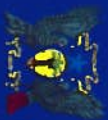


REPÚBLICA DEMOCRÁTICA



DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Ministério da Saúde

(Unidade – Disciplina – Trabalho)

# BOLETIM DE SAÚDE INFANTIL E JUVENIL

## MENINO



PROGRAMA DE  
SAÚDE  
REPRODUTIVA



EMBAIXADA DA  
REPÚBLICA DA CHINA  
(TAIWAN)

## MENSAÇÕES PARA OS PAIS OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Este boletim é o principal instrumento para avaliar o estado de saúde, o crescimento e o desenvolvimento da sua criança.

Contém recomendações importantes sobre a alimentação e os cuidados de saúde a ter com o seu menino ao longo do seu crescimento. A medida do seu crescimento as suas necessidades variam.

Este boletim deve ser utilizado por si e por outras pessoas que cuidam da criança. **Por isso, deve guardá-lo num lugar seguro e apresentá-lo sempre que for com o menino:**

- ✓ ao posto de saúde (para uma visita de controle ou porque a criança está doente)
- ✓ ao médico ou a outro profissional de saúde
- ✓ às urgências do hospital e dos centros de saúde
- ✓ a outras actividades relacionadas com a saúde, por exemplo, a rastreios nos jardins de infância, creches e escolas.
- ✓ para outro distrito ou para fora do país.

## ▪ RECOMENDAÇÕES PARA ADOLESCENTES

As recomendações feitas aos pais e encarregados de educação também se destinam aos jovens adolescentes que vão à consulta sem estarem acompanhados.

## ▪ RECOMENDAÇÕES PARA OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Não se esqueça de pedir sempre o boletim aos pais ou acompanhante da criança.

Preencha sempre o boletim de forma cuidadosa, sucinta e clara.

Informe os pais e encarregados de educação da criança a importância do uso do boletim.

### Equipa Técnica

Nélma Leite Carvalho - Nutricionista – Responsável do PNN  
Elizabete Carvalho – Enfermeira – Responsável do PSR  
Swasilame Sousa – Médica – Responsável do P T  
Blenda Neves – Nutricionista – Hospital Aires de Menezes  
Muriisol Garzon – Pediatra – Saúde para Todos  
Elisabete Catarino – Nutricionista - ONG HELPO  
Vladimir Sousa – Enfermeiro – PSR/PAV  
Maria Quaresma dos Anjos – Médica – OMS  
Luis Bonfim – Médico – UNICEF

### Fotografo

Adjobette Beni Carvalho de Sousa Lima

**DADOS PESSOAIS****Nº BOLETIM:** \_\_\_\_\_

Nome da criança: \_\_\_\_\_

Telef: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Número de identificação civil: \_\_\_\_\_

Nome da mãe: \_\_\_\_\_

Nome do Pai: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_

**PLANO DE VACINAÇÃO**

TIPO DE VACINA	1ª DOSE	2ª DOSE	3ª DOSE	REFORÇO
BCG + PÓLIO 0				
DPT – Hep B – Hib (Pentavalente)				
Anti-Poliomielite				
Anti-Pneumocócica				
Anti-Rotavirus				
Anti-Sarampo				
Anti-Febre Amarela				
Antitetânica				
Outras				

**SUPLEMENTAÇÃO COM VITAMINA A**

6º mês	12 meses	18 meses	2 anos	2 a. 6m.	3 anos	3 a. 6m	4 anos	4 a. 6 m	5 anos

**DATA DA PRÓXIMA VISITA**


## INFORMAÇÕES SOBRE O NASCIMENTO

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade gestacional à nascença \_\_\_\_\_

Nº consultas durante a Gravidez: \_\_\_\_\_

Gravidez

Normal

De Risco

Qual \_\_\_\_\_

Nascimento: Simples

Múltiplo

Tipo de Parto: Eutócico

Cesariana

Fórceps

Local do Parto: \_\_\_\_\_

Assistência:

Médico/a

Enf. Parteira/o

Parteira tradicional

Outros

Índice de APGAR ao 1º min \_\_\_\_\_

5º min \_\_\_\_\_

Reanimação

Sim

Não

Grupo Sanguíneo: \_\_\_\_\_

Factor R. H. \_\_\_\_\_

**OBSERVAÇÕES:** \_\_\_\_\_

**MEDIDAS AO NASCIMENTO:**

Peso \_\_\_\_\_ kg

Comprimento \_\_\_\_\_ cm

Perímetro cefálico \_\_\_\_\_ cm

Ordem de nascimento \_\_\_\_\_

**Irmãos e Irmãs:**

Ano de nascimento	Sexo	Observações

Ano de nascimento	Sexo	Observações





## NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)

Tratamento	Recomendações sobre alimentação e cuidados

### NOTAS DE VISITA (0-5 anos)

Data de visita	Idade	Medidas				Motivo de consulta- Diagnóstico			
		Peso (kg)	Compr ou altura ( cm)	IMC * ( kg/m <sup>2</sup> )	PC* ( cm)		PB* ( cm)		

