calendário de vacinação

É importante conhecer as vacinas disponíveis para os adolescentes (acima de 10 anos) e manter o calendário de vacinação em dia.

Quadro 4. Calendário de vacinação do adolescente

Idade	Vacinas/Doenças evitadas	Dose (s)
9 a 14 anos	Meninas: HPV (previne o papiloma, vírus humano que causa cânceres e verrugas genitais)	2 doses com seis meses de intervalo
11 e 14 anos	Meninos: HPV (previne o papiloma, vírus humano que causa cânceres e verrugas genitais)	2 doses com seis meses de intervalo
11 e 14 anos	Meningocócica C (doença invasiva causada por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C)	Dose única ou reforço
	Hepatite B	3 doses, de acordo com a situação vacinal
	Febre Amarela	1 dose se nunca tiver sido vacinado
	Dupla Adulto (previne difteria e tétano)	Reforço a cada 10 anos
10 a 19 anos	Tríplice viral (previne sarampo, caxumba e rubéola)	2 doses, a depender da situação vacinal anterior
	Pneumocócica 23 Valente (previne pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo)	1 dose, a depender da situação vacinal. A vacina Pneumocócica 23V está indicada para grupos-alvo específicos
	Dupla Adulto (previne difteria e tétano)	Reforço a cada 10 anos

Atenção

Em caso de dúvidas sobre as vacinas, indicações e contraindicações, procure a equipe de saúde mais próxima da sua casa.

1.8. Faça o acompanhamento médico do adolescente



A transição entre a infância e a vida adulta é um período de incontáveis transformações. Para que essa fase de mudanças e descobertas seja bem compreendida, o acompanhamento médico para adolescentes é fundamental. As transformações físicas e emocionais pelas quais passam exigem supervisão com responsabilidade e cuidado profissional.

O acompanhamento médico para adolescentes, chamado de hebiatria, é importante e vem ganhando espaço na medicina, pois capacita o médico para entender as características específicas de adolescentes.

Atenção

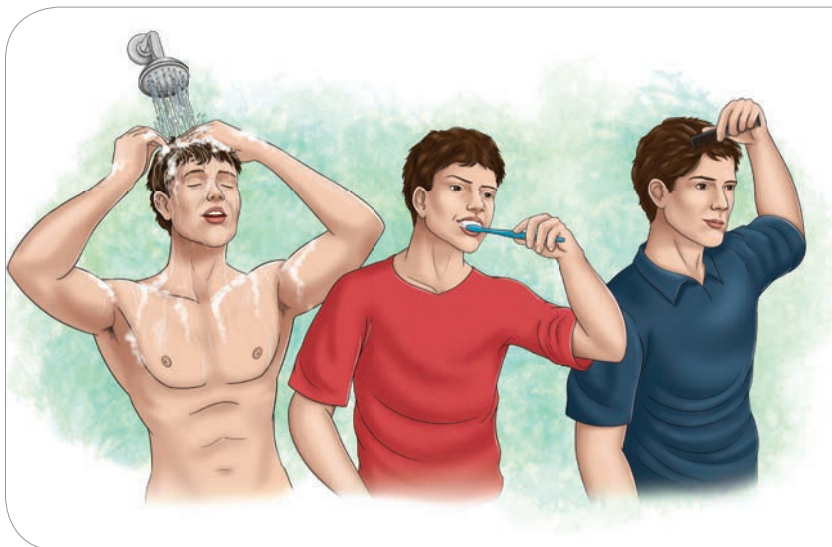
1. O corpo em transformação requer atenção médica, como trabalho de prevenção e promoção de saúde.
2. Caso na sua região não haja um hebiatra, um clínico geral poderá ser consultado.

Dicas de saúde para o adolescente

- Procure manter uma alimentação saudável;
- Beba água várias vezes ao dia. Esse hábito é essencial para o bom funcionamento do corpo;
- Tome banho diariamente, o que é muito importante para o cuidado com o corpo, além de fazer bem à aparência;
- Cuide bem dos pés, das unhas e dos cabelos. Mantenha-os sempre limpos e saudáveis;
- Nunca empreste ou tome emprestado de ninguém escova de dentes, roupas íntimas ou de banho;
- Procure dormir bem pelo menos oito horas por dia;
- Movimente-se e não fique muitas horas em frente à TV, no computador ou celular;
- Procure praticar as atividades físicas de que você mais gosta;
- Evite nadar sozinho e em lugares perigosos;
- Use filtro solar para se proteger do sol nos horários mais quentes;
- Soltar pipas (papagaio, arraia ou pandorga) pode ser perigoso.

Jamais use cerol e utilize sempre material seguro para sua proteção e das outras pessoas;

- Tome cuidado com os fogos de artifício, pois podem queimar você e outras pessoas gravemente;
- Procure manter a vacinação em dia, de acordo com o calendário de vacinação do adolescente;
- Não pegue carona com quem consumiu bebida alcoólica;
- Evite tomar medicamentos sem orientação médica;
- Sentimento de tristeza faz parte da vida, mas se ele demorar muito a passar, procure um adulto de confiança para uma boa conversa ou um profissional de saúde; e
- Evite o cigarro, bebidas alcoólicas e outras drogas. Eles são prejudiciais à sua saúde física e mental e podem acabar com seus projetos para o futuro.



IV

Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do adulto



A qualidade de vida de uma pessoa adulta está diretamente associada à saúde, à autoestima e ao bem-estar pessoal, que variam de pessoa para pessoa, conforme as condições sociais, econômicas, o apoio familiar nas horas difíceis e até mesmo a influência dos valores religiosos e culturais.

1. Cuide da saúde

Culturalmente, a população adulta procura os serviços de saúde a partir de urgências e emergências, quando apresenta um problema que já está em condição agravada.

Isso acontece porque os adultos, geralmente, priorizam outras coisas como o trabalho, as tarefas de casa, o cuidado com os filhos e acabam deixando de lado a própria saúde.

No entanto, quando descuidam da própria saúde, acabam apresentando problemas mais graves, que podem, inclusive, levar a uma incapacidade permanente ou temporária de trabalhar.

