



a tua cartilha de saúde

1º ciclo



Acidentes Alimentação **Dengue** Dentes
Desporto Estudo Higiene Pediculose Sono Vacinação

Ficha Técnica

Região Autónoma da Madeira, Secretaria Regional dos Assuntos Sociais (SRAS); Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM (IASAÚDE, IP-RAM). “ABCD a tua cartilha de saúde / 1º Ciclo”, Funchal, 2014, 44p.

Texto e Coordenação Técnica IASAÚDE, IP-RAM / Unidade Técnica de Comunicação e Educação para a Saúde (UTCES).

Coordenação Executiva IASAÚDE, IP-RAM / UTCES.

Editor IASAÚDE, IP-RAM. Rua das Pretas n.º1, 9004-515 Funchal.

email: iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt

Ilustração, diagramação e paginação IASAÚDE, IP-RAM / UTCES.

Revisão do texto IASAÚDE, IP-RAM / UTCES.

Impressão Editorial Eco do Funchal, Lda.

Tiragem 30.000

Depósito legal xxx

ISBN 978-972-8901-15-8



a tua cartilha de saúde
1º Ciclo



**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>



O TEU RENDIMENTO

Uma boa alimentação ajuda-te a crescer e a seres saudável.

SABER COMER É:

- Tomar sempre o pequeno-almoço logo após o acordar.
- Comer fruta todos os dias.
- Beber muita água.
- Fazer um pequeno lanche para teres energia antes de praticares desporto. Pode ser pão, iogurte e/ou fruta.
- Evitar os alimentos doces e os salgados. O açúcar e o sal fazem mal ao teu corpo.
- Na hora da refeição sentares-te à mesa e comer com calma.
- Não comer muito numa só refeição.
- Mastigar bem os alimentos (a digestão começa na boca).

Pequeno-almoço... Sempre!



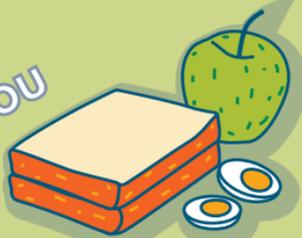
Sumo de laranja natural
+ pão com queijo

OU



Leite com fruta (batido)
+ pão com fiambre

OU



Ovo cozido
+ pão torrado + fruta

OU



logurte + bolachas
+ fruta

OU



Cereais cornflakes com
leite + fruta



BRINCAR, CORRER E DIVERTIR

Para teres um corpo saudável deves brincar todos os dias, correr, saltar à corda, jogar, dançar, andar de bicicleta, pelo menos durante 1 hora.

Se for possível e seguro, vai a pé para a escola.

Participa nas atividades organizadas nos recreios da escola e nas aulas de educação física.

Diverte-te com a tua família! Aproveita os fins de semana e as férias para praticar atividade física ao ar livre. Ficam todos bem-dispostos e faz bem à saúde!

Não estejas muito tempo a ver televisão, nem a jogar no computador, tablet, telemóvel ou videojogos.



ESPAÇO DE ESTUDO

Organizar o teu espaço de estudo é importante para que tenhas um bom rendimento escolar. Esse espaço não deverá conter elementos de distração, como rádio, televisão, tablet ou telemóvel. A ventilação e temperatura ambiente deverão ser adequadas, assim como a iluminação. Deves estudar sempre no mesmo local, pois facilita a concentração nos estudos. É igualmente importante arrumares esse espaço e programares o teu horário de estudo, bem como conservar o material escolar.

OS HÁBITOS DE SONO INFLUENCIAM O TEU RENDIMENTO ESCOLAR



As necessidades relativas ao sono e repouso são individuais. Deves dormir de acordo com a tua idade e ter o mesmo horário para deitar e acordar, mesmo ao fim de semana.

Se todos os dias dormires menos 1 hora, ao fim de uma semana dormes menos 7 horas, o que equivale a quase uma noite sem dormir. Esta situação acumula cansaço e afeta o teu rendimento escolar e concentração.

Deves manter fora do teu quarto todos os aparelhos eletrónicos, incluindo televisores, computadores e telemóveis.

Evita ou reduz o tempo de utilização destes aparelhos, antes de ires dormir.

Horas de sono recomendadas, consoante a idade da criança/adolescente:

3-12 meses: 14 a 15 horas

1-3 anos: 12 a 14 horas

3-5 anos: 11 a 13 horas

6-12 anos: 10 a 11 horas

12-18 anos: 8,5 a 9,5 horas



A TU SAÚDE

VACINAÇÃO

Pede aos teus pais ou adultos responsáveis por ti que confirmem se tens as vacinas em dia.