IMC \* ( índice de massa corporal = peso em quilogramas dividido pelo quadrado do comprimento ou altura em metros)

PC\* ( Perímetro cefálico)

PB\* ( Perímetro braquial)



## NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)

Tratamento	Recomendações sobre alimentação e cuidados



**NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)**

Tratamento	Recomendações sobre alimentação e cuidados

### NOTAS DE VISITA (0-5 anos)

Data de visita	Idade	Medidas				Motivo de consulta- Diagnóstico	
		Peso (kg)	Compr ou altura ( cm)	IMC * ( kg/m <sup>2</sup> )	PC* ( cm)		PB* ( cm)

IMC \* ( índice de massa corporal = peso em quilogramas dividido pelo quadrado do comprimento ou altura em metros)  
 PC\* ( Perímetro cefálico)  
 PB\* ( Perímetro braquial)

**NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)**

<b>Tratamento</b>	<b>Recomendações sobre alimentação e cuidados</b>

### NOTAS DE VISITA (0-5 anos)

Data de visita	Idade	Medidas				Motivo de consulta- Diagnóstico			
		Peso (kg)	Compr ou altura ( cm)	IMC * ( kg/m <sup>2</sup> )	PC* ( cm)		PB* ( cm)		

IMC \* ( índice de massa corporal = peso em quilogramas dividido pelo quadrado do comprimento ou altura em metros)  
 PC\* ( Perímetro cefálico)  
 PB\* ( Perímetro braquial)

**NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)**

<b>Tratamento</b>	<b>Recomendações sobre alimentação e cuidados</b>

## NOTAS DE VISITA (0-5 anos)

Data de visita	Idade	Medidas				Motivo de consulta- Diagnóstico			
		Peso (kg)	Compr ou altura ( cm)	IMC * (kg/m <sup>2</sup> )	PC* ( cm)		PB* ( cm)		

IMC \* ( índice de massa corporal )= peso em quilogramas dividido pelo quadrado do comprimento ou altura em metros }  
 PC\* ( Perímetro cefálico )  
 PB\* ( Perímetro braquial )



## NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)

Tratamento	Recomendações sobre alimentação e cuidados

### NOTAS DE VISITA (5-10 anos)

Data de visita	Idade	Medidas		Motivo de consulta- Diagnóstico
		Peso (kg)	Altura ( cm) IMC * ( kg/m <sup>2</sup> )	

IMC \* ( índice de massa corporal)= peso em quilogramas dividido pelo quadrado do comprimento ou altura em metros)

## NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)

Tratamento	Recomendações sobre alimentação e cuidados

### NOTAS DE VISITA (10-18 anos)

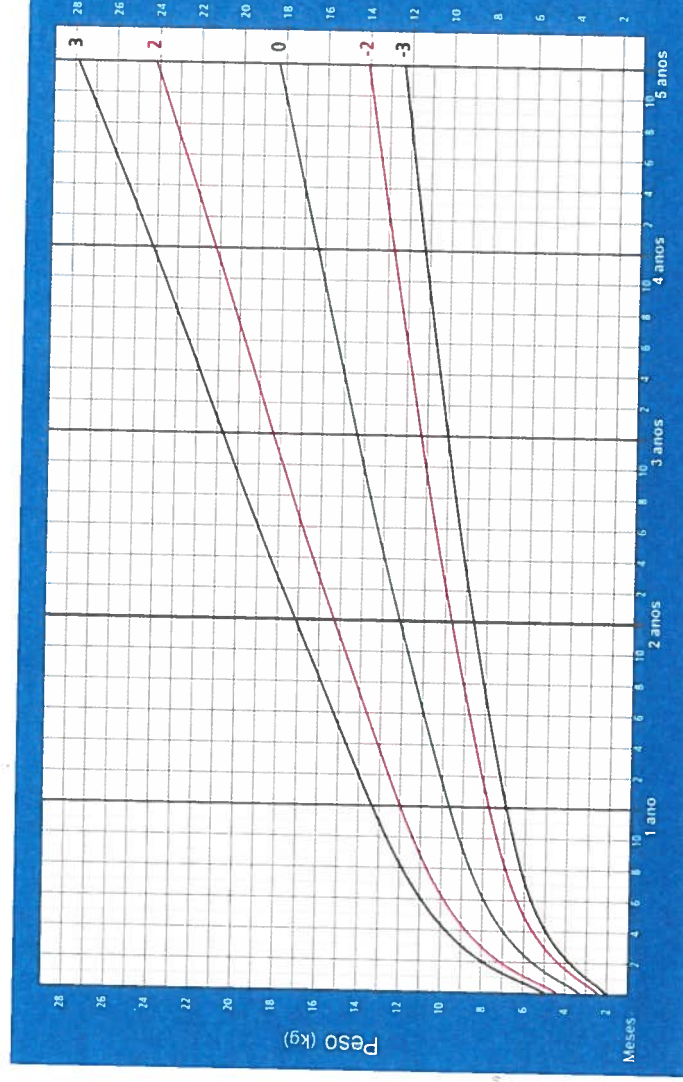
Data de visita	Idade	Medidas			Motivo de consulta- Diagnóstico
		Peso (kg)	Altura ( cm)	IMC *( kg/m <sup>2</sup> )	

