



DOCUMENTO DE APROVAÇÃO

FABRICANTE: INCM

CÓD. PRODUTO: 00000000

O. P./DATA: 2000000000-03.18

DATA: 3 DE ABRIL DE 2018

PRODUTO: MOD. 1396 - BOLETIM DE SAÚDE RAPARIGAS

VERSÃO 5

ESPECIFICAÇÕES

FORMATO CAPA: 288 x 170 mm Formato

Miolo: 116 x 170 mm

CORES CAPA: FRENTE:  PANT.2395 VERSO:  PANT.2395
 PANT.245

CORES MIOLO: FRENTE:  PANT.2395 VERSO:  PANT.2395
 PANT.245  PANT.245

Este documento é válido para conferir e validar os textos, símbolos, desenho e todos os restantes elementos do produto, assim como a definição das cores de impressão. As cores podem sofrer ligeiras alterações em resultado da impressão do produto no suporte utilizado.

APROVADO

☐

PROVA DE MÁQUINA: SIM

☐

NÃO

☐

NÃO APROVADO

☐

COMENTÁRIOS:

DATA: ____ / ____ / ____

ASSINATURA:

Este documento depois de validado e assinado deve ser enviado para a INCM. Este PDF deve ser visualizado em versões do Acrobat 7.0 ou superior. Após impressão do produto, a INCM não aceita qualquer responsabilidade por eventuais erros detetados neste documento. As condições de fornecimento e elaboração de provas são as que constam na proposta formulada pela INCM.

BOLETIM DE SAÚDE INFANTIL E JUVENIL



S. R.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Modelo n.º 1396 (Exclusivo da INCM, S. A.) **INCM**

COLOQUE AQUI
O BOLETIM INDIVIDUAL DE SAÚDE
("BOLETIM DE VACINAS")



Edição de abril de 2018

Tabelas
FONTE – OMS
www.who.int

Para os pais/cuidadores

- O Boletim de Saúde Infantil e Juvenil destina-se ao registo dos factos mais importantes relacionados com a saúde da sua filha. A informação nele contida é dela e sua, e é essencial que todos os profissionais envolvidos no atendimento escrevam as suas notas, esclarecimentos e indicações.
- Leve-o sempre que a sua filha vá a uma consulta, ao serviço de urgência ou for internada, e mostre-o ao(à) médico(a) ou ao(à) enfermeiro(a) que o atender.
- Entre cada consulta são fornecidas neste Boletim informações que são importantes e que podem prestar-lhe auxílio, enquanto pais/cuidadores.
- Aproveite os espaços próprios para registar factos ou problemas de saúde que lhe causem dúvidas ou preocupação.
- Coloque o Boletim Individual de Saúde (“Boletim das Vacinas”) na contracapa.

Para os jovens

- Este Boletim é teu. Nele encontras informações importantes relativas à tua saúde, pela qual também és responsável.

Para os(as) médicos(as) e enfermeiros(as)

- Não se esqueça de pedir o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil aos pais/cuidadores/jovem.
- Preencha-o cuidadosamente, de forma legível, sucinta e clara, tendo em conta o sigilo profissional.

Identificação

Nome _____

Data do Nascimento ____/____/____ ____ horas

Filiação _____

Sexo _____

Naturalidade _____

Nacionalidade _____

Residência (morada e telefone). Contacto mais fácil (telemóvel)

E-mail _____

Outro contacto (avós, etc.)

Inscrito no ACES de: _____

Na USF/UCSP: _____ Na extensão de: _____

N.º utente _____ N.º processo familiar _____

N.º beneficiário (SAMS, ADSE, outros) _____

N.º Apólice de Seguros _____ Seguradora _____

Local de vigilância:

☐ Particular _____

☐ UCSP/USF _____

Médico(a) de família/Enfermeiro(a) de família (nome e contactos)

Alergias, reações a medicamentos, vacinas e outros produtos

Hospitalizações

Datas	Hospital	Diagnóstico
de ____/____/____ a ____/____/____	_____ _____	_____ _____
de ____/____/____ a ____/____/____	_____ _____	_____ _____
de ____/____/____ a ____/____/____	_____ _____	_____ _____
de ____/____/____ a ____/____/____	_____ _____	_____ _____
de ____/____/____ a ____/____/____	_____ _____	_____ _____

Grupo sanguíneo:

Gravidez

- Duração da gravidez _____ semanas _____ dias
- Cumprimento do esquema de vigilância pré-natal: SIM ☐ NÃO ☐
n.º de consultas _____
- Risco da gravidez: Baixo ☐ Fator de risco identificado ☐
Observações: _____

Período Neonatal

- Local do parto _____
- Tipo de parto: eutócico _____ cesariana _____
fórceps _____ ventosa _____ outro _____
- Epidural: SIM ☐ NÃO ☐
- Peso ao nascer _____ g
- Comprimento _____ . _____ cm
- Perímetro cefálico _____ . _____ cm
- Índice de Apgar ao 1.º min. ____ ao 5.º min. ____ ao 10.º min. ____
- Reanimação: SIM ☐ NÃO ☐

Observações: _____

Período Neonatal (cont.)

Contacto pele com pele e aleitamento materno pelo menos durante a primeira

hora de vida: Sim ☐ Não ☐ < 1 hora _____

Aleitamento materno até alta hospitalar:

Sim, exclusivo ☐ Sim, misto ☐ Não ☐

Vacinas feitas na maternidade:

BCG (segunda a Norma da DGS):

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

Administrada: Lote _____ Data ____/____/____

Anti-hepatite B: Lote _____ Data ____/____/____

Rastreio de doenças metabólicas realizado: Data ____/____/____

Rastreio de cardiopatias congénitas ☐

Observações: _____

Rastreio Auditivo Neonatal Universal:

– Potenciais Evocados Auditivos de tronco cerebral ☐

– Otoemissões Acústicas ☐

– Data e resultado _____

– Repetição e encaminhamentos _____

Rastreio reflexo olho vermelho ☐

Observações: _____

Internamento em Neonatologia: Sim ☐ Não ☐

Hospital _____

Resumo do internamento (registar nas notas)

Enviada carta de alta: Pelo próprio ☐ Correio ☐

Mail ☐ PDS ☐

Parâmetros Avaliados

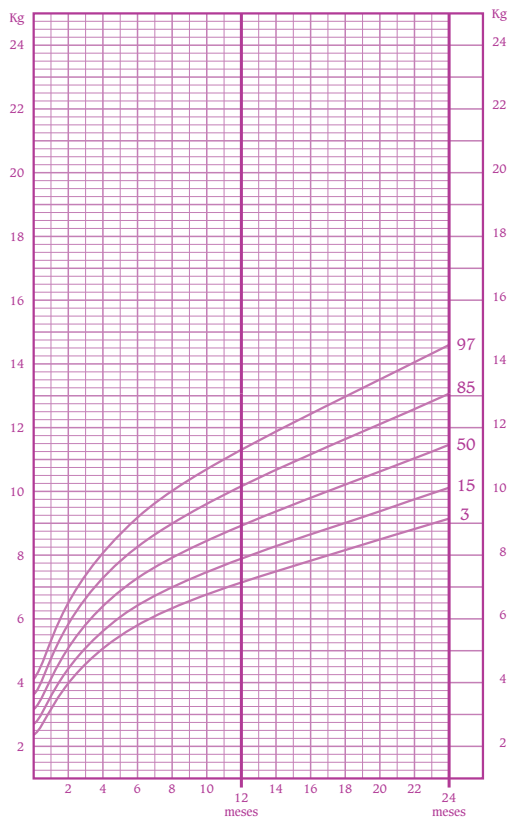
Data	Idade	Peso	Comp./ Altura	Perim. Cef.	IMC	P. IMC	TA

Para os profissionais:

Registem regularmente estes dados nos gráficos de percentis e expliquem aos pais/cuidadores e ao jovem o significado das curvas de percentis.

Peso 0-2 anos

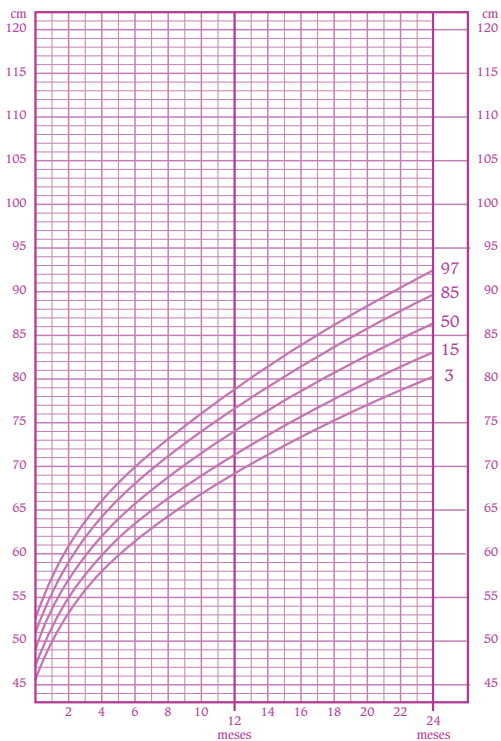
Linhas de registo com intervalos de 250 g



idade (meses e anos)

