

Índice

Índice.....	Erreur ! Signet non défini.
Dados pessoais.....	Erreur ! Signet non défini.
Calendário de vacinação (PAV).....	Erreur ! Signet non défini.
Outras recomendações do programa nacional para as crianças menores de 5 anos.....	4
Notas de consulta	Erreur ! Signet non défini. a 10
Recomendações para a alimentação e os cuidados a dar aos lactentes e as crianças	Erreur ! Signet non défini.
Aleitamento materno exclusivo	Erreur !
Signet non défini.	
Recomendações para a alimentação de crianças dos 6 meses aos 5 anos de idade.....	Erreur !
Signet non défini.	
Crianças dos 6 meses a 8 meses.....	13
Crianças dos 9 meses a 11 meses.....	13
Crianças de 1 a 2 ano.....	Erreur !
Signet non défini.	
Crianças dos 2 a 5 anos.....	Erreur !
Signet non défini.	
Cuidados de Higiene a ter antes, durante e após preparação de alimentos	14
Conselhos alimentares e nutricionais para crianças dos 2 aos 5 anos	Erreur ! Signet non défini.
Quando levar sua criança ao posto médico?.....	16

Etapas do desenvolvimento motor Geral.....**Erreur ! Signet non défini.** a 19
Diagramas de crescimento 19 a 33

Dados pessoais

Nome da menina _____.

Número de identificação/de registo _____

Nome do pai: _____

Nome da mãe: _____

Endereço (região, Área Sanitária, Bairro/tabanca) _____

_____.

Informações sobre o nascimento:

Data de nascimento _____ Local do nascimento _____

Idade gestacional _____ Nascimento simples/múltipla? _____

Medida ao nascimento:

Peso _____ Tamanho _____ Perímetro craniano _____

Ordem de nascimento _____

Data de nascimento do(a) último(a) filho(a) da mesma mãe ___/___/_____

Alimentação:

Idade da introdução de alimentos ou de líquidos _____

Acontecimentos negativos (datas):

(tais como a morte de um dos pais de um irmão ou de uma irmã de menos de 5 anos)

Idade	Tipos de Vacinas	Data de Vacinação	Centro de Saúde
--------------	-------------------------	--------------------------	------------------------

Modelo de calendário de vacinação (PAV)

	BCG	___ / ___ / ___	
Ao Nascer	Anti Poliomielite 0	___ / ___ / ___	
Idade	Tipos de Vacinas	Data de Vacinação	Centro de Saúde
	Hep B	___ / ___ / ___	
6 Semanas	Anti Poliomielite 1	___ / ___ / ___	
	Pentavalente 1	___ / ___ / ___	
	Pneumocócica (PCV13) 1	___ / ___ / ___	
	Rotavírus 1*	___ / ___ / ___	
10 Semanas	Anti Poliomielite 2	___ / ___ / ___	
	Pentavalente 2	___ / ___ / ___	
	Pneumocócica (PCV13) 2	___ / ___ / ___	
	Rotavírus 2**	___ / ___ / ___	
14 Semanas	Anti Poliomielite 3	___ / ___ / ___	
	Pentavalente 3	___ / ___ / ___	
	Pneumocócica (PCV13) 3	___ / ___ / ___	
	Vacina Polio Inativada (VPI)	___ / ___ / ___	
9 Meses	Anti Sarampo-Rubéola 1	___ / ___ / ___	
	Anti Amarela (AA)	___ / ___ / ___	
	Meningite (MenA)	___ / ___ / ___	
15 a 23 Meses	Anti Sarampo-Rubéola 2	___ / ___ / ___	
9 a 14 Anos	Antivírus Papiloma Humana (HPV)	___ / ___ / ___	
		___ / ___ / ___	
		___ / ___ / ___	

*Nunca administrar depois de 15 semanas de vida.

** Nunca administrar depois de 32 semanas de vida.

Modelo de calendário de vacinação (PAV)

5 a 18 Meses	Anti Malária (RTS,S) 1ª	___/___/___	
	Anti Malária (RTS,S) 2ª	___/___/___	
	Anti Malária (RTS,S) 3ª	___/___/___	
	Anti Malária (RTS,S) 4ª	___/___/___	
	Anti Malária (RTS,S) 5ª	___/___/___	

Leve sua criança ao Centro de Saúde para as próximas vacinações nas seguintes datas:

___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;
 ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;

Outras recomendações do programa nacional para as crianças menores de 5 anos

Suplementação em micronutrientes (ferro, vitamina A, etc.):

Vit. A: ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;
 ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;

Ferro: ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;
 ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;

Desparasitação: ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;
 ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;

Outros suplementos: _____

___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;
 ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___; ___/___/___;

Recebeu MILDA..... SIM NÃO

Dorme debaixo do mosquiteiro..... SIM NÃO

Tratamento		Alimentação: Notas sobre os antecedentes, os eventuais problemas, os conselhos dados				
Data de nascimento: ____/____/____		Notas de consulta				
Data da visita	Idade Hoje (anos/ meses ou semanas completas)	Medidas (Anote em baixo, depois assinale sobre os diagramas)				Motivo da visita, observações, recomendações
		Peso (kg)	Altura deitada/de pé (cm)	PB (mm)	IMC*	

* IMC (índice de massa corporal) = peso em quilogramas dividido pelo quadrado do tamanho deitado ou de pé em metros (kg/m²)

Notas de consulta

Outros registos (alergias medicamentosas ou alimentares, doenças crónicas, etc.):

Data de nascimento:
 ____/____/____

Notas de consulta

			Medidas (Anote em baixo, depois sobre os diagramas)			Alimentação: Notas sobre os antecedentes, os eventuais problemas, os conselhos dados	
Tratamento	Idade Hoje	(anos/meses ou semanas completas)	Peso (kg)	Altura deitada/de pé (cm)	PB (mm)	IMC*	Motivo da visita, observações, recomendações
Data da visita							

* IMC (índice de massa corporal) = peso em quilogramas dividido pelo quadrado do tamanho deitado ou de pé em metros (kg/m²)

Notas de consulta

Outros registos (alergias medicamentosas ou alimentares, doenças crónicas, etc.):

Data de nascimento: ____/____/____	Notas de consulta
--	--------------------------

Data da visita	Idade Hoje (anos/meses ou semanas completas)	Medidas (Anote em baixo, depois assinale sobre os diagramas)				Motivo da visita, observações, recomendações
		Peso (kg)	Altura deitada/de pé (cm)	Alimentação: Notas sobre os antecedentes, os eventuais problemas, os conselhos dados	Alimentação: Notas sobre os antecedentes, os eventuais problemas, os conselhos dados	
					IMC*	

* IMC (índice de massa corporal) = peso em quilogramas dividido pelo quadrado do tamanho deitado ou de pé em metros $\text{\(kg/m}^2\text{\)}$

Notas de consulta

Outros registos (alergias medicamentosas ou alimentares, doenças crónicas, etc.):

Recomendações para a alimentação e os cuidados a dar aos lactentes e as crianças



♥ Se a sua criança está doente alimente-a em função das recomendações correspondentes ao seu grupo de idade fornecidas nesta parte da caderneta e segundo as orientações do técnico. Quando a criança melhorar alimente-a de acordo a sua idade.

Aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de vida

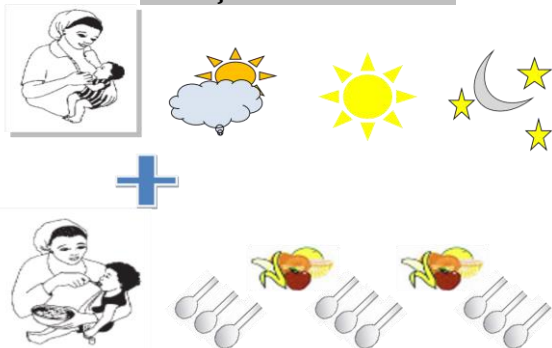


Amamente sua
filha sempre
que ela desejar:
**à noite e
durante o dia,
entre 8 a 12
vezes.**

**Não dê
nenhum outro
alimento, nem
mesmo água
até aos seis
meses de vida!
O leite da mãe
tem tudo que
o bebê precisa
para ter saúde
e crescer.**

Recomendações para a alimentação de crianças de 6 meses a 5 anos de idade

Crianças de 6 a 8 meses

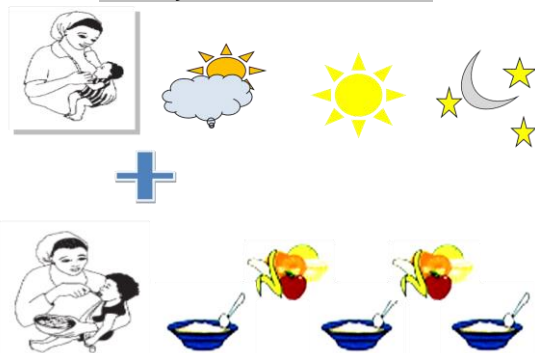


Continue amamentando sua criança podendo **agora introduzir outros alimentos além do leite materno**:
-a criança deve ter seu próprio prato, copo e colher.

Com 6-8 meses

- dar 2 a 3 vezes por dia, **2 a 3 colheres de sopa** de papas, sopa ou frutas maduras esmagadas.
- dar 1 a 2 lanches entre as refeições: dê frutas esmagadas.
- dar água potável (fervida e arrefecida), guardada num recipiente limpo, com tampa;

Crianças de 9 a 11 meses



Continue amamentando a sua criança
-a criança deve ter seu próprio prato, copo e colher.

Com 9-11 meses

- 3 a 4 refeições diárias, até **meia tigelinha** de alimentos esmagados em puré, e alimentos que a criança pode pegar com os dedos;
- 1 a 2 lanches entre as refeições.
- dar água potável (fervida e arrefecida), guardada num recipiente limpo, com tampa

Cuidados de Higiene a ter antes, durante e após preparação de alimentos



Lave as mãos com sabão e evite as doenças!



-co
de
-a
ad

Lave as mãos com sabão

- Depois de usar as latrinas ou casas de banho;
- Depois de trocar a fralda ao bebé;
- Antes de preparar qualquer alimento para o bebé;
- Depois de dar de comer ao bebé;

Higiene e segurança na preparação dos alimentos

Lave os alimentos antes de os consumir, **principalmente os destinados a serem consumidos crus (frutas e hortaliças);**

Cozinhe bem os alimentos destinados à criança: carne, mariscos, ovos e aqueça sempre as sobras, por exemplo, sopas e outros alimentos previamente cozinhados.

Alimentos cozinhados devem arrefecer tapados na panela; Lave sempre a louça do bebé com sabão e água e cubra sempre todos os alimentos ou conserva-os no frigorífico, se possível;

Não deixe a comida da criança a temperatura ambiente

au
go



Conselhos alimentares e nutricionais para crianças de 2 a 5 anos



Produtos de origem animal



Folhas e hortaliças



Cereais e tubérculos

Com 6 meses de vida:

A criança deve continuar a mamar mas também já começa, **gradualmente**, a comer outros alimentos.



Leite e derivados



Grãos oleaginosos



Gorduras e óleos



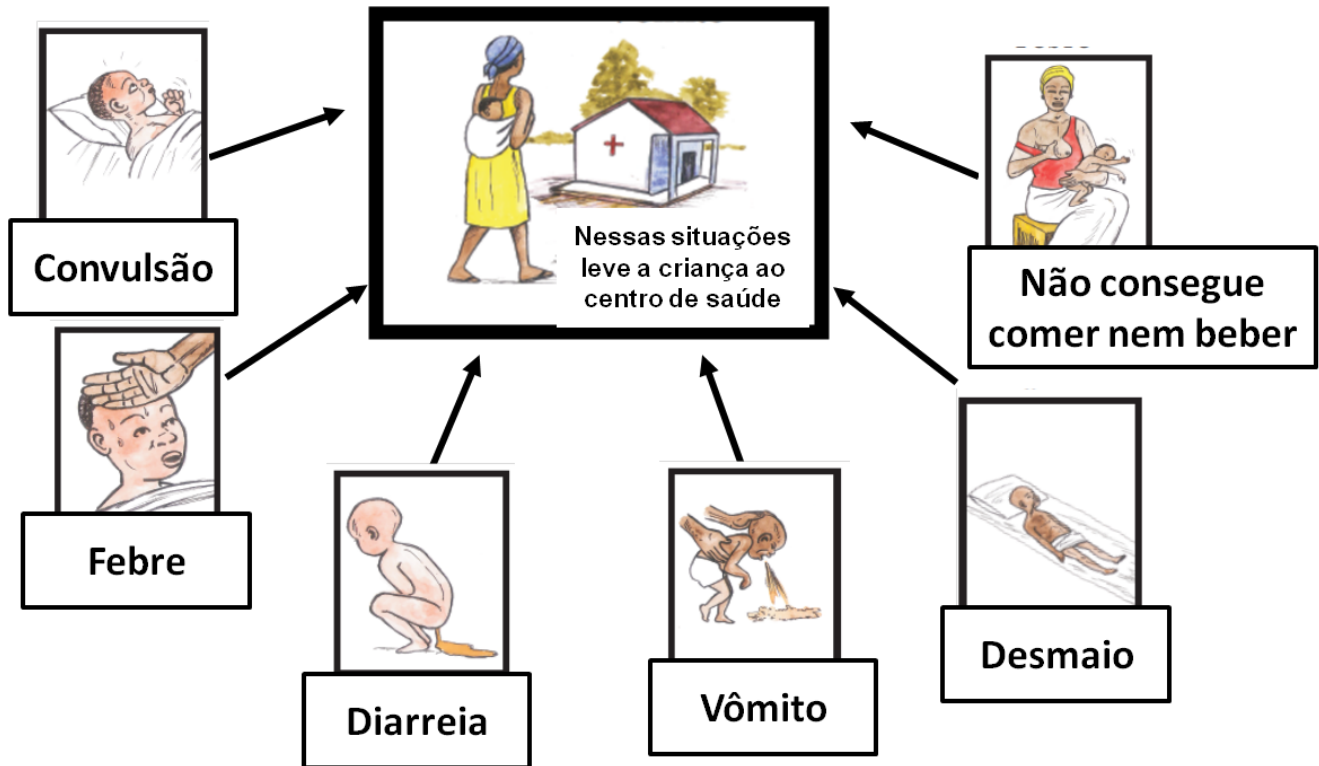
Frutas



Leguminosas

Quando levar sua criança ao posto médico?