IMC \* ( índice de massa corporal)= peso em quilogramas dividido pelo quadrado do comprimento ou altura em metros)

**NOTAS DE VISITA (CONTINUAÇÃO)**

Tratamento	Recomendações sobre alimentação e cuidados

## PESO-PARA-IDADE 0 AOS 5 ANOS (DESVIOS PADRÃO)



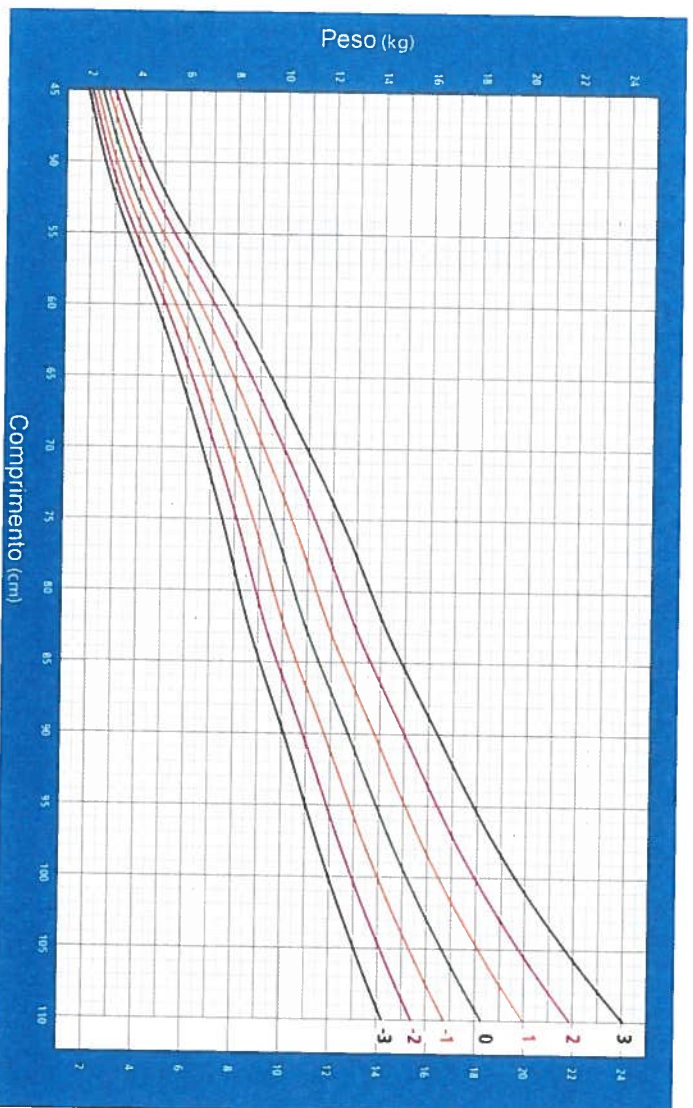
Este gráfico do **peso-para-idade** indica o peso corporal em função da idade em comparação com a mediana (curva 0).

Uma criança cujo peso-para-idade está abaixo da curva -2 tem **Baixo Peso moderado**.

Abaixo de -3 tem **Baixo Peso severo**

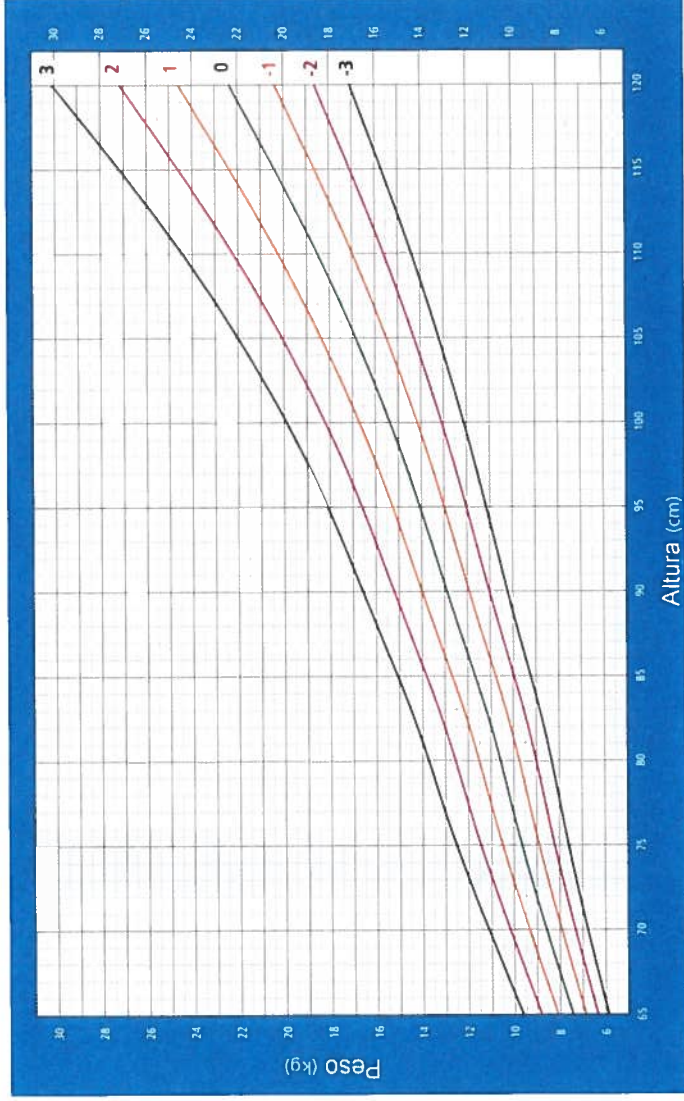
É possível que se observem sinais clínicos de **Marasmo** ou de **Kwashiorkor**.