As vacinas protegem-te de várias doenças e das suas complicações e se todas as pessoas se vacinarem estarão a proteger toda a comunidade.



Programa Nacional de Vacinação, esquema recomendado (outubro de 2014)

Vacinas contra:	Idades								
	0, Nascimento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	5-6 anos	10-13 anos	Toda a vida a partir dos 10/10 anos
Tuberculose	BCG								
Poliomielite		VIP 1	VIP 2	VIP 3			VIP 4		
Difteria Tétano <i>Pertussis</i>		DTPa 1	DTPa 2	DTPa 3		DTPa 4	DTPa 5	Td	Td
Infecções por <i>Haemophilus influenzae b</i>		Hib 1	Hib 2	Hib 3		Hib 4			
Hepatite B	VHB 1	VHB 2		VHB 3					
Sarampo Parotidite Rubéola					VASPR 1		VASPR 2		
Doença Meningocócica C					MenC				
Infecções por Vírus do Papiloma Humano								HPV 1,2 (a)	

(a) HPV: 2 doses (0, 6 meses), aplicável a partir de 1 de outubro de 2014

LEVA AS MÃOS "LIMPAS" PARA CASA

LAVAGEM DAS MÃOS

LAVAR AS MÃOS = SALVAR VIDAS

← LAVA AS MÃOS VÁRIAS VEZES AO DIA
← ESPIRA E OU TOSSA PARA UM LENÇO
← OU PARA O ANTEBRAÇO

← QUANDO ESTIVERES DOENTE (GRIPE
POR EXEMPLO) SE RECOMENDADO
PERMANECE EM CASA; EVITA ABRAÇOS
E LUGARES COM MUITAS PESSOAS

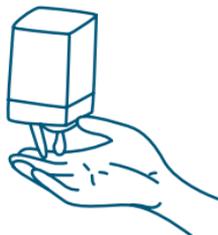
← LEMBRA AOS PAIS A MEDICAÇÃO PRESCRITA
(ANTIBIÓTICO É PARA CUMPRIR)



Deves lavar as mãos durante 40 a 60 segundos da seguinte forma:



1. Molha as mãos com água;



2. Aplica sabão;



3. Esfrega as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm de ficar cobertas pelo sabão;



4. Esfrega a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa;



5. Esfrega palma com palma com os dedos entrelaçados;



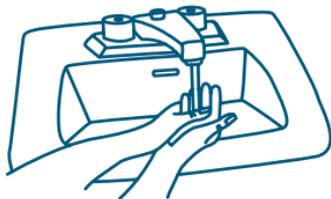
6. Esfrega a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados;



7. Roda o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa;



8. Faz círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa;



9. Passa as mãos por água corrente;



10. Seca as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evita os secadores automáticos;



11. Utiliza um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual;



12. Agora as tuas mãos estão limpas e seguras.

PEDICULOSE (Piolhos)

A pediculose é de contágio fácil e rápido. A transmissão ocorre de cabeça a cabeça ou pelo uso de objetos pessoais contaminados como bonés, escovas e pentes.

Os piolhos são ágeis, movem-se e escondem-se com facilidade. Além disso, os piolhos têm a particularidade de mudar de cor consoante a cor do cabelo que estejam a habitar.



Sinais de alerta:



- Comichão na cabeça, principalmente na nuca (parte de trás do pescoço);
- Aparecimento de crostas e de pequenas feridas no couro cabeludo, provocadas pela picada do piolho;
- Presença de piolhos e de lêndeas no cabelo;
- Sensação de movimento na cabeça;
- Resíduos acastanhados nos lençóis ou almofada, que são restos de sangue digerido pelos piolhos;
- Desconforto.

Tratamento (o tratamento deve ser sempre realizado por um adulto):

- O tratamento deverá ser iniciado logo que forem detetados os piolhos (todos os membros da família e colegas, ou outros contactos próximos, devem ser observados);
- O tratamento é feito com um produto apropriado. Deve ser utilizado de acordo com as instruções do folheto da embalagem e o tratamento é só para pessoas com piolhos e deve ser feito ao mesmo tempo a todas as pessoas contaminadas;
- As lêndeas são eliminadas com um pente fino, próprio, no mínimo uma vez por dia;
- Ao passar o pente fino, utiliza sobre os ombros um pano, pois evita que os piolhos caiam na roupa;
- As roupas, os lençóis, as fronhas, as toalhas e os peluches que estiveram em contacto com uma pessoa com piolhos devem ser lavados em água quente, com temperatura igual ou superior a 60° C (de preferência na máquina);
- Os pentes e as escovas devem ser lavados em água a ferver, com um antiparasitário ou com álcool.