WHO Child Growth Standards

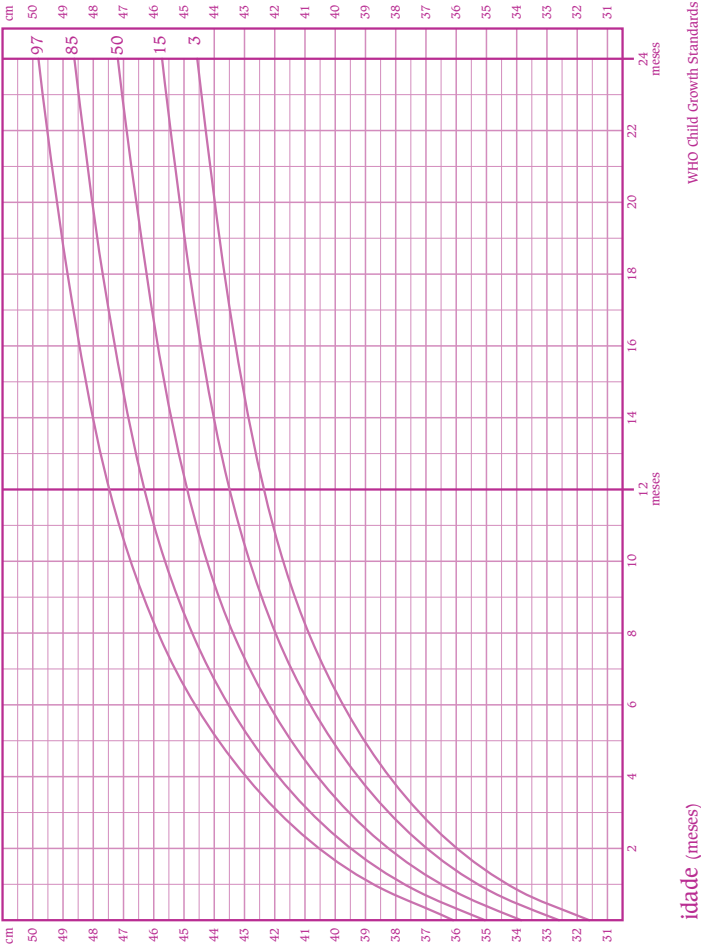
Comprimento/Altura 0-2 anos



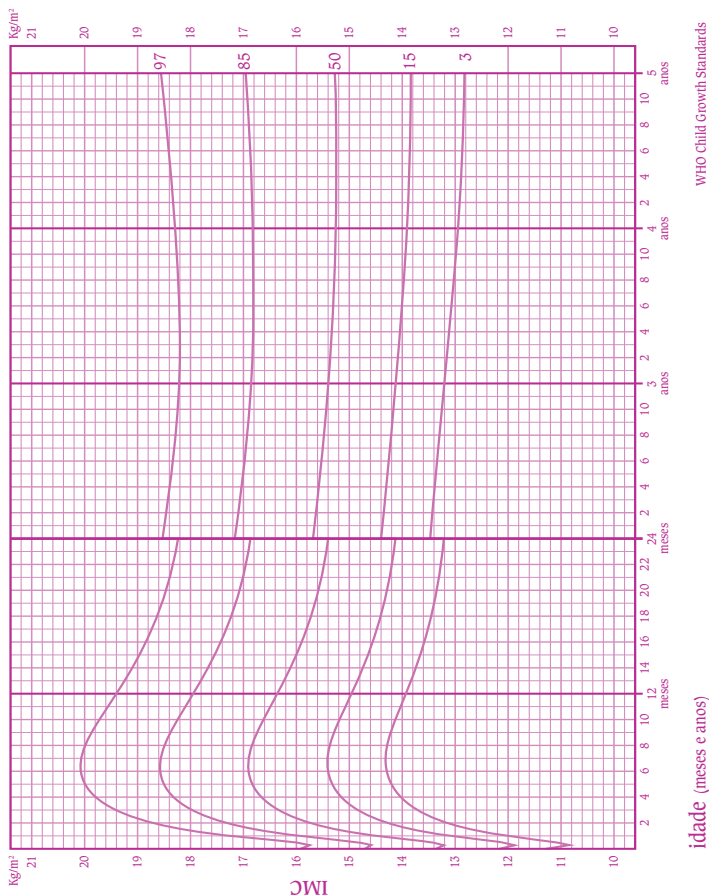
idade (meses e anos)

WHO Child Growth Standards

Perímetro Cefálico 0-24 meses



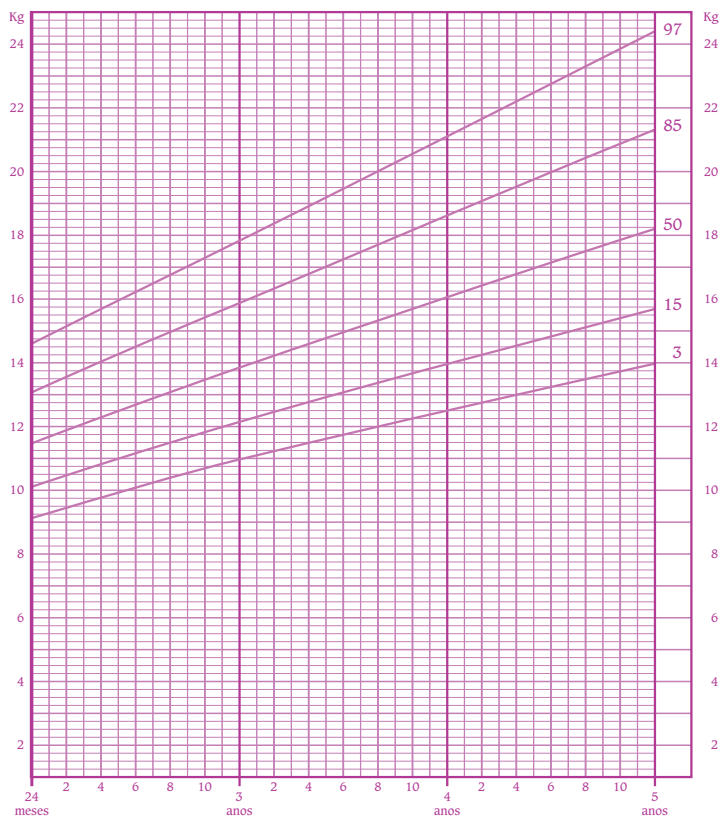
Índice de Massa Corporal 0-5 anos



	Excesso de peso	Obesidade
0-2 anos	P/C > P 97 (+ 2 Zsc)	> P 99 (+ 3 Zsc)
2-5 anos	IMC > P 97 (+ 2 Zsc)	> P 99 (+ 3 Zsc)

Peso 2-5 anos

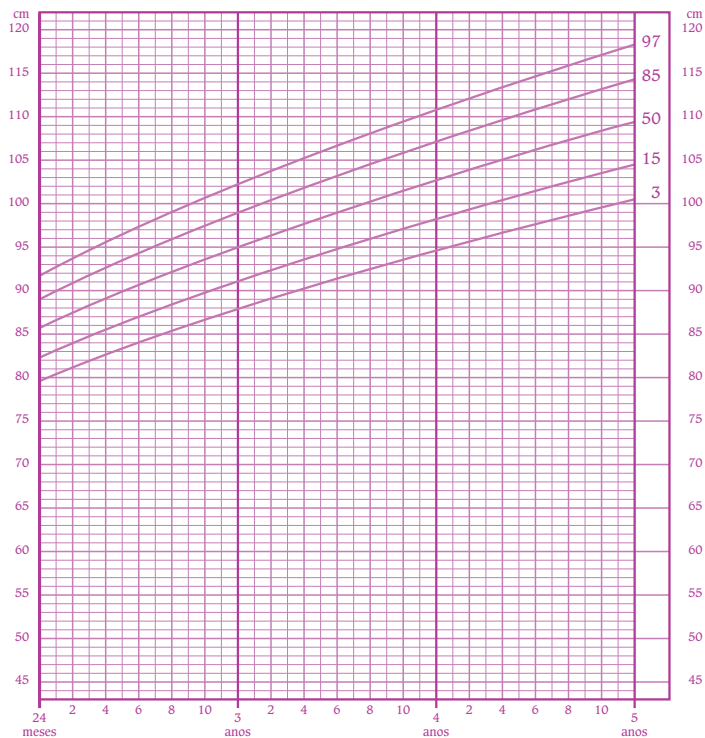
Linhas de registo com intervalos de 250 g



idade (meses e anos)