## PESO-PARA-COMPRIIMENTO 0 AOS 2 ANOS (DESVIOS PADRÃO)



Este gráfico do peso-para-comprimento indica o peso corporal em função do comprimento em comparação com a mediana (curva 0).  
Uma criança cujo peso-para-comprimento está acima da curva 3 é **obesa**.  
Acima de 2 tem **excesso de peso**.  
Acima de 1, está em risco de **excesso de peso**.  
Abaixo da curva -2, ela está com **malnutrição aguda moderada (magra)**.  
Abaixo de -3, ela está com **malnutrição aguda severa (extremamente magra)**.  
Transferir com urgência para os cuidados especializados.

## PESO-PARA-ALTURA 2 AOS 5 ANOS (DESVIOS PADRÃO)



Este gráfico do peso-para-altura indica o peso corporal em função da altura em comparação com a mediana (curva 0).

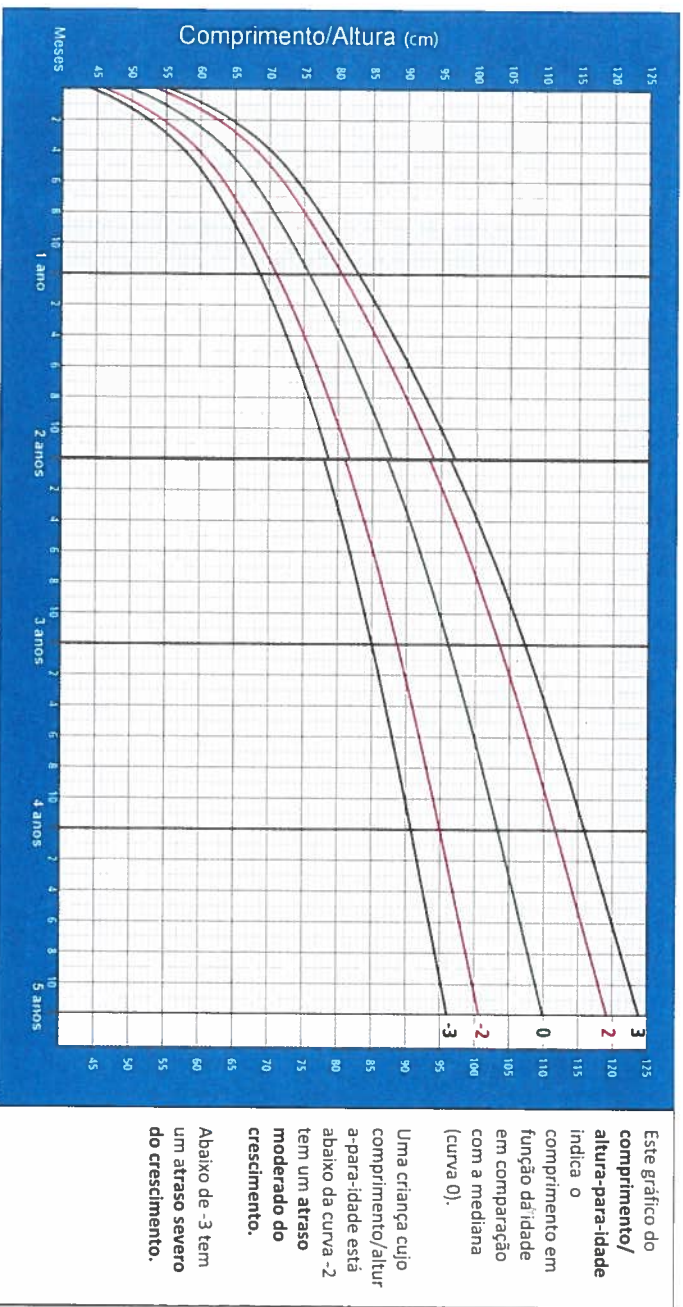
Uma criança cujo peso-para-altura está acima da curva 3 é **obesa**. Acima de 2 tem **excesso de peso**. Acima de 1, está em risco de **excesso de peso**.

