# A saúde das crianças







Os alimentos nutritivos, as condições de higiene e limpeza e as vacinas contra as doenças comuns da infância, são como "guarda-costas" que protegem as crianças das infecções e as mantêm saudáveis.

Os pais e os profissionais de saúde podem aprender mais sobre nutrição em Alimentar-se bem para a boa saúde, higiene e limpeza em Água e saneamento: Chave para se manter saudável (em desenvolvimento) e a prevenção da maioria das doenças em crianças em Vacinas (em desenvolvimento).

Especialmente em crianças, mais vale prevenir que curar.

# Alimentos nutritivos

O consumo de alimentos nutritivos em quantidade suficiente é a chave para a saúde e o crescimento de uma criança. O capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde tem informação sobre como você e os seus filhos podem alimentar-se bem, mesmo quando têm pouco dinheiro. Também explica como tratar a malnutrição em crianças e adultos. Seguindo estes conselhos, você pode dar os melhores alimentos aos bebés e crianças pequenas.

### Nos primeiros 6 meses

O leite do peito tem tudo o que o bebé necessita e deve mamar tantas vezes quantas ele quiser: a cada 3 ou 4 horas durante o dia, um pouco menos frequente a noite. Não dê água, sumos, ou papas até que o primeiro dente saia, aos cerca dos 6 meses. Estes alimentos podem provocar diarreia em bebés pequenos.

Veja as páginas 18-23 no capítulo Aleitamento materno (amamentação) para mais informação sobre aleitamento materno.



# Cuidar de uma criança doente com carinho

Tal como acontece com um adulto, você precisa da cooperação da criança para cuidar bem dela. Conseguir a cooperação da criança requer paciência e franqueza. Seja gentil e carinhoso. Não diga que uma injecção não vai doer, ou que um medicamento amargo será delicioso. Se ela confia em si, aceitará mais facilmente que a examine, responderá as suas perguntas e participará no tratamento.

Outras maneiras de fazer a criança sentir-se segura:

- Antes de tocar a criança, converse com ela. Aproveite esse momento para tomar notas sobre a aua aparência geral. Parece saudável? Respira normalmente? Como está a sua pele?
- Se vai usar um estetoscópio ou termómetro, mostre-lhe como funcionam estes instrumentos simples.
- Estimule a mãe, avó, ou quem está com a criança a abraça-la e consola-la. Sempre que possível, mostre a quem cuida dela como fazer o tratamento.
- Se a criança tem dor, dê paracetamol (acetaminofeno). Este não vai curar a causa do problema. Mas, muitas vezes a criança pode comer, beber e começar a curar-se se tiver menos dor. Veja a página 39 para informação sobre as doses.
- Deixe os tratamentos dolorosos e os medicamentos de sabor desagradável para o fim da visita.



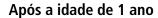
### A partir dos 6 meses até aos 12 meses (1 ano)

Esta é a idade em que muitas crianças começam a sofrer de malnutrição. Para manter a criança saudável, continue a dar leite do peito e comece a dar-lhe outros alimentos várias vezes por dia. Comece com um ou dois alimentos, como uma papa simples ou a sua comida normal mas acrescente um pouco de óleo ou gordura.

Depois, dê outros alimentos saudáveis como:

- Alimentos que contém proteína uma ou mais vezes ao dia: feijões cozidos moídos, ovos, produtos lácteos, ou peixe cozido esmagado.
- Vegetais: abóbora bem cozida, ervilhas, cenoura, folhas de plantas verdes, tomate, ou qualquer alimento alaranjado ou verde do local onde você vive.
- Frutas: pequenos pedaços de fruta tais como manga, papaia, morangos ou banana.







Continue a dar leite do peito até aos 2 anos ou mais.

Dê-lhe também a mesma variedade de alimentos saudáveis que um adulto deve comer: farináceos, proteínas, vegetais e frutas. As crianças devem comer 4 ou mais vezes por dia. Elas precisam de comer mais vezes quando já não estão a mamar.

As meninas necessitam exactamente a mesma quantidade de alimentos que os rapazes. As meninas e rapazes que comem a quantidade suficiente de alimentos nutritivos crescem fortes e saudáveis. Os alimentos ajudam também a mente a desenvolverse – assim, a criança pode pensar, aprender e brincar.

Crianças devem ser como as galinhas: sempre petiscando

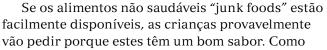
### Biberões (mamadeira)

Os biberões e as chuchas (tetinas) de borracha são perigosos porque é muito difícil mantê-los limpos. Muitas vezes transportam germes que causam diarreia. Se precisa alimentar o bebé, quando a mãe está longe, por exemplo, trabalhando, dê-lhe leite do peito com um copo e uma colher limpos. Os bebés mais velhos e as crianças pequenas nunca devem usar biberões. Quando se dá sumos, papas ou leite a crianças grandes com biberão o açúcar destes alimentos fica nos dentes por muito tempo e é a causa mais comum de caries dentárias. As crianças aprendem facilmente a beber líquidos com um copo.

### Alimentos não saudáveis (Junk food)

Bolos, doces, batata frita, refrescos, e alimentos processados são chamados alimentosnão saudáveis "junk foods". Eles contêm químicos, açúcar, sal e gordura em excesso e não contêm nutrientes em quantidade suficiente. Comer alimentos não saudáveis "junk foods" provoca caries dentária, tensão alta, diabetes e outros problemas de saúde perigosos que

farão mal, mais tarde na vida



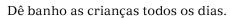
pais e profissionais de saúde, é nossa função proteger as crianças para não desenvolverem o hábito de comer estes alimentos. Quando uma criança pede comida, dê fruta fresca, amendoim, yogurte, papas ou outro alimento nutritivo sem adicionar açúcar. Ensine as crianças que os alimentos nutritivos também são saborosos. Hábitos de alimentação saudáveis ajudarão as crianças durante toda a sua vida.

Crianças crescem fortes e saudáveis com alimentos nutritivos — não com alimentos não saudáveis "junk food".



# Limpeza e saneamento

Lave as mãos das crianças antes de comer e várias vezes ao longo do dia. A maioria das doenças como a diarreia, gripe, constipação e outras são passadas por germes que são transmitidos das mãos da criança para boca (as crianças têm sempre as mãos na boca!). Lavar as mãos evitará que os germes que inevitavelmente estão nas mãos da criança entrem na boca onde podem causar doenças. Lavar as mãos com frequência mantém as



crianças saudáveis.

Para não acumular sujidade por baixo das unhas, mantenha-as curtas. Lave a sua roupa e a roupa de cama com frequência.

Tanto as crianças como os adultos necessitam de um lugar seguro e limpo para defecar todos os dias. Caso contrário, as fezes e os germes que estas contém e que causam diarreia estarão em todos os lugares. Você poderá prevenir a diarreia construindo latrinas para a sua família, vizinhos e comunidade.

O capítulo Água e saneamento: Chave para se manter saudável (em desenvolvimento) contém informação detalhada para melhorar o saneamento e prevenir a diarreia em crianças.

### As vacinas e os medicamentos

As vacinas protegem as crianças contra a maioria das doenças graves da infância, como o sarampo, o tétano, a polio e a tuberculose. É mais fácil, barato e eficaz dar uma vacina, do que tentar curar uma criança que está doente ou a morrer. Vacinar as crianças é uma das formas mais importantes para mantê-las saudáveis.

Veja Vacinas (em desenvolvimento) para ver a lista de vacinas recomendadas e a programação de quando devem ser administradas.

Assegure-se que as crianças recebam todas as vacinas que necessitam.

# Outras formas de proteger a saúde do seu filho

 Proteja os dentes das crianças escovando-os. Não dê as crianças doces, guloseimas ou bebidas açucaradas.
 Veja a página 14 no capítulo Novos alimentos, novos problemas para obter mais informação sobre alimentos não saudáveis "junk foods".



 Amamente. Quando der outros alimentos e bebidas, utilize copo e colher limpos e não biberões (mamadeira) e chuchas (tetinas) de borracha que são difíceis de manter limpos.Não deixe que as crianças doentes ou que têm feridas, sarna, piolhos ou tinha durmam na mesma cama com outras crianças ou usem as mesmas roupas ou toalhas. Trate rapidamente as crianças com estas infecções porque estas se transmitem rapidamente de uma criança para outra.



- Use redes mosquiteiras para evitar a picada dos mosquitos. Elimine charcos ou água estagnada para evitar que os mosquitos se reproduzam. Tape as portas e janelas com redes.
- Mantenha os porcos, cães e galinhas e os germes que estes transportam—longe da casa.
- Se existem lombrigas, dê um desparasitante a cada 6 meses, depois do primeiro ano de vida.
- Se existe ancilostomíase, as crianças devem calçar sandálias ou sapatos e não devem andar descalças.
- Desparasite as crianças com mais de 1 ano a cada 3 a 6 meses com albendazol ou mebendazol.



# Os problemas de saúde das crianças

As vezes, apesar dos nossos melhores esforços para a prevenção, as crianças ficam doentes. As doenças em crianças podem agravar-se rapidamente. É importante notar os sinais precoces de doença e trata-los imediatamente.

### ▲ Sinais de Perigo

Uma criança que apresente um destes sinais necessita de tratamento rápido e atenção constante. Com cuidados, ela deve melhorar rapidamente. Se ela apresenta mais do que um destes sinais ou se algum destes se agrava, a criança corre perigo:

- **Desidratação.** Urinar pouco, boca seca e fontanela (moleirinha) deprimida são sinais de desidratação um problema que põe em risco a vida do bebé. Veja em baixo.
- Convulsões (ataques). Movimentos involuntários de início súbito com períodos breves de inconsciência— geralmente surgem durante a febre alta.
- Letargia. Estar fraco e cansado não é normal nem saudável. Falta de interesse pela comida e pensamento confuso são preocupantes. Qualquer doença grave pode levar a este problema.
- **Dificuldade respiratória ou respiração rápida.** Estes são sinais de pneumonia que pode ser mortal em crianças pequenas. Veja a página 14.

# Desidratação

A desidratação é a falta de água no corpo. A desidratação é a principal causa de morte em crianças com diarreia. O tratamento é simples, repôr os líquidos perdidos bebendo mais. A isto se chama rehidratação, veja as páginas 22-24 no capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas. A rehidratação serve para tratar a desidratação causada por diarreia, vómitos, ou quando se trabalha durante muito tempo num clima ou edifício quente. Como a desidratação causada por diarreia é perigosa para as crianças pequenas, procure sempre por estes sinais e inicie o tratamento assim que apareçam:

### **SINAIS**

- Diarreia mesmo que não existam sinais de desidratação
- Sede (apesar das crianças nem sempre dizerem que estão com sede)
- A boca e a língua seca
- Urinar com menos frequência e a urina é de côr escura

Inicie imediatamente o tratamento, antes que figue grave.

### SINAIS DE QUE A DESIDRATAÇÃO ESTÁ A PIORAR

- Letargia: cansaço, fraqueza
- · Pulso rápido
- · Respiração profunda
- · Olhos encovados, sem lágrimas
- Prega cutânea (ao aperta-la a pele não volta a sua forma normal após solta-la)



Quando a desidratação é grave, como neste caso, a criança corre perigo. Um tratamento rápido pode salvar-lhe a vida.

### TRATAMENTO E PREVENÇÃO

O tratamento da desidratação é simples: **dê-lhe de beber líquidos**. Veja a receita da bebida rehidratante que salva vidas na página 22 do capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas. Se a criança não começar a melhorar, procure ajuda.

### O leite materno

Se estiver a amamentar uma criança desidratada, continue a amamenta-la e dê também bebida rehidratante. Amamente a criança com mais freqüência, pelo menos a cada 2 horas. Deixe a criança mamar durante o tempo que ela guiser.

### Diarreia

Fala-se de diarreia quando há eliminação de fezes moles e aquosas. As crianças têm diarreia por muitas razões, a maioria delas por germes que são transmitidos porque não há um bom saneamento ou se não têm uma boa nutrição. Geralmente, a maioria dos casos de diarreia melhora sem medicamentos. Mas existe um tratamento que é essencial nas pessoas com diarreia, que é dar líquidos para repôr o que se perdeu nas fezes. Sem a ingestão de líquidos, uma criança com diarreia pode perder muitos líquidos e pode morrer.

Para salvar a vida da criança, dê líquidos para repôr o que perdeu. Você acredita que dar bebidas a criança agrava a diarreia? É fácil acreditar nisso porque da criança sai diarreia líquida. **Os líquidos não causam diarreia**.

Restringir o consumo de líquidos não melhora a diarreia. Põe em perigo a vida da criança.



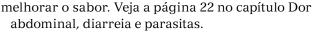
Beber líquidos mantém a criança saudável quando tem diarreia.

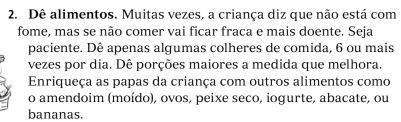


Para obter mais informação sobre a diarreia. veja a página 25 no capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas. A informação sobre o tratamento que se apresenta em seguida é especialmente para tratar as crianças.

### **TRATAMENTO**

1. Dê uma bebida rehidratante. Para uma criança com menos de 2 anos de idade, dê pelo menos ¼ de copo depois de cada dejecção. Para uma criança com 2 anos ou mais anos de idade, dê ½ a 1 copo depois de cada dejecção. A bebida rehidratante é água misturada com um pouco de sal e um pouco de açúcar ou grãos cozidos. Algumas pessoas adicionam um pouco de sumo de limão para





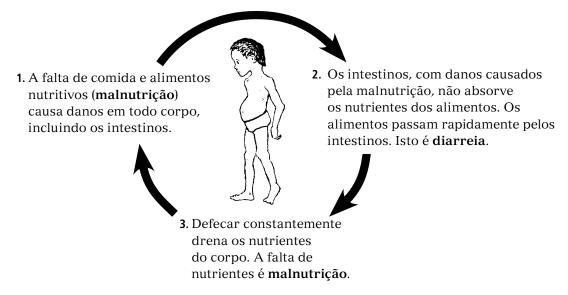
- 3. Evite medicamentos anti-diarreicos. Eles actuam como rolhas e mantêm a diarreia e a infecção dentro do corpo da criança. Os antibióticos são apenas úteis em certos casos de cólera e diarreia com sangue. Veja a página 40.
- **4.** Previna o resurgimento da diarreia melhorando o saneamento e a nutrição.



O leite materno substitui os líquidos e nutrientes perdidos com a diarreia.

### Malnutrição e diarreia

As crianças malnutridas têm diarreia com mais frequência. Elas também têm mais dificuldade em recuperar da diarreia porque estas duas doenças funcionam juntas num ciclo perigoso.