É importante que o adulto se cuide, se alimente bem, evite hábitos prejudiciais como pular refeições, alimentar-se com pressa, consumir café e álcool em excesso ou fumar.

Esses cuidados podem prevenir doenças como depressão, obesidade, hipertensão arterial, diabetes, asma, acidente vascular cerebral (AVC), câncer, entre outras.

Atenção

De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, nenhuma doença mata mais do que as cerebrovasculares, como o derrame. Alimentação saudável, exercícios físicos e acompanhamento médico são as melhores formas de prevenção dessa e de outras doenças.

2. Cuide da higiene pessoal



A higiene pessoal envolve os cuidados essenciais que contribuem para que uma pessoa tenha boa saúde, mantendo seu bem-estar físico, mental e social. A higiene pessoal é definida não só pelo hábito de tomar banho e vestir roupas limpas, mas também por zelar pela limpeza do ambiente à sua volta. Essa é uma tarefa individual e indispensável, que deve influenciar um bom comportamento coletivo no ambiente familiar. Tais hábitos de higiene começam na infância e devem ser praticados por toda a vida:

- Tome banho diariamente;
- Use fio dental e escove os dentes ao se levantar pela manhã, após as refeições e antes de dormir;



- Lave bem os alimentos como frutas, verduras e legumes antes do consumo;
- Beba água filtrada ou fervida;
- Cuide dos cabelos, que devem estar sempre limpos, penteados e com pontas aparadas. Cabelos longos merecem um cuidado especial quanto ao risco de infestação parasitária por escabiose (sarna) e pediculose (piolhos), que pode acontecer também em adultos;
- Lave o rosto de maneira correta com água e sabonete sem esponjas abrasivas, sem esfregar com muita força. Evite usar água

muito quente e produtos químicos que podem irritar a pele e a região dos olhos;

- O uso de filtro solar é indicado para pessoas que estão expostas ao sol, mesmo que seja em dias nublados e por um período curto, inclusive para aquelas que ficam em ambientes fechados como escritórios;
- Lave as unhas com água e sabonete. Pessoas com unhas compridas devem lavar as mãos com maior frequência. O ideal é mantê-las sempre curtas, lixando a cada três dias;
- Lave bem as mãos, várias vezes ao dia, especialmente antes das refeições e após ir ao banheiro;
- Cuide da higiene íntima;
- Use roupas e acessórios sempre limpos;
- Evite andar descalço; e
- Conserve a limpeza e higiene nos locais de moradia e de trabalho.

Atenção

1. Lembre-se de que os banhos devem ser rápidos para que não haja desperdício de água.
2. O protetor solar deve ser reaplicado no rosto limpo (lavar com água e sabonete) a cada 4 horas para pessoas que estão em exposição constante ao sol.
3. Cuidar bem das unhas evita verminoses, doenças intestinais, micoses das unhas e infecções.

A higiene mental também é fundamental para manter o bom desempenho no trabalho e nos estudos. Quando você realiza atividades relaxantes como ouvir música, exercitar o corpo, sair com os amigos, fazer uma leitura ou qualquer atividade de que goste, nas horas de lazer, está realizando a higiene mental.

3. Adote práticas saudáveis de alimentação

- Faça, no mínimo, três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar) e, preferencialmente, dois lanches saudáveis entre elas. O ideal é não pular nenhuma refeição;
- Diariamente, consuma seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas) e tubérculos (batata, mandioca, cenoura, entre outros);
- Diariamente, consuma três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas durante os lanches e as sobremesas;
- Coma arroz e feijão todos os dias. Esse prato é uma combinação perfeita de nutrientes necessários para uma boa alimentação;
- Diariamente, consuma três porções de leite e derivados (queijo, manteiga, iogurtes, coalhadas) e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Antes de prepará-los, retire a gordura aparente e a pele das aves, tornando essas fontes de proteína mais saudáveis;
- Coma sementes (abóbora, girassol, gergelim e outras) e castanhas (do Brasil, de caju, amendoim, nozes, nozes-pecan, amêndoas e outras), que também são fontes de proteína e gordura de boa qualidade;
- O consumo de azeite, manteiga ou margarina não deve ser maior que uma porção diária. Ao comprar esses produtos, verifique nos rótulos se são livres de gorduras trans;
- Evite sucos e alimentos industrializados, refrigerantes, balas, doces, condimentos, biscoitos recheados e outros alimentos de pouco valor nutricional, consumindo-os esporadicamente;
- Retire o saleiro da mesa e consuma a menor quantidade de sal possível. Busque informações nas tabelas nutricionais dos alimentos disponíveis nos mercados e evite aqueles com grandes

quantidades de sódio, tais como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos de milho, conservas, molhos e temperos prontos;

- Diariamente, consuma pelo menos dois litros de água (oito copos);
- Evite o consumo de bebidas alcóolicas e o fumo; e
- Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física por dia. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

4. Saiba da importância da prática de atividade física regular



A prática de atividade física é fundamental para as pessoas de todas as idades, especialmente para os adultos, pois contribui para a manutenção da saúde, da flexibilidade e da longevidade, bem como para a redução de dores e sintomas de doenças físicas.

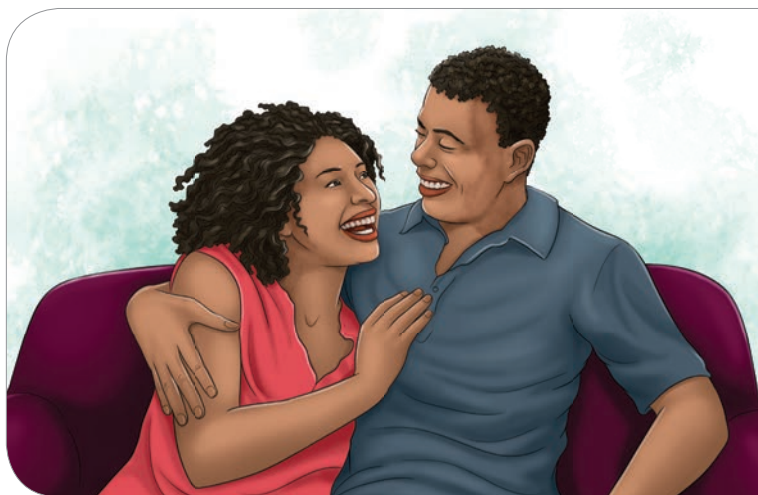
De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), pessoas adultas devem praticar pelo menos 150 minutos de atividades aeróbicas de intensidade moderada, semanalmente. Isso corresponde a 30 minutos de caminhada cinco vezes por semana. Adultos habituados com a prática de esportes também podem optar por 75 minutos de atividade de alta intensidade (como corrida), semanalmente.