Esteja atento a esses sinais



Etapas do desenvolvimento motor Geral

Ficha de Acompanhamento do Desenvolvimento Psico-motora da Criança														
Etapas do Desenvolvimento (respostas esperadas)	Idade (meses)													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15
Abre e fecha os braços em resposta a estimulação														
Postura: barriga para cima, pernas e braços fletidos														
Olha para a pessoa que a observa														
Dá mostras de prazer e desconforto														
Fixa e acompanha objetos no seu campo visual														
Colocada de barriga, levanta a cabeça momentaneamente														
Arrulha e sorri espontaneamente														
Começa a diferenciar dia /noite														
Postura: Passa da posição lateral para linha média														
De barriga, levanta e sustenta a cabeça apoiando-se no antebraço														
Emite sons - balbúcia														
Conta com ajuda de outras pessoas mas não fica passiva														
Rola numa posição para outra														
Levantada pelos braços, ajuda com o corpo														
Vira a cabeça na Direção de uma voz ou objeto sonoro														
Reconhece quando se dirigem a ela														
Senta-se sem apoio de outra pessoa														
Segura e transfere objetos de uma mão para a outra														
Responde diferentemente a pessoas familiares e ou estranhos														
Imita pequenos gestos ou brincadeiras														
Arrasta-se ou engatinha														
Pega objetos usando o polegar e o indicador														
Emprega pelo menos uma palavra com sentido														
Faz gestos com a mão e a cabeça (tchau, não, bate palmas, etc ...)														

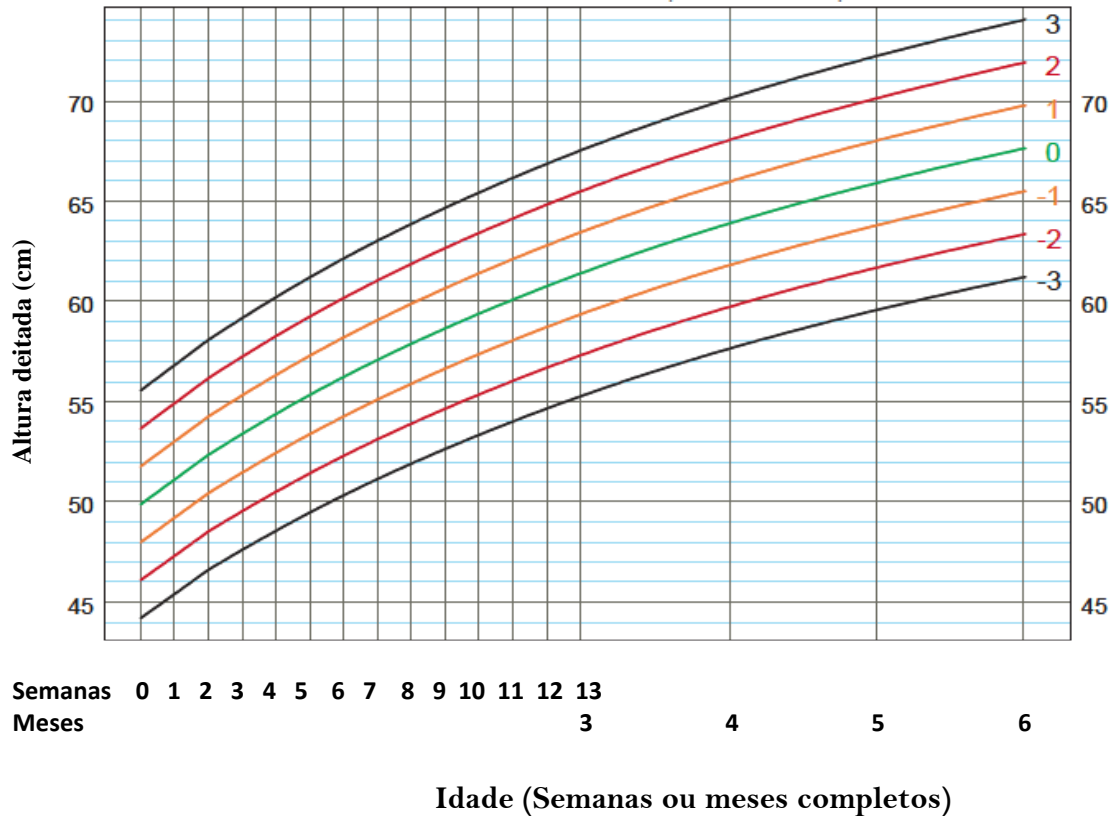
Etapas do desenvolvimento motor Geral

Etapas do Desenvolvimento (respostas esperadas)	Idade (meses)							Idade (anos)			
	10	11	13	14	15	18	21	2	3	4	5
Anda sozinha, raramente cai											
Tira sozinha qualquer peça do vestuário											
Combina pelo menos 2 ou 3 palavras											
Distancia-se da mãe, sem perdê-la de vista											
Leva os alimentos a boca com as suas próprias mãos											
Corre e/ ou sobe degraus baixos											
Aceita a companhia de outras crianças, mas brinca isoladamente											
Diz seu próprio nome e nomeia objetos como sendo seus											
Veste-se com auxílio											
Fica sobre um pé, momentaneamente											
Usa frases											
Começa a ter controlo dos esfíncteres											
Reconhece mais de duas cores											
Pula sobre um só pé											
Brinca com outras crianças											
Imita pessoas da vida cotidiana (pai, mãe, médico etc.)											
Veste-se sozinha											
Pula alternadamente com um e outro pé											
Alterna momentos cooperativos com agressivos											
Capaz de expressar preferências e ideias próprias											

Diagramas de crescimento para meninos



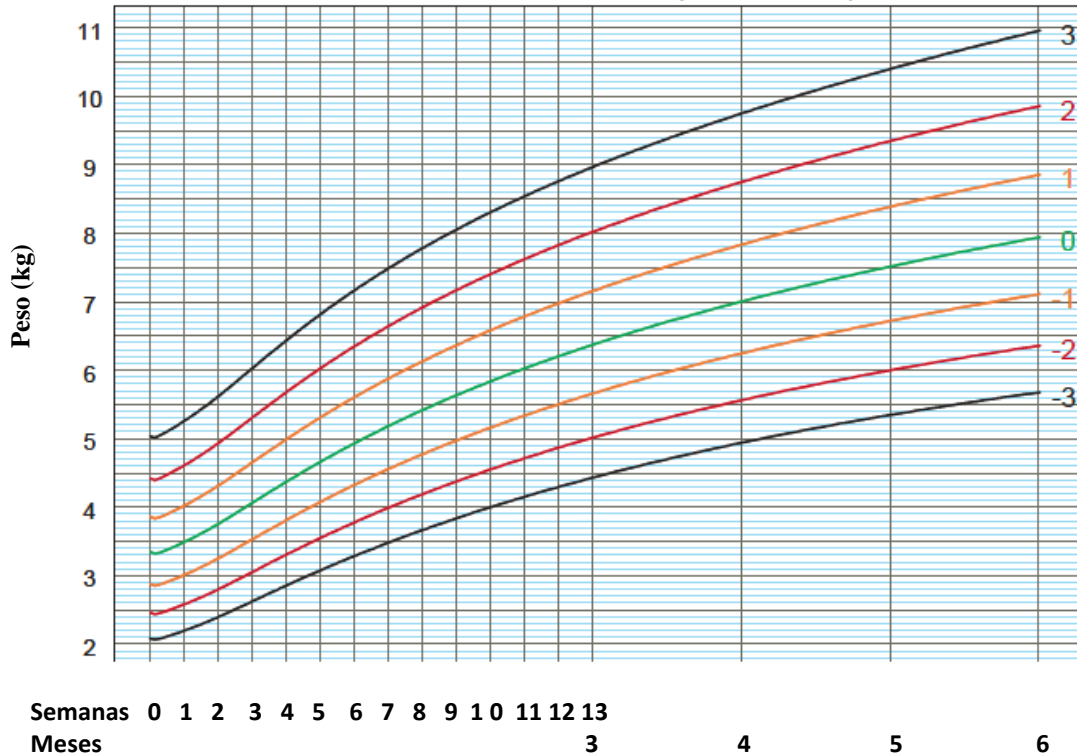
Altura deitada – para – idade-MENINOS Do nascimento aos 6 meses (valores do z)