A malnutrição causa diarreia – a diarreia causa malnutrição

Interromper este ciclo terrível evitará a morte da criança devido a combinação da diarreia e malnutrição, ou de infecções que surgem nas crianças que estão enfraquecidas pela diarreia e falta de alimentos nutritivos.

Se tem pouco dinheiro, gaste-o em alimentos nutritivos para o seu filho. Os alimentos irão fortalecer a criança para que ela se recupere mais rápido e seja menos provável que tenha diarreia novamente.

Para tratar a malnutrição, veja a página 23 do capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde.

### Zinco ajuda a parar a diarreia

Zinco (um mineral, veja a página 53) ajuda a diminuir a diarreia em crianças. Por esta razão, deve ser dado a crianças com diarreia se conseguir obtê-lo.

Para bebés de 2 a 6 meses de idade: dê 10 mg de zinco por dia durante 10 dias. Esmague o comprimido e misture com um pouco de leite materno.

Dos 6 meses aos 5 anos de idade: dê 20 mg por dia.

# **Vómitos**

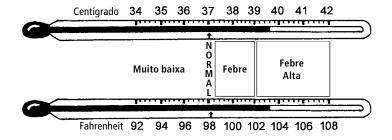
Algumas crianças vomitam com mais frequência do que as outras. Mas, se a criança vomita muito ou apresenta sinais de desidratação, dê uma bebida rehidratante. Veja a página 22 no capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas. No início, dê apenas uma colher de chá a cada 15 minutos, mesmo que ela continue a vomitar. Se não vomitar, dê uma colher de chá a cada 5 minutos. Em seguida, dê goles maiores. A criança recupera mais rapidamente se tomar líquidos e alimentos o mais rápido possível.

# **Febre**

As crianças têm febre com muita frequência porque esta é um sinal de que o seu corpo está lutando contra a doença. A febre pode ser muito alta. Ajude a criança a sentir-se melhor dando paracetamol (acetaminofeno) ou ibuprofeno. Panos húmidos ou um banho morno (mas não muito frio) também podem ajudar. Dê bastante líquido para evitar a desidratação. A febre alta em crianças pode provocar convulsões, veja a página 12. Mas a febre, especialmente a febre alta, pode ser um sinal de infecção grave. O mais importante numa criança com febre é encontrar e tratar a sua causa.

### **SINAIS DE PERIGO E CAUSAS DA FEBRE**

Problema e Febre	Pode ser	Veja página
Dor de cabeça intensa e rigidez do pescoço	Meningite	13
Erupção cutânea	Sarampo	22
Tosse prolongada	Tuberculose	17
Dor de barriga e diarreia ou obstipação, às vezes com manchas cor de rosa na barriga ou dos lados. (na febre tifóide, a febre geralmente aumenta gradualmente durante cerca de uma semana, depois começa a dor de barriga.)	Febre Tifóide	Veja Algumas doenças infecciosas graves (em desenvolvimento)
Arrepios de frio ou febre se você vive numa área onde a malária é comum	Malária	11



# Malária

A Malária se explica com detalhes em Algumas doenças infecciosas graves (em desenvolvimento). É uma das principais causas de morte em crianças nos locais onde a doença é comum.

### **SINAIS**

- Febre
- · Arrepios de frio ou suores
- · Dor de cabeça, dores musculares, dor de barriga
- · Vômitos ou diarreia

### **TRATAMENTO**

Sempre que possível, faça o teste antes de tratar a malária. Mas se não puder fazer um teste, e a malária é comum no local onde mora, e não encontra outra causa para a febre, comece imediatamente os medicamentos para tratar a malária.

A anemia é comum em crianças com malária, por isso elas também devem fazer tratamento com ferro, veja a página 53.

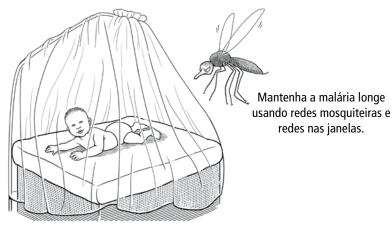
### **SINAIS DE PERIGO**

- · Dificuldade em respirar
- Convulsões, confusão mental, perda de consciência, ou qualquer outro sinal de infecção cerebral (veja meningite, página 13).

Estes sinais significam que a vida da criança está em perigo e que ela precisa de ajuda médica urgente. A caminho do hospital injecte artesunato. Se não tem artesunato, injecte quinino. Veja Algumas doenças infecciosas graves (em desenvolvimento).

### **PREVENÇÃO**

Para mais informações sobre como evitar a malária na sua família e comunidade veja Algumas doenças infecciosas graves (em desenvolvimento).



# Convulsões, ataques

As convulsões são períodos repentinos e breves de perda de consciência ou alterações do estado mental. Com frequência a criança tem movimentos involuntários, mas as vezes fica muito quieta.



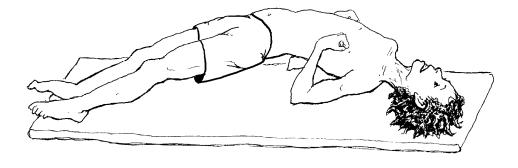
Uma criança pequena pode ter convulsões devido a febre alta, desidratação, uma lesão, malária, ou por outras razões. Chama-se epilepsia quando as convulsões se repetem com frequência. Veja Problemas da cabeça e cérebro (em desenvolvimento) para mais informações sobre convulsões recorrentes (que se repetem).

Durante uma convulsão, limpe o espaço a volta da criança para que ela não se magoe. Vire-a de lado para que não se engasgue ao vomitar. **Não segure uma criança com convulsões nem tente agarrar a sua língua.** 

- Para convulsões devido a malária, procure ajuda médica. A caminho do hospital dê diazepam (veja a página 48). Trate com medicamentos antimaláricos (ver Algumas doenças infecciosas graves: Medicamentos, em desenvolvimento).
- Para convulsões devido a desidratação, procure ajuda médica. Quando a convulsão parar, dê líquidos para rehidratar. Veja a página 22 no capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas
- Para convulsões devido a meningite (veja a página 13), procure ajuda médica.

Se nenhuma destas doenças perigosas parece ser a causa das convulsões, uma única convulsão pode não ser um problema (embora sejam muito assustadora de ver). Se as convulsões reaparecerem, consulte um profissional de saúde.

Os espasmos provocados pelo tétano podem ser confundidos com convulsões. A boca se fecha hermeticamente e o corpo de repente arqueia para trás. Aprenda a identificar os primeiros sinais de tétano, consulte Primeiros socorros (em desenvolvimento).



# Meningite

A meningite é uma infecção muito grave que afecta o cérebro e a medula espinal. Na maior parte dos casos começa sem uma causa clara e a febre é o primeiro sinal. As vezes ela vem como o consequência de uma outra doença como a tuberculose, o sarampo ou a papeira.

A meningite provocada pela tuberculose poderá levar semanas a desenvolver-se.

### **SINAIS**

- Febre
- Dor de cabeça intensa
- · Vómitos
- Convulsões
- Rigidez da nuca a pesoa não consegue pôr a sua cabeça entre os joelhos
- A pessoa n\(\tilde{a}\) quer que a toquem a criança chora se se tenta segura-la ao colo
- Sensibilidade a luz
- · Irritável, sensível, alterada
- Letargia: fraqueza, sonolência, ou perda de consciência

### SINAIS NUM RECÉM-NASCIDO

A fontanela (moleirinha) na parte superior da cabeça pode estar inchada. A criança pode ter diarreia ou vómitos. Pode haver febre ou a temperatura pode estar anormalmente baixa.



### **TRATAMENTO**

**Vá imediatamente a um hospital.** A criança necessita de uma combinação de antibióticos específicos (ampicilina e ceftriaxona OU ampicilina e gentamicina. Veja a página 43.

Se é uma meningite por tuberculos, trate esta doença também.

# Pneumonia (infecção dos pulmões)

Tosse, resfriado e problemas respiratórios podem ser leves ou graves. Um dos problemas mais graves é a pneumonia, uma infecção dos pulmões. A Pneumonia está descrita com mais detalhes em Problemas da respiração e tosse (em desenvolvimento). É uma das causas mais comuns de morte em crianças pequenas.

### **LES SIGNES**

• A respiração rápida é o sinal mais importante de pneumonia. A respiração rápida significa:

No recém-nascido até aos 2 meses: mais do que 60 respirações por minuto.

Dos 2 até aos 12 meses: mais do que 50 respirações por minuto.

Dos 12 meses até aos 5 anos: mais do que 40 respirações por minuto.

Todas as crianças respiram rápido quando choram. Tente acalmar a criança. Quando ela parar de chorar, coloque a sua mão sobre a barriga da crianças para sentir ela subir e baixar. Observe e conte quantas respirações ela tem por minuto.

- Febre
- Tosse
- Tiragem (retracção subcostal)
- Perda de apetite (não quer comer)



### **TRATAMENTO**

Se acha que uma criança tem pneumonia, trate imediatamente com amoxicilina.

Dê 325 mg de amoxicilina, duas vezes por dia durante 5 dias. Num bebé com menos de 1 ano, dê 187,5 mg (¾ de um comprimido de 250 mg) esmagado e misturado com um pouco de leite materno. Para saber mais sobre a amoxicilina, veja a página 42. O cotrimoxazol também é eficaz contra pneumonia.

Dê de beber bastante líquido e comida.

A criança deve começar a melhorar dentro de 2 dias. Se não melhorar, pode haver outra causa, como a tuberculose, a asma ou uma infecção por áscaris (lombrigas) que chegaram aos pulmões. Se a criança piora, se ela tem muita dificuldade para respirar, perda de consciência, ou tem convulsões, procure ajuda médica. A criança provavelmente necessita de injecções de ampicilina e ceftriaxona (ou ampicilina e gentamicina se tiver menos de 1 mês de idade). Veja as páginas 44–45.

### **PREVENÇÃO**

Qualquer coisa que "irrite" os pulmões faz com que seja mais fácil ter uma infecção. Fumar enfraquece os pulmões e faz com que a pneumonia seja mais comum. Se há fumadores numa casa, eles devem fumar sempre fora de casa e longe das crianças.

Um fogão com uma chaminé vai puxar o fumo para fora da casa e proteger os pulmões das meninas e mulheres que estão a cozinhar e das crianças que estão por perto.

# Pneumonia e malnutrição

A maioria das crianças que morrem de pneumonia são malnutridas. A malnutrição torna-as fracas demais para lutar contra a infecção.



Será um alívio para todos quando as crianças comerem alimentos saudáveis em quantidade suficiente todos os dias.

### **Tosse**

Em geral, a tosse é causada por uma simples gripe, e não é necessário usar medicamentos. Acalme a criança com chá quente e doce, com vapor, ou simplesmente segurando-a no colo e confortando-a. Em uma semana ou menos ela estará melhor.

### SINAIS DE TOSSE PERIGOSA

Sinais	Pode ser	Veja página ou capítulo
Tosse por duas ou mais semanas, perda de peso e febre	Tuberculose	Veja Problemas da respiração e tosse (em desenvolvimento).
Tosse com respiração rápida	Pneumonie	14
Tosse seca a noite quando a criança não parece doente (especialmente se houver também pieira).	Asma	Veja Problemas da respiração e tosse (em desenvolvimento).

# **Crupe (estridor, laringite)**

Uma tosse forte ou que se prolonga por muito tempo e produz uma voz rouca pode ser crupe (laringite). Você também pode ouvir um som agudo, quando a criança inspira (estridor).

O crupe é causado por uma infecção das vias respiratórias superiores (laringe). Geralmente os antibióticos não são de grande ajudar. Fazer vaporização (respirar vapor) ou levar a criança a respirar ar fresco pode ajudar um pouco.

Às vezes, a laringe fica tão inchada que a criança tem dificuldade em respirar. Ouça a sua respiração e leve-a a um centro de saúde, se acha que ela pode não estar recebendo ar suficiente. Existem medicamentos que podem diminuir o inchaço.

# Tosse convulsa (tosse ferina, pertussis, coqueluche)

A tosse convulsa começa como uma gripe - com febre, corrimento nasal e tosse. Uma ou duas semanas depois, a tosse piora. Os ataques de tosse surgem de forma repentina, intensa e rápida que se repetem. A tosse pode ser tão forte que pode provocar vómitos.

Depois de um acesso forte de tosse, a pessoa se engasga fazendo um esforço para apanhar ar. Ao respirar pode haver um som forte de alta frequência (guincho). A tosse convulsa pode durar meses.



A tosse convulsa é difícil para qualquer pessoa, mas é mais difícil ainda para as crianças. Um bebé com menos de 1 ano de idade pode morrer por tossir constantemente. Os bebés nem sempre têm o "guincho" típico, por isso pode ser difícil saber se eles têm esta infecção.

### **TRATAMENTO**

- Descanse para evitar estimular a tosse.
- Amamente, dê mais alimentos e líquidos.
- Se a criança perde peso ou parece ter dificuldade em respirar, procure ajuda médica.

A melhor forma de proteger a criança contra esta doença é garantir que todas as crianças apanhem a vacina contra a tosse convulsa (DPT). Veja Vacinas (em desenvolvimento).

### **Tuberculose**

A tuberculose afecta as crianças com mais rapidez do que aos adultos. Numa criança com tosse que dura 2 semanas ou mais, especialmente se houver febre ou se alguém em casa tiver tuberculose, veja: Problemas da respiração e tosse (em desenvolvimento).

# Sibilos ao respirar (Pieira)

O sibilo é um som (assobio) estridente quando a pessoa respira. É causado pelo estreitamento dentro dos pulmões ou na garganta e pode surgir com a gripe ou um problema mais grave. Se a pieira aparece uma e outra vez, e volta a aparecer provavelmente é asma. O sibilo também pode ser um sinal de tuberculose, especialmente se a pieira se ouve mais num dos lados do peito. Ver Problemas da respiração e tosse (em desenvolvimento).

# Constipação (constipação, resfriado)

O corrimento nasal, dor de garganta ou tosse, numa criança desaparecem com repouso, muitos líquidos e alimentos em quantidade suficiente. A criança vai melhorar, sem medicamentos. Os antibióticos não ajudam na constipação. As vezes, a constipação pode levar a infecções do ouvido (página 18) ou da garganta (página 20).



# Infecções dos ouvidos

Se o bebé ou a criança está chorando e esfregando a orelha, pode ser que a causa seja uma infecção no ouvido. As infecções do ouvido são muito comuns em crianças, especialmente depois de uma gripe ou corrimento nasal. A parte interior do nariz está ligada à parte interior dos ouvidos e os germes facilmente passam esta pequena distância com facilidade.

### **SINAIS**

- Uma criança grande pode dizer que o seu ouvido dói.
- Os bebés choram ou esfregam as orelhas ou a parte lateral da cabeça.
- Pode haver febre, falta de apetite, dificuldade para dormir ou irritabilidade.