Abaixo da curva -2, ela está com **malnutrição aguda moderada (magra)**. Abaixo de -3, ela está com **malnutrição aguda severa (extremamente magra)**.

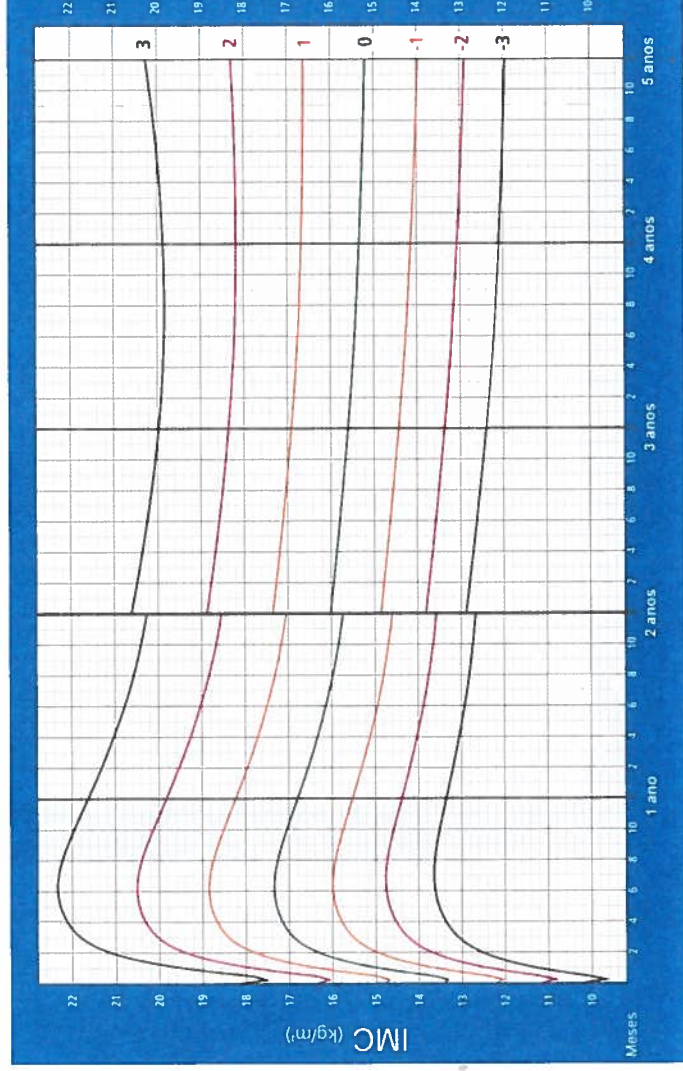
Transferir com urgência para os cuidados especializados.



## COMPRIMENTO/ALTURA-PARA-IDADE 0 AOS 5 ANOS (DESVIOS PADRÃO)



## IMC-PARA-IDADE 0 AOS 5 ANOS (DESVIOS PADRÃO)



Este gráfico de **IMC-para-idade** indica o índice de massa corporal (IMC, relação peso corporal/comprimento)

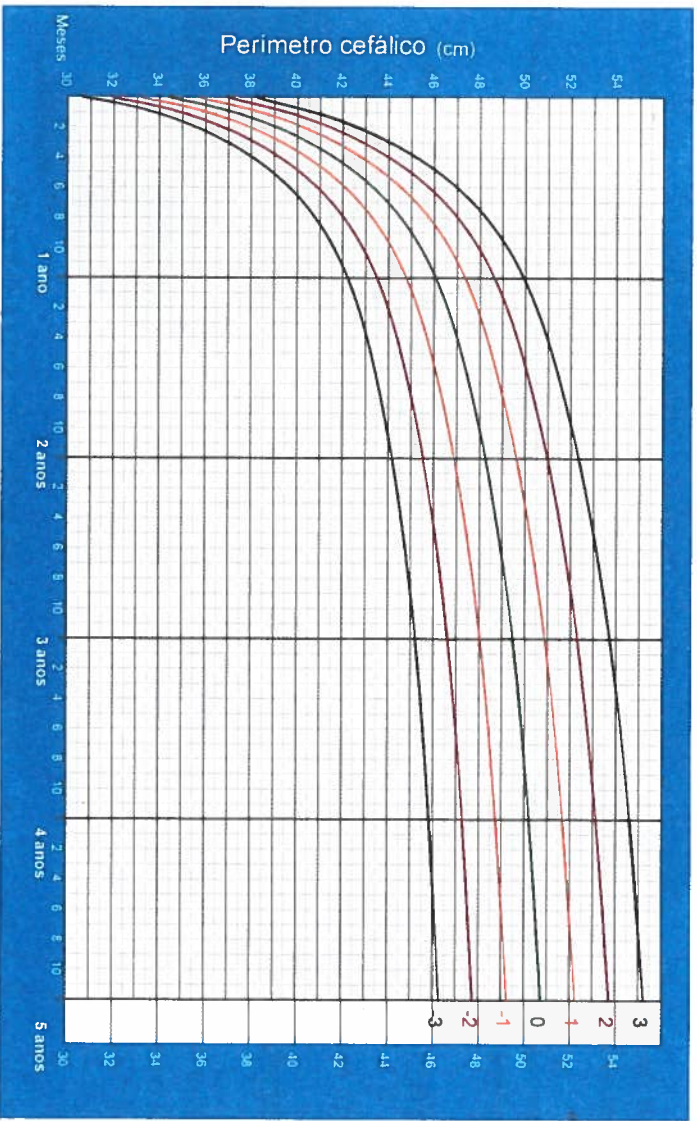
Em função da idade da criança e em comparação a mediana (curva 0),