Pessoas com problemas cardíacos, gestantes e mulheres no período pós-parto devem tomar cuidados adicionais e procurar assistência médica antes de iniciar uma rotina de atividades físicas.

Atenção

Adultos inativos ou com limitações decorrentes de doença já terão uma melhora em sua saúde se passarem a praticar qualquer tipo de atividade física, mesmo abaixo dos níveis recomendados.

5. Saiba como prevenir doenças sexualmente transmissíveis



As doenças sexualmente transmissíveis são um problema de saúde mundial e estão entre as cinco principais causas de procura por serviços de saúde na população adulta, podendo provocar sérias complicações, tais como infertilidade, abortamento espontâneo, malformações congênitas e até morte, quando não tratadas.

As doenças sexualmente transmissíveis que mais acometem jovens e adultos no Brasil são HIV/Aids, sífilis, HPV, gonorreia, herpes genital e hepatites B ou C.

Dicas para prevenção de doenças sexualmente transmissíveis:

- Use preservativo. O uso da camisinha é altamente efetivo na prevenção de DSTs;
- Limite o número de parceiros, de modo a diminuir as chances de contrair DSTs. Converse e conheça o seu parceiro. Façam exames e compartilhem os resultados mutuamente;
- Vacine-se. As vacinas para prevenção de hepatite B e HPV são muito efetivas e recomendadas, mas devem ser aplicadas, preferencialmente, antes de iniciar a vida sexual; e
- Faça exames rotineiramente (HIV, gonorreia, sífilis e hepatite B, que podem ser feitos anualmente).

Atenção

1. Algumas DSTs podem ser tratadas e curadas; já outras são mais difíceis. Por isso, é fundamental prevenir.
2. Mantenha a sexualidade, sem valorizar apenas o ato sexual. Lembre-se de que o afeto e o amor são importantes.

6. Evite a automedicação



A automedicação é a utilização de medicamentos por conta própria ou por indicação de pessoas que não estão habilitadas, sem a avaliação de um profissional de saúde.

O uso incorreto de medicamentos pode levar à piora de doenças, à intoxicação, ao aparecimento de reações adversas graves e à resistência a medicamentos. Também existe o risco de interações medicamentosas, ou seja, a associação de medicamentos diferentes, sem orientação médica, que pode não ter efeito, agravar o quadro do paciente e levar à morte.

A importância da prescrição médica (receita médica) é contribuir para o uso racional e correto dos medicamentos. É imprescindível receber os medicamentos apropriados à sua condição clínica e nas doses adequadas, pelo período de tempo necessário e, de preferência, com o menor custo possível.

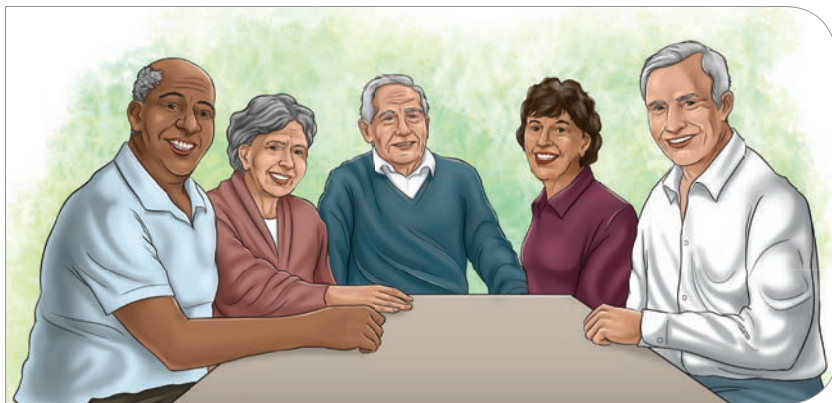
Os medicamentos que não precisam de prescrição devem ser utilizados de acordo com a orientação de um farmacêutico ou médico.

Atenção

Se estiver fazendo uso de um medicamento e os sintomas não desaparecerem, ou surgirem novos, será necessário buscar atendimento médico.

V

Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida do idoso



Atualmente, o Brasil atravessa um processo de rápido envelhecimento da população. São mais de 20 milhões de idosos, que representam aproximadamente 11% do total da população. Estima-se que esse número seja três vezes maior até 2050.

Essa mudança na estrutura etária que ocorre no Brasil faz com que haja a necessidade de se repensar tudo que diz respeito à saúde e ao bem-estar das pessoas com 60 anos ou mais.

A participação do idoso torna-se importante na detecção de problemas e até de acontecimentos que possam beneficiá-lo e transformá-lo em multiplicador das ações de produção de saúde junto aos familiares e à comunidade. Essa participação faz com que ele tenha interesse e envolvimento em práticas que vão integrá-lo a grupos familiares, amigos, vizinhos etc.

O envelhecimento saudável exige a adoção de um estilo de vida que inclua alimentação equilibrada, atividade física e mental e, ainda, convívio social.

A maioria das pessoas com 60 anos está em boas condições físicas e com boa saúde, mas ao envelhecer perde a capacidade de recuperar-se das doenças de forma completa, tornando-se mais debilitada e propensa a necessitar de ajuda para seu cuidado pessoal.