### **TRATAMENTO**

Uma infecção no ouvido pode ser muito dolorosa e fazer com que as crianças chorem. Mas, se a criança é geralmente saudável e bem nutrida, na maioria dos casos melhora por si só. O paracetamol (acetaminofeno) pode ajudar com a dor.

Um remédio caseiro que pode ajudar é o óleo com alho. Ponha um dente de alho em óleo vegetal e deixe ficar durante toda noite. Em seguida, ponha umas gotas do óleo na orelha várias vezes por dia.



### **QUANDO ADMINISTRAR ANTIBIÓTICOS**

Trate com amoxicilina ou cotrimoxazol nas crianças com saúde debilitada. Estas crianças têm dificuldade em combater a infecção, e esta tende a durar muito tempo. Uma infecção prolongada ou infecções repetidas no ouvido podem levar a surdez. Dê sempre antibióticos quando:

- · Sai pus ou sangue do ouvido.
- A infecção no ouvido não melhora depois de alguns dias.O bebé de 6 meses ou mais novo tem uma infecção no ouvido.

Veja as páginas 43-46.



Tire pus do ouvido com um tecido retorcido.

### **SINAIS DE PERIGO**

Procure ajuda se houver algum destes sinais:

- · Dor no osso atrás da orelha
- Dor de cabeça, tonturas, ou convulsões
- Letargia (muito cansado ou fraco)
- Perda total ou parcial da audição, surdez

# Dor e edema atrás da orelha pode ser uma infecção óssea perigosa chamada mastoidite.

### **PREVENÇÃO**

Por vezes a criança põe algo dentro do ouvido. Tente a lavagem do ouvido, utilizando uma seringa sem agulha, cheia com uma mistura de metade água e metade de água oxigenada ou vinagre. Ou, se tiver muito cuidado para não picar o interior do ouvido, pode tirá-lo com uma pinças pequenas. Mas é melhor evitar introduzir objectos nos ouvidos, pois você pode levar os germes para dentro do ouvido ou acidentalmente perfurar o tímpano. Mesmo um pequeno arranhão poderia ficar infectado.

Bebés amamentados ao peito têm poucas infecções dos ouvidos.



# Dor de garganta

A dor de garganta surge geralmente de uma gripe. A garganta pode estar vermelha e dói quando a criança engole. As amígdalas ou "anginas" (2 glândulas linfáticas que aparecem como protuberâncias de cada lado na parte posterior da garganta) podem tornar-se grandes e dolorosas ou ter pus.

### **TRATAMENTO**

- Dê sumo de frutas, chás e outros líquidos em abundância.
- Ensine a criança a gargarejar com água morna e sal (use ½ colher de chá de sal num copo de água).
- Dê paracetamol para a dor. Veja a página 39.

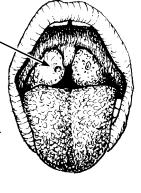
Na maioria dos casos de dor de garganta, os antibióticos não fazem bem e não devem ser usados. Mas existe um tipo de dor de garganta em crianças – chamada **faringite estreptocócica** – que é perigosa e deve ser tratada com penicilina.

### SINAIS DE FARINGITE ESTREPTOCÓCICA

- Inchaço e pus (pequenas manchas brancas) na parte posterior (parte de trás) da garganta
- · Gânglios linfáticos inchados ou dolorosos no pescoço, por baixo das orelhas
- Febre
- Não há tosse ou coriza (corrimento nasal)

Se uma criança tem 3 ou 4 destes sinais, é provável que a infecção seja uma faringite estreptocócica e deve ser tratada (com penicilina ou amoxicilina por via oral durante 10 dias ou uma injecção de penicilina benzatina, veja página 46). A cultura é a única maneira de saber o que causa a dor de garganta, e esta deve ser feita quando é possível.

Se não for tratada, a faringite estreptocócica pode transformar-se numa doença dolorosa e perigosa chamada febre reumática.



### Febre reumática

A febre reumática surge após uma infecção de garganta por estreptococos e afecta geralmente as crianças entre os 5 e 15 anos de idade. Se uma criança tem algum destes sinais 2 a 4 semanas depois de ter dor de garganta, a causa pode ser febre reumática:

- Dor nas articulações, especialmente nos pulsos e tornozelos
- · Articulções inchadas, quentes e vermelhas
- Febre
- Erupções em forma de anel ou nódulos por baixo da pele na barriga, braços ou pernas, mas não na face
- Movimentos involuntários descontrolados da face, pés ou mãos (a chamada coréia, ou dança de São Vito)
- Fraqueza, dificuldade em respirar, dor no peito

Se acha que a criança pode ter febre reumática, dê penicilina (página 45) para tratar a infecção. Procure ajuda médica. A febre reumática causa danos e enfraquece o coração. É a chamada doença reumática do coração e pode provocar incapacidade ou causar morte.



# **Difteria**

A difteria é uma doença perigosa, que começa com dor de garganta e febre ligeira. Depois de alguns dias, aparece uma placa branca ou cinzenta na parte posterior da garganta. Muitas vezes, a voz da criança torna-se rouca, o pescoço fica inchado, e tem mau hálito. O inchaço e a placa cinzenta ou branca tornam difícil ou impossível de respirar.

### **TRATAMENTO**

- Procure ajuda médica. Existe uma antitoxina que pode estar disponível.
- Dê eritromicina (página 47) ou penicilina procaína (página 46).
- Faça gargarejos com água morna e um pouco de sal.
- Faça inalações de vapor de água para facilitar a respiração.

Se a placa na parte posterior da garganta se torna tão densa que dificulta a respiração da criança, pode tira-la com um pano limpo.

A difteria pode facilmente ser prevenida com a vacina DTP. Certifique-se que existe um programa de vacinação na sua comunidade e vacine os seus filhos.



# Sarampo

Os primeiros sinais de sarampo são febre, corimento nasal, olhos vermelhos e doloridos e tosse. Estes sinais começam cerca de 10 dias depois de ter estado em contacto com uma pessoa com sarampo. Em seguida, aparecem feridas na boca e diarreia. Finalmente uma erupção cutânea aparece atrás das orelhas e no pescoço, se espalha para o rosto e barriga e depois para os braços e pernas.



### **TRATAMENTO**

Uma criança com sarampo melhora em 5 a 10 dias se a ajudar a beber, comer e repousar:

- Dê-lhe de beber muitos líquidos. Se a criança tem diarreia ou algum sinal de desidratação, dê uma bebida rehidratante com frequência.
- Continue a amamentar se a criança ainda mama. Deixe-a mamar tantas vezes quantas queira e durante o tempo que quiser. Se a criança tem problemas para mamar, dê-lhe leite materno com uma colher.
- Ofereça pequenas quantidades de alimentos várias vezes ao dia. Se ela tem dificuldade para engolir alimentos sólidos, tente sopas, papas e sumos.
- Dê paracetamol ou ibuprofeno para aliviar a febre e a dor. Veja página 39.
- Dê vitamina A. Veja página 53.

O principal perigo do sarampo é que pode levar a outras doenças mais graves. Isto é mais comum em crianças malnutridas, com HIV ou outra doença. Preste atenção a estes problemas e trate rapidamente:

- **Diarreia**: trate com bebida rehidratante. Procure ajuda se a criança não melhora em um ou dois dias.
- Infecção do ouvido: as infecções do ouvido devido ao sarampo podem causar surdez. Trate imediatamente qualquer dor no ouvido com amoxicilina (veja as páginas 42-43) ou cotrimoxazol (veja página 47).
- **Diminuição da visão:** o sarampo pode levar à cegueira. Evite isso, dando vitamina A (veja página 53) a todas as crianças com sarampo.
- Pneumonia: se uma criança com sarampo respira mais rápido que o normal, ou se tem dificuldade respiratória, trate para pneumonia. Veja página 14.
- Meningite: procure ajuda médica se a criança está confusa, tem dor de cabeça intensa, convulsão ou perda de consciência. Clique aqui para ter mais informções sobre a meningite. Veja página 13.

### **PREVENÇÃO**

Todas as crianças devem ser vacinadas contra o sarampo (ver Vacinas - em desenvolvimento). Se uma criança tem sarampo, você pode proteger as outras crianças da família e da escola, se conseguir vacina-las rapidamente. Mantenha a criança com sarampo em casa e, se possível, longe dos seus irmãos e irmãs, se eles não estão doentes. No entanto, os seus irmãos podem também estar infectados, mesmo que ainda não tenham sinais de sarampo. Por isso, é melhor mantê-los também em casa, até que se certifique que estão saudáveis. Isso vai evitar infectar outras pessoas na comunidade. Só se pode apanhar sarampo uma vez, depois disso a pessoa está imune.

# Rubéola (sarampo alemão)

### **SINAIS**

- Febre ligeira, menos de 38.3° C (100° F)
- Erupção cutânea ligeira que começa na face e se espalha para baixo no corpo
- Nodulos linfáticos inchados por detrás das orelhas e na parte posterior do pescoço e a cabeça

Em crianças e adultos jovens, a rubéola é leve se comparada ao sarampo. Melhora por si só após 3 ou 4 dias.

Na mulher adulta, a rubéola pode causar dor nos joelhos, pulsos e dedos.



A rubéola pode causar danos graves no bebé de uma mulher grávida. As mulheres grávidas devem ficar longe das crianças com rubéola.

Vacinar todas as crianças da comunidade contra a rubéola é a única maneira de proteger as mulheres grávidas

# **Varicela**

A varicela provoca febre ligeira e pequenas manchas vermelhas, que dão comichão. As manchas geralmente começam na barriga e nas costas e se espalham para o rosto, braços e pernas. Mais tarde, elas se transformam em vesículas que se abrem e forma crostas.

A varicela geralmente desaparece em cerca de uma semana. Mas se a criança coçar as vesículas os germes e a sujidade entram na pele o que pode provocar infecções. Distraia a criança e ajude-a a não coçar muito. Mantenha as unhas curtas e as mãos limpas. Ou coloque luvas ou meias sobre as mãos. Alivie a comichão com panos frios embebidos em aveia cozida e água. Um antihistamínico como clorfeniramina também pode ajudar a diminuir a comichão. Veja a página 49.

A varicela pode ser prevenida com uma vacina (ver Vacinas - em desenvolvimento). Se você já apanhou a vacina ou já teve varicela, você está imune.

### Sarna

A sarna provoca uma erupção pruriginosa (que dá comichão) nos lados, mãos, braços, pernas, ou pênis. É comum em crianças. Para ter mais informação sobre a sarna e outros problemas da pele, veja Pele, unhas e problemas do cabelo (em desenvolvimento).

# **Papeira**

A papeira começa com febre, cansaço, dor de cabeça, ou perda de apetite. Pode haver dor ao abrir a boca ou comer. Em 2 dias, um inchaço doloroso mole aparece sob as orelhas no ângulo da mandíbula como se nota aqui: / pode começar num lado do rosto e, em seguida, passar para o outro.

A papeira desaparece por si só em cerca de 10 dias. Se o inchaço não desaparecer, pode ser outra coisa. Tanto a malnutrição como o HIV (ver HIV e SIDA - em desenvolvimento) podem causar inchaço prolongado dos gânglios linfáticos por baixo das orelhas, parecido com a papeira.

Raramente, a infecção passa para os ouvidos ou o cérebro. Procure imediatamente ajuda médica se alguém com papeira tem qualquer dos sinais de meningite ou problemas de audição.

A papeira pode ser prevenida com uma vacina (ver Vacinas, em desenvolvimento).

# **Polio**

A poliomielite é uma doença grave. Ela começa como uma gripe, com febre, diarreia, vômitos e dores musculares. Normalmente, a criança melhora rapidamente. Mas, em algumas crianças, a poliomielite danifica os nervos e causa paralisia dos musculos.

Essas crianças ficam fracas, geralmente numa perna. Por vezes, a perna fica paralisada. Se a perna fica paralisada, ela permanecerá fina e pequena, enquanto a outra perna cresce. Se você notar que uma criança tem dificuldade para mover todo ou parte do seu corpo (paralisia), procure ajuda médica imediatamente.

A poliomielite pode ser dolorosa. Paracetamol ou ibuprofeno podem ajudar. Mergulhe o membro em água morna. O exercício regular dos membros afectados é importante e limita os efeitos incapacitantes da doença.



### **PREVENÇÃO**

Vacine todas as crianças contra a poliomielite. As campanhas de vacinação são tão bem-sucedidas que a poliomielite desapareceu em muitas partes do mundo. Se todas as crianças forem vacinadas, a doença acabará por desaparecer.

# **HIV e SIDA**

O HIV enfraquece as defesas do organismo contra as doenças, tornando mais fácil de adoecer com pneumonia, tuberculose, diarreia e outras doenças. É importante descobrir o mais rápido possível, se uma criança tem HIV.

Se você responder "sim" a qualquer uma destas perguntas, por favor leia HIV e SIDA (em desenvolvimento).

- O HIV é comum onde você mora?
- Você é uma mãe ou um pai que pode ter HIV?
- Você cuida de uma mulher grávida que pode ter HIV?
- Você cuida de uma criança que pode ter HIV?
- Você cuida de uma criança que não está crescendo bem, e adoece mais do que as outras crianças?

Os medicamentos contra o HIV podem ajudar a criança com HIV a viver uma vida longa e saudável

# **Problemas físicos**

# Paralisia cerebral (criança espástica)

A paralisia cerebral é uma deficiência no cérebro que afecta a forma como uma criança se move e sustenta o seu corpo.

- Ao nascer, o bebé pode flácido ou mole (mas às vezes parece normal à primeira vista).
- A medida que o bebé cresce, ele se desenvolve mais lentamente que os outros bebés. Ele pode demorar para segurar a cabeça, sentar ou gatinhar.
- · O bebé pode ter problemas para mamar.
- Ele pode chorar muito e estar irritável. Ou pode ser extraordinariamente calmo.
- A medida que o bebé cresce, seus movimentos são duros e espasmódicos.

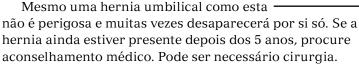
Cerca de metade das crianças com paralisia cerebral são mais lentas a pensar e aprender, mas nunca assuma que este seja o caso. As crianças com paralisia cerebral podem jogar, aprender e ir à escola.

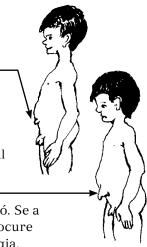


A paralisia cerebral não tem cura. Mas você pode ajudar uma criança com esta deficiência a mover-se por si própria, comunicar e cuidar de si mesma e dos outros. Procure a ajuda de uma clínica que ofereça reabilitação ou fisioterapia.