Uma criança cujo IMC-para-idade está acima da curva 3 é **obesa**.

Acima de 2, está com **excesso de peso**.

Acima de 1, está em **risco de excesso de peso**

**PERÍMETRO CEFÁLICO-PARA-IDADE**  
**0 AOS 5 ANOS (DESVIOS PADRÃO)**



### IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

- O leite materno é completo. Até os 6 meses o seu bebé não precisa de nenhum outro alimento (água, chá, sumo, ou outro leite).
- Depois dos 6 meses, a amamentação deverá ser complementada com outros alimentos. Você pode continuar amamentando até 2 anos ou mais.
- O leite materno funciona como uma verdadeira vacina, protegendo a criança de muitas doenças. Também é fonte de proteína, energia e vitaminas.
- É limpo, gratuito, está sempre pronto e quentinho e favorece o afecto entre a mãe e o bebé.
- Quanto mais tempo seu bebé mamar, melhor será para ele e para si.

#### **A AMAMENTAÇÃO também traz muitos benefícios para a mãe:**

- Reduz o peso mais rapidamente após o parto.
- Diminui o risco de hemorragia e de anemia após o parto.
- Reduz o risco de cancro de mama.



**Por isso é importante que AMAMENTE SEU BEBÉ!**

**GRUPOS DE ALIMENTOS IMPORTANTES PARA A ALIMENTAÇÃO DIÁRIA DA CRIANÇA**



### ALIMENTAÇÃO DURANTE O PRIMEIRO ANO DE VIDA

Tipo de alimento	meses												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Leite materno													
Água													
Sumos de fruta													
Papas de cereais													
Purés de legumes													
Peixes													
Ovos													
Carnes													
Outros													

IDADE DE DESMAME \_\_\_\_\_  
 NOTAS (POR EXEMPLO ALERGIAS) \_\_\_\_\_

## 0 aos 6 meses

Até aos seis meses de idade deve amamentar tantas vezes quanto a criança quiser.

Deve amamentar de dia ou de noite no mínimo 8 vezes por dia e sempre que a criança demonstrar que tem fome (agitada, a chupar os dedos ou lábios).

Deve encorajar a criança a esvaziar a primeira mama antes de oferecer a outra.

Não dar nenhum outro alimento ou líquido (sumo, papa, água). O leite materno mata a sede do seu bebé.



Se a criança tiver problemas de peso e se a mãe não puder amamentar exclusivamente até aos seis meses, deve recorrer à uma unidade sanitária

## 6 aos 7 meses

Continue a dar de mamar sempre que o bebé quiser.

Dê-lhe um novo alimentos de cada vez.

Dê-lhe purés de frutas como mamão, manga, banana madura, abacate, etc.

Dê-lhe sopas de legumes como cenoura, abóbora, pimentela, feijão verde, folhas verdes e misture com batata, arroz ou matabala para dar consistência.

Espera 1-2 dias para estar segura que o bebé tolera o novo alimento antes de dar um outro.

Comece a dar 2-3 colheres de sopa ou puré 2-3 vezes ao dia. Aumente gradualmente a quantidade até meia caneca.



## 8 aos 11 meses

Continue a dar de mamar.

Dê-lhe pequenos pedaços de alimentos (mols) para comer com as próprias mãos (sempre lavadas). Evite dar-lhe alimentos que o possam sufocar (amendoim, nozes, cenoura crua, milho).

Acréscente papas, sopas de legumes, peixe, carne e ovo.

Dê-lhe 3 vezes ao dia se for amamentada e 5 vezes ao dia se não for amamentada.

Dê-lhe 1-2 lanches entre as refeições dependendo do seu apetite, como frutas da época (banana madura, mamão, abacate).



### 1 aos 2 anos

Amamente o seu bebé sempre que ele quiser até aos 2 anos ou mais.