Prevenção:

- Pede aos teus pais ou adultos responsáveis por ti para observar, com regularidade, a tua cabeça;
- Não uses roupa nem objetos de outras pessoas, que possam estar contaminados;
- Evita o contacto próximo cabeça a cabeça;
- Após uma desinfestação, o pente fino deverá ser usado continuamente, para assegurar a retirada das lêndeas e piolhos mortos;
- Pede aos teus pais ou adultos responsáveis por ti para informarem a escola, sempre que detetarem piolhos na tua cabeça.



Nota:

- Não há razão para vergonha, os piolhos preferem os cabelos limpos;
- Os piolhos podem afetar todas as pessoas e não significa falta de higiene;
- O controlo dos piolhos começa em casa.

SAÚDE DOS DENTES

Manteres uma boa higiene oral é muito importante e indispensável!

A cárie dentária é uma doença transmissível e infecciosa provocada por bactérias. É caracterizada pela destruição localizada e pela alteração de cor dos dentes. A dor aguda é um sinal, mas regra geral não é o primeiro sintoma.

A cárie tem de ser tratada para não correres o risco de perder esse dente.



NÃO TE ESQUEÇAS:

- Escova os dentes 2 a 3 vezes por dia, principalmente após as refeições;
- Utiliza uma escova de tamanho adequado;
- Usa pasta dentífrica com 1.000 a 1.500 ppm de flúor. Está indicado na embalagem;
- Mantém os dentes bem limpos, sobretudo junto à linha das gengivas.

TRAUMATISMO DENTÁRIO

O que fazer? Se o dente...



Cair



Partir

- O primeiro passo é encontrares o dente ou o fragmento.
- Segura-o cuidadosamente pela coroa.
- Lava-o bem, com soro fisiológico ou leite.

Depois deves seguir uma destas alternativas:

- colocar o dente de volta no seu lugar, ou...
- colocar o dente num copo de leite ou soro ou...
- colocar o dente entre a bochecha e a gengiva.

O fragmento do dente pode ser colado com a ajuda do médico dentista. Neste caso, não te esqueças de:

- colocar o dente num copo de leite ou soro ou...
- colocar o dente entre a bochecha e a gengiva.

Em ambos os casos é necessário agir rapidamente. Dirige-te, com os teus pais ou adultos responsáveis por ti, ao Serviço de Urgência do Hospital Dr. Nélio Mendonça ou procura o teu médico dentista o mais rapidamente possível, de preferência nos primeiros 30 minutos.

NÃO!

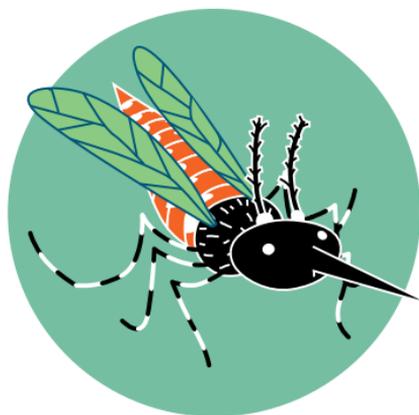
MOSQUITO

LEMBRA-TE...
FAZ A TUA PARTE!

E verifica se em casa todos fazem
a sua parte.