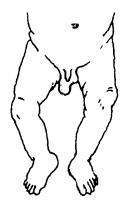
# Hernia umbilical (umbigo saído)

Um umbigo que se destaca como este é causado por uma pequena separação entre os músculos da barriga. Eles costumam fechar por si próprios, e nenhum remédio é Amarrar um pano por cima ou ao seu redor dele não vai ajudar. (Mas também não causa dano depois do cordão umbilical cair).





# Testículo inchado, hidrocelo e hernia

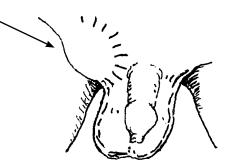


As vezes, a bolsa que contém os testículos (escroto), pode encher-se de líquido ou uma ansa do intestino pode entrar nela o que causa inchaço no lado afectado.

Você pode identificar a causa do problema. Alumie com uma lanterna apontando a luz na parte de trás do escroto.

- Se ele brilha, o escroto está preenchido com líquido. Isso é chamado de **hidrocelo** e geralmente desaparece por si só. Se durar mais de um ano, consulte o médico.
- Se não brilhar e o inchaço se tornar maior quando a criança tosse ou grita, uma ansa do intestino entrou dentro do saco, a isso chama-se hérnia.

Uma hernia pode também causar inchaço aqui num rapaz ou numa menina. Se o inchaço aumenta quando a criança chora ou tosse, provavelmente é uma hernia. (Se fica na mesma, pode ser apenas um gânglio linfático inchado, veja Examinando uma Pessoa Doente – em desenvolvimento.)



Uma hernia precisa de ser reparada com uma cirurgia. Mas você deve primeiro tentar empurrá-la para dentro:

- 1. Se possível, dê diazepam para acalmar a criança (veja a página 48).
- 2. Use almofadas ou levante a parte inferior da cama ou esteira de modo a que os quadris (a bacia) da criança fiquem mais altos do que a cabeça.
- **3**. Faça-o dobrar o joelho e abrir a perna como um sapo do lado onde está a hérnia.
- **4.** Para diminuir o inchaço, aplique uma compressa fria ou gelo envolto num pano sobre a hernia. Aguarde 10 minutos ou mais.
- **5.** Se isso não resultar, você pode tentar pressionar delicada e muito lentamente para que a hernia volte ao seu lugar.

A criança ainda vai precisar de cirurgia, mesmo que tenha conseguido empurrar a hernia e colocá-la no lugar.

A dor intensa no escroto, especialmente se começa de repente, é geralmente uma torção de um tecido dentro do corpo. A isso se chama torção testicular e o menino vai precisar de cirurgia imediatamente para salvar o testículo.

# Lesões e acidentes

As crianças sofrem mais lesões e acidentes do que os adultos, e na maior parte dos casos, o tratamento das lesões e acidentes é o mesmo que o dos adultos. Procure por lesões específicas em Primeiros socorros (em desenvolvimento).

As lesões mais comuns nas crianças podem muitas vezes ser evitadas.

# **Asfixia**

A asfixia é um problema grave nas crianças com menos de 2 anos. Se a criança está tossindo ou pode fazer sons, vigie de perto até que tire o objecto para fora. Se a criança não consegue tossir ou fazer sons, dê imediatamente umas pancadas nas costas e faça compressões torácicas, ou no caso de uma criança com mais de um ano, dê uns golpes no estômago (parte superior da barriga) para forçar o objecto a sair. Veja Primeiros socorros (em desenvolvimento).

Pedaços redondos e duros de alimentos são as causas mais comuns de asfixia em crianças pequenas. Evite dar aos seus filhos rebuçados, nozes, sementes grandes, pedaços de carne, queijo ou vegetais crus. Os alimentos para crianças pequenas são mais seguros quando cozidos e bem esmagados ou cortados em pedaços pequenos.



Os brinquedos pequenos, bolas, moedas e balões são as causas mais comuns de asfixia e por isso devem ser mantidos longe do alcance das crianças pequenas.

# Intoxicação (envenenamento)

Os venenos, incluindo pesticidas e produtos de limpeza domésticos, devem ser mantidos em prateleiras altas ou em armários trancados, onde as crianças não podem chegar. Para mais informações sobre como tratar os diferentes tipos de intoxicações, veja Primeiros socorros (em desenvolvimento).

# **Afogamento**

Uma criança pode afogar-se numa lagoa, vala de drenagem, ou mesmo num balde de água. As crianças pequenas devem sempre ser observadas quando estão perto da água. As crianças mais velhas, especialmente os meninos, muitas vezes se afogam por causa da falta de cuidado ao nadar em águas agitadas ou profundas. Para maior segurança da comunidade é importante ensinar todas as crianças a nadar, mostrar-lhes os caminhos para os cursos de água e construir pontes seguras.

e ser s,

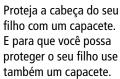
Uma criança de 1 ano pode ficar presa dentro do balde e afogar-se.

# **Queimaduras**

As queimaduras podem ser evitadas mantendo as crianças longe de fogões, panelas quentes, fogueiras e lâmpadas. Mas quando as queimaduras acontecem, é importante tratá-las rapidamente, tanto para aliviar a dor como para prevenir a infecção, que pode ser grave. Algumas queimaduras graves não doem muito por causa da lesão que causam nos nervos da pele. Mesmo sem dor, elas devem ser tratadas. Para saber como tratá-las, consulte Primeiros socorros (em desenvolvimento).

# Acidentes de tránsito

Os capacetes e os cintos de segurança pode evitar muitos acidentes e mortes de moto, bicicleta e carro. Construir estradas seguras onde as pessoas podem andar e guiar bicicletas, pode evitar muitas lesões e mortes.



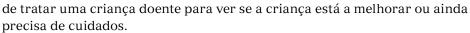


A violência e o abuso de crianças é um problema comum e grave que pode causar danos permanentes na criança - e não apenas no corpo, mas também na mente e na alma. É responsabilidade de cada adulto proteger as crianças do abuso. Para aprender a identificar sinais de abuso e saber mais sobre este assunto complicado, veja Violência (em desenvolvimento).

Para os trabalhadores de saúde

Se você é um profissional de saúde, visite as crianças regularmente. É mais fácil fazer estas visitas quando é altura de vacinar a criança (veja Vacinas, em desenvolvimento), ou a cada dois meses no primeiro ano, e depois uma vez por ano.

Visite mais frequentemente, se a criança apresenta sinais de problemas, como por exemplo atraso no crescimento. Você também deve voltar a visitar (ou pedir a mãe para ir ter consigo) depois



Embora possa ser mais fácil pedir as mães para levarem os filhos a unidade sanitária para serem examinadas, muitas vezes é melhor que o trabalhador de saúde vá a casa da família. É melhor manter os bebés e crianças pequenas longe das pessoas doentes que podem estar na unidade sanitária. Além disso, algumas mães não podem deixar os seus outros filhos ou o seu trabalho, por isso elas não vão para as unidades sanitárias. Essas mães, precisam da ajuda de um profissional de saúde para examinar os seus bebés e crianças pequenas.

As crianças que mais necessitam da sua atenção são aquelas que não irão a unidade sanitária

A medida que a criança cresce, continue a examina-la. Nestas visitas:

- Observe a criança da cabeça aos pés. Uma criança saudável está atenta e interessada. Sua pele não tem marcas e o seu corpo está crescendo forte.
- Pergunte sobre a alimentação da criança. Incentive o aleitamento materno e alimentos nutritivos.
- Pese a criança. Ou se a mãe tem vindo a participar num programa de monitorização do crescimento, verifique registo do seu historial e de como a criança foi crescendo (no Cartão de Saúde da Criança ou onde o peso da criança esteja registado). Observe se a criança está limpa e se vive numa casa saudável. Estas visitas podem ser um momento para conversar com a família sobre como evitar riscos e prevenir as doenças, ou para saber que tipo de ajuda eles precisam para tornar a casa mais segura e a criança mais saudável.
- Não se esqueça de compartilhar o que observou durante a visita com a mãe e a família.

Cuidar de crianças é uma forma dos profissionais de saúde ganharem a confiança e o respeito da sua comunidade. A medida que os o vêm a cuidar dos seus filhos, eles vão sentir-se mais confortáveis e confiantes para fazer perguntas sobre a sua própria saúde. As visitas regulares para saber da saúde e o crescimento de uma criança é uma boa maneira de certificar-se de que a mãe e os outros membros da família estão saudáveis e estão recebendo a atenção necessária.

Aproveite essas oportunidades para ensinar às crianças sobre a saúde. As crianças compartilham (falam) tudo o que aprendem com as suas famílias e outras crianças. Eles podem ajudar a criar uma epidemia de hábitos saudáveis na comunidade.

# Uma criança que cresce é uma criança saudável

Aponte o crescimento da criança num cartão, como o que se encontra em baixo. A mãe ou a pessoa que cuida da criança deve guardar o cartão. Explique-lhe como funciona, para que possa compreender se o seu filho está crescendo ou não.

DATA DA ADMINISTRAÇÃO

VACINAÇÃO

BCG

SEGUNDA DOSE TERCEIRA DOSE

POLIOMIELITE

PRIMEIRA DOSE

SEGUNDA DOSE TERCEIRA DOSE PRIMEIRA DOSE SEGUNDA DOSE TERCEIRA DOSE

Tosse convulsa

머

Difteria Tétano

PRIMEIRA DOSE QUARTA DOSE

# CARTÃO DE SAÚDE DA CRIANÇA

ŝ CLÍNICA 1 CLÍNICA 2

NOME DA					MENIN
CRIANÇA					MENIN
DATA DE	Dia	Mês	Ano	PESO AO	
NASCIMENTO	0			NASCER	

NOME DA	MENINA
CRIANÇA	MENINO
DATA DE Dia Mês Ano PESO AO NASCIMENTO NASCER	
NOME DA MÃE	
NOME DA PESSOA QUE CUIDA DA CRIANÇA, SE NÃO FOR A MÃE	
NOME DO PAI	
ONDE VIVE A CRIANÇA?	

VACINA DO TÉTANO DA MÃE (OU UM REFORÇO)

SARAMPO

ORAL			
REHIDRATAÇÃO ORAL Datas			
IIDRA	Ensinou	Jsado	
一山	S	S I	
EF.	Ens	المركزل مركزللهميمز nes	

į			
DATAS			
ב ב	nou	op	
_	Ensinou	· Usado	
1. C			
⋞	Z	Š	

Número de vivos

Quantas crianças a mãe teve?

isita			
Data da visita			
Da			

CUIDADOS EXTRAS

Pergunte a mãe sobre os motivos para dar cuidados extra a criança (faça um círculo a volta da resposta da mãe)

O bebé nasceu com menos de 2,5 kg

CARTÃO ENTREGUE E A MÃE POR

não não não não não

Por exemplo – tuberculose, lepra ou problemas sociais Existe alguma outra razão para ter cuidados extra?

A criança tem irmãos ou irmãs com baixo peso

A mãe necessita de mais apoio familiar

O bebé é alimentado ao biberão

O bebé é aémeo

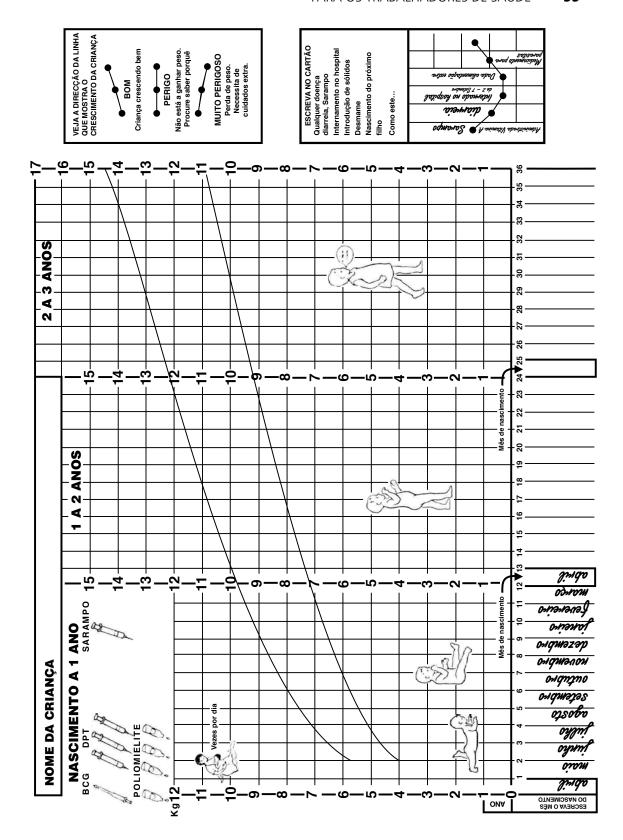
Tel: +44 (0) 1727 853869 Fax: +44 (0) 1727 846852 E-mail: info@talcuk.org Website: www.talcuk.org TALC P.O. BOX 49, ST. ALBANS AL1 5TX UK

Estão também disponíveis materiais de treino. CURVA DE CRESCIMENTO WHO Recommended Child Growth Standards 2006 Linha de baixo: 3° percentil meninas Linha de cima: percentil 50 rapazes

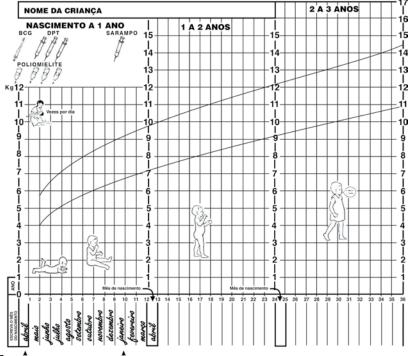
Lembre-se de discutir o espaçamento entre as gravidezes Cartão produzido pela TALC

**5**8 28 26

anos 54 2 25 Ø 4 20 8 anos 42 4 Ø 6 16 15 ლ— 7 — ი otnemiossn eb seM සි —



### Como usar o cartão

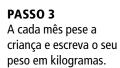


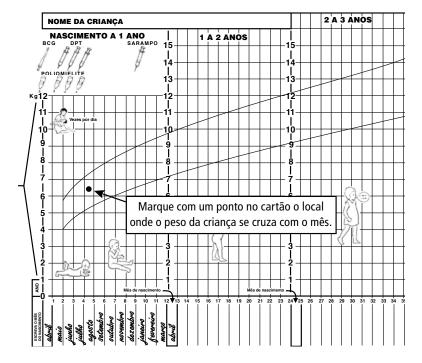
PASSO 1

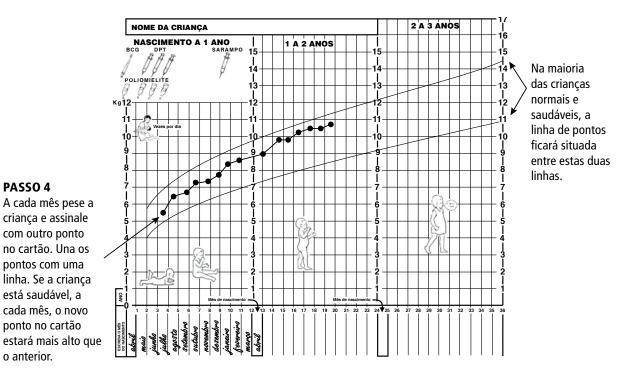
Escreva o mês em que a criança nasceu, aqui: — Este cartão mostra que o bebé nasceu em Abril.