WHO Child Growth Standards

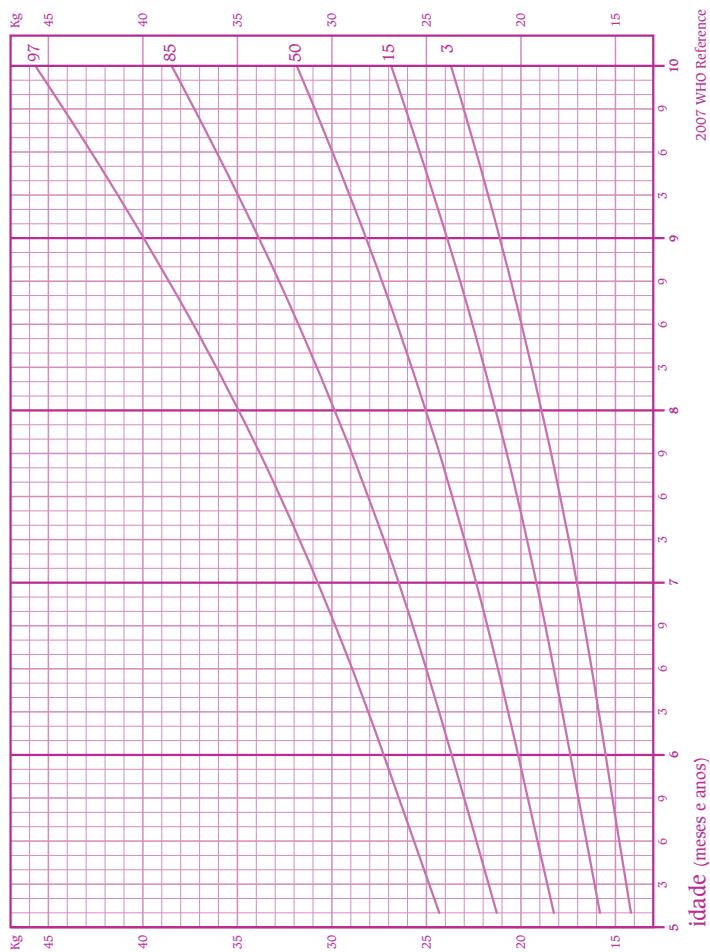
Comprimento/Altura 2-5 anos



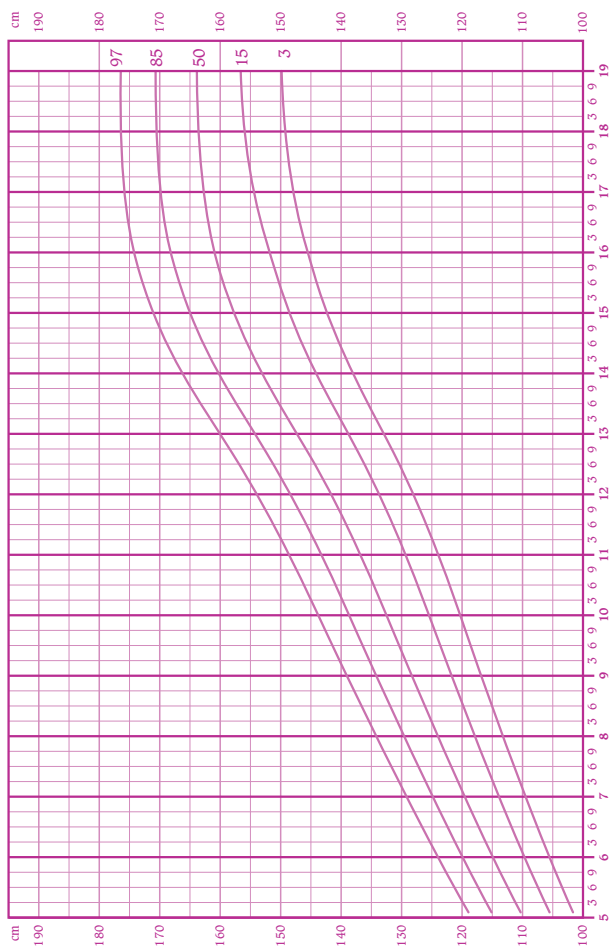
idade (meses e anos)

WHO Child Growth Standards

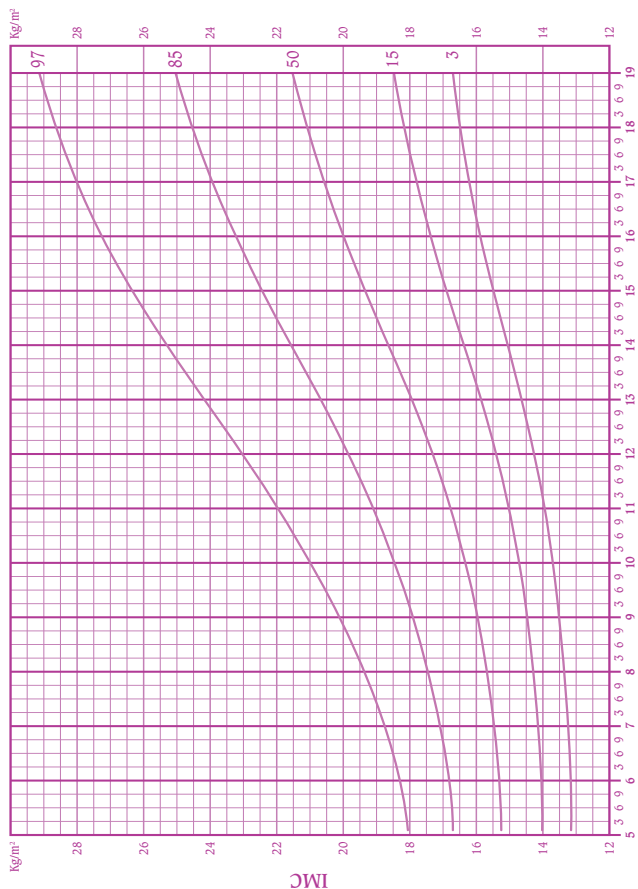
Peso 5-10 anos



Altura 5-19 anos



Índice de Massa Corporal 5-19 anos



2007 WHO Reference

idade (meses e anos)

	Excesso de peso	Obesidade
5-19 anos	IMC $> P 85$ (+ 1 Zsc)	$> P 97$ (+ 2 Zsc)

Sistema Nacional de Intervenção

Precoce na Infância (SNIPI)

Motivo de referenciação

☐ Perturbação do desenvolvimento

☐ Fatores de risco

Data da referenciação ____/____/____

Instituição referenciadora _____

Nome do(a) referenciador(a) e contacto _____

Data do início do apoio ____/____/____

Equipa Local de Intervenção (ELI) _____

Contacto da ELI _____

Técnico(a) responsável (contacto) _____

Registo de continuidade do SNIPI

Sistema Nacional de Intervenção (cont.)

Precoce na Infância (SNIPI)

Registo de continuidade do SNIPI

[illegible]

Sistema Nacional de Intervenção (cont.)

Precoce na Infância (SNIPI)

Registo de continuidade do SNIPI

[illegible]

Desenvolvimento

(assinalar as idades)

Sorri

Transfere objetos

Senta-se sem apoio

Localiza sons

Gatinha

Faz pinça fina/Apanha migalhas

Anda sem apoio

Aponta com o indicador

Imita (gracinhas)

Articula primeiras palavras

Faz frases/Junta palavras

Brinca ao “faz de conta”

Come sozinha

“Faz” o primeiro amigo

Antes da 1.ª consulta

Para os pais/cuidadores:

– Dar de mamar é a melhor opção, sempre que possível e assim for desejado. Se pretende amamentar, não desista à primeira contrariedade. As dificuldades que a amamentação coloca no início poderão ser ultrapassadas com o apoio do(a) médico(a), enfermeiro(a) ou até de outra mãe experiente. As preocupações e o *stress* fazem com que o leite não saia tão facilmente, podendo causar ingurgitamento da mama. Poderá também solicitar apoio através da linha “SOS Amamentação” (<http://www.sosamamentacao.org.pt/Home/tabid/85/Default.aspx>).

– Todos os bebés perdem peso nos primeiros dias de vida, recuperando aquele com que nasceram até aos 15 dias.

– A menos que esteja muito calor ou a bebé tenha febre, vómitos ou diarreia, não é necessário dar-lhe água, pois o leite supre as necessidades totais de líquidos. Mesmo assim, se lhe parecer que a sua bebé tem sede, lembre-se que pode oferecer-lhe a mama a qualquer hora.

– A bebé deve ser levada ao centro de saúde, entre o 3.º e o 6.º dia de vida, para fazer o “teste do pezinho” (rastreamento neonatal de doenças metabólicas) e para fazer as vacinas BCG e Anti-Hepatite B, caso não as tenha feito na maternidade.

– Marque a consulta de vigilância, que deve ocorrer na primeira semana de vida da bebé. Esta consulta pode ser realizada num Centro de Saúde/USF ou em médico(a) particular. No primeiro caso, poderá utilizar a aplicação e-Agenda, disponível no Portal da Saúde (<http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/servicos+online/eagenda.htm>).

– Para garantir a segurança da bebé, é essencial transportá-la no automóvel numa cadeira própria, conforme as indicações da Direção-Geral da Saúde, disponíveis em www.dgs.pt. Além disso, nunca deve deixá-la sozinha em cima da cama, mesa ou sofá, nem manter por perto líquidos quentes. Há que ter atenção à temperatura da água do banho e do biberão, se for caso disso, de forma a evitar queimaduras.

– A bebé deve ser deitada de preferência na posição “de costas”, se o(a) médico(a) não contraindica.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Primeira Consulta

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|---|---|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ comprimento | ☐ exame físico completo |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ desenvolvimento |
| ☐ IMC | ☐ verificar se fez BCG e
vacina Anti-Hepatite B |
| ☐ coração | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ anca | ☐ relação emocional |
| ☐ visão | |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ alimentação
- ☐ posição de deitar
- ☐ higiene
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ hábitos intestinais e cólicas
- ☐ temperatura normal e febre
- ☐ sintomas/sinais que justificam recorrer aos profissionais de saúde
- ☐ dificuldades do principal cuidador na relação com a bebé
- ☐ vitamina D e outros suplementos minerais e vitamínicos

Observações

Entre a 1.ª consulta

e a consulta do 1.º mês

Para os pais/cuidadores:

– Dar de mamar é a melhor opção, se a mãe quiser e puder. O apetite da bebé é variável e os intervalos entre as refeições nem sempre são regulares. Não faça projetos a prazo: pense apenas na próxima mamada... e de próxima em próxima, passam os dias e as semanas. Aconselhe-se com o(a) médico(a) ou enfermeiro(a) acerca de qualquer dificuldade que surja, podendo também solicitar apoio através da linha “SOS Amamentação” (<http://www.sosamamentacao.org.pt/Home/tabid/85/Default.aspx>).