Continue a dar 3-4 refeições picadas ou em puré se necessário,  $\frac{1}{3}$  da caneca em cada refeição.

Dê-lhe também 1-2 lanches por dia entre as refeições em função do apetite da criança.

A primeira refeição do dia deve ser uma papa enriquecida com leite de coco, manteiga ou leite normal.

Em cada refeição dê a seu bebé alimentos de todos os grupos como indicado na página 29.

Deixe-o comer sozinho com o seu prato. Incentiva-o a comer com pequenas brincadeiras e jogos.

Introduza gradualmente a comida da família.



### 2 aos 5 anos

Dê-lhe comida da família 3 vezes ao dia sempre seguido de frutas frescas.

Dê-lhe 2 lanches entre as refeições (leite, iogurte, frutas, banana seca, papa, fiote, cuscus, bieglue, flipote, milho cozido).

Continue a dar papa enriquecida com leite de coco, manteiga, leite normal.

Deixe-o comer sozinho com o seu prato. Incentiva-o a comer com pequenas brincadeiras e jogos.



## RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE E PREPARAÇÃO SEGURA DE ALIMENTOS

### Lave as mãos com sabão e água

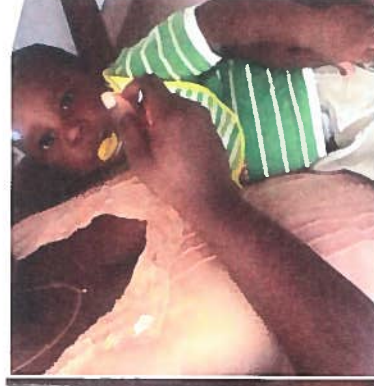
- ✓ Antes de preparar os alimentos
- ✓ Antes de dar de comer ao bebê
- ✓ Depois de trocar a fralda do bebê
- ✓ Depois de usar a casa de banho ou latrina



- ✓ Trate sempre a água que dá ao seu bebé (deixe ferver durante alguns minutos, cubra-a e deixe-a arrefecer sem ajuntar nada). Esta água é segura para o seu bebé.
- ✓ Lave sempre os talheres e pratos do seu bebé ou ferva-os. Evite utilizar os biberões, pois, são difíceis de lavar.
- ✓ Mantenha a sua cozinha limpa antes e depois de cozinhar.
- ✓ Cozinhe bem a carne, o peixe, os ovos, as aves e o búzio.
- ✓ Tape muito bem a comida que sobrar e se possível coloque-a na geladeira.
- ✓ Aqueça-a antes de dar ao bebé.
- ✓ Deite fora a comida ou leite que ficou mais de 2 horas a temperatura ambiente.
- ✓ Evite misturar os alimentos crus com os cozinhados.



## RECOMENDAÇÕES PARA A ALIMENTAÇÃO E OS CUIDADOS A TER SE A CRIANÇA ESTIVER DOENTE






- ✓ Amamente mais vezes o seu bebé.
- ✓ A partir dos 6 meses dê mais líquidos (exemplo: água, sumos naturais, sopas, papas)
- ✓ Encoraje-a a comer oferecendo-lhe alimentos leves, variados e os seus alimentos preferidos.
- ✓ Depois da doença alimente-a mais vezes e em maior quantidade que o habitual.

## DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR




Assinalar com uma cruz

	Meses											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sorri												
Vocaliza												
Sustem a cabeça												
Segura um objecto												
Vira-se na cama												
Arrasta-se												
Senta sem apoio												
Põe-se de pé												
Anda com apoio												
Fica de pé sozinho												
Anda sozinho												