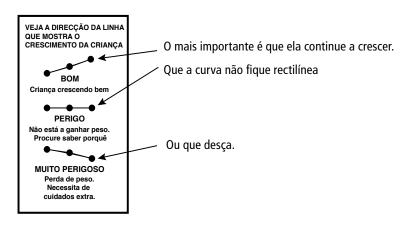
<sup>1</sup> PASSO 2

Escreva os meses a seguir ao mês de nascimento da criança por ordem.









Se verificar que a criança não está a crescer, visite-a com mais frequência. Veja se consegue ajuda-la a obter mais alimentos. Procure pela presença de doenças que podem estar a atrasar o seu crescimento.

PASSO 4

o anterior.

# **Desenvolvimento**

O desenvolvimento significa que as habilidades da criança vão aumentando. A maneira como a criança usa o seu corpo, a forma como ela se comunica e aprende para resolver os problemas será própria (particular) dela. Mas ela deve continuar sempre a desenvolver-se em vez de ficar "parada". Se uma criança se desenvolve mais lentamente, ela precisa de mais atenção.

Porque razão algumas crianças se desenvolvem mais lentamente do que as outros? Às vezes, não há nenhuma razão - as diferenças entre as pessoas são normais. Mas a doença e a malnutrição podem retardar o desenvolvimento de maneira anormal. Certas deficiências também podem afectar o desenvolvimento. Por exemplo, você não pode saber imediatamente se um bebê é surdo. Em vez disso, você pode perceber que ele não aprende a falar, tão cedo como os seus irmãos e irmãs. Observe o desenvolvimento do seu filho, porque um desenvolvimento lento pode ser um sinal de que ele tem um problema de saúde ou uma deficiência que precisa da sua atenção.

### Um bebé de 3 meses deve:

- Sorrir
- · Reagir aos sons e ao movimento
- Reagir a faces e vozes familiares
- Observar as suas próprias mãos



- Chorar quando está com fome ou desconfortável
- Mamar sem problemas
- Levantar a cabeça quando deitado de barriga



### Um bebé de 6 meses deve:

- Virar a sua cabeça para os sons
- Rodar de barriga para as costas e das costas para a barriga



- · Reconhecer pessoas da família
- Pegar em objectos e po-los na boca



#### Um bebé de 1 ano deve:

- Compreender e imitar palavras e sons simples
- Interessar-se por jogos simples como, "escondeu-achou"



- Tentar colocar um objecto dentro de outro
- Sentar-se e gatinhar sem ajuda
- Por-se de pé apoiando-se em algum objecto



#### Uma criança de 3 anos deve:

- Compreender e falar frases simples
- Fazer trabalhos simples como varrer
- Aperceber-se dos sentimentos das outras pessoas



- Organizar objectos
- · Correr, saltar e subir



Se a criança se desenvolve lentamente, você pode fazer 2 coisas para ajudar:

- 1. Pedir a um profissional de saúde para verificar se há causas médicas para o seu desenvolvimento mais lento.
- 1. Dar maior atenção a criança nas áreas onde o seu desenvolvimento é lento.





Ajude a criança a crescer nas áreas em que tem atraso

Veja os gráficos de desenvolvimento da criança no Anexo A (página 54). Estes gráficos são ferramentas úteis para os pais e os profissionais de saúde acompanharem o desenvolvimento da criança e ajudá-la.

#### Ajudar as crianças a aprender

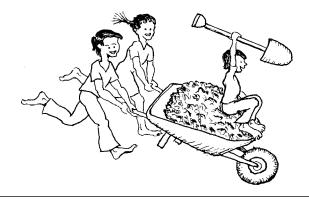
A medida que a criança cresce, a sua aprendizagem depende em parte do que a ensinam. Os conhecimentos e as habilidades que ela aprende na escola podem ajudá-la a compreender e a fazer mais depois. A escola pode ser importante.

Mas uma criança aprende mais em casa, no campo, ou nas ruas. Ela aprende observando, ouvindo e tentando fazer o que vê os outros fazerem. Ela aprende mais com o que observa do que com o que as pessoas lhe dizem. Algumas das coisas mais importantes que a criança pode aprender — como a amabilidade, a responsabilidade e o compartilhar — podem ensinar-se através de um bom exemplo.

A criança aprende muito através da aventura. Ela precisa aprender a fazer as coisas por si mesma, mesmo que cometa erros. Quando ela é muito pequena, proteja-a do perigo. Mas à medida que cresce, ajude-a a aprender a cuidar de si mesma. Dê-lhe alguma responsabilidade. Respeite seu julgamento, mesmo que este seja diferente do seu.

Quando a criança é pequena, ela pensa apenas nas suas próprias necessidades. Mais tarde, ela descobre o profundo prazer de ajudar e fazer as coisas para os outros. Agradeça a ajuda dos seus filhos e faça-os saber o quanto isso significa.

As crianças que não têm medo fazem muitas perguntas. Se os pais, professores, e outros arranjam tempo para responder as suas preocupações de forma clara e honesta - e dizem que não sabem quando não sabem - a criança vai continuar a fazer perguntas, e a medida que ela cresça procurará meios de tornar a sua aldeia ou cidade um lugar melhor para viver.



## A saúde das crianças: Medicamentos

## Medicamentos para a febre e a dor

Os medicamentos que se usam para aliviar a dor ligeira e para baixar a febre incluem o paracetamol (o melhor medicamento e o mais seguro para usar em crianças), o ácido acetil salicílico (aspirina) e o ibuprofeno. O ácido acetil salicílico (aspirina) e o ibuprofeno também reduzem a inflamação (inchaço). Assim, por exemplo, se você torcer o tornozelo, estes medicamentos não vão só aliviar a dor, mas também irão reduzir o inchaço. Isso ajuda a curar mais rapidamente. Mas, as crianças com febre e infecções virais não devem tomar ácido acetil salicílico.

Não dê mais do que a dose recomendada destes medicamentos. Todos estes medicamentos podem provocar efeitos adversos quando se toma uma grande quantidade. Por exemplo, usar ácido acetil salicílico (aspirina) e ibuprofeno em excesso pode provocar causar úlceras no estômago. O paracetamol em excesso é tóxico. Para a dor intensa ou febre alta, evite o uso uso excessivo alternando paracetamol e ibuprofeno.

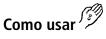
#### Paracetamol, acetaminofeno

O paracetamol é um medicamento bom e barato para a febre e dor ligeira.

#### Importante **A**

Não dê mais do que a dose (quantidade) recomendada. Uma dose excessiva de paracetamol é tóxica para o fígado e pode provocar a morte. Mantenha o medicamento longe do alcance das crianças, especialmentte se este se apresenta como um xarope adocicado.

Os medicamentos contra a gripe muitas vezes contêm paracetamol, por isso não dê paracetamol porque pode ser demasiado.



→ Dê 10 a 15 mg por kg de peso, a cada 4 a 6 horas. Não dê mais do que 5 vezes em 24 horas. Se não pode pesar a criança, a dose por idade é:

Menos de 1 ano: dê 62 mg (1/8 de comprimido de 500 mg), a cada 4 a 6 horas.

**1 a 2 anos: dê 125 mg** (1/4 de comprimido de 500 mg), a cada 4 a 6 horas.

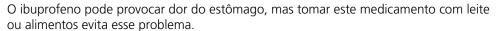
**3 a 7 anos: dê 250 mg** (1/2 de comprimido de 500 mg), a cada 4 a 6 horas.

**8 a 12 anos: dê 375 mg** (¾ de comprimido de 500 mg), a cada 4 a 6 horas.

#### Ibuprofeno

O ibuprofeno alivia a dores musculares, das articulações e da cabeça. Também baixa a febre.

## Efeitos adversos



#### Importante **A**

Não tome ibuprofeno se é alérgico a aspirina. Algumas pessoas que são alérgicas a um destes medicamentos podem ser alérgicas ao outro. Não dê ibuprofeno a bebés com menos de 6 meses.

### Como usar 💯

→ Dê 5 a 10 mg por kg de peso. Se não pode pesar a criança, a dose por idade é:

6 meses a 1 ano: dê 50 mg, a cada 6 a 8 horas.

**1 a 2 anos:** dê 75 mg, a cada 6 a 8 horas. **2 a 3 anos:** dê 100 mg, a cada 6 a 8 horas. **4 a 5 anos:** dê 150 mg, a cada 6 a 8 horas.

**6 a 8 anos:** dê 200 mg, a cada 6 a 8 horas. **9 a 10 years:** dê 250 mg, a cada 6 a 8 horas. **11 anos:** dê 300 mg, a cada 6 a 8 horas.

**Mais de 12 anos:** dê 200 a 400 mg, a cada 4 a 6 horas.

Não dê mais do que 40 mg por kg de peso num dia. Não dê mais do que 4 doses por dia, e não dê durante mais do que 10 dias consecutivos.

## Antibióticos combatem a infecção

Os antibióticos são medicamentos que combatem a infecção por bactérias. Eles não são eficazes contra as infecções virais como a papeira, sarampo, gripe ou o resfriado comum. Nem todos os antibióticos são eficazes (combatem) contra todas as infecções por bactérias. Os antibióticos com composição similar são considerados da mesma família. É importante conhecer as famílias de antibióticos por duas razões:

- Os antibióticos da mesma família podem frequentemente tratar os mesmos problemas. Isso significa que você pode usar um medicamento diferente da mesma família.
- 2. Se você é alérgico a um antibiótico de uma família, você pode também ser alérgico aos outros membros da mesma família. Isto significa que você terá que tomar um medicamento de outra família em seu lugar.

Os antibióticos devem ser administrados num curso completo. Parar de tomar o antibiótico antes de completar o tratamento, mesmo que se sinta melhor, pode fazer com que a infecção volte de forma mais grave, que é mais difícil de tratar.

#### **Penicilinas**

Os medicamentos da família da penicilina são dos antibióticos mais úteis. As penicilinas combatem muitas infecções.

A penicilina é medida em miligramas (mg) ou unidades internacionais (UI). No caso da penicilina G, 250 mg correspondem a 400,000 UI.

Na maioria das pessoas, a penicilina é um dos medicamentos mais seguros. Usar mais do que a dose recomendada, é um desperdício de dinheiro mas é pouco provável que provoque dano na pessoa.

#### A resistência à penicilina

Algumas infecções tornaram-se "resistentes" à penicilina. Isto significa que, no passado, a penicilina era capaz de curar alguém com essas infecções, mas agora a penicilina já não faz efeito. Se a infecção não responde à penicilina comum, tente outro antibiótico ou uma penicilina diferente. Por exemplo, a pneumonia é por vezes resistente à penicilina. Use amoxicilina (página 42).

## Importante para todas penicilinas (incluindo ampicilina e amoxicilina)

Algumas pessoas são alérgicas à penicilina. As reacções alérgicas ligeiras causam erupção cutânea. Muitas vezes isso acontece horas ou dias depois de tomar penicilina e pode durar dias. Pare imediatamente de tomar penicilina. Os anti-histamínicos ajudam a acalmar a comichão. Dores de estômago e diarreia após tomar penicilina não são sinais de reacção alérgica e, apesar de desconfortável, não é um motivo para interromper o tratamento.

Raramente, a penicilina pode causar uma alergia grave chamada choque analfiláctico (choque alérgico). Poucos minutos ou horas depois de tomar penicilina, a pessoa fica avermelhada, com a garganta e os lábios inchados, tem dificuldade em respirar, sensação de desmaio, e entra em estado de choque. Isso é muito perigoso. A epinefrina (adrenalina) deve ser injectada de uma só vez. Tenha sempre adrenalina preparada quando administrar a penicilina injectável. Veja Primeiros socorros: Medicamentos (em desenvolvimento).

A alguém que já teve uma reacção alérgica à penicilina nunca mais se deve administrar este medicamento, qualquer que seja o tipo - ampicilina, amoxicilina, ou outras, quer por via oral ou por injeção. Isso porque na próxima vez que se administrar penicilina a reacção pode ser mais grave e leva-la a morte. As pessoas alérgicas a penicilina podem usar eritromicina ou outro antibiótico em seu lugar.

#### Injecções

A penicilina é geralmente eficaz quando administrada por via oral. As formas injectáveis de penicilina podem ser perigosas. Elas são mais propensas a causar reacções alérgicas graves e outros problemas, e devem ser usadas com precaução. Use penicilina injectável apenas nas infecções graves ou perigosas.

#### Ampicilina e Amoxicilina

A ampicilina e amoxicilina são penicilinas de amplo espectro, o que significa que elas matam muitos tipos de bactérias. Estes dois antibióticos são muitas vezes intercambiáveis. Quando você encontra uma recomendação para ampicilina no livro, muitas vezes você pode usar a amoxicilina na dose correcta em seu lugar.

Ampicilina e amoxicilina são muito seguras e são especialmente úteis em bebés e crianças pequenas. Elas são úteis no tratamento de infecções do ouvido. A ampicilina é útil no tratamento da meningite e outras infecções graves em recém-nascidos e a amoxicilina é usada para a pneumonia.

#### **Efeitos adversos**



Os dois medicamentos, em especial a ampicilina, tendem a causar náusea e diarreia. Evite administra-los em crianças que já têm diarreia se pode dar um outro antibiótico em seu lugar.

O outro efeito adverso comum é a erupção cutânea. Manchas elevadas pruriginosas, que aparecem e desaparecem em poucas horas são provavelmente um sinal de alergia à penicilina. Pare de dar o medicamento imediatamente e não dê à criança nenhum outro antibiótico da família da penicilina novamente. Reações alérgicas futuras podem ser mais graves e até mesmo fatais. Em alguns problemas, pode ser usada a eritromicina (página 46) em seu lugar. A erupção plana que se parece ao sarampo, e que geralmente surge uma semana após o início do tratamento e leva dias para desaparecer, não é necessariamente uma alergia. Mas é impossível ter a certeza se a erupção é provocada por uma alergia ou não, por isso é melhor parar de tomar o medicamento.

#### Importante **A**

A resistência a estes medicamentos é cada vez mais comum. Dependendo de onde você mora, eles podem não ser mais eficazes contra Staphylococcus, Shigella, ou outras infecções.