– É normal a bebé ter “cólicas” e bolçar nos primeiros meses de vida. Os pais/cuidadores devem aconselhar-se com o(a) médico(a) ou com o(a) enfermeiro(a) caso a bebé não esteja a aumentar corretamente de peso ou manifeste sinais de não estar bem.

– A bebé pode chorar por muitas razões — fome, frio, calor, cólicas, fralda suja, ruído e/ou necessidade de afeto. É importante aprender a interpretar o choro da bebé. O colo e o mimo não fazem mal - os bebés precisam do contacto humano.

– A bebé deve ter, desde início, o seu berço para dormir.

– Para evitar o perigo de asfixia, não devem ser colocados laços, fitas ou almofadas dentro da cama ou da alfofa.

– Para evitar quedas, não deve deixar a bebé sozinha em cima de uma cama ou de um sofá, nem que seja apenas “por um segundo”. Para evitar queimaduras, há que ter atenção à temperatura da água do banho e do biberão.

– Confirme se já foi marcada a consulta do primeiro mês; caso contrário, não se esqueça de o fazer.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta do 1.º mês

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|---|--|
| ☐ peso | ☐ visão |
| ☐ comprimento | ☐ audição |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ exame físico completo |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ coração | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ anca | ☐ relação emocional |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐

Elegível ☐

Critério _____

temas de conversa

- ☐ alimentação
- ☐ cólicas
- ☐ posição de deitar
- ☐ hábitos de sono
- ☐ desenvolvimento e temperamento
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ conduta face a sinais e sintomas comuns
- ☐ vacinação – benefícios e reações
- ☐ dificuldades do principal cuidador na relação com a bebé
- ☐ vitamina D e outros suplementos minerais e vitamínicos

Observações

Entre a consulta do 1.º mês e a consulta dos 2 meses

Para os pais/cuidadores:

– Nas bebés amamentadas, o leite materno continuará a satisfazer totalmente as suas necessidades nutricionais. Os intervalos entre mamadas podem, no entanto, ser irregulares. Aconselhe-se com o(a) médico(a) ou enfermeiro(a) acerca de qualquer dificuldade que surja, podendo também solicitar apoio através da linha “SOS Amamentação” (<http://www.sosamamentacao.org.pt/Home/tabid/85/Default.aspx>).

– É nesta altura que surgem as cólicas com mais frequência. É importante aprender a interpretar o choro da bebé. O colo e o mimo não fazem mal — os bebés precisam do contacto humano.

– A bebé já gosta de comunicar. Fixe a sua face e fale para ela, esperando pela sua resposta, quer vocal, quer através do sorriso.

– Agora que a sua filha já está mais crescida, sempre que possa, leve-a a passear em locais não poluídos. Evite ambientes de fumo ou mal ventilados.

– Nunca deixe a bebé sozinha em cima da cama ou sofá, porque pode rebolar e cair.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 2 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

☐ peso

☐ comprimento

☐ IMC

☐ perímetro cefálico

☐ anca

☐ visão

☐ audição

☐ exame físico completo

☐ desenvolvimento

☐ vacinação

☐ segurança do ambiente

☐ relação emocional

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐

Elegível ☐

Critério _____

temas de conversa

☐ alimentação

☐ posição de deitar

☐ hábitos de sono

☐ desenvolvimento e temperamento

☐ acidentes e segurança

☐ benefícios e reações às vacinas

☐ conduta face a sinais e sintomas comuns

☐ dificuldades do principal cuidador na relação com a bebé

☐ vitamina D e outros suplementos minerais e vitamínicos

Observações

Entre a consulta dos 2 meses e a consulta dos 4 meses

Para os pais/cuidadores:

– A mãe ou o pai têm direito a dispensas no trabalho durante o primeiro ano de vida da criança, de acordo com a Legislação de Proteção na Parentalidade.

– Quando a mãe retomar a atividade profissional, o dia a dia da família deve ser reorganizado e se a bebé tiver que ficar com outra pessoa dê-lhe a conhecer as suas características, temperamento e hábitos. Chegado a este momento, poderá pensar-se que não é possível manter o aleitamento materno exclusivo por começar a trabalhar. No entanto, a mãe poderá extrair leite através de uma bomba e acondicioná-lo de forma segura, de modo que a bebé possa continuar a alimentar-se do leite materno na sua ausência. Para mais informações poderá consultar o *site* da Direção-Geral da Saúde na página <http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/>.

– Relembremos que a amamentação exclusiva é o ideal até aos 6 meses de vida da bebé. No entanto, se for necessário introduzir outro leite, aconselhe-se junto do(a) médico(a) ou do(a) enfermeiro(a). O leite de vaca “em natureza” não está indicado nestas idades.

– A introdução de outros alimentos, para além do leite, não deve ser efetuada antes dos 4 meses.

– Ao adquirir uma cama para a bebé, verifique se é estável, sólida e com grades de pelo menos 60 cm de altura. A distância entre as grades não deve ser superior a 6,5 cm.

– Fale com a bebé usando preferencialmente vogais abertas e espere uma vocalização como resposta.

– Sente-a com apoio, de maneira que ela consiga aumentar o campo visual e possa brincar com as mãos.

– A partir dos 3 meses dê/ponha na mão da bebé brinquedos simples, de dimensões adequadas (maior que uma moeda de € 2) com cores vivas, que ela possa levar à boca sem perigo (exemplo: roca).

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 4 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|---|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ comprimento | ☐ exame físico completo |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ vacinação |
| ☐ visão | ☐ segurança do ambiente |
| | ☐ relação emocional |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ temperamento/relacionamento
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ vida na creche, ama ou outros atendimentos diurnos
- ☐ aleitamento materno
- ☐ complementar o aleitamento com a introdução de novos alimentos. Água
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ conduta face a sinais e sintomas comuns
- ☐ dificuldades do principal cuidador na relação com a bebê
- ☐ vitamina D e outros suplementos minerais e vitamínicos

Observações

Entre a consulta dos 4 meses e a consulta dos 6 meses

Para os pais/cuidadores:

– Entre os 4 e os 6 meses, a bebé poderá começar a experimentar diversos alimentos. Tal como os adultos, os bebés também podem manifestar as suas preferências. O intervalo aconselhado entre a introdução de cada alimento novo é de cerca de uma semana. Os alimentos sólidos devem ser dados à colher.

– A hora da refeição deve ser calma e não muito prolongada. Os hábitos alimentares, bons e maus, adquirem-se nos primeiros anos de vida.

– Os bebés precisam de brincar. Aproveite o seu tempo livre para brincar com ela e conhecê-la melhor.

– Os bebés exploram com a boca os objetos que os rodeiam. Por isso, os brinquedos devem ser macios, facilmente laváveis e suficientemente grandes (maiores do que uma moeda de € 2), para que não possam ser engolidos ou aspirados. Esteja com atenção às partes soltas ou destacáveis e aos fios compridos que possam sufocar a criança. Convém retirar as pulseiras e os anéis, porque pode levá-los à boca e aspirá-los.

– Atenção aos fornos de micro-ondas: quando aquecidos, os alimentos ficam mais quentes do que os recipientes, o que pode provocar queimaduras.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 6 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|---|--|
| ☐ peso | ☐ visão |
| ☐ comprimento | ☐ audição |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ exame físico completo |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ dentes | ☐ vacinação |
| ☐ anca | ☐ segurança do ambiente |
| | ☐ relação emocional |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ reação a estranhos
- ☐ escolha de brinquedos
- ☐ introdução de novos alimentos
- ☐ dentição/saúde oral
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ conduta face a sinais e sintomas comuns
- ☐ dificuldades do principal cuidador na relação com a bebê
- ☐ vida na creche, ama ou outros atendimentos diurnos
- ☐ vitamina D e outros suplementos minerais e vitamínicos

Observações

Entre a consulta dos 6 meses e a consulta dos 9 meses

Para os pais/cuidadores:

– Os primeiros dentes, regra geral, “rompem” por volta dos 6-7 meses, mas, quando isso acontece mais tarde, não tem significado especial. A bebé pode ficar rabugenta e tem necessidade de friccionar as gengivas. Podem ser aplicados géis próprios para aliviar o incómodo da erupção. Deve escovar-se os primeiros dentes, usando uma escova apropriada, compressa ou dedeira específica, com uma porção de dentífrico fluoretado (1000/1500 ppm) equivalente ao tamanho de uma unha do 5.º dedo da mão da bebé.

– Observe se a bebé vê e ouve bem ou se tem os olhos desalinhados (estrabismo). Fale para ela e estimule-a a palrar.