Este diagrama de **altura deitada-para-idade** indica a altura deitada atingida em função da idade, em comparação com a mediana (linha0)

- Um menino cuja altura deitada para idade se encontra **abaixo da curva -2**, tem **atraso de crescimento**
- **Abaixo da curva -3**, o menino sofre de um **grave atraso de crescimento**.

Peso-para-idade MENINOS Do nascimento aos 6 meses (valores do z)



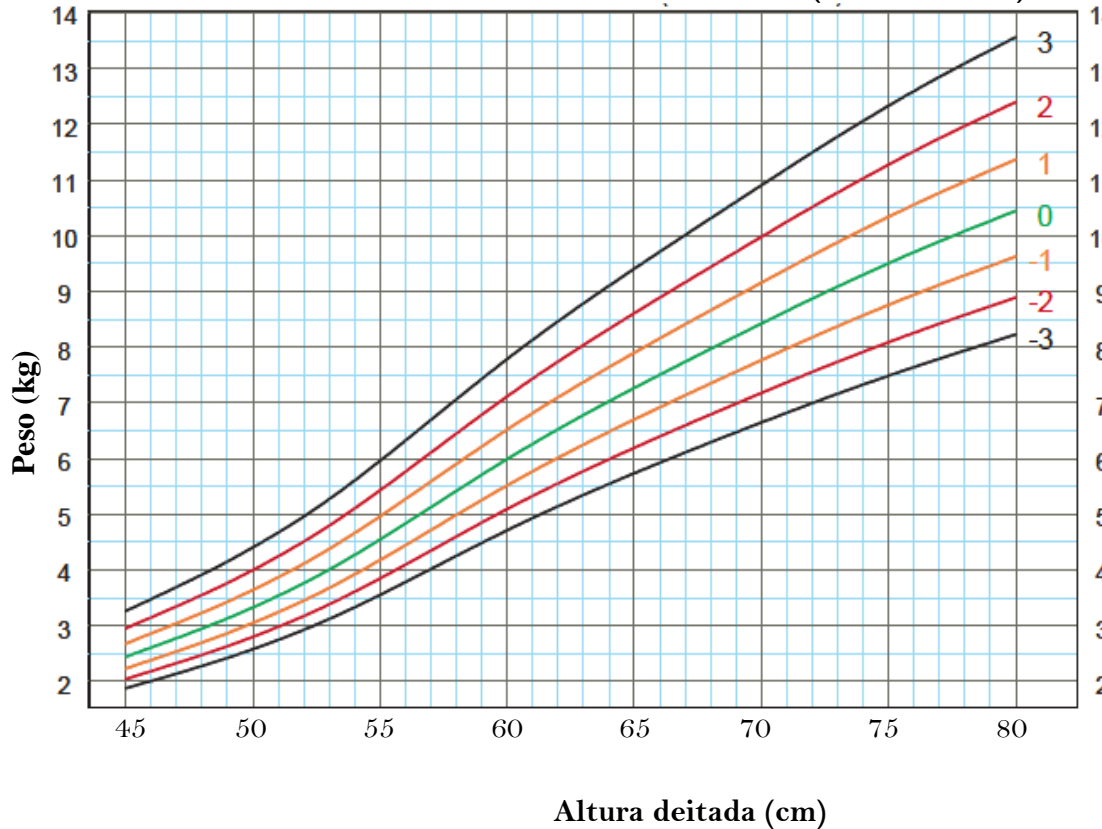
Este diagrama de **peso para idade** indica o peso em função da idade, em comparação à mediana (linha 0).

- Um menino cujo peso para idade se encontra **abaixo da curva -2** considera-se que tem **baixo peso**;

- **Abaixo da curva -3**, considera-se que tem **muito baixo peso**. É possível que se observe **sinais clínicos de marasmo ou de Kwashiorkor**.

Idade (Semanas ou meses completos)

Peso-para-altura deitada-MENINOS Do nascimento aos 6 meses (valores do z)

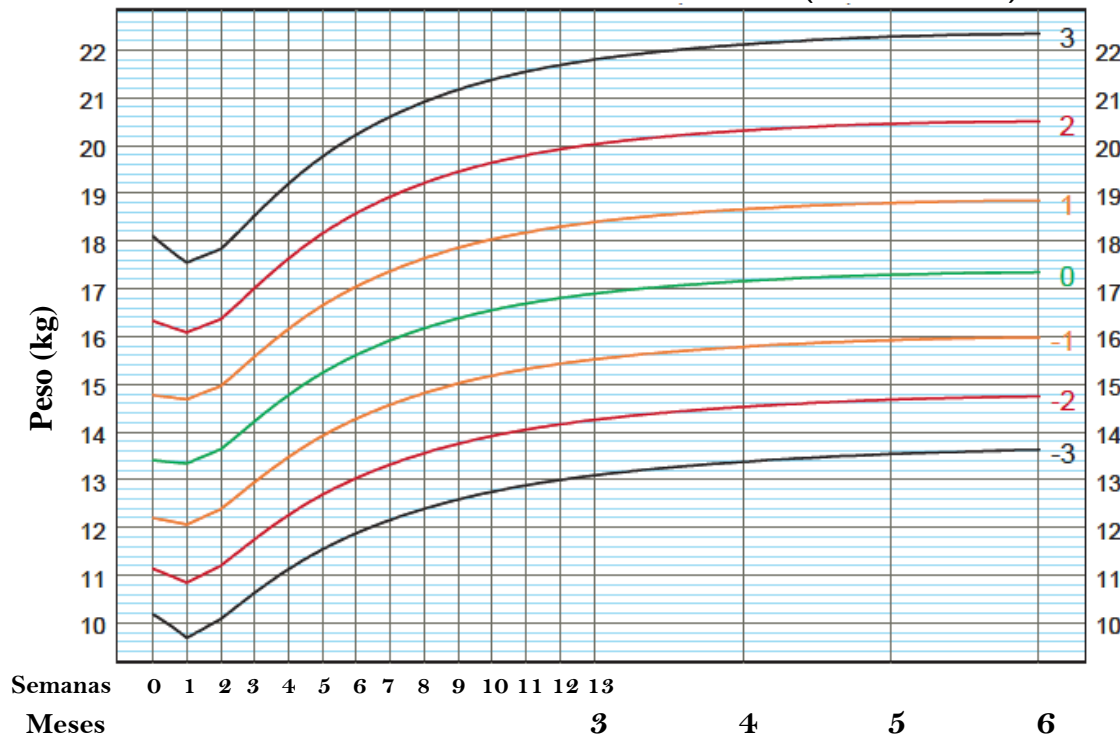


Este diagrama do **peso- para- altura deitada** indica o peso em relação a altura deitada, em comparação a mediana (curva 0).