## Como usar 🥬 🏂

A ampicilina e a amoxicilina são eficazes quando tomadas por via oral. A ampicilina também pode ser administrada por injecção, mas só deve ser injectada nas doenças graves, como a meningite, ou quando a criança tem vómitos ou não pode engolir.

Tal como acontece com os outros antibióticos, dê sempre por pelo menos o menor número de dias, recomendados em baixo. Se a criança ainda tem sinais de infecção, continue a tomar a mesma dose todos os dias até que todos os sinais de infecção tenham desaparecido por pelo menos 24 horas. Se a pessoa tomou o medicamento pelo número máximo de dias e continua doente, pare de dar o antibiótico e procure ajuda médica. Para as pessoas com HIV, dê sempre o antibiótico pelo número máximo de dias recomendado.

Da mesma forma, a dose do antibiótico a tomar depende da idade e peso da pessoa e gravidade da infecção. Em geral, dê a dose mais baixa para uma criança mais magra ou uma infecção mais ligeira, e a dose maior para as pessoas mais gordas ou com infecção mais grave.

#### AMOXICILINA (ORAL)

#### Para a maioria das infecções em crianças

→ Dar 45 a 50 mg por kg por dia, dividida em 2 doses. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

Menores de 3 meses: dar 125 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

3 meses a 3 anos: dar 250 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

4 a 7 anos: dar 375 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

8 a 12 anos: dar 500 mg, 2 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

Maiores de 12 anos: dar 500 a 875 mg, 2 vezes por dia, durante 7 a 10 dias.

#### Na pneumonia

→ Dê 80 mg por kg, por dia, dividido em 2 tomas diárias durante 3 dias. Se muitas pessoas na sua área têm HIV, dê esta dose de amoxicilina durante 5 dias. Se não puder pesar a criança, a dose por idade é:

**2 a 12 meses:** dê 250 mg, 2 vezes por dia durante 3 a 5 dias.

12 meses a 3 anos: dê 500 mg, 2 vezes por dia durante 3 a 5 dias.

3 a 5 anos: dê 750 mg, 2 2 vezes por dia durante 3 a 5 dias.

#### AMPICILINA (ORAL)

→ Dar 50 a 100 mg por kg por dia, dividida em 4 doses. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

Menores de 1 ano: dar 100 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

1 a 3 anos: dar 125 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

4 a 7 anos: dar 250 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

**8 a 12 anos:** dar 375 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

Maiores de 12 anos: dar 500 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

Continue a dar ampicilina até que todos os sinais de infecção tenham desaparecido por pelo menos, 24 horas.

#### AMPICILINA (INJECÇÃO)

A ampicilina por injecção é para doenças graves, ou quando a pessoa tem vómitos ou não consegue engolir.

→ **Injectar** 100 a 200 mg por kg por dia, dividida em 4 doses. Se não pode pesar a pessoa, a dose por idade é:

**Menores de 1 ano:** Injectar 100, 4 vezes por dia durante 7 dias.

1 a 5 anos: injectar 300 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

6 a 12 anos: injectar 625 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

Maiores de 12 anos: injectar 875 mg, 4 vezes por dia durante 7 dias.

Para tratar a **meningite**, enquanto transporta a criança para o hospital, injecte **uma** das combinações de medicamentos abaixo indicadas, no músculo ou na veia. Injecte na veia apenas se foi treinado para isso. Se não foi treinado, injecte no músculo. Veja Medicamentos, testes laboratoriais e tratamentos (em desenvolvimento) para saber como injectar.

#### AMPICILINA E CEFTRIAXONA

Dilua um frasco de 500 mg de ampicilina em pó em 2,1 ml de água estéril. Isto faz uma concentração de 500 mg por 2,5 ml.

Dilua um frasco de 1g de ceftriaxona em pó em 3,5 ml de água estéril. Isto faz uma concentração de 1g por 4 ml.

**Importante** A Não dê ceftriaxona a bebés com menos de 1 mês.

→ AMPICILINA: injecte 50 mg por kg de peso, 4 vezes por dia por pelo menos 5 dias.

CEFTRIAXONA: injecte 100 mg por kg de peso, em dose única diária por pelo menos 5 dias.

Se não pode pesar a criança, a dose por idade é:

1 a 12 meses: injecte 2 ml de ampicilina 4 vezes por dia, E

2 ml de ceftriaxona em dose única diária, por pelo menos 5 dias.

1 a 3 anos: injecte 3 ml de ampicilina 4 vezes por dia, E

4 ml de ceftriaxona em dose única diária, por pelo menos 5 dias.

4 a 5 anos: injecte 5 ml de ampicilina 4 vezes por dia, E

6 ml de ceftriaxona em dose única diária, por pelo menos 5 dias.

#### OU

#### AMPICILINA E GENTAMICINA

Dilua um frasco de 500 mg de ampicilina para injecção em 2,1 ml de água estéril. Isto faz uma concentração de 500 mg por 2,5 ml.

Use um frasco de 2 ml de gentamicina não diluída com 40 mg por ml.

#### Importante **A**

A gentamicin é um antibiótico muito forte da família dos aminoglicósidos. Ela pode ser administrada apenas por injecção intramuscular ou endovenosa (na veia). Este medicamento pode causar dano aos rins e aos ouvidos. Por isso, deve apenas ser usado nas emergências a caminho de obter ajuda médica. A gentamicina deve ser dada na dose correcta exacta.

Se a criança está desidratada (boca muito seca ou não está a urinar) dê bebida rehidratante até que a desidratação melhore, antes de dar gentamicina. Veja Dor Abdominal, Diarreia e Parasitas para saber como preparar e dar uma bebida rehidratante oral.

#### Para bebés com menos de 1 semana de idade

→ AMPICILINA Injecte 50 mg por kg, 2 vezes por dia por pelo menos 5 dias,
 E
 GENTAMICINA Injecte 5 mg por kg, em dose única diária por pelo menos 5 dias.
 Não dê por mais de 10 dias.

#### Para um bebé com 1 semana a 1 mês de idade:

→ AMPICILINA Injecte 50 mg por kg, 3 vezes por dia por pelo menos 5 dias,

Ε

GENTAMICINA Injecte 7.5 mg por kg, em dose única diária por pelo menos 5 dias. Não dê por mais de 10 dias.

#### Para crianças e bebés com mais de 1 mês:

→ AMPICILINA Injecte 50 mg por kg, 4 vezes por dia por pelo menos 5 dias,
F

GENTAMICINA Inject 7.5 mg por kg, em dose única diária por pelo menos 5 dias. Não dê por mais de 10 dias.

É mais seguro dar a dose correcta exacta de gentamicina, de acordo com o peso da criança mas, se não puder pesar a criança a dose por idade é:

**1 a 4 meses:** injecte 1,5 ml de ampicilina 4 vezes por dia, **E**1 ml de gentamicina 1 vez por dia, durante pelo menos 5 dias.

4 a 12 meses: injecte 2 ml de ampicilina 4 vezes por dia, E

1,5 ml de gentamicina uma vez ao dia, por pelo menos 5 dias.

1 a 3 anos: injecte 3 ml de ampicilina 4 vezes por dia, E

2 ml de gentamicina 1 vez por dia, durante pelo menos 5 dias.

**4 a 5 anos:** injecte 5 ml ampicilina 4 vezes por dia, **E**3 ml gentamicina 1 vez por dia, durante pelo menos 5 dias.

#### Penicilina por via oral, penicilina V, penicilina VK

A Penicilina oral (ao contrário da injectável) pode ser usada nas infecções ligeiras e moderadas, incluindo:

- dor de garganta súbita, com febre alta (faringite estreptocócica)
- infecção do ouvido
- sinusite
- febre reumática
- pneumonia

Mesmo que tenha iniciado o tratamento com uma injecção de penicilina para o tratamento de uma infecção grave, em geral pode mudar a penicilina oral, assim que a pessoa começa a melhorar. Se a pessoa não melhora dentro de 2 ou 3 dias, considere a mudança para outro antibiótico e procure ajuda médica.

## Como usar 🥬

Para ajudar o corpo a fazer melhor uso do medicamento, tome penicilina com o estômago vazio, pelo menos 1 hora antes ou 2 horas após as refeições.

→ Dê 25 a 50 mg por kg por dia, divididos em 4 doses, durante 10 dias. Se não puder pesar a criança, a dose por idade é:

Menos de 1 ano: dê 62 mg, 4 vezes por dia durante 10 dias.

1 a 5 anos: dê 125 mg, 4 vezes por dia durante 10 dias.

**6 a 12 anos:** dê 125-250 mg, 4 vezes por dia durante 10 dias.

Mais de 12 anos: dê 250 a 500 mg, 4 vezes por dia durante 10 dias.

Nas infecções mais graves, dê o dobro da dose acima recomendada.

#### Na febre reumática

→ Crianças: dê 250 mg, 2 vezes por dia durante 10 dias. Adultos: dê 500 mg, 2 vezes por dia durante 10 dias.

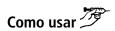


#### Penicilina injectável, incluindo a Penicilina G

A Penicilina injectável deve ser usada em certos tipos de infecções graves, incluindo:

- Tétano
- Pneumonia grave
- Feridas gravemente infectadas
- Quando o osso sai pela ferida (através da pele)
- Sífilis

A penicilina injectável vem em diferentes apresentações. A principal diferença entre as apresentações é o tempo que dura o medicamento no corpo: assim, temos penicilina de curta duração, de acção intermédia ou de acção prolongada.



PENICILINA PROCAÍNA, BENZILPENICILINA PROCAÍNA (penicilina de acção intermédia) Injectar só no músculo (IM), e não na veia (IV).

- → Dê 25,000 a 50,000 unidades internacionais (UI) por kg por dia. Não dê mais do que 4,8 milhões de unidades. Se você não pode pesar a criança, a dose por idade é:
   2 meses a 3 anos: injectar 150 mil unidades (150,000 UI), uma vez por dia durante 10 a 15 dias.
  - **4 a 7 anos:** injectar 300,000 unidades (300,000 UI), uma vez por dia durante 10 a 15 dias.

**8 a 12 anos:** injectar 600 mil unidades (600,000 UI), uma vez por dia durante 10 a 15 dias

**Mais de 12 anos:** injectar entre 600 mil (600,000 UI) para 4,8 milhões de unidades (4,800,000 UI), uma vez por dia durante 10 a 15 dias.

Não utilizar em bebés com menos de dois meses, a não ser que nenhuma outra penicilina ou a ampicilina esteja disponível. Se esta for a sua única opção, injectar 50,000 unidades, uma vez por dia durante 10 a 15 dias.

Nas infecções muito graves em qualquer idade, use o dobro da dose acima mencionada. Não dê mais do que 4.800.000 unidades num dia.

BENZILPENICILINA BENZATINA, PENICILINA BENZATÍNICA (penicilina de ação prolongada)

Injecte só no músculo (IM), não na veia (IV).

→ Crianças com menos de 30 kg, ou de 1 a 7 anos de idade: injectar entre 300,000 a 600,000 unidades, uma vez por semana. Nas infecções ligeiras, uma única injecção pode ser suficiente.

Adultos e crianças acima de 30 kg, ou mais de 8 anos de idade: injetar 1,2 milhões de unidades. Nas infecções ligeiras, uma única injeção pode ser suficiente.

Nas infecções na garganta, dar uma única injecção da dose acima mencionada.

Em pessoas que já tiveram febre reumática, injectar a dose acima mencionada 1 única vez a cada 4 semanas. Continue esse tratamento durante 5 a 10 anos para prevenir a doenca reumática.

Na sífilis em recém-nascidos, injectar uma dose única de 50000 unidades por kg.



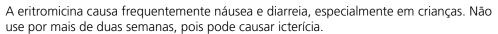
#### **Outros antibióticos**

#### **Eritromicina**

A Eritromicina é eficaz contra as mesmas infecções que a penicilina e pode ser usada em pessoas que são alérgicas a penicilina. Para muitas infecções ela também pode ser usada em vez da tetraciclina. Ela também pode ser usada na difteria e na tosse convulsa (pertussis).

Para as pessoas que são alérgicas as penicilinas, a eritromicina é uma boa alternativa. Para muitas infecções, ela também pode ser usada em vez da tetraciclina.

#### Efeitos adversos



## Como usar

→ Dê 30 a 50 mg por kg, divididos em 2 a 4 doses por dia. Se não pode pesar a criança, administre a dose por idade:

**Recém-nascidos até 1 mês de idade:** dê 62 mg, 3 vezes por dia durante 7 a 10 dias.

**1 mês a 2 anos:** dê 125 mg, três vezes por dia durante 7 a 10 dias.

2 a 8 anos: dê 250 mg, três vezes por dia durante 7 a 10 dias.

Mais de 8 anos: dê 250 a 500 mg, quatro vezes por dia durante 7 a 10 dias.

Nas infecções graves, dê o dobro das doses acima mencionadas.

## Cotrimoxazol, sulfametoxazol com trimetoprim, TMP-SMX

Esta combinação de dois antibióticos é barata e é eficaz contra muitas infecções. . É um fármaco importante para as pessoas com HIV e pode prevenir o surgimento de algumas das infecções que aparecem como resultado da infecção por HIV. Ver HIV e SIDA (em desenvolvimento).

#### Importante **A**

Evite dar cotrimoxazol a bebés com menos de 6 semanas de idade e em mulheres nos últimos 3 meses de gravidez. A alergia a este medicamento é comum. Sinais de reacção alérgica são febre, dificuldade em respirar, ou erupção cutânea. Pare de dar cotrimoxazol se a criança desenvolve erupção cutânea ou se você acha que pode ser uma alergia.

## Como usar

O Cotrimoxazol apresenta-se em diferentes dosagens de cada um dos dois medicamentos que fazem parte da sua composição. Por isso, pode-se dizer 200/40 (ou seja, 200 mg de sulfametoxazol e 40 mg trimetoprim) ou 400/80 ou 800/160. As vezes, a dose é descrita apenas em função da quantidade de trimetoprim (o segundo medicamento).

#### Na maioria das infecções

→ 6 semanas a 5 meses: dê sulfametoxazol 100 mg + trimetoprim 20 mg, duas vezes por dia, durante 5 dias.

**6 meses a 5 anos:** dê sulfametoxazol 200 mg + trimetoprim 40 mg, duas vezes por dia, durante 5 dias.

**6 aos 12 anos:** dê sulfametoxazol 400 mg + trimetoprim 80 mg, duas vezes por dia, durante 5 dias.

**Mais de 12 anos:** dê sulfametoxazol 800 mg + trimetoprim 160 mg, duas vezes por dia, durante 5 dias.

#### Nas crianças com HIV, para prevenir a pneumonia

→ Menores de 6 meses: dê sulfametoxazol 100 mg + trimetoprim 20 mg, uma vez por dia, todos os dias.