– Nesta idade, a bebé perdeu as defesas que recebeu da mãe durante a gravidez e está ainda a desenvolver as suas próprias. É natural que, por isso, tenha pequenas doenças, com alguma frequência. Se a doença se prolongar por mais de 2-3 dias ou se tiver febre alta, falta de ar, diarreia intensa, vômitos, manchas escuras, prostração, irritabilidade ou outro sinal de “não estar bem”, há que consultar o(a) médico(a).

– É importante deixar a bebé movimentar-se. Coloque uma manta no chão ou, se puder, adquira um parque (que obedeça às normas europeias) e habitue a bebé a gostar de estar nesse espaço.

– Durante este período, a bebé vai começar a sentar-se, possivelmente a gatinhar e a pôr-se de pé. Tente detetar os perigos que podem ameaçá-la em casa, ao nível do chão. É aconselhável dar uma volta pelas divisões e, com os olhos ao nível dos da bebé (por exemplo, colocando-se de joelhos), proceder à observação.

– É também natural que a sua filha estranhe as pessoas e ambientes que não conhece ou que vê com menor frequência (reação ao estranho).

– Finalmente, no que respeita ao automóvel, está na altura de pensar na próxima cadeira da bebé (dependendo do tamanho dela e, se for pequenina, é mais seguro continuar na cadeira voltada para trás), conforme as indicações da Direção-Geral da Saúde, disponíveis em www.dgs.pt.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 9 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|---|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ comprimento | ☐ exame físico completo |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ vacinação |
| ☐ dentes | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ visão | ☐ relação emocional |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ acidentes e segurança
- ☐ alimentação – principais erros alimentares/introdução de novos alimentos. Preparar a integração no regime alimentar da família por volta dos 12 meses
- ☐ dentição e escovagem dos dentes
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ linguagem
- ☐ dificuldades do principal cuidador na relação com a bebê
- ☐ vitamina D e outros suplementos minerais e vitamínicos

Observações

Entre a consulta dos 9 meses e a consulta dos 12 meses

Para os pais/cuidadores:

– A maioria das crianças começa, nesta idade, a comer “de tudo”, desde que os alimentos sejam preparados de forma simples. Habitue-a, pouco a pouco, aos horários e ao regime alimentar da família. É altura de começar a comer os alimentos menos triturados. Os bebés devem manter a ingestão diária de meio litro de leite ou derivados (iogurte, queijo, etc.).

– Evite os açúcares e não esqueça de lhe escovar os dentes à noite antes de adormecer.

– Perto dos 12 meses, os bebés começam a andar, embora alguns possam fazê-lo mais tarde. Estimule-a, mas não insista demasiado, porque pode cair e ficar com medo. Os andarilhos (“aranhas”, “voadores”) provocam muitos acidentes: quedas, entalões, queimaduras, pancadas na cabeça e não ajudam a andar; pelo contrário, podem atrasar.

– Use protetores de tomadas e de fichas triplas e evite fios soltos. Verifique de tempos a tempos se as fichas não estão partidas ou com os fios descarnados. Assegure a proteção de lareiras, radiadores e outras fontes de aquecimento.

– Se existem escadas na habitação, haverá que colocar cancelas no primeiro e no último degrau para evitar quedas. Se há portas ou janelas com acesso a varandas ou terraços, verifique se precisam de ser protegidas, colocando cancelas, fechos de segurança ou redes de proteção. Bloqueie a abertura das janelas com um dispositivo adequado, para que não possam abrir mais de 10 cm.

– Estimule a compreensão da linguagem, com associação da mesma palavra a objetos ou conceitos simples. Ex. “onde está a luz?” Dê reforço positivo quando a bebé localiza, olhando para o objeto ou pessoa sugeridos.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 12 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|---|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ comprimento | ☐ exame físico completo |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ linguagem |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ dentes | ☐ vacinação |
| ☐ anca/marcha | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ visão | ☐ relação emocional |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ anorexia fisiológica do 2.º ano de vida
- ☐ novas capacidades e aquisições — motoras, linguagem
- ☐ afirmação da personalidade e aprendizagem de regras sociais
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ dentição e higiene oral
- ☐ calçado
- ☐ estilos de vida saudáveis (brincar, passear, dormir)

Observações

Entre a consulta dos 12 meses

e a consulta dos 15 meses

Para os pais/cuidadores:

- A criança já pode ter o regime alimentar da família com pouco sal, açúcar e gorduras.

- Se o(a) médico(a) não contraindicar, pode dar-lhe, por volta do ano de idade, o leite de vaca “em natureza”, de preferência o leite ultrapasteurizado (UHT).

- No segundo ano de vida, o crescimento é mais lento e é por isso que há uma redução natural do apetite.

- É fundamental, nestas idades, criar hábitos de higiene orais. Duas vezes por dia, podem fazer da escovagem dos dentes um momento divertido e de partilha.

- Os bebés são “espertos” desde que nascem, mas a partir desta idade é natural que tentem manipular mais os pais, por exemplo, através do choro e das birras.

- Ensine à criança as regras de convivência social. Não a deixe fazer tudo o que quer. Afeto não quer dizer permissividade.

- Atenção aos fios e pontas de toalhas que a bebé pode puxar e aos objetos perigosos que já consegue alcançar. Tenha em atenção os bicos dos móveis e os objetos pesados que podem tombar sobre a criança. Não esqueça que a bebé pode querer apoiar-se na porta do forno e queimar-se ou puxar as pegas dos tachos, panelas e frigideiras, se elas ficarem voltadas para fora. Nunca se deve cozinhar com uma criança ao colo.

- Os objetos pequenos, como peças de brinquedos, papel dos rebuçados e também os frutos secos (amendoins, nozes, avelãs), podem causar engasgamento e sufocação.

- Fale com a bebé, nomeie conceitos simples, dê sempre a mesma designação aos objetos e faça o reforço positivo quando ela identifica o que foi indicado (ex. nome de familiares, bola, carro, pé, mão).

- A bebé não precisa de mais de um par de sapatos, desde que tenha sola dura e calcanhar apoiado.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 15 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|---|--|
| ☐ peso | ☐ visão |
| ☐ comprimento | ☐ audição/linguagem |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ exame físico completo |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ dentes | ☐ vacinação |
| ☐ anca/marcha | ☐ segurança do ambiente |
| | ☐ relação emocional/
comportamento |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ acidentes e segurança
- ☐ afirmação da personalidade, birras, negativismo, independência, ansiedade da separação
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ reforço positivo da capacidade de expressão
- ☐ alimentação – principais erros alimentares
- ☐ dentição e higiene oral
- ☐ estilos de vida saudáveis (brincar, passear, dormir)
- ☐ calçado

Observações

Entre a consulta dos 15 meses e a consulta dos 18 meses

Para os pais/cuidadores:

– É a idade das birras e do “não!”. A necessidade de se afirmar e a irrequietude são aspetos normais do desenvolvimento. Há que não dar demasiada atenção às birras, mas não ceder à “chantagem”.

– A bebé deve deitar-se cedo e a horas certas.

– Sempre que possa, passeie com a criança e aproveite os tempos livres para brincar com ela e contar-lhe histórias.

– Deve continuar a escovar-lhe os dentes, sobretudo antes de dormir, à noite. Não a habitue a guloseimas.

– Atenção às intoxicações. Sempre que comprar produtos tóxicos ou corrosivos, escolha os que têm tampa de segurança. Mantenha sempre os medicamentos e os produtos químicos e de limpeza em segurança, bem rotulados e bem fechados, fora do alcance das crianças. Dê uma atenção especial aos produtos corrosivos ou hiperconcentrados. Em caso de intoxicação, ligue imediatamente para o Centro de Informação Antivenenos (808 250 143).

– Para prevenir a cárie dentária e para promover a autonomia da sua bebé, está na altura de deixar o biberão (principalmente como ritual de adormecimento) e oferecer-lhe o leite por um copo com “bico” ou pela palhinha. Se a sua bebé ainda mamar, habitue-a a ingerir os restantes líquidos pelo copo/palhinha.

– Releia o que já foi escrito no espaço anterior (“12-15 meses”) sobre a prevenção dos acidentes.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 18 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ comprimento | ☐ exame físico completo |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ linguagem |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ dentes | ☐ vacinação |
| ☐ problemas ortopédicos/anca/marcha | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ visão | ☐ relação emocional/
comportamento |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ restrição de alimentos açucarados, fritos, refrigerantes
- ☐ temperamento e relacionamento — independência, ansiedade da separação, terrores noturnos
- ☐ rotinas diárias, regras e limites comportamentais, sem cedência a “chantagens”
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ brincar, desenhar, hábitos de televisão, ritual de ir para a cama
- ☐ “desmame” do biberão
- ☐ dentição, escovagem dos dentes
- ☐ calçado
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ rever a forma de transporte da criança no automóvel

Observações

Entre a consulta dos 18 meses e a consulta dos 2 anos

Para os pais/cuidadores:

- A criança não deve ingerir alimentos salgados ou muito açucarados. As guloseimas devem ser deixadas para "ocasiões especiais" e nunca ao deitar (para prevenir a cárie).

- É natural que a criança fique com ansiedade quando se separa dela, ou que acorde de noite a chorar — trata-se de uma fase própria do desenvolvimento. Procure dar-lhe a sensação de segurança e aja com tranquilidade.

- Pode começar o treino do bacio, sem insistir. Cada criança tem o seu ritmo próprio de desenvolvimento, que devemos saber respeitar.