Atenção

1. Pessoas idosas que moram sozinhas ou são independentes devem cuidar de sua segurança. A moradia deve ser bem iluminada e a disposição dos móveis deve permitir fácil mobilidade. Tapetes escorregadios devem ser evitados. Barras de apoio podem ser úteis em banheiros e áreas com risco de queda.
2. Os números com os telefones de familiares próximos devem estar em local bem visível.
3. Utensílios domésticos (usados especialmente na cozinha) devem estar sempre à mão, evitando que o idoso tenha que subir em cadeiras ou escadas.



Presença de barras de apoio em áreas molhadas

1. Cuide da saúde



Quer tenha ou não uma doença ou problemas de saúde, pessoas idosas devem ser cuidadosas, mantendo uma dieta equilibrada, fazendo exercícios, bebendo bastante água e, caso utilizem medicação de uso diário, devem cuidar para não esquecer.

1.1. Faça o acompanhamento médico

O geriatra é um médico especializado que se dedica a estudar o idoso e o complexo processo de envelhecimento humano. Pensando num futuro saudável, uma pessoa já pode procurar um geriatra a partir dos 35 anos de idade, não havendo problema nisso.

Idosos que convivem com doenças crônicas como diabetes e hipertensão não têm, necessariamente, um estado de saúde pior que outros idosos que não as têm, por exemplo. É importante que essas pessoas tenham acompanhamento médico e hábitos de vida saudáveis.

É comum que idosos tenham conhecimento e já estejam em acompanhamento médico das seguintes doenças crônicas: doenças da coluna ou costas, diabetes, hipertensão, tendinite ou tenossinovite, câncer, reumatismo, bronquite ou asma, doença do coração, insuficiência renal crônica ou depressão.

As doenças crônicas mais prevalentes entre os idosos são: hipertensão, que acomete 55% dos idosos; doença na coluna ou costas, 37%; reumatismo 25%; e doença do coração 20%.

1.1.1. Saiba do calendário de vacinação do idoso

São três as vacinas disponíveis para pessoas acima de 60 anos, além da campanha de vacinação contra gripe.

Quadro 5. Calendário de vacinação do idoso

Idade	Vacinas/Doenças evitadas	Dose(s)
60 anos ou mais	Hepatite B	3 doses, de acordo com a situação vacinal
	Febre Amarela	Dose única, a depender da situação vacinal
	Dupla Adulto (previne difteria e tétano)	Reforço a cada 10 anos
	Pneumocócica 23 Valente (previne pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo). A vacina está indicada para grupos-alvo específicos, como pessoas com 60 anos e não vacinados que vivem acamados e/ou em instituições fechadas	Reforço, a depender da situação vacinal

1.2. Cuide da higiene pessoal

A higiene pessoal é um dos fatores mais importantes para o conforto e a qualidade de vida de uma pessoa idosa.

Com o avançar da idade, o idoso deixa de ter forças e capacidade para cuidar de si mesmo. É importante estar próximo dele e ajudá-lo para que tenha qualidade de vida.

Dicas para que o idoso consiga manter sua higiene pessoal:

- No banheiro, coloque portas de correr. Instale barras de apoio (corrimão) e reforce ganchos para toalhas (que eventualmente podem ser usados para apoiar);
- Toalhas, sabonete, xampu e esponja devem estar em locais de fácil acesso;
- Utilize sabonete líquido para lavagem de mãos;
- Use tapetes de borracha antiderrapantes;
- Retire móveis que ocupam espaço desnecessário;
- Ilumine bem as paredes; e
- Proteja ou retire lugares com quinas que podem ferir, em casos de queda.

Atenção

Uma pessoa idosa não deve ser considerada uma pessoa dependente, inválida ou que exige cuidados especiais. Pessoas idosas podem ser capazes de viver sozinhas, com segurança e felizes.

1.3. Cuide da higiene bucal

Alguns fatores podem causar problemas bucais em pessoas idosas:

- Dificuldade de higiene bucal e das próteses devido a declínio na saúde geral, problemas cognitivos, dificuldades motoras e diminuição da visão;
- Efeitos colaterais ocasionados por medicamentos que podem causar diminuição de saliva, hiperplasia (aumento, inflamação e sangramento) do tecido gengival, problemas na fala, dificuldades de engolir e alteração do paladar;
- Efeitos colaterais da terapia de doenças sistêmicas como radioterapia, terapia com oxigênio e aspiradores bucais que promovem o ressecamento, a redução ou a falta de produção de saliva;
- Alterações sistêmicas que reduzem o fluxo salivar como artrite reumatoide, sarcoidose, síndrome da imunodeficiência adquirida (Aids), menopausa, bulimia, anorexia nervosa, desidratação, diabetes, doença de Alzheimer e depressão; e
- Pessoas que tiveram experiências anteriores de doenças bucais e não conseguem realizar a higiene bucal adequadamente, hábito de ingestão de alimentos açucarados e a não realização de visitas regulares aos dentistas por longos períodos de tempo.

No Quadro 6 é apresentada a relação entre a saúde geral e a saúde bucal de pessoas idosas.

Quadro 6. Saúde geral e saúde bucal de pessoas idosas

Saúde Geral	Saúde da Boca
Doenças neurológicas como demência e doença de Parkinson	<ul style="list-style-type: none"> • Níveis elevados de cárie e perda de dentes; • Doenças periodontais por negligência da higiene oral; • Dor; • Dificuldades de mastigar; e • Baixa funcionalidade das próteses dentárias.
Dificuldades visuais	<ul style="list-style-type: none"> • Cáries dentárias; • Sangramento das gengivas; e • Capacidade reduzida para manter a saúde oral.
Xerostomia (sensação de boca seca) relacionada a doenças sistêmicas, radiações na cabeça e no pescoço ou medicação regular	<ul style="list-style-type: none"> • Cáries dentárias; e • Dificuldade para mastigar, engolir e falar.
Nutrição não adequada	<ul style="list-style-type: none"> • Doença periodontal (gengiva e perda óssea); • Perda de dentes; • Higiene oral pobre; • Funcionalidade para mastigar e engolir; • Paladar; • Secura na boca; • Dor; e • Câncer na boca.
Perda de peso	<ul style="list-style-type: none"> • Ausência de dentes (perdidos) na boca.
Doenças respiratórias, doenças pulmonares obstrutivas crônicas e pneumonia por aspiração	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene bucal pobre; • Doença periodontal; e • Dificuldades em engolir.
Doenças cardiovasculares, doenças coronárias e enfarte	<ul style="list-style-type: none"> • Perda de dentes; e • Doença periodontal severa.
Diabetes Mellitus tipo 1 e 2	<ul style="list-style-type: none"> • Doença periodontal severa.