- Um menino cujo peso- para- a altura deitada está **acima da curva 3** é **obesa**.
- **Acima da curva 2**, ele está com **excesso de peso**.
- Acima de 1, ele corre o **risco de ter excesso de peso**.
- **Abaixo da curva -2**, ele está **emaciada**, **abaixo de -3**, ele está **gravemente emaciada**, transferir com urgência para os serviços especializados.

IMC-para-idade-MENINOS

Do nascimento aos 6 meses (valores do z)

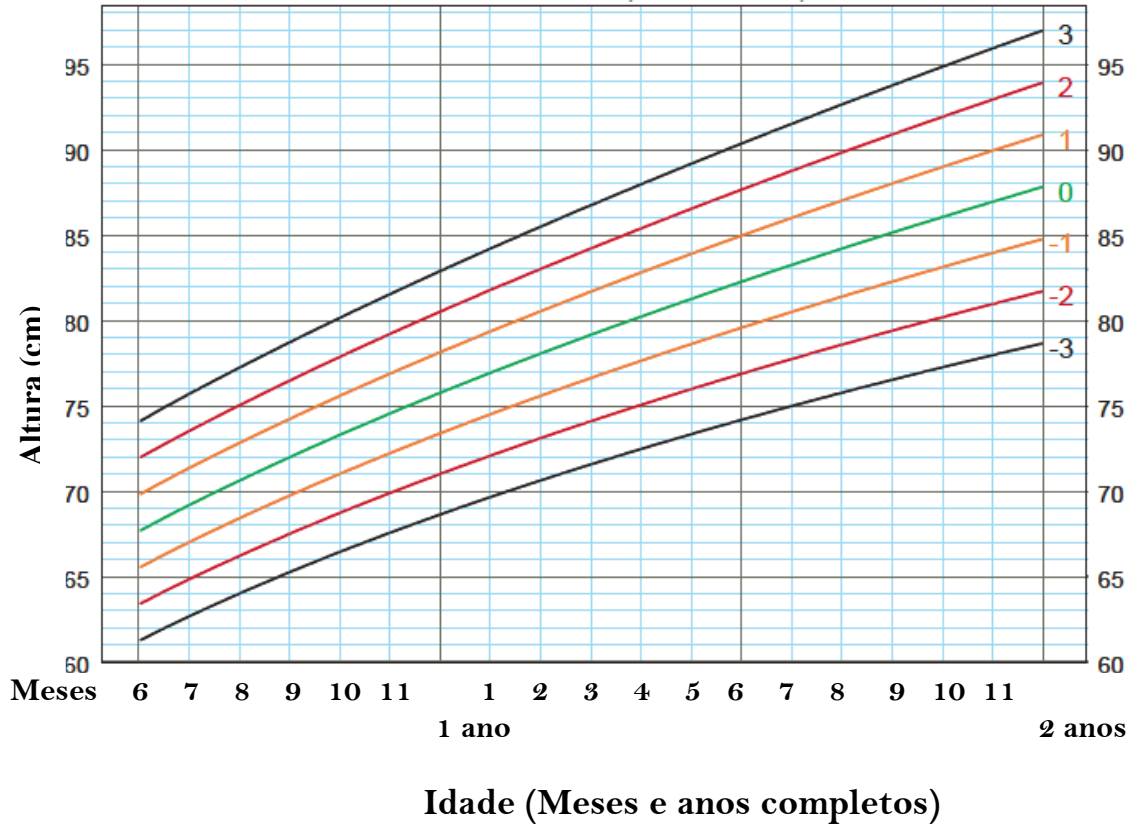


Este diagrama de **IMC-para-idade** indica o índice de massa corporal (IMC, relação peso corporal/altura deitada) para-idade em comparação a mediana (curva 0). O IMC para a idade é **particularmente útil para detetar o excesso de peso**.

- Um menino cujo IMC-para-idade está **acima da curva 3** é **obesa**.
- **Acima da curva 2**, ele está com **excesso de peso**.
- Acima de 1, ele corre **risco de ter excesso de peso**.

Idade (Semanas ou meses completos)

Altura deitada-para-idade-MENINOS Dos 6 meses aos 2 anos (valores do z)

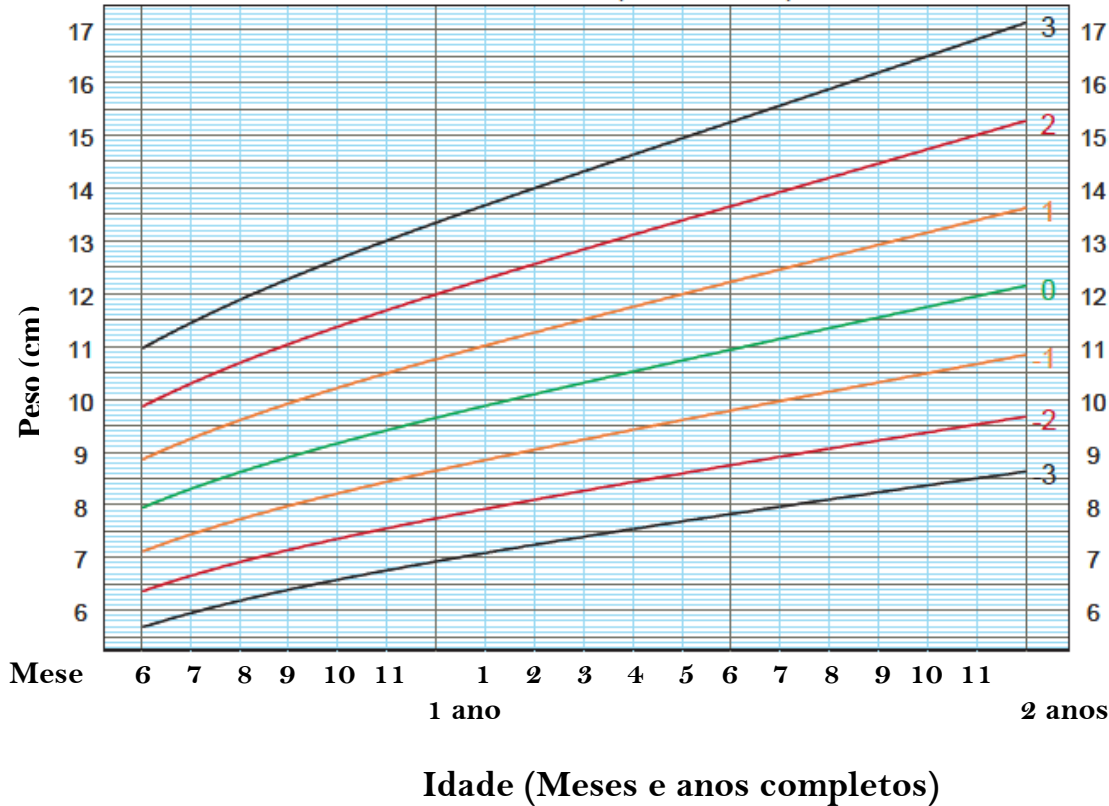


Este diagrama de **altura deitada-para-idade** indica a altura deitada atingida em função da idade, em comparação com a mediana (linha 0)

- Um menino cuja altura deitada para idade se encontra **abaixo da curva - 2**, tem **atraso de crescimento**
- **Abaixo da curva -3**, o menino sofre de um **grave atraso de crescimento**.