- Se a criança ainda usa biberão, há que começar a retirá-lo.

- Estimule para que brinque e desenhe. Procure contar-lhe uma história todos os dias.

- Escove-lhe os dentes com uma escova de tamanho adequado, macia, à noite e uma outra vez. Use um dentífrico com 1000/1500 ppm de flúor.

- A criança está a crescer e já chega “a todo o lado”. Mantenha fora do seu alcance objetos pesados, tóxicos, medicamentos e fios que ela possa puxar.

- Reveja a posição e tamanho da cadeira para transporte de crianças em automóvel, conforme as indicações da Direção-Geral da Saúde, disponíveis em *www.dgs.pt*.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 2 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ exame físico completo |
| ☐ perímetro cefálico | ☐ desenvolvimento |
| ☐ IMC | ☐ linguagem |
| ☐ dentes | ☐ vacinação |
| ☐ problemas ortopédicos/anca/marcha | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ visão | ☐ relação emocional/
comportamento |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ restrição de alimentos açucarados, fritos, refrigerantes
- ☐ aprendizagem de regras e rotinas na vida diária
- ☐ brincar, desenhar, hábitos de televisão/Internet, ritual de ir para a cama
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ relação emocional/comportamento
- ☐ controlo de esfíncteres
- ☐ “desmame” da chupeta
- ☐ dentição, escovagem dos dentes
- ☐ preparação de entrada para o jardim de infância
- ☐ acidentes e segurança

Observações

Entre a consulta dos 2 anos e a consulta dos 3 anos

Para os pais/cuidadores:

- Mantêm-se as indicações relativamente à alimentação. Evite dar refrigerantes, exceto em dias “de festa”. A criança deve participar do regime alimentar da família, fazendo das refeições um espaço de convívio.
- Como é que vai a sua filha na creche? Converse com ela sobre o dia a dia.
- A melhor maneira de estimular a linguagem da sua filha é falar com ela, pronunciando corretamente as palavras e ler-lhe livros ou contar-lhe histórias.
- O desmame da chupeta e do biberão é importante na prevenção da cárie e dos desalinhamentos dentários.
- A escovagem dos dentes deve ser executada pelos pais/cuidadores, duas vezes por dia: à noite e uma outra vez, por exemplo, de manhã em casa ou na creche, ou em casa dos avós, ou noutro lugar onde a criança passe o dia.
- Contrarie a posição de se sentar com as pernas para os lados. É preferível que se sente com as pernas cruzadas à frente.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 3 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ exame físico completo |
| ☐ tensão arterial | ☐ linguagem |
| ☐ IMC | ☐ desenvolvimento |
| ☐ dentes e gengivas — registo
na pág. 56 | ☐ vacinação |
| ☐ visão | ☐ segurança do ambiente |
| | ☐ relação emocional/
comportamento |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ restrição de alimentos açucarados, fritos, refrigerantes
- ☐ atendimento diurno/adaptação ao jardim de infância
- ☐ relacionamento com outras crianças
- ☐ temperamento — negativismo, birras, ciúmes, rivalidade
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ brincar e desenhar, estimular a criatividade, hábitos de televisão/Internet
- ☐ hábitos de sono — controlo de esfíncteres, medos e terrores noturnos
- ☐ diferenças entre sexos e equidade de género
- ☐ escovagem dos dentes
- ☐ acidentes e segurança

Observações

Entre a consulta dos 3 anos e a consulta dos 4 anos

Para os pais/cuidadores:

- A criança já tem um vocabulário rico e habitualmente uma imaginação frutuosa. Aos 3 anos, inventam-se histórias, misturando a realidade com a ficção. Não se trata de mentiras, mas de fantasia.
- A descoberta e manipulação dos órgãos genitais, por vezes em público, fazem parte do processo de desenvolvimento nesta idade. Não chame demasiado a atenção para o assunto, nem de forma reprovadora ou provocadora.
- Se a criança vai frequentar o jardim infantil, visite o local com ela e fale previamente com as educadoras e os educadores, de modo a facilitar a sua adaptação. Inteire-se das condições de segurança e das atividades pedagógicas da escola. Sempre que possível, os pais devem fazê-lo em conjunto.
- Verifique se a escovagem dos dentes faz parte das rotinas da instituição. Incentive esta atividade.
- Escolha, com a opinião da criança, os programas de televisão e os sítios da Internet que pode ver.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 4 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ exame físico completo |
| ☐ IMC | ☐ linguagem |
| ☐ dentes e gengivas — registo
na pág. 56 | ☐ desenvolvimento |
| ☐ tensão arterial | ☐ vacinação |
| ☐ visão | ☐ segurança do ambiente |
| | ☐ relação emocional/
comportamento |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐

Elegível ☐

Critério

temas de conversa

- ☐ erros alimentares
- ☐ hábitos de sono
- ☐ adaptação ao jardim infantil
- ☐ relacionamento com outras crianças e adultos,
cumprimento de regras e capacidade de terminar tarefas
- ☐ lateralidade
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ estimular a criatividade, hábitos de televisão/Internet
- ☐ atividades desportivas e culturais
- ☐ saúde oral
- ☐ acidentes e segurança

Observações

Entre a consulta dos 4 anos e a consulta dos 5 anos

Para os pais/cuidadores:

- É a idade dos porquês; a criança tem uma grande curiosidade intelectual, que deve ser satisfeita com verdade e simplicidade, qualquer que seja o assunto.
- Para além das atividades escolares, é importante estimular a atividade física e o gosto pela prática de desportos. As saídas, passeios e contacto com a natureza constituem outra prática saudável.
- Mesmo em pequenas vilas e aldeias, há inúmeras atividades culturais para crianças — informe-se e procure interessar a criança por essas atividades.
- Não permita que a criança veja televisão/aceda à Internet/utilize videojogos durante demasiado tempo. Proponha-lhe atividades alternativas (*puzzles*, jogos de construção, pinturas, livros). Se possível, o hábito de ir para a cama cedo e a horas certas deve ser mantido.
- Sempre com a sua supervisão, a criança deve escovar os dentes duas vezes por dia, à noite e uma outra vez. Proponha que se execute a escovagem dos dentes no jardim de infância; se possível seja voluntário e ajude na tarefa.
- Leve a criança ao dentista ou higienista oral para uma consulta de rotina.
- Certifique-se das condições de segurança do transporte da criança nos automóveis, nos autocarros escolares e nos parques infantis.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 5 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ exame físico completo |
| ☐ IMC | ☐ linguagem |
| ☐ tensão arterial | ☐ desenvolvimento |
| ☐ dentes e gengivas — registo
na pág. 56 | ☐ postura |
| ☐ visão | ☐ vacinação |
| | ☐ segurança do ambiente |
| | ☐ relação emocional/
comportamento |

Critérios para BCG - reavaliar

Não Elegível ☐ Elegível ☐ Critério _____

temas de conversa

- ☐ alimentação adequada
- ☐ hábitos de sono, enurese noturna
- ☐ preparação da entrada para a escola
- ☐ relacionamento com outras crianças e adultos, cumprimento de regras e capacidade de terminar tarefas
- ☐ hábitos de leitura
- ☐ exercício físico, ar livre, atividades de lazer e estímulo intelectual
- ☐ atividades promotoras do desenvolvimento
- ☐ higiene oral
- ☐ acidentes e segurança — caminho para a escola, transporte escolar

Observações

Entre a consulta dos 5 anos

e a consulta dos 6/7 anos

Para os pais/cuidadores:

- Alimentar-se bem é condição importante para o bom rendimento escolar da criança; o pequeno-almoço deve incluir, sempre, leite ou derivados, cereais ou pão. A meio da manhã e da tarde a criança deve fazer pequenas refeições (pão, leite, fruta, iogurte).

- O papel dos pais/cuidadores é determinante para que a criança goste de aprender e adquira hábitos de estudo.

- A mochila da escola deve ser transportada às costas, bem centrada e apoiada nos dois ombros.

- Para além das atividades escolares, é importante estimular a atividade física e o gosto pela prática de desportos. As saídas, os passeios e o contacto com a natureza constituem outra prática saudável (para pais e filhos...).

- À medida que a criança aprende progressivamente a ler, poderá fazê-lo com os pais/cuidadores ou até para a(o)s irmã(o)s, amigo(a)s e outros familiares.

- A miopia pode surgir, habitualmente, a partir dos 6 anos. Se notar que a criança vê mal, consulte o(a) médico(a).

- Na escola, deverá ser executada a escovagem dos dentes e o bochecho quinzenal de flúor, atividades propostas pelo Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral. Os pais podem e devem ajudar nesta atividade; voluntarie-se.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 6/7 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ linguagem |
| ☐ IMC | ☐ vacinação |
| ☐ exame físico | ☐ relação emocional/
comportamento |
| ☐ tensão arterial | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ dentes e gengivas — registo
na pág. 56 | ☐ dificuldades específicas
de aprendizagem |
| ☐ postura | |
| ☐ visão | |

temas de conversa

- ☐ alimentação
- ☐ saúde oral/informar que aos 7 anos irá receber o cheque dentista ou documento de referenciação para higiene oral
- ☐ hábitos de sono, enurese noturna
- ☐ promoção do sucesso escolar, postura na escola e no estudo
- ☐ hábitos de leitura, TV e computador
- ☐ atividades de tempos livres
- ☐ comportamento e socialização
- ☐ acidentes e segurança

Observações

Entre a consulta dos 6/7 anos e a consulta dos 8 anos

Para os pais/cuidadores:

– Alimentar-se bem é condição importante para o bom rendimento escolar da criança; o pequeno-almoço deve incluir leite ou derivados, cereais ou pão e fruta. A meio da manhã e da tarde, a criança deve fazer pequenas refeições (pão, leite, fruta, iogurte).