Atenção

1. Idosos que fazem uso de próteses dentárias removíveis devem fazer a sua higiene todos os dias, após cada refeição.
2. É aconselhável que as próteses não sejam mantidas na boca durante o sono. Elas devem ser retiradas e colocadas em um copo com água.
3. Semanalmente deve-se fazer a desinfecção das próteses. Para isso, deve-se colocá-las em um copo com água e uma colher de hipoclorito, deixar agir por uma hora, retirar do copo e enxaguar bem. As desinfecções também podem ser feitas com pastilhas que são comercializadas em drogarias e farmácias.



1.4. Evite a automedicação



Aproximadamente 30% das internações hospitalares de pessoas idosas estão ligadas à toxicidade e às interações medicamentosas (efeitos adversos e indesejáveis causados pelo uso indevido de vários medicamentos ao mesmo tempo, sem acompanhamento médico). Um grande número de fraturas de bacia, sofridas por pessoas idosas, em decorrência de quedas, são devido a esse fato.

Os idosos consomem cerca de 30 a 50% do total de drogas prescritas em geral e a automedicação representa 60% de todas as medicações. Isso corresponde a 50% do que é utilizado. As reações adversas das drogas evitáveis mais comumente observadas se devem à utilização de anti-inflamatórios, benzodiazepínicos, antipsicóticos, digoxina, warfarin, entre outros.

Atenção

1. Idosos com comprometimento cognitivo e de raciocínio devem ser mantidos afastados de medicamentos (especialmente os controlados), para que não se automediquem, colocando em risco suas vidas.
2. Idosos com boa saúde só devem fazer uso de medicamentos quando prescritos por um médico.

2. Saiba da importância de se alimentar corretamente

Com o passar dos anos, o corpo começa a apresentar naturalmente algumas mudanças, que muitas vezes demoram a ser percebidas pelas pessoas, mas que podem interferir na sua alimentação.

Tornar o ambiente da cozinha e o local de refeições mais adequado e agradável para conferir maior conforto, segurança e autonomia no dia a dia dos idosos é uma medida que tem impacto positivo na autoestima, no preparo das refeições e no estabelecimento do prazer à mesa.

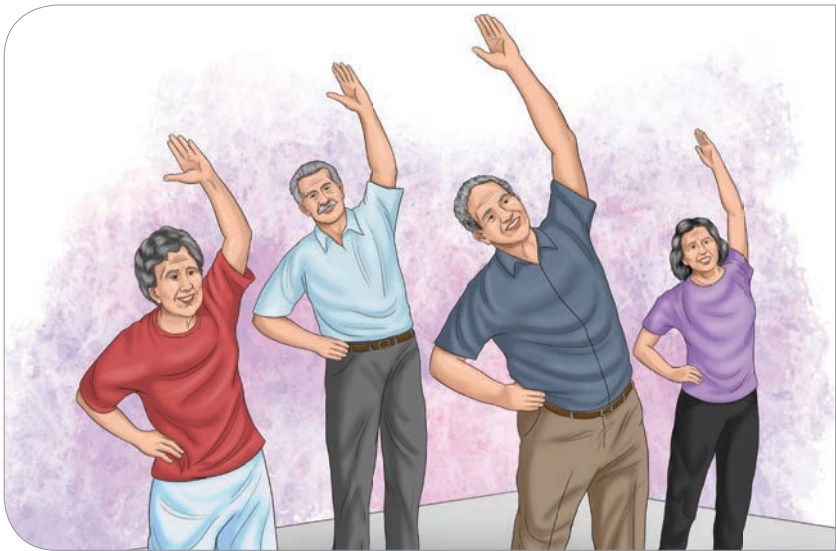


Siga as seguintes dicas para uma alimentação saudável da pessoa idosa:

- Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia;
- Inclua, diariamente, seis porções do grupo dos cereais e tubérculos em suas refeições: arroz, trigo, pães, massa, batata, mandioca, milho etc. Nas refeições (almoço e jantar), dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos em sua forma mais natural;
- Coma, diariamente, três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nos lanches e nas sobremesas;
- Coma arroz (integral) e feijão todos os dias ou pelo menos cinco vezes por semana. Essa é uma mistura completa de carboidratos e proteínas que auxiliam na saúde de um modo geral. As sementes (abóbora, girassol, gergelim e outras) e as castanhas (do Brasil, de caju, amendoim, nozes, nozes-pecan, amêndoas e outras) também são fontes de proteína e gordura de boa qualidade;
- Consuma pelo menos três porções de leite e derivados (queijo, iogurte) e uma porção de carnes (peixe, frango, carne vermelha ou carne suína magra). Gordura aparente das carnes vermelha e suína e pele de frango ou peixe devem ser retirados e não devem ser consumidos;
- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais (azeite, margarina). Reduza o consumo de alimentos gordurosos;
- Evite alimentos industrializados (refrigerantes, sucos, bolachas, bolos, biscoitos). O consumo desses alimentos não deve ser maior que duas vezes por semana;

- Diminua a quantidade de sal na comida. Não use saleiro na mesa. Os alimentos com menos sal são mais saborosos e mais saudáveis;
- Beba pelo menos dois litros de água por dia. Isso equivale a oito copos de 250 ml (copo americano); e
- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhada, natação, hidroginástica e jogos coletivos são atividades agradáveis, que trazem qualidade de vida e saúde.

3. Saiba da importância da atividade física regular



Pessoas idosas devem receber estímulo para fazer atividades físicas, participar de grupos de convivência, além da avaliação geriátrica ampla (AGA), que estabelece o perfil de saúde de cada idoso.