Peso-para-idade-MENINOS

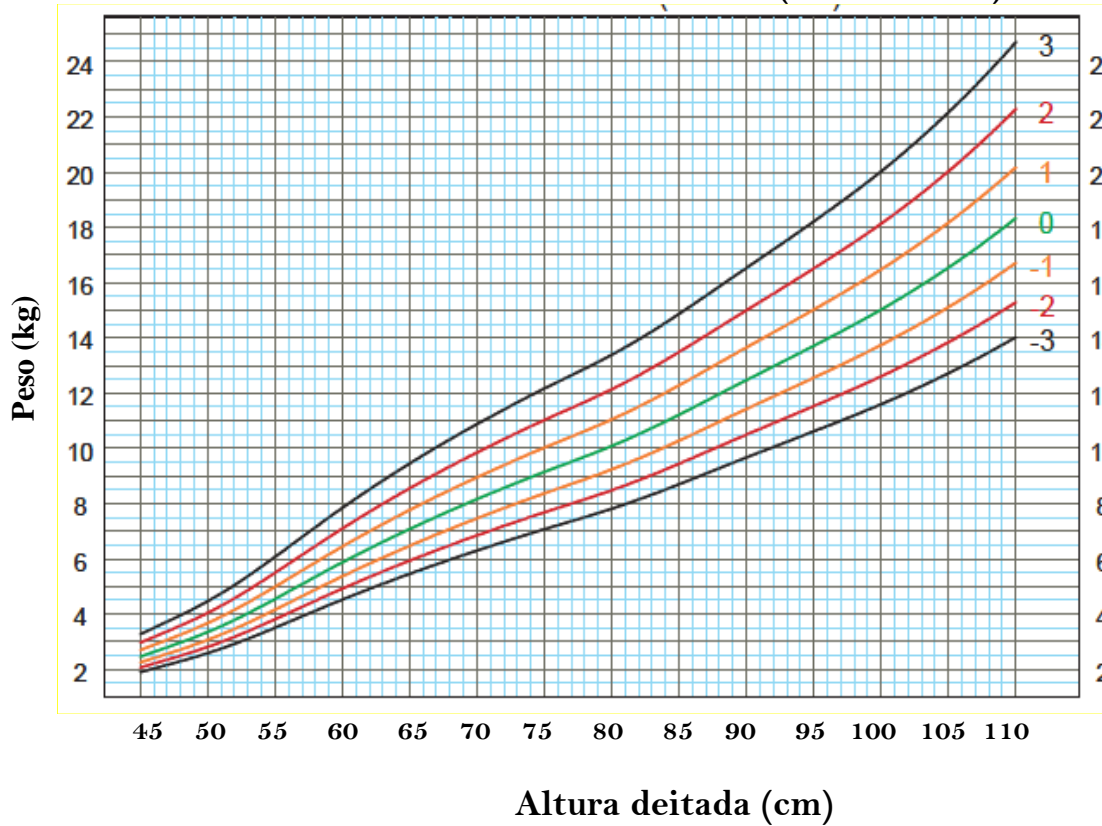
Dos 6 meses aos 2 anos (valores do z)



Este diagrama de **peso para idade** indica o peso em função da idade, em comparação à mediana (linha 0).

- Um menino cujo peso para idade se encontra **abaixo da curva -2** considera-se que tem **baixo peso**;
- **Abaixo da curva -3**, considera-se que tem **muito baixo peso**. É possível que se observe **sinais clínicos de marasmo ou de Kwashiorkor**.

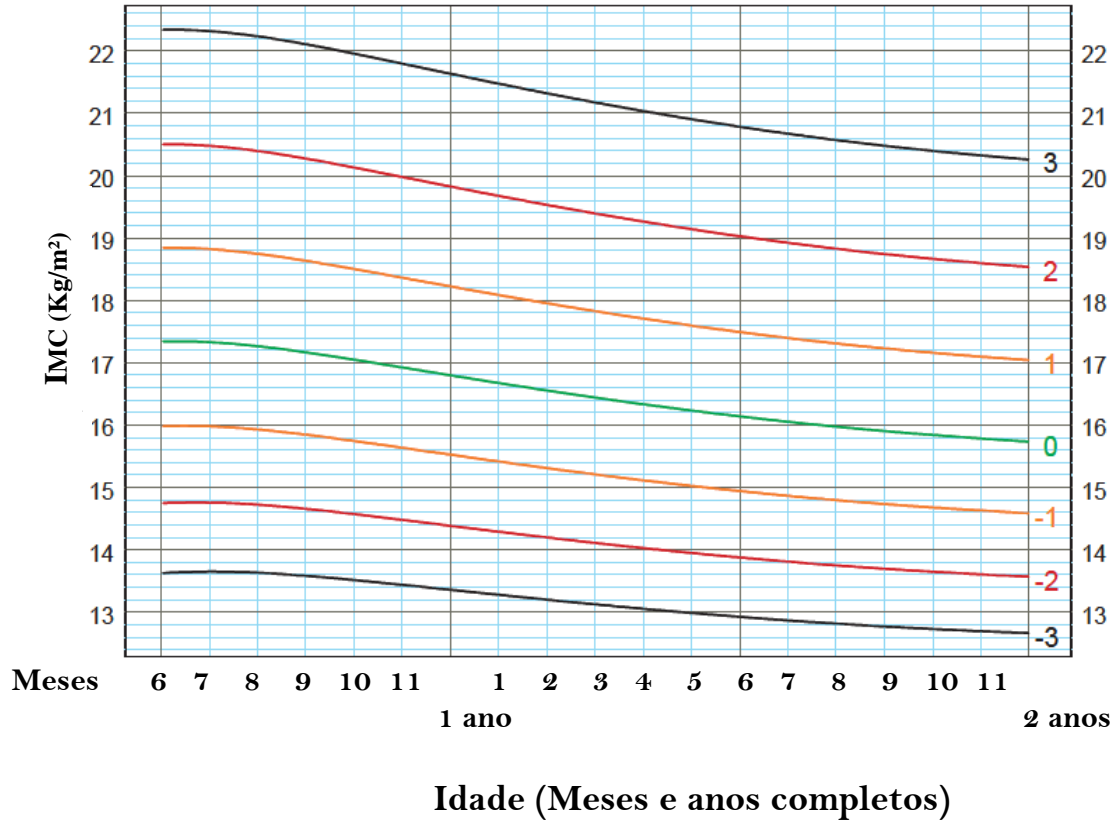
Peso-para-altura deitada-MENINOS Do nascimento aos 2 anos (valores do Z)



Este diagrama do **peso- para- altura deitada** indica o peso em relação a altura deitada, em comparação a mediana (curva 0).

- Um menino cujo peso- para- a altura deitada está **acima da curva 3** é **obesa**.
- **Acima da curva 2**, ele está com **excesso de peso**.
- Acima de 1, ele corre o **risco de ter excesso de peso**.
- **Abaixo da curva -2**, ele está **emaciada**, **abaixo de -3**, ele está **gravemente emaciada**, transferir com urgência para os serviços especializados.