– O sono é fundamental para o crescimento e para a consolidação das aprendizagens escolares; devem ser estabelecidas rotinas de sono que excluam o uso do computador ou videojogos antes de dormir.

– É importante que os pais/cuidadores valorizem as atividades escolares da criança. Sempre que possível, a criança deve ter o seu local de trabalho em casa. A mochila da escola deve ser transportada às costas, bem centrada e apoiada nos dois ombros.

– À medida que aprende a ler, poderá fazê-lo com os pais/cuidadores ou até para estes, para a(o)s irmã(o)s, amigo(a)s e outros familiares.

– Para além da escola, é importante estimular outras atividades, tais como desporto, música, dança, artes, de acordo com o gosto de cada criança.

– As saídas, os passeios e o contacto com a natureza são outras práticas saudáveis (para pais e filhos).

– A utilização do computador/videojogos está generalizada; no entanto, o seu uso em excesso está associado a problemas no sono, excesso de peso, alterações do comportamento e dificuldades na socialização. Assim, estes objetos devem ficar nas zonas comuns da casa, de modo a permitir a sua utilização sob supervisão.

– Aos 7 anos, a criança, irá receber na escola o cheque dentista ou um documento de referência para higiene oral.

– Promova a segurança da criança na rua, no caminho de e para a escola, nas piscinas, rios e praias e nos parques infantis.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 8 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|---|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ linguagem |
| ☐ IMC | ☐ relação |
| ☐ tensão arterial | emocional/comportamento |
| ☐ dentes e gengivas — registo | ☐ vacinação |
| na pág. 56 | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ postura | ☐ dificuldades específicas |
| ☐ exame físico | de aprendizagem |
| ☐ visão | |

temas de conversa

- ☐ alimentação — principais erros alimentares
- ☐ saúde oral/fio/fita dentário(a) (verificar se utilizou o cheque dentista ou documento de referência para higiene oral)
- ☐ hábitos de sono, enurese noturna
- ☐ promoção do sucesso escolar, postura na escola e no estudo
- ☐ hábitos de leitura, TV e computador
- ☐ atividades de tempos livres
- ☐ comportamento e socialização
- ☐ acidentes e segurança

Observações

Entre a consulta dos 8 anos e a consulta dos 10 anos

Para os pais/cuidadores:

- Converse com a criança sobre as escolhas dos alimentos mais saudáveis e o que lhe pode prejudicar a saúde.
- A transição para o 5.º ano de escolaridade deve ser acompanhada de perto, de modo a facilitar a adaptação a esta nova etapa, mais exigente, mas também de maior responsabilidade para a criança.
- É bom que a criança possa ter vários grupos de amigo(a)s e que possa frequentar atividades variadas, desportivas ou culturais. As saídas, os passeios e o contacto com a natureza constituem outras práticas saudáveis.
- Promova a segurança da criança, na rua, no caminho de e para a escola, nas piscinas, rios e praias e nos parques infantis.
- Aos 8 anos, a criança deve começar a utilizar o(a) fio/fita dentário(a), ensine e supervisione-a nesta tarefa, para que se torne um hábito de higiene.
- Aos 10 anos, a criança irá receber na escola outro cheque dentista ou um documento de referência para higiene oral. Esteja com atenção a essa entrega. Mantenha a supervisão dos hábitos de higiene oral.

Dúvidas e preocupações dos pais/cuidadores:

Consulta dos 10 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ exame físico |
| ☐ altura | ☐ estágio pubertário |
| ☐ IMC | ☐ postura |
| ☐ tensão arterial | ☐ pele |
| ☐ relação emocional/comportamento | ☐ vacinação |
| ☐ dentes e gengivas — registo
na pág. 57 | ☐ segurança do ambiente |
| ☐ visão | ☐ audição |

temas de conversa

- ☐ transformação pubertária
- ☐ alimentação/erros alimentares
- ☐ hábitos de sono
- ☐ higiene
- ☐ saúde oral/informar que aos 10 anos irá receber o cheque dentista ou documento de referência para a higiene oral
- ☐ escola/promoção do sucesso escolar
- ☐ prática desportiva
- ☐ tempos livres/interesses culturais e sociais
- ☐ associativismo
- ☐ família/amigo(a)s/grupo/comunidade
- ☐ sexualidade, puberdade, socialização e género
- ☐ acidentes e segurança/violência/maus-tratos/*bullying*/desportos radicais
- ☐ consumos nocivos/riscos
- ☐ cidadania

Observações

Entre a consulta dos 10 anos e a consulta dos 12/13 anos

Para os pais/cuidadores:

- É importante que a jovem conheça e confie na equipa de saúde. A consulta a sós pode proporcionar a criação desse espaço de confiança e entendimento, fundamental para que se vá responsabilizando pela sua saúde.
- Aos 13 anos, irá receber na escola um cheque dentista ou um documento de referência para a consulta de higiene oral.

Para ti:

- O teu corpo está em grande transformação. A alimentação deve fornecer os nutrientes necessários a que cresças de um modo saudável. Discute este assunto com o(a) médico(a) ou enfermeiro(a).
- Atenção aos acidentes. Quando somos cuidadoso(a)s, podemos tirar o mesmo prazer das coisas sem nos arriscarmos a sofrer um acidente. Procura tomar decisões inteligentes. Descobre o gozo de viver em segurança.
- A prática regular de exercício melhora a tua condição física e permite conheceres outros(as) jovens num ambiente saudável. Descobre e pratica a atividade que te dá mais prazer, de acordo com as tuas possibilidades e as da tua família.
- Na tua idade é natural que tentes experimentar sensações novas. Procura nunca perder o controlo da situação. Evita correr riscos desnecessários.
- Tens o direito de dizer “Não!” se quiserem obrigar-te a fazer alguma coisa com a qual não estejas de acordo, por exemplo, abusarem do teu corpo ou insistirem para que uses drogas. Podes, e deves, pedir ajuda a quem confies, sempre que te sentires ameaçada. Respeita os outros e as diferenças em relação a ti.

Se quiseres, escreve aqui as tuas dúvidas ou assuntos para falares com o(a) médico(a) ou enfermeiro(a):

Consulta dos 12/13 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ visão |
| ☐ IMC | ☐ exame físico |
| ☐ tensão arterial | ☐ estágio pubertário |
| ☐ pele | ☐ relação emocional/
comportamento |
| ☐ dentes e gengivas — registo
na pág. 57 | ☐ vacinação |
| ☐ postura | ☐ segurança do ambiente |

temas de conversa

- ☐ transformação pubertária
- ☐ alimentação/erros alimentares
- ☐ hábitos de sono
- ☐ saúde oral (relembrar a importância de utilizar o cheque dentista ou documento de referência para higiene oral que será entregue aos 13 anos)/a importância da higiene oral
- ☐ higiene
- ☐ prática desportiva
- ☐ escola/família/amigo(a)s/grupos e comunidade
- ☐ tempos livres/interesses culturais e sociais
- ☐ *bullying/cyberbullying*
- ☐ sexualidade, puberdade, socialização e género
- ☐ acidentes e segurança/violência/maus-tratos/desportos radicais
- ☐ consumos nocivos/riscos
- ☐ cidadania/associativismo

Observações _____

Entre a consulta dos 12/13 anos e a consulta dos 15/18 anos

Para os pais/cuidadores:

– A resolução de problemas, a tomada de decisões e a capacidade de lidar com situações de *stress* e frustração são aptidões que os adolescentes devem desenvolver. Os pais devem proporcionar-lhes um papel ativo na tomada de decisões do foro familiar ou individual, encorajando-os a pensar em soluções, em vez de lhes providenciar respostas.

– Nesta fase da vida das jovens, é importante abordar o tema da sexualidade, criando espaço para que possam expressar as suas expectativas e crenças relativamente a namoros, relacionamentos, relações sexuais e paternidade.

– Entre os 15 e 16 anos, a sua filha irá receber um cheque dentista. Esteja atento às informações enviadas para obter este documento.

Para ti:

– Aos 15 anos, o teu corpo continua a crescer e a transformar-se. A tua alimentação deve fornecer a energia que necessitas para as tuas atividades e os nutrientes necessários ao crescimento. A prevenção das doenças que estão associadas a erros alimentares está também na tua mão. Discute com o(a) médico(a) ou enfermeiro(a) a forma de te manteres saudável.

– Atenção aos acidentes. Quando somos cuidadoso(a)s, podemos tirar o mesmo prazer das coisas sem nos arriscarmos a sofrer um acidente. Procura tomar decisões inteligentes. Descobre o gozo de viver em segurança. Respeita os outros e as diferenças em relação a ti.

– A prática regular de exercício melhora a tua condição física e permite conheceres outros(as) jovens num ambiente saudável. Descobre e pratica a atividade que te dá mais prazer, de acordo com as tuas possibilidades e as da tua família, se dependeres dela.