O envelhecimento saudável exige a adoção de um estilo de vida que inclua alimentação equilibrada, atividade física e mental e convívio social.

As caminhadas são atividades físicas comuns, prescritas por médicos e educadores físicos. Para isso, é importante que o idoso use um calçado apropriado (tênis) e faça caminhada em um local adequado, como calçadas regulares e pistas de caminhada e corrida. As caminhadas ficam mais agradáveis quando o idoso tem uma ou mais companhias.

Existem grupos de idosos que realizam atividades físicas como yoga, dança, vôlei, hidroginástica, entre outros. Geralmente esses grupos são organizados e comandados por um professor de educação física e recomendados para idosos que não apresentam dificuldades de locomoção, saúde frágil ou debilidade. Nesses casos, pode ser que um fisioterapeuta seja mais indicado.

VI

Conhecer sobre a saúde e a qualidade de vida da pessoa com deficiência ou necessidades especiais

Pessoas com deficiência física, auditiva, visual, intelectual ou múltiplas podem necessitar de cuidados especiais por toda a sua vida ou por tempo determinado. A deficiência pode ser notada antes do nascimento, logo após o nascimento ou pode ser adquirida ao longo da vida. A promoção de saúde e a prevenção de agravos de doenças podem evitar ou amenizar quadros mais graves de deficiências.



De acordo com o Ministério da Saúde, as principais causas de deficiência são: fatores hereditários, genéticos, que podem acarretar condições como síndromes e autismo, assistência inadequada durante a gravidez, durante o parto ou logo após o nascimento de uma criança, doenças transmissíveis (rubéola, toxoplasmose, meningite), doenças sexualmente transmissíveis (sífilis e Aids), doenças crônicas como hipertensão arterial, diabetes, infarto, acidentes vasculares, Alzheimer, Parkinson, câncer, distúrbios psiquiátricos, desnutrição na infância, casos de violência, abuso de álcool e drogas, acidentes de trânsito e de trabalho, queda (especialmente de idosos), condições físicas impostas pelo envelhecimento e más condições de vida que podem trazer riscos de queda, entres outros.

1. Cuide da saúde da pessoa com deficiência ou com necessidades especiais

O cuidado com a saúde das pessoas com deficiência deve estar focado na manutenção de um estilo de vida saudável. Isso envolve alimentação, imunização (vacinas), higiene, sono, prática de atividades físicas, entre outros.



1.1. Cuide da higiene diariamente

Pessoas com necessidades especiais podem ser capazes de cuidar sozinhas da higiene pessoal, mas no caso de estarem acamadas, é necessário o auxílio de outra pessoa.

O banho no leito pode ser realizado com esponja ou toalhas tipo compressas umedecidas.

1.2. Banhe a pessoa com deficiência ou com necessidades especiais

1.2.1. Reúna o material

- Uma bacia ou balde com água morna;
- Luvas descartáveis;
- Sabonete que seja de fácil enxague;
- Esponja ou toalha macia tipo compressa;
- Xampu de fácil enxague; e
- Toalhas.

1.2.2. Forre a cama com a toalha

Para colocar as toalhas embaixo da pessoa que receberá o banho, coloque-a de lado e depois troque a posição.

1.2.3. Ajuste a temperatura do quarto e feche janelas e portas para evitar corrente de ar

1.2.4. Retire as roupas da pessoa que receberá o banho

Procure manter seu corpo coberto pelas toalhas, para que ela não sinta frio e para que o corpo não fique totalmente exposto. Você fará a limpeza por partes.

1.2.5. Limpe a pessoa

Para a limpeza, aplique o sabonete ou água com sabonete sobre a pele. Esfregue gentilmente com a esponja ou toalha. Use uma toalha úmida com água morna para fazer o enxague e seque com uma toalha seca. Esse processo deve ser repetido em cada parte do corpo.

Se as toalhas ficarem sujas, troque-as por limpas.

Na cabeça, lave o rosto, as orelhas, a região dos olhos e o pescoço com delicadeza.

Para lavar os cabelos, é indicado usar uma bacia adaptada para essa função. Deve-se usar xampu, fazer o enxague e secar de maneira suave.

Para limpeza das costas, é necessário virar a pessoa que está recebendo o banho. Nesse momento, deve-se fazer a higiene das nádegas.

As partes íntimas devem ser higienizadas de frente para trás. É aconselhável levantar a perna da pessoa que recebe o banho. Use uma nova toalha para secar as partes íntimas e as nádegas.

Após o banho, aplique desodorante e creme hidratante.

Penteie os cabelos e use produtos cosméticos que sejam do agrado da pessoa, como por exemplo, perfume.



Atenção

Não é necessário lavar os cabelos das pessoas acamadas todos os dias. Existem produtos para limpar o cabelo que não utilizam água (xampu a seco).

2. Faça o acompanhamento médico

Cabe aos profissionais da saúde, especialmente ao médico e ao farmacêutico, fornecer a orientação básica ao paciente e ao seu responsável, sobre a necessidade do tratamento proposto, como utilizar o medicamento, os cuidados que devem ser tomados e os possíveis efeitos colaterais.

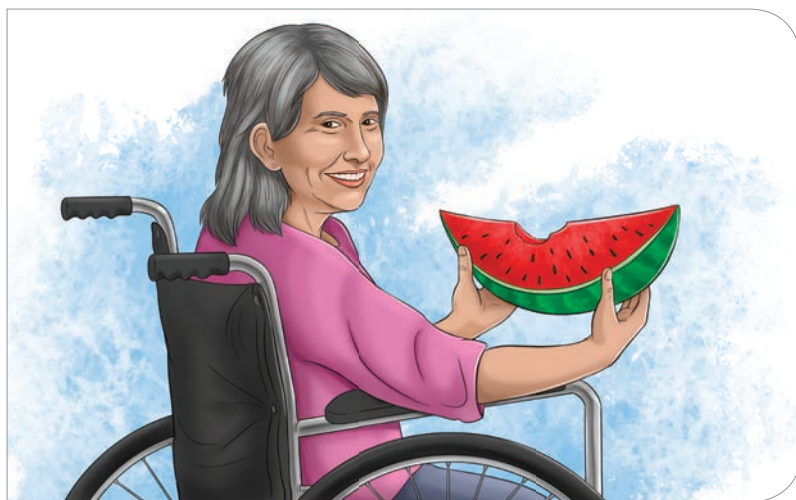
Os tratamentos dessas pessoas constituem uma atividade compartilhada entre médico, paciente e familiares, em que cada parte deve concordar com as necessidades do paciente que recebe a medicações.