**6 meses a 5 anos:** dê sulfametoxazol 200 mg + trimetoprim 40 mg, uma vez por dia, todos os dias.

**6 aos 14 anos:** dê sulfametoxazol 400 mg + trimetoprim 80 mg, uma vez por dia, todos os dias.

Mais de 14 anos: dê sulfametoxazol 800 mg + trimetoprim 160 mg (dois comprimidos 400/80, ou um comprimido de "dupla dosagem 800/160"), 1 vez por dia, todos os dias.

## Medicamentos para as convulsões

#### Diazepam

O Diazepam pode ser usado para relaxar os músculos e acalmar a ansiedade (nervosismo). Também pode ser usado para tratar um único episódio de convulsões. Para as pessoas com convulsões repetitivas (epilepsia), use um medicamento diferente, que pode ser tomado todos os dias.

#### **Efeitos adversos**

Sonolência.

#### Importante **A**

- Diazepam pode tornar mais lenta ou parar a respiração. Não dê mais do que a dose recomendada e não dê mais do que 2 doses.
- Diazepam é um medicamento que cria habituação (adictivo). Evite tratamento prolongado ou uso frequente.
- Não dê durante a gravidez ou aleitamento materno a não ser que a mulher tenha convulsões (por exemplo, devido a eclâmpsia).
- Não injecte diazepam a não ser que tenha experiência ou tenha sido treinado para faze-lo. É muito difícil dar uma injecção com segurança. Em vez disso, durante a convulsão, pode pôr o diazepam no recto.

## Como usar

#### Para relaxar os músculos e acalmar o paciente

Dê diazepam em comprimidos por via oral, 45 minutos antes do procedimento doloroso como a redução de uma hérnia ou fixar um osso.

→ Dê 0.2 a 0.3 mg por kg. Se não pode pesar a criança, administre a dose por idade:
 Menores de 5 anos: dê 1 mg.
 Maiores de 5 anos: dê 2 mg.

#### Na convulsão

Use a solução líquida para injecção. Retire a agulha da seringa. Aspire o medicamento e esvazie o conteúdo da seringa dentro do recto. Ou utilize o gel de diazepam preparado para uso rectal. Deite a pessoa de lado e use a seringa sem agulha para pôr o medicamento profundamente no recto. Depois sustenha as suas nádegas juntas por 10 minutos para manter o medicamento dentro.

→ Menores de 7 anos: dê 0,2 mg por kg, uma única vez.

7 aos 12 anos: dê 3 a 5 mg, uma única vez.

Mais de 12 anos: dê 5 a 10 mg, uma única vez.

Se as convulsões (o ataque) não estiverem controladas 15 minutos depois de administar o medicamento, repita a dose. Não repita mais do que uma vez.

# Anti-histamínicos: medicamentos para a alergia

O prurido (comichão), os espirros e as erupções cutâneas causadas pela alergia geralmente podem ser tratadas com anti-histamínicos. Se não tiver clorfeniramina (descrita abaixo), use difenidramina ou outro anti-histamínico na dose correcta (que varia de medicamento para medicamento). Todos os anti-histamínicos fazem as pessoas ficarem sonolentas, mas alguns mais do que os outros.

Estes medicamentos não são úteis para combater a gripe.

Na reacção alérgica grave, onde há dificuldade respiratória, é necessária a adrenalina, além do anti-histamínico. Ver Primeiros socorros: Medicamentos (em desenvolvimento).



#### Clorfeniramina

A Clorfeniramina é um anti-histamínico, que reduz o prurido (comichão), os espirros, erupções e outros problemas causados por alergias. Ela pode ser utilizada após uma picada de insecto, uma alergia ligeira a alimentos ou a medicamentos, ou para a "febre dos fenos" (espirros e prurido ocular causado pelo pólen no ar).

#### **Efeitos adversos**



Sonolência (mas esta é menos comum do que com os outros anti-histamínicos).



→ 1 a 2 anos: dê 1 mg, duas vezes por dia até que a pessoa se sinta melhor. **3 a 5 anos:** dê 1 mg, a cada 4 a 6 horas, até que a pessoa se sinta melhor. **6 a 12 anos:** dê 2 mg, a cada 4 a 6 horas, até que a pessoa se sinta melhor. Maiores de 12 anos: dê 4 mg, a cada 4 a 6 horas, até que a pessoa se sinta melhor.

Na reação alérgica grave, injectar primeiro adrenalina (ver Primeiros socorros: Medicamentos - em desenvolvimento). Em seguida dê uma injeção de chorfeniramina que irá ajudar a evitar que a reação reapareça quando o efeito da adrenalina passar. (Se não tem clorfeniramina injectável, dê em comprimidos por via oral nas doses acima mencionadas).

→ 1 a 5 anos: injectar 2,5 a 5 mg, a cada 4 a 6 horas, até que os sinais da reacção alérgica desaparecam.

6 a 12 anos: injectar 5 a 10 mg, a cada 4 a 6 horas até que os sinais da reacção alérgica desapareçam.

Maiores de 12 anos: injectar 10 a 20 mg (não mais do que 40 mg em 24 horas), a cada 4 a 6 horas até que os sinais da reacção alérgica desapareçam.

## **Medicamentos para parasitas (vermes)**

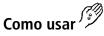
Os medicamentos por si só não são suficientes para se eliminar as infecções por parasitas durante muito tempo. A higiene pessoal e o saneamento do meio também são necessários. Os parasitas podem transmitir-se facilmente entre os membros de uma família, por isso, quando uma pessoa tem parasitas é aconselhável tratar toda a família.

#### Mebendazol

O Mebendazol é eficaz contra ancilostomíase, tricocéfalo (trichiuris trichiura), ascaris lumbricoides (lombrigas), oxiúros (enterobius) e o strongyloides. Ele é eficaz contra a triguinose, mas não é o medicamento de eleição. Embora os efeitos adversos não sejam comuns, pode haver dor abdominal ou diarreia, se a pessoa estiver infectada com um elevado número de parasitas.

#### Importante **A**

Evite usar o mebendazol nos primeiros 3 meses de gravidez, pois pode prejudicar o desenvolvimento do bebê. Não dê a crianças com menos de 1 ano de idade.



#### Oxiúros (enterobius)

→ 1 ano a adultos: dê 100 mg, uma única vez por via oral. Repetir a dose em 2 semanas, se necessário.

#### Ascaridiase (lombrigas), Tricocéfalo (trichiuris trichiura) e ancilostomíase

→ 1 ano a adultos: dê 100 mg, duas vezes por dia durante 3 dias (6 comprimidos no total) OU dê um comprimido de 500 mg, uma única vez.

Para a prevenção da ascaridiase, nos locais onde a infecção é comum

→ 1 ano a adultos: dê 500 mg a cada 4 a 6 meses.

#### **Triquinose**

→ 1 ano a adultos: dê 200 a 400 mg, três vezes por dia durante 3 dias. Em seguida, dê 400 a 500 mg, três vezes por dia durante mais 10 dias. Se houver dor ou problemas de visão, dê também um esteróide, por exemplo, prednisolona, 40 a 60 mg, uma vez por dia durante 10 a 15 dias no adulto.

#### **Albendazol**

O Albendazol é semelhante ao mebendazol, mas é mais caro. Ele é eficaz contra a ancilostomíase, tricocéfalo (trichuris trichiura), strongyloides, ascaridiase, oxiúros (enterobius) e triquinose. Os efeitos adversos são raros.

#### Importante **A**

Evite usar albendazol nos primeiros 3 meses de gravidez, pois pode prejudicar o desenvolvimento do bebê. Não dê a crianças com menos de 1 ano de idade..



## Oxiúros (enterobius), ascaridiase (lombrigas), tricocéfalo (trichuris trichiura) e ancilostomíase

→ 1 a 2 anos: dê 200 mg, uma única vez.
Maiores de 2 anos: dê 400 mg, uma única vez. Repetir o tratamento em 2 semanas, se necessário.

#### Triquinose

→ Dê 400 mg, duas vezes por dia, durante 8 a 14 dias. Se houver dor ou problemas de visão, dê também um esteróide, por exemplo, prednisolona, 40 a 60 mg, uma única vez por dia durante 10 a 15 dias no adulto.

#### Pamoato de pirantel, embonato de pirantel

O Pirantel é eficaz contra oxiúros (enterobius), ancilostomíase e ascaridiase (lombrigas), mas pode ser caro. Ocasionalmente provoca vômitos, tonturas ou dor de cabeça. Não dê a pessoas que estejam a fazer também piperazina (outro medicamento anti-parasitário).



Ancilostomíase e ascaridiase (lombrigas): dê apenas uma única dose.

Oxiúros (enterobius): dê uma única dose, espere duas semanas e em seguida, dê outra dose.

→ Dê 10 mg por kg. Se não pode pesar a criança, a dose por idade é:

Menores de 2 anos: dê 62 mg (¼ de um comprimido de 250 mg).

**2 a 5 anos:** dê 125 mg (½ de um comprimido de 250 mg).

**6 a 9 anos:** dê 250 mg (um comprimido de 250 mg). **10 a 14 anos:** dê 500 mg (dois comprimidos de 250 mg).

Maiores de 14 anos: dê 750 mg (três comprimidos de 250 mg).

#### Para Tênia

Existem vários tipos de tênia. O Praziquantel ou a niclosamida são eficazes para todos os tipos. Se a infecção por tênia está no cérebro ou causa convulsões, a pessoa precisa de albendazol e medicamento anti-convulsivante em vezz destes e deve procurar ajuda.

#### Praziquantel

#### **Efeitos adversos**



O Praziquantel pode causar cansaço, tonturas, dor de cabeça, perda de apetite e náusea mas estes efeitos adversos são raros nas doses baixas utilizadas para tratar a ténia.

### Como usar 🥍

#### Para a maioria dos tipos de tênia, incluindo a tênia da carne de vaca e do porco

→ Use 5 a 10 mg por kg, em dose única. Ou a dose por idade:

4 a 7 anos: dê 150 mg (¼ comprimido), em dose única.

8 a 12 anos: dê 300 mg, em dose única.

Maiores de 12 anos: dê 600 mg, em dose única.

#### Para tênia anã (H. nana)

→ Use 25 mg por kg, em dose única. Em seguida, repita em 10 dias. Ou, a dose por idade:

**4 a 7 anos:** dê 300 a 600 mg (½ a 1 comprimido) por dose

**8 a 12 anos:** dê 600 a 1200 mg por dose. **Maiores de 12 anos:** dê 1500 mg por dose.

#### **Niclosamida**

Niclosamida actua contra a ténia no intestino, mas não contra os quistos que se encontram fora do intestino.



Tome niclosamida após uma pequena refeição da manhã. Os comprimidos devem ser bem mastigados e engolidos. A dose pode variar, dependendo do tipo de tênia, assim sua autoridade de saúde local pode ter uma boa recomendação. Se não, use a dose abaixo.

Mastigar bem e engolir as seguintes doses. Se uma criança pequena ainda não consegue mastigar, esmague o comprimido e misture com um pouco de leite materno ou alimentos.

→ Menores de 2 anos: dê 500 mg, em dose única.
 2 a 6 anos: dê 1 g (1,000 mg), em dose única.
 Maiores de 6 anos: dê 2 gramas, em dose única.

## Suplementos vitamínicos e minerais

#### Vitamina A, retinol

Para evitar a cequeira nocturna e a xeroftalmia.

Em áreas onde a cegueira nocturna e a xeroftalmia são problemas comuns, as pessoas precisam de comer muita fruta amarela, vegetais e plantas com folhas verde escuras, bem como alimentos de origem animal, como ovos e fígado. Como isso nem sempre é possível – pelo menos a curto prazo – é aconselhável dar às crianças e as mães que tiveram um parto recente, um suplemento de vitamina A a cada 6 meses.

#### Importante 🛕

Em geral, não se consegue obter muita vitamina A dos alimentos. Mas, a vitamina A em excesso sob a forma de cápsulas, comprimidos, ou óleo é perigosa. Não use mais do que a dose recomendada.



Para as crianças pequenas, você pode esmagar os comprimidos e misturá-los com um pouco de leite materno. Ou cortar uma cápsula e espremer o líguido na boca da criança.

#### Para prevenir ou tratar a deficiência de vitamina A

→ 6 meses a 1 ano: dê 100,000 unidades por via oral uma única vez.
Mais de 1 ano: dê 200,000 unidades por via oral uma única vez. Repita a cada 6 meses.

**Nas mães:** dê 200,000 unidades por via oral, dentro de 6 semanas após o parto. A vitamina A protege a mãe e passa também para o bebê através do leite materno.

#### Nas crianças com sarampo

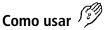
A Vitamina A previne a pneumonia e a cegueira, duas complicações mais comuns do sarampo.

→ 6 meses a 1 ano: dê 100,000 unidades por via oral, uma vez ao dia durante 2 dias. Mais de 1 ano: dê 200,000 unidades por via oral, uma vez ao dia durante 2 dias.

Se a criança tiver recebido uma dose de vitamina A nos últimos 6 meses, este tratamento deve ser feito apenas em um dia. Se a pessoa estiver com malnutrição grave ou já começou a perder a visão, deve-se repetir a dose de vitamina A após 2 semanas.

#### **Zinco**

O zinco ajuda as crianças com diarreia a melhorar mais rápido. Deve ser administrado junto com uma bebida rehidratante.



Para os bebés, os comprimidos podem ser esmagados e misturados com leite materno ou um pouco de água. Pode ser que você consiga obter um comprimido dispersível, que se dissolve rápida e facilmente no líquido.

→ Recém-nascidos a 6 meses: dê 10 mg, uma única vez por dia durante 10 a 14 dias. Maiores de 6 meses: dê 20 mg, uma única vez por dia durante 10 a 14 dias.

#### Sulfato ferroso, gluconato ferroso

O ferro é útil no tratamento ou na prevenção da maioria dos casos de anemia. O tratamento com ferro por via oral deve geralmente durar pelo menos 3 meses.

O ferro é mais eficaz quando tomado com vitamina C (ingestão de frutas e legumes, ou na forma de comprimidos de vitamina C).

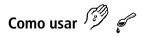


As vezes, o ferro irrita o estômago por isso é melhor toma-lo com as refeições. Além disso, pode causar obstipação (prisão de ventre), especialmente em pessoas idosas, e faz com que as fezes fiquem pretas. Ver conselhos sobre obstipação.

Os suplementos de ferro líquido escurecem os dentes. Beba-os com uma palhinha ou escove os dentes depois de beber.

#### Importante **A**

Certifique-se que a dose é correcta. O excesso de ferro é tóxico. Não dê ferro a pessoas com malnutrição grave. Espere até que recuperem a saúde antes de lhes dar ferro.