– Neste período da tua vida é elevada a possibilidade de surgirem dúvidas relativamente à sexualidade, afetividade, identidade sexual e significado das tuas relações. Não hesites em manifestar as tuas questões e inquietações junto de um(a) profissional de saúde. A sexualidade permite o afeto e a comunicação entre as pessoas. Vivê-la com responsabilidade é mais gratificante e diminui o risco de te confrontares com doenças de transmissão sexual ou com uma gravidez não planeada.

Se quiseres, escreve aqui as tuas dúvidas ou assuntos para falares com o(a) médico(a) ou enfermeiro(a):

Consulta dos 15/18 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do(a) médico(a)

Nome do(a) enfermeiro(a)

(assinale os parâmetros avaliados)

- | | |
|--|--|
| ☐ peso | ☐ audição |
| ☐ altura | ☐ visão |
| ☐ IMC | ☐ exame físico |
| ☐ tensão arterial | ☐ estágio pubertário |
| ☐ pele | ☐ relação |
| ☐ dentes e gengivas — registo | ☐ emocional/comportamento |
| ☐ na pág. 57 | ☐ vacinação |
| ☐ postura | ☐ segurança do ambiente |

temas de conversa

- ☐ transformação pubertária
- ☐ sexualidade
- ☐ hábitos de sono
- ☐ higiene
- ☐ saúde oral/informar que entre os 15 e 16 anos irá receber um cheque dentista
- ☐ estudos/atividade laboral/projetos de futuro
- ☐ tempos livres/interesses culturais e sociais
- ☐ família/amigo(a)s
- ☐ *bullying/cyberbullying*/violência no namoro/*mobbing*
- ☐ alimentação/erros alimentares
- ☐ prática desportiva/suplementos
- ☐ segurança e acidentes/desportos radicais
- ☐ consumos nocivos
- ☐ cidadania/associativismo/redes sociais

Observações _____

Registo do Estado dos Dentes e das gengivas

Para os profissionais:

A partir da consulta dos 3 anos, registem as informações referentes ao estado de saúde oral. Se for detetado algum dente com cárie dentária a criança ou jovem passa a ser considerada de **alto risco**.

Consulta	Data	Cárie dentária		Gengivite		Placa bacteriana	
3 anos		Não ☐		Não ☐		Não ☐	
		Sim ☐	N.º de dentes temporários ____	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐
4 anos		Não ☐		Não ☐		Não ☐	
		Sim ☐	N.º de dentes temporários ____	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐
5 anos		Não ☐		Não ☐		Não ☐	
		Sim ☐	N.º de dentes temporários ____	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐
6/7 anos		Não ☐		Não ☐		Não ☐	
		Sim ☐	N.º de dentes definitivos ____ N.º de dentes temporários ____	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐
8 anos		Não ☐		Não ☐		Não ☐	
		Sim ☐	N.º de dentes definitivos ____ N.º de dentes temporários ____	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐	Generalizada ☐ Localizada ☐

Observações

Consulta	Data	Cárie dentária	Gengivite	Placa bacteriana
10 anos		Não ☐	Não ☐	Não ☐
		Sim ☐ N.º de dentes definitivos ____ N.º de dentes temporários ____	Sim ☐ Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐ Generalizada ☐ Localizada ☐
12/13 anos		Não ☐	Não ☐	Não ☐
		Sim ☐ N.º de dentes definitivos ____ N.º de dentes temporários ____	Sim ☐ Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐ Generalizada ☐ Localizada ☐
15/18 anos		Não ☐	Não ☐	Não ☐
		Sim ☐ N.º de dentes definitivos ____	Sim ☐ Generalizada ☐ Localizada ☐	Sim ☐ Generalizada ☐ Localizada ☐

Observações

Em todas as situações de ALTO RISCO à cárie, recomenda-se:

- Tratamento médico em caso de infeção/inflamação e, se necessário (em função do tipo e tamanho das lesões), encaminhamento para consulta de medicina dentária ou estomatologia.
- A administração de um comprimido diário de 0,25 mg de Fluoreto de Sódio nas crianças com mais de 3 anos e de acordo com a circular normativa n.º 9/DSE, de 19 de julho de 2006, da DGS ou a aplicação profissional de vernizes de flúor (50 mg/ml), 2 vezes por ano.
- A escovagem dos dentes 2 vezes por dia: à noite e uma outra vez, com uma escova macia e um dentífrico fluoretado (1000/1500 ppm).

Referenciação para

Higiene Oral/Medicina Dentária

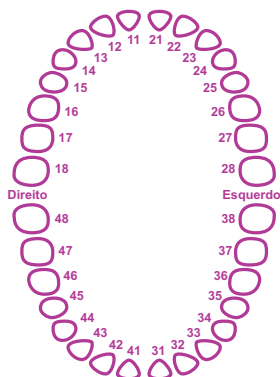
Para os pais:

Ao utilizar o **Documento de referenciação para Higiene Oral** ou o **Cheque Dentista**, após a realização da intervenção, peça ao higienista oral ou médico dentista para preencher o esquema dentário respectivo (7, 10, 13 e 15 anos).

Para os profissionais de saúde oral:

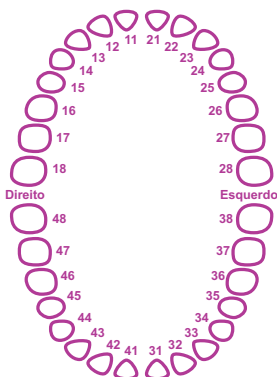
Registem as intervenções realizadas aos 7, 10, 13 e 15 anos. Os códigos a utilizar no odontograma são os seguintes: **S**–Selante; **R**–Restauração; **E**–Extração.

7 anos



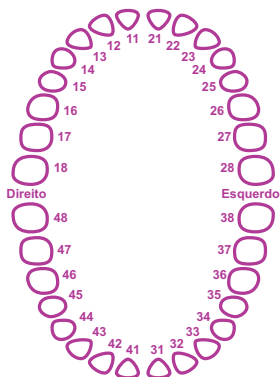
Intervenções realizadas			
Data	Selantes de fissura	Restaurações	Extrações
	Não ☐	Não ☐	Não ☐
	Sim ☐	Sim ☐	Sim ☐
	Não ☐	Não ☐	Não ☐
	Sim ☐	Sim ☐	Sim ☐

10 anos



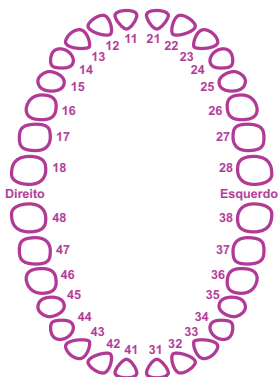
Intervenções realizadas			
Data	Selantes de fissura	Restaurações	Extrações
	Não ☐	Não ☐	Não ☐
	Sim ☐	Sim ☐	Sim ☐
	Não ☐	Não ☐	Não ☐
	Sim ☐	Sim ☐	Sim ☐

13 anos



Intervenções realizadas			
Data	Selantes de fissura	Restaurações	Extrações
	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐
	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐
	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐

15 anos



Intervenções realizadas			
Data	Selantes de fissura	Restaurações	Extrações
	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐	Não ☐ Sim ☐

Observações:

Observações (cont.):

[illegible]

NOTAS

Data

[illegible]

NOTAS

Data

[illegible]

NOTAS

Data

[illegible]

NOTAS

Data

Esquema Vacinal Recomendado (PNV 2017)

À nascença	VHB 1 – Vacina contra a hepatite B – 1. ^a dose
Aos 2 meses	DTPa Hib VIP VHB – 1. ^a dose das vacinas contra a difteria, tétano e tosse convulsa (DTPa), doença causada por <i>Haemophilus influenza b</i> (Hib), poliomielite (VIP) e a 2. ^a dose do VHB - vacina hexavalente Pn13 – 1. ^a dose da vacina conjugada contra infeções por <i>Streptococcus pneumoniae</i> de 13 serotipos
Aos 4 meses	DTPa Hib VIP - 2. ^a dose de DTPa, Hib e VIP - vacina pentavalente Pn13 - 2. ^a dose
Aos 6 meses	DTPa Hib VIP VHB – 3. ^a dose - vacina hexavalente
Aos 12 meses	Pn13 – 3. ^a dose MenC - vacina contra a doença invasiva por <i>Neisseria meningitidis C</i> - dose única VASPR - vacina contra o sarampo, a parotidite epidémica e a rubéola - 1. ^a dose
Aos 18 meses	DTPa Hib VIP – 1. ^o reforço de DTPa (4. ^a dose) e de VIP (4. ^a dose) e o único reforço de Hib (4. ^a dose) - Vacina pentavalente
Aos 5 anos	DTPa VIP – 2. ^o reforço de DTPa e de VIP (5. ^a dose) - vacina tetravalente VASPR - 2. ^a dose
Aos 10 anos	HPV (a) – vacina contra infeções por vírus do papiloma humano - 2 doses Td - vacina contra o tétano e a difteria - 3. ^o reforço

Pn13 - Aplicável apenas aos nascidos ≥ 2015

(a) Aplicável apenas a raparigas. Esquema de vacinação: 0,6 meses

Nota: A vacina contra a tuberculose (BCG) deve ser administrada, quando elegível, segundo os critérios da norma 006/2016 da DGS e suas atualizações.