IMC-para-idade MENINOS Dos 6 meses aos 2 anos (valores do Z)



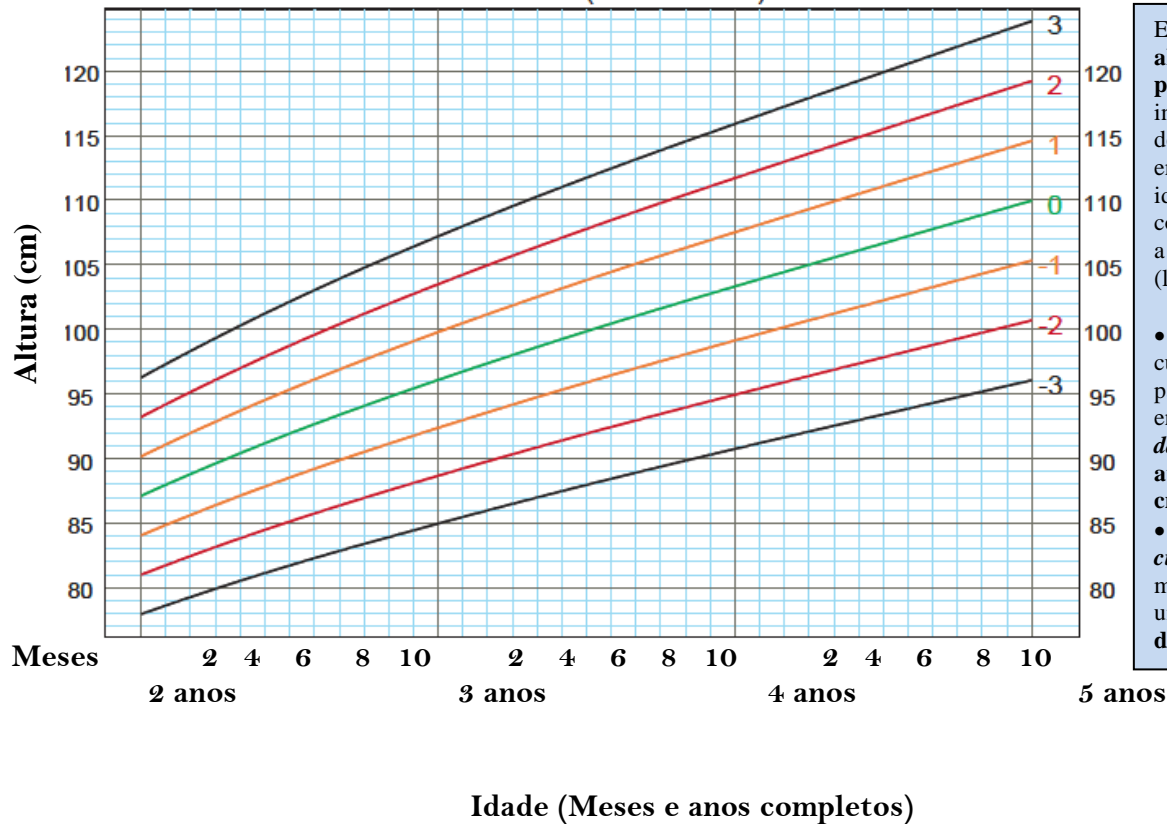
Este diagrama de **IMC-para-idade** indica o índice de massa corporal (IMC, relação peso corporal/altura deitada) para-idade em comparação a mediana (curva 0). O IMC para a idade é **particularmente útil para detetar o excesso de peso.**

- Um menino cujo IMC-para-idade está **acima da curva 3** é obesa.

- **Acima da curva 2**, ele está com **excesso de peso.**

- Acima de 1, ele corre **risco de ter excesso de peso.**

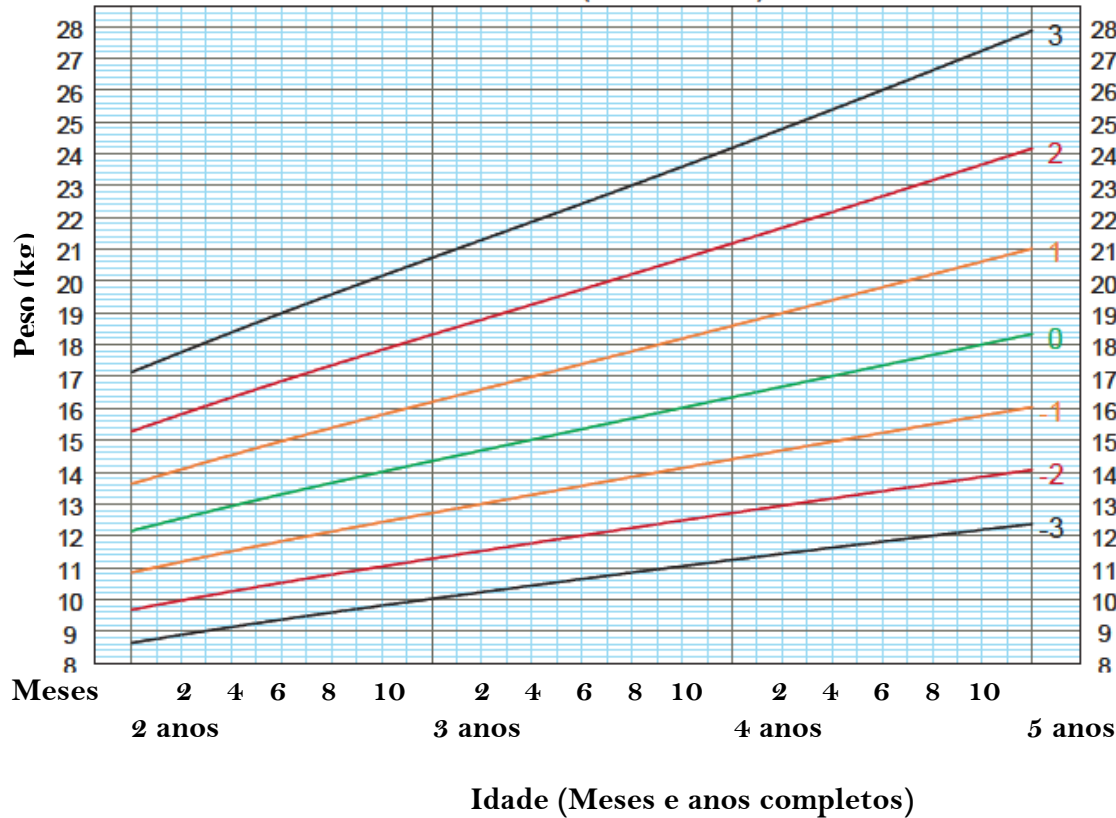
Altura de pé-para-idade-MENINOS Dos 2 aos 5 anos (valores do z)



Este diagrama de altura de pé-para-idade indica a altura deitada atingida em função da idade, em comparação com a mediana (linha 0)

- Um menino cuja altura de pé para idade se encontra *abaixo da curva -2*, tem **atraso de crescimento**
- *Abaixo da curva -3*, o menino sofre de um **grave atraso de crescimento**.