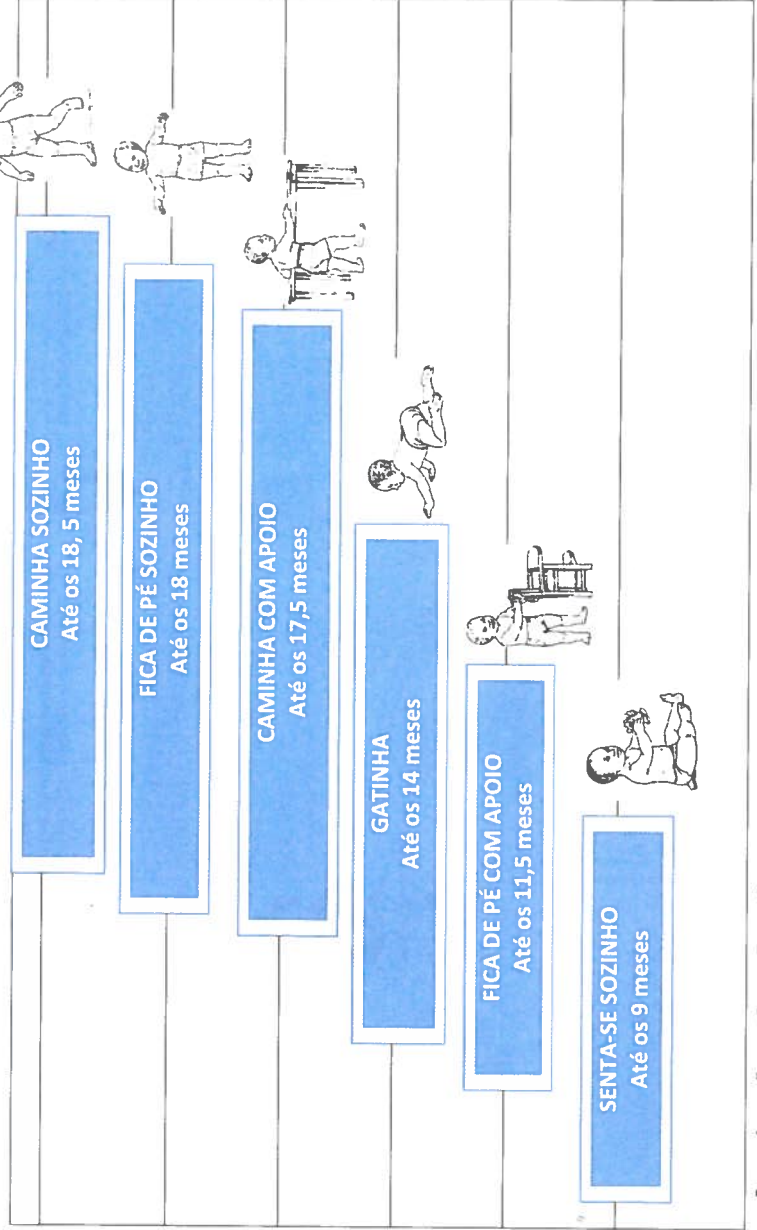
## DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

Desenvolvimento 0-4 meses	Desenvolvimento 4-6 meses	Desenvolvimento 6 meses -1 ano
<p>O seu bebé sorri Reconhece a mãe Começa a vocaliza sons Mexo a cabeça à procura de sons Segue as coisas com o olhar Pode levantar a cabeça Leva a mão a boca Mexo as pernas e os braços</p> 	<p>Imita alguns gestos (sorrir, franzir) Reconhece pessoas Imita e responde à sons e gestos Chora de forma diferente quando está com fome, dor, etc. Pode levantar e manter a cabeça erguida sem ajuda Começa a se virar na cama Quer tocar, provar e explorar as coisas</p> 	<p>Gosta de brincar Gosta de se olhar no espelho Começa a dizer as vogais como "a", consoantes como "b", "m" Reconhece seu nome Tenta apanhar as coisas do seu interesse Troca as coisas de uma mão para outra Pode se sentar com suporte Engatinha Percebe o "Não" Apanha objectos com o dedo polegar e o indicador</p> 
<p><b>Sinais de alarme</b></p> <p>Não responde à sons fortes Não segue as coisas com o olhar Não sorri Não segura a cabeça Não leva as mãos a boca</p>	<p><b>Sinais de alarme</b></p> <p>Não emite sons Não mostra interesse nas coisas a sua volta Não leva coisas a boca Não se mexe nem vira sozinho</p>	<p><b>Sinais de alarme</b></p> <p>Não diz vogais nem sílabas como "ma, pa" Não se senta Não gatinha Não reconhece pessoas da família Não troca objectos de uma mão para outra</p>

## DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR (CONTINUAÇÃO)

<p><b>Desenvolvimento 1 ano – 2 anos</b></p> <p>Chora quando os pais se afastam Gosta de histórias, música Repete sons e gestos para chamar atenção Mexe a cabeça para dizer “Não” e as mãos para dizer “Adeus” Tenta imitar palavras como “mama” e “papa” Procura objectos escondidos Obedece ordens simples Pode manter-se em pé sem apoio Aprende a fazer coisas com as mãos (comer, beber) Gosta de estar com outras crianças Assinala as partes do seu corpo Caminha, corre sozinho Sobe e desce as escadas com apoio Consegue atirar uma bola</p>  	<p><b>Desenvolvimento a partir dos 2 anos</b></p> <p>Consegue compreender o que está certo e o que está errado Coloca questões Desenha, escreve, pinta, recorta, empilha e joga Brinca com outras crianças, salta, cambalhota</p> 
<p><b>Sinais de alarme</b></p> <p>Não fica em pé com apoio Não faz as coisas com as suas mãos Não aprende gestos Não diz palavras simples como “mama” “papa”</p>	<p><b>Sinais de alarme</b></p> <p>Não consegue compreender o que está certo e o que está errado Não coloca questões Não desenha, escreve, pinta, recorta, empilha e joga Não brinca com outras crianças, salta, cambalhota</p>

### ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO MOTOR GERAL



Idade em meses

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

**SINAIS DE ALARME DE DOENÇA GRAVE EM QUE DEVE LEVAR A CRIANÇA PARA UMA UNIDADE DE SAÚDE**