Dessa forma, com empatia, honestidade e paciência por parte dos profissionais e familiares, todos serão responsáveis pelo sucesso do tratamento.

Atenção

1. Se o cuidador de um paciente com necessidades especiais tiver dúvidas, é importante que ele entre em contato com o médico responsável pelo tratamento para ser orientado.
2. É importante que pacientes com necessidades especiais recebam seus medicamentos na dose certa, nas horas corretas, pela via de administração adequada e de modo apropriado (por exemplo, com alimento).

3. Cuide da alimentação



A alimentação saudável é importante para qualquer pessoa, em qualquer idade ou condição.

No caso de pacientes com necessidades especiais, a alimentação rica em nutrientes pode contribuir para a manutenção da sua saúde e evitar problemas relacionados a maus hábitos alimentares.

Sabemos que uma das formas de agradar uma pessoa querida é presentear-lá com um doce, um chocolate ou uma sobremesa. Esse hábito é saudável e é uma manifestação de carinho, mas não deve ser uma rotina.

O consumo excessivo de refrigerantes, doces e alimentos pastosos a base de carboidratos (como massas) pode contribuir para os problemas de saúde como, por exemplo, cárie dentária, diabetes ou obesidade.

A cárie pode causar dor e, tratando-se de um paciente com necessidades especiais que apresente algum comprometimento intelectual ou comportamental, o tratamento odontológico pode gerar angústia para ele e para os familiares.

A obesidade, além da dificultar o manuseio do paciente, que não consegue caminhar, pode gerar problemas relacionados a diabetes, colesterol e outras enfermidades.

Atenção

1. Manter uma alimentação saudável é considerada uma ação de prevenção de doenças.
2. Existem pacientes que fazem uso de nutrição enteral, ou seja, alimentam-se através de uma sonda. Essa dieta também deve ser controlada e acompanhada de perto pelos cuidadores. Além disso, mesmo sem receber o alimento pela boca, essas pessoas precisam realizar a higiene bucal.

4. Contribua com a autonomia de pessoas com deficiência

Para facilitar o dia a dia de pessoas com deficiência, é possível adaptar objetos de uso diário como talheres, escovas, pentes, lápis e canetas.

Na mesa utilizada nas refeições, deve-se evitar o excesso de estímulo visual para não desviar a orientação e a percepção visual de pessoas com deficiência que apresentam alterações sensoriais, como é o caso das pessoas com autismo.

A montagem da mesa deve ser adaptada, na medida em que forem detectadas limitações que dificultem a autonomia da pessoa com deficiência, de forma a incentivar o seu convívio à mesa.

A alimentação pode ser um bom momento de convívio familiar e de estímulo para a participação ativa da pessoa com deficiência no ato de se alimentar.

Pessoas com paralisia cerebral, por exemplo, podem precisar de cadeiras, talheres e utensílios apropriados para sua alimentação.

A adaptação de escovas de dentes e de cabelo pode devolver autonomia para que essas pessoas consigam pentear seus cabelos e escovar seus dentes. Ainda que seja necessário que o cuidador finalize a ação, o fato de o paciente conseguir cuidar de si mesmo traz conforto e autoestima.

As adaptações de lápis, canetas e pincéis podem servir para o desenvolvimento de atividades lúdicas, como pintar um quadro, fazer um desenho, fazer palavras cruzadas, escrever uma carta, um poema ou uma história. Tais atividades são agradáveis e exercitam o cérebro.

4.1. Cuide da mesa de refeições para pessoas com deficiência

- Simplifique a colocação da mesa para as refeições;
- Promova o contraste de cor entre a toalha de mesa e os utensílios. Quando há contraste de cor entre talheres, prato e toalha de mesa, a pessoa com deficiência visual tem mais facilidade para identificar os utensílios, conferindo-lhe maior autonomia no ato de comer. Essa orientação é indicada, principalmente, para

quem já apresenta declínio de visão ou da capacidade mental ou limitação na coordenação motora. As toalhas de mesa devem ser preferencialmente com uma única tonalidade, sem estampas ou bordados; e

- Selecione os utensílios mais adequados para comer e beber. Eles devem ser inquebráveis e de fácil limpeza. Observe a questão da empunhadura, ou seja, é preciso verificar se a pessoa com deficiência tem facilidade para pegar o utensílio e levá-lo à boca.

Alguns utensílios disponíveis no mercado facilitam esse processo:

- Canecas ou xícaras com duas alças grandes o suficiente para permitir o encaixe de três ou quatro dedos;
- Canecas com tampas e canudos, para prevenir o derramamento do conteúdo;
- Prato fundo escolhido, preferencialmente, em relação ao prato raso;
- Prato fundo com ventosas de borracha, que permitem sua fixação na superfície (mesa), indicado em casos de maior limitação na coordenação motora;
- Aparador para prato, recurso usado para aumentar a independência de quem tem maior limitação na coordenação motora. O aparador para pratos é adaptado na borda externa desse utensílio para aumentar a sua altura. Com isso, evita o derramamento do alimento que está sendo colocado no talher durante a refeição;
- Suporte antiderrapante, para ajudar a aumentar a fixação de canecas e pratos, evitando o desligamento na superfície onde forem colocados, proporcionando mais segurança à pessoa com deficiência. Tecido emborrachado ou manta de borracha são indicados para essa função; e

- Talheres com cabos mais grossos. A maior espessura do cabo dos talheres pode facilitar o manuseio durante a refeição, quando a limitação motora compromete essa atividade. Usar apenas uma colher com cabo mais grosso é uma das opções quando a atividade motora limita o uso dos outros talheres.