Peso-para-idade MENINOS Dos 2 aos 5 anos (valores do z)

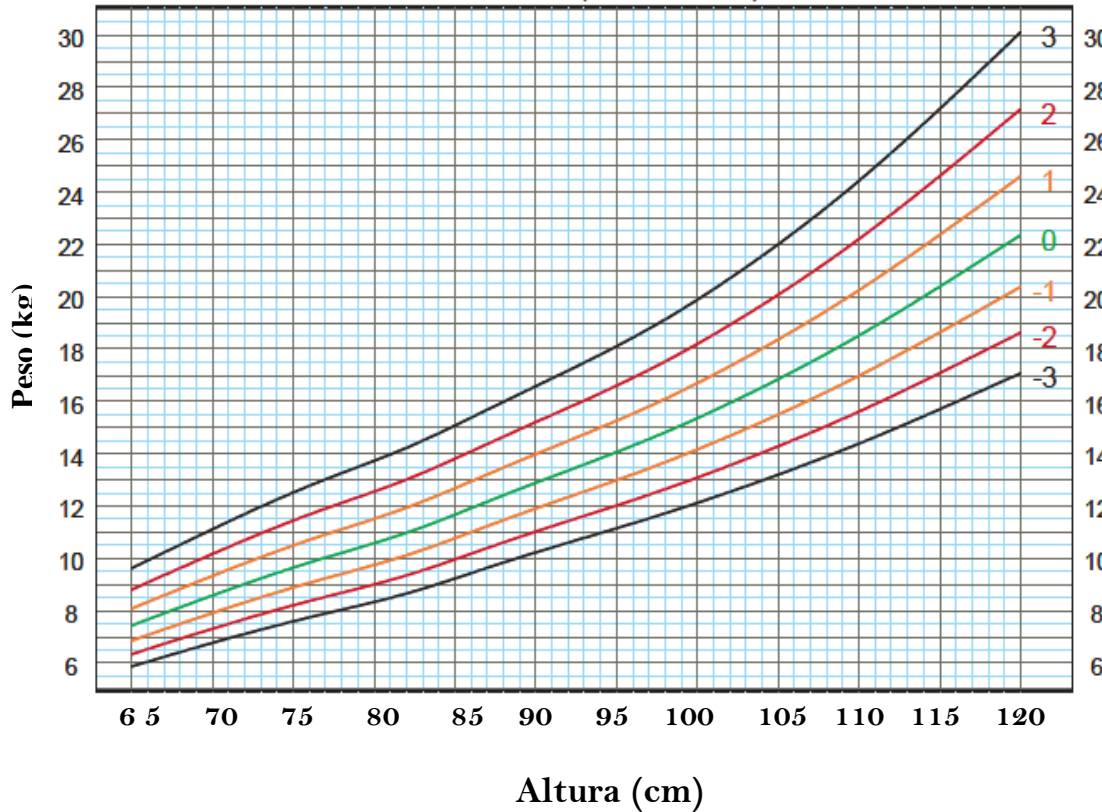


Este diagrama de **peso-par-idade** indica o peso em função da idade, em comparação à mediana (linha0).

- Um menino cujo peso para idade se encontra **abaixo da curva -2** considera-se que tem **baixo peso**;

- **Abaixo da curva -3**, considera-se que tem **muito baixo peso**. É possível que se observe **sinais clínicos de marasmo ou de Kwashiorkor**.

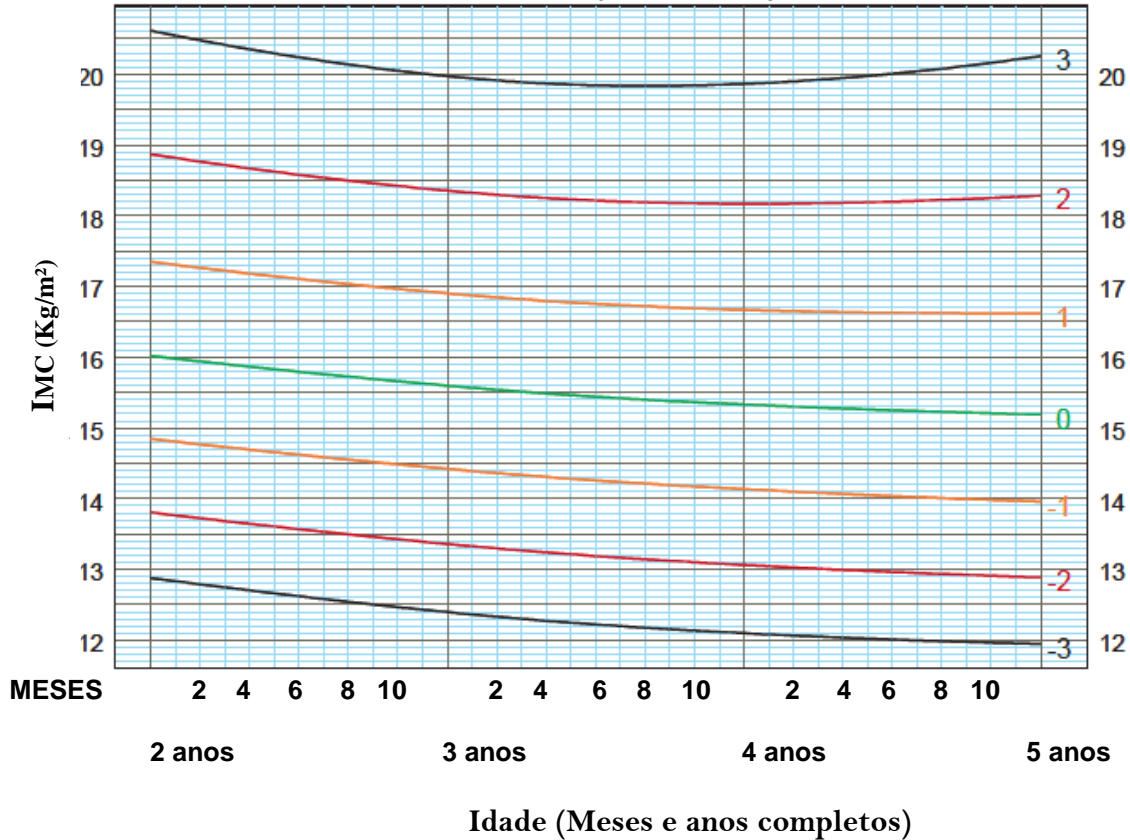
Peso-para-altura de pé-MENINOS Dos 2 aos 5 anos (valores do z)



Este diagrama do **peso- para- altura de pé** indica o peso em relação a altura deitada, em comparação a mediana (curva 0).

- Um menino cujo peso- para- a altura deitada está **acima da curva 3** é **obesa**.
- **Acima da curva 2**, ele está com **excesso de peso**.
- Acima de 1, ele corre o **risco de ter excesso de peso**.
- **Abaixo da curva - 2**, ele está **emaciada**, **abaixo de -3**, ele está **gravemente emaciada**, transferir com urgência para os serviços especializados.

IMC-para- idade-MENINOS Dos 2 aos 5 anos (valores do z)



Este diagrama de **IMC-para-idade** indica o índice de massa corporal (IMC, relação peso corporal/altura deitada) para-idade em comparação a mediana (curva 0). O IMC para a idade é **particularmente útil para detetar o excesso de peso**.

- Um menino cujo IMC-para-idade está **acima da curva 3** é **obesa**.
- **Acima da curva 2**, ele está com **excesso de peso**.
- **Acima de 1**, ele corre **risco de ter excesso de peso**.