As diferentes apresentações de ferro contêm concentrações diferentes do mineral. Por exemplo, um comprimido de 300 mg de sulfato ferroso contém cerca de 60 mg de ferro. Mas um comprimido de 325 mg de gluconato ferroso contém 36 mg de ferro. Por isso, leia o rótulo dos comprimidos, xarope, ou outros suplementos de ferro para saber qual é o seu conteúdo em ferro.

#### Prevenção da anemia em grávidas e mulheres a amamentar

→ Dê 300 mg de sulfato ferroso (60 mg de ferro) por dia. As mulheres que planeiam engravidar também devem tomar diariamente 300 mg de sulfato ferroso. Um suplemento contendo uma combinação de ferro e ácido fólico é melhor porque o ácido fólico ajuda a prevenir defeitos congéntitos (defeitos de nascença).

#### Tratamento da anemia numa criança anêmica

→ Dê sulfato ferroso uma vez por dia, ou divida em duas doses, pois ele irrita o estômago.

DOSE DE SULFATO POR IDADE			
FAIXA ETÁRIA	QUANTO POR TOMA	QUANTOS COMP. DE 300 MG.	QUANTO DE FERRO TOTAL
Menores de 2 anos →	125 mg de sulfato ferroso →	Use xarope ou esmague e misture 1/4 de comprimido no leite materno	Dê o suficiente para fornecer 25 mg de ferro
2 a 12 anos →	300 mg de sulfato ferros →	1 comprimido de 300 mg de sulfato → ferroso	Dê o suficiente para fornecer 60 mg de ferro
Maiores de 12 anos	600 mg de sulfato ferroso →	2 comprimidos de 300 mg de sulfato ferroso	Dê o suficiente para fornecer 120 mg de ferro

# Anexo A: Gráficos de desenvolvimento das crianças

# Como usar os gráficos de desenvolvimento das crianças

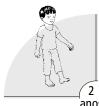
As crianças desenvolvem-se em diversas áreas: **física** (corpo), **mental** (mente), **comunicação** (gesticulando ou falando), e **social** (relacionamento com outras pessoas). Algumas habilidades que a criança aprende incluem todas estas áreas. Por exemplo, quando a criança levanta os braços para que a carreguem ela está usando uma:

- habilidade física ela levanta os braços.
- habilidade mental ela reconhece quem é você.
- habilidade de comunicação ela indica o que quer.
- habilidade social ela gosta de ser carregada por você.

Os gráficos das páginas que se seguem mostram algumas das habilidades que as crianças desenvolvem e a idade em que maioria das crianças as desenvolve. Você pode usar o gráfico para obter informações gerais sobre como as crianças se desenvolvem e ajudá-lo a decidir que competências a criança precisa aprender.



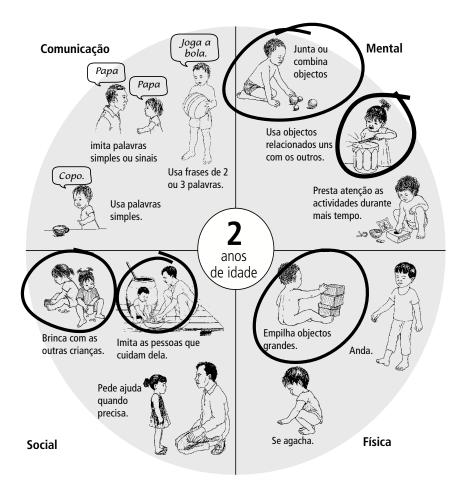




Os gráficos mostram como as habilidades físicas das crianças mudam à medida que elas crescem.

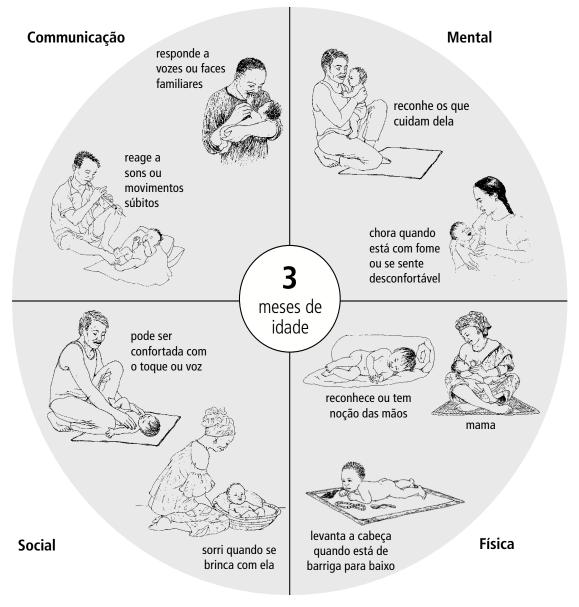
#### Para ajudá-lo a decidir que competências a criança precisa aprender

Procure o gráfico da faixa etária mais próxima à idade da criança. No gráfico, faça um círculo a volta das habilidades que o seu filho tem. Você pode verificar que o seu filho não tem algumas habilidades que as outras crianças da mesma idade têm. Ao saber isso você poderá decidir quais são as actividades que ajudariam ao seu filho e escolher algumas para fazerem juntos.



No gráfico acima, a mãe pôs um círculo nas habilidades que a sua filha de 20 meses idade pode fazer. A sua filha precisa de ajuda para desenvolver algumas habilidades nas áreas de desenvolvimento físico e da comunicação.

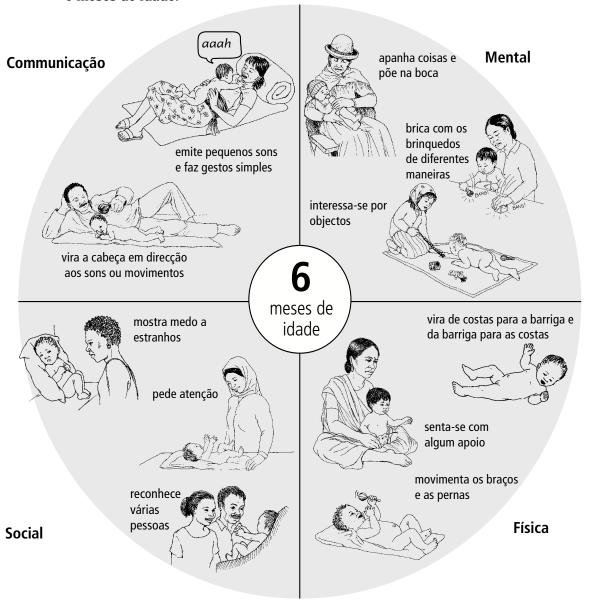
Cada parte deste círculo mostra uma área diferente de desenvolvimento. As imagens e as palavras são exemplos de habilidades que muitos bebês têm aos **3 meses de idade**.



Os bebés que não possuem duas habilidades em qualquer parte do círculo irão beneficiar de actividades que os ajudem a desenvolver nessa área. As imagens são apenas exemplos de habilidades. Por exemplo, na parte de comunicação do círculo: você não tem que tocar flauta! A questão a perguntar-se é se o bebé reage a um som repentino.

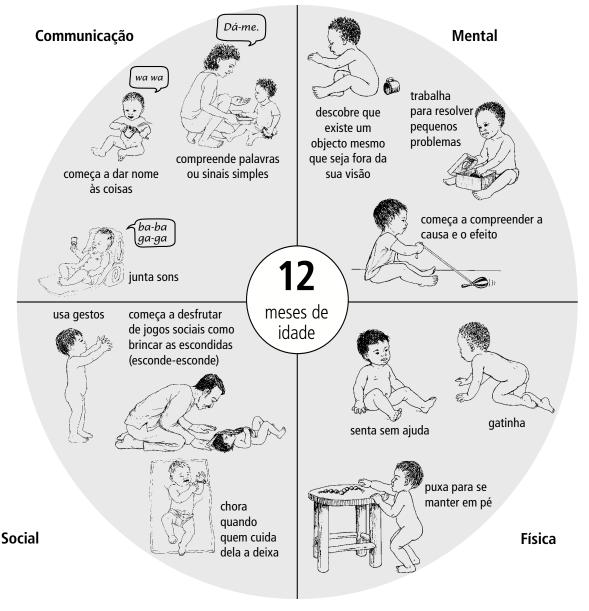
Tenha em mente que um bebé aprende melhor fazendo actividades que as outras crianças da mesma idade fazem na comunidade.

Cada parte deste círculo mostra uma área diferente de desenvolvimento. As imagens e as palavras são exemplos de habilidades que muitos bebés têm aos 6 meses de idade.



Os bebés que não podem fazer duas habilidades em qualquer parte do círculo irão beneficiar de actividades que os ajudem a desenvolver nessa área. Mas as imagens são apenas exemplos de habilidades. Por exemplo, na parte física do círculo: o bebé não tem que brincar com um chocalho. A questão a fazer-se é se o seu bebé mexe os braços e dá pontapés.

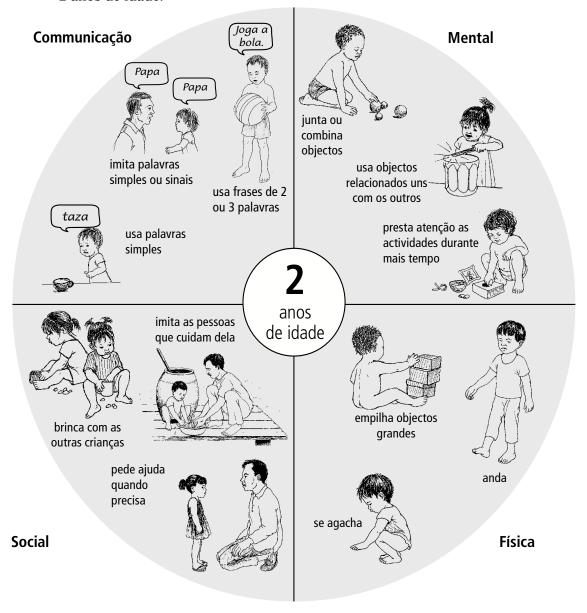
Tenha em mente que um bebé vai aprender melhor fazendo actividades que as outras crianças da mesma idade fazem na comunidade. Cada parte deste círculo mostra uma área diferente de desenvolvimento. As imagens e as palavras são exemplos de habilidades que muitos bebês têm aos **12 meses de idade**.



Os bebés que não podem fazer duas habilidades em qualquer parte do círculo irão beneficiar de actividades que os ajudem a desenvolver nessa área. Mas as imagens são apenas exemplos de habilidades. Por exemplo, na parte social do círculo: você não tem de jogar as escondidas com seu bebé. A questão a fazer-se é se o seu bebé gosta de jogos sociais.

Tenha em mente que um bebé vai aprender melhor fazendo as actividades que as outras crianças da mesma idade fazem na comunidade.

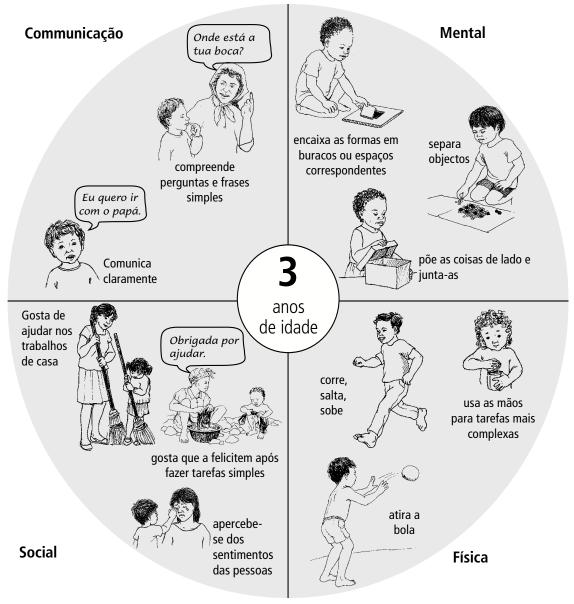
Cada parte deste círculo mostra uma área diferente de desenvolvimento. As imagens e as palavras são exemplos de habilidades que muitas crianças têm aos **2 anos de idade**.



As crianças que não podem fazer duas habilidades em qualquer parte do círculo beneficiarão das actividades que as ajudem a desenvolver nessa área. As imagens são apenas exemplos de habilidades. Por exemplo, na parte mental do círculo: o seu filho não tem que ser capaz de tocar um tambor. A questão a fazer-se é se o seu filho usa dois objectos em conjunto.

Tenha em mente que a criança vai aprender melhor fazendo as actividades que as outras crianças da mesma idade fazem na comunidade.

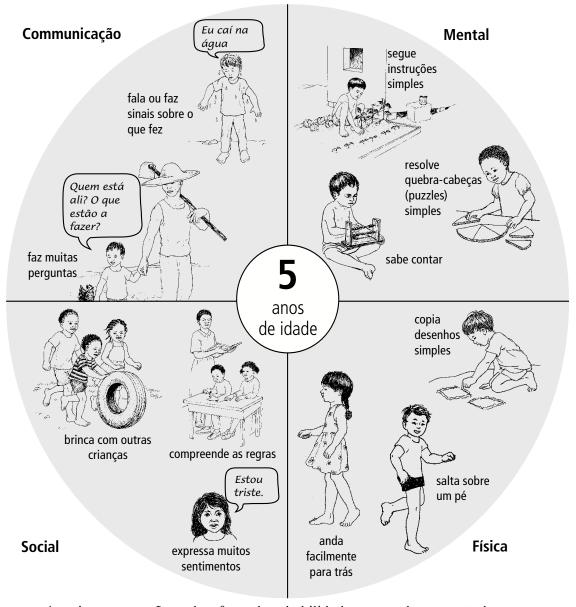
Cada parte deste círculo mostra uma área diferente de desenvolvimento. As imagens e as palavras são exemplos de habilidades que muitas crianças têm aos **3 anos de idade**.



As crianças que não podem fazer duas habilidades em qualquer parte do círculo beneficiarão das actividades que as ajudem a desenvolver nessa área. As imagens são apenas exemplos de habilidades. Por exemplo, na parte social do círculo: o seu filho não tem de varrer o chão. A questão a fazer-se é se o seu filho gosta de ajudar a família nos trabalhos.

Tenha em mente que a criança vai aprender melhor fazendo as actividades que as outras crianças da mesma idade fazem na comunidade.

Cada parte deste círculo mostra uma área diferente de desenvolvimento. As imagens e as palavras são exemplos de habilidades que muitas crianças têm aos **5 anos de idade**.



As crianças que não podem fazer duas habilidades em qualquer parte do círculo beneficiarão das actividades que as ajudem a desenvolver nessa área. Mas as imagens são apenas exemplos de habilidades. Por exemplo, na parte social do círculo: o seu filho não tem de estar a ouvir o professor. A questão a fazer é se a criança compreende as regras como as outras crianças.

Tenha em mente que a criança vai aprender melhor fazendo as actividades que as outras crianças da mesma idade fazem na comunidade.