5. Realize exercícios adaptados à condição da pessoa com deficiência ou necessidades especiais

A atividade física é importante e é fundamental que a pessoa com deficiência seja envolvida em atividades significativas e produtivas, contribuindo para sua autoestima e dignidade.

É possível buscar grupos de atividades físicas adaptadas para cada tipo de necessidade especial, sejam para idosos, pessoas com síndromes, autismo, deficiência física ou cognitiva.



Considerações Finais



A Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948, no artigo XXV, trata da saúde e define que todo ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar-lhe, bem como à sua família, saúde e bem-estar, incluindo alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e serviços sociais indispensáveis.

No entanto, o direito à saúde não se restringe apenas a poder ser atendido no hospital ou em unidades básicas. Embora o acesso aos serviços públicos de saúde tenha relevância, como direito fundamental, o direito à saúde implica também na garantia ampla de qualidade de vida, em associação a outros direitos básicos, como educação, saneamento básico, atividades culturais e segurança.

Além disso, a saúde é uma conquista que deve colocar o indivíduo como personagem principal, responsável pelo seu próprio bem-estar. Bons hábitos físicos, emocionais e mentais, comer melhor, dormir bem e se reunir com os amigos pode ser a garantia para uma vida saudável.

Referências

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência no Sistema Único de Saúde – SUS**. Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A Saúde Bucal no Sistema Único de Saúde**. Brasília, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Cuidado para Idosos na Saúde Suplementar**. Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa**. Um manual para profissionais de saúde. Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Blog da Saúde**. Disponível em <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/50235-evite-a-automedicacao>. Acesso: 03 de maio de 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde da Criança. Passaporte da Cidadania**. Brasília, 2017, 11ª. edição.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica nº. 33. Saúde da Criança: Crescimento e Desenvolvimento**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes de Atenção à Pessoa com Síndrome de Down**. Brasília, 2013, 1ª. edição.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª. edição. Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável. Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos. Um guia para o profissional da atenção básica.** 2ª. edição. Brasília, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência.** Brasília, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório de Gestão 2003-2006: Saúde Mental no SUS.** Acesso ao Tratamento e Mudança do Modelo de Atenção. Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da Criança: Acompanhamento do Crescimento e Desenvolvimento Infantil.** Brasília, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência no Sistema Único de Saúde – SUS.** Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica. Envelhecendo e Saúde da Pessoa Idosa.** Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de doenças crônicas não transmissíveis: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência.** Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Viver Mais e Melhor: um guia completo para você melhorar sua saúde e qualidade de vida.** 2ª. ed. Brasília, 2000. 23 p.

CAMPOS, C. M. S.; MISHIMA, S. M. **Necessidades de saúde pela voz da sociedade civil e do Estado.** Cad. Saúde Pública, v. 21, n. 4, p. 1260-8, 2005.

CAMPOS, M. T. F. S. et al. **Prática de higiene e manipulação de alimentos**. Viçosa: UFV, 1999. 47p. (Boletim de Extensão, n. 41).

CAMPOS, M. T. F. S.; COELHO, A. I. M. **Alimentação saudável na terceira idade: estratégias úteis**. 2ª. ed. Viçosa: Editora UFV, 2005. 90p. (Série Soluções).

CANGUILHEM, G. **O normal e patológico**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1982.

CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. (org.). **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar**. 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

CORRÊA FILHO, L.; CORRÊA, M. H. G.; FRANÇA, P. S. **Novos olhares sobre a gestação e a criança até os três anos: saúde perinatal, educação e desenvolvimento do bebê**. Brasília: L.G.E., 2002.

DESSEN, M. A.; BRAZ, M. P. Rede social de apoio durante transições familiares decorrentes do nascimento de filhos. **Psicologia: teoria e pesquisa**. Brasília, v. 16, n. 3, p. 221-231, set./dez. 2000.

DESSEN, M. A.; POLONIA, A. C. A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. **Paideia**. Ribeirão Preto, v. 17, n. 36, p. 21-32, jan./abr. 2007.

HALPERN, R.; FIGUEIRAS, A. Influências ambientais na saúde mental da criança. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 2, p. 104-110, abr. 2004. Suplemento.

LONDRINA. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal da Saúde. **Manual de saúde bucal**. Londrina, 2009. Disponível em: <http://www.londrina.pr.gov.br/dados/images/stories/Storage/sec_saude/protocolo_saude_bucal/protocolo_saude_bucal.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2018.

MONDIN, E. M. C. Interações afetivas na família e na pré-escola. **Estudos de Psicologia**, v. 10, n. 1, p. 131-138, 2005.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU. **Convenção Internacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência**, 2006. Disponível em: <www.mp.pe.gov.br>. Acesso em: 05 jul. 2018.

OTHERO, M. B.; AYRES, J. R. C. M. Necessidades de saúde da pessoa com deficiência: a perspectiva dos sujeitos por meio de histórias de vida. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v. 16, n. 40, p. 219-33, jan/mar. 2012.

PAULILO, M. A. S.; JEOLAS, L. S. Aids, drogas, riscos e significados: uma construção sociocultural. **Cienc. Saúde Coletiva**, v. 10, n. 1, p. 175-84, 2005.

SCHRAIBER, L. B.; MENDES-GONÇALVES, R. B. **Necessidades de saúde e atenção primária**. In: SCHRAIBER, L. B.; NEMES, M. I. B.; MENDES-GONÇALVES, R. B. (orgs.). *Saúde do adulto: programas e ações na unidade básica*. 2ª. ed. São Paulo: Hucitec, 2000. p. 29-47.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS. **Saúde em Casa. Atenção à Saúde do Idoso**. Belo Horizonte, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; THE WORLD BANK. **Relatório mundial sobre a deficiência**. Tradução Lexicus Serviços Linguísticos. São Paulo: SEDPcD, 2012.





Formação Profissional Rural

<http://ead.senar.org.br>

SGAN 601 Módulo K
Edifício Antônio Ernesto de Salvo • 1º Andar
Brasília-DF • CEP: 70.830-021
Fone: +55(61) 2109-1300

www.senar.org.br