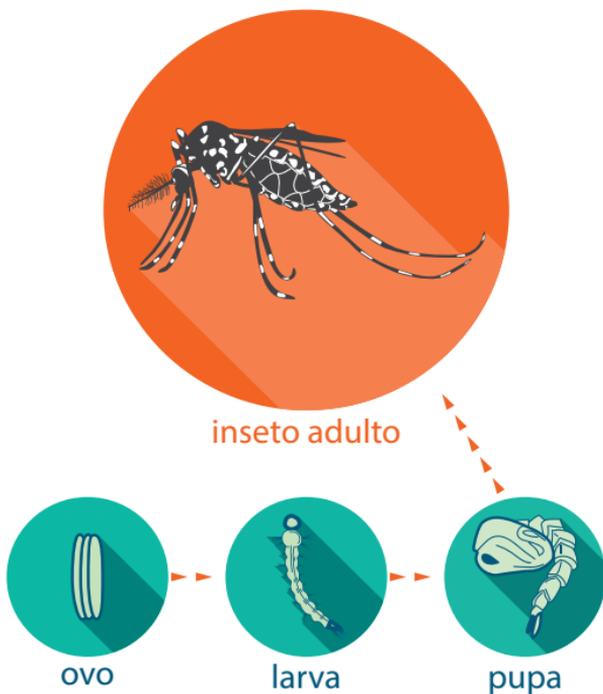


PREVENÇÃO E CONTROLO DO MOSQUITO *Aedes Aegypti* E DA DENGUE: Sinais e sintomas



O *Aedes aegypti* é um mosquito pequeno, de cor preta, riscas brancas espalhadas pelo corpo e longas patas. Tem uma aparência muito inofensiva e não se ouve. Pica, principalmente, nos pés, tornozelos e pernas. Se estiver infetado, pode transmitir-nos o vírus que causa a febre da dengue.

Este mosquito gosta de calor, de chuva e especialmente de água parada, pois é acima da linha de água, na parede dos recipientes, que a fêmea coloca os seus ovos, dando início ao ciclo de vida do mosquito.



São quatro as fases de desenvolvimento do mosquito: ovo, larva, pupa e, por fim, a fase adulta. É nesta última fase que o mosquito está pronto para picar!

Mas, sem água parada, o desenvolvimento do mosquito torna-se impossível. Por isso, se eliminarmos as águas paradas nas nossas casas, nos quintais e nas varandas, estaremos a ajudar no combate ao mosquito *Aedes aegypti* e na prevenção da dengue.

PREVENÇÃO AMBIENTAL

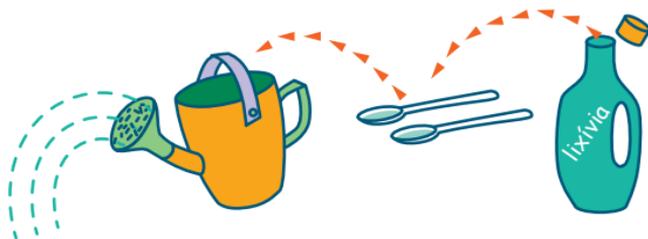
Como podemos eliminar ou tratar águas paradas?

Vasos e jarras de flores:



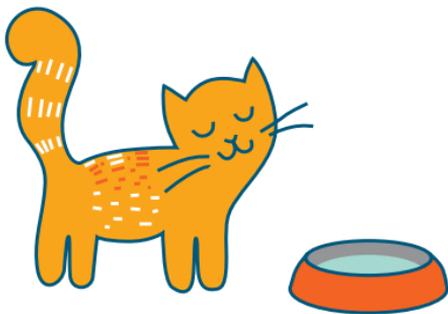
Os pratos dos vasos devem ser retirados ou virados ao contrário e as jarras lavadas e esfregadas todas as semanas.

Plantas:



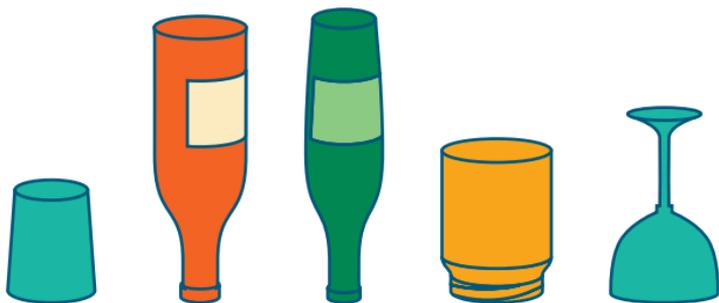
Regar as plantas com 2 colheres de chá de lixívia por cada litro de água e evitar ter em casa plantas que possam acumular água.

Taças dos animais:



As taças dos animais devem ser lavadas e esfregadas todas as semanas. A água deverá ser mudada diariamente.

Frascos, copos e garrafas:



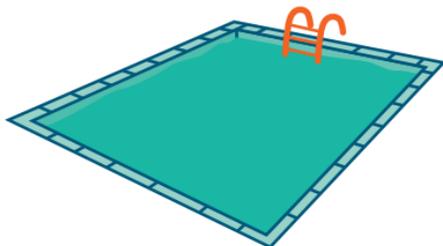
Frascos, copos e garrafas devem ser virados ao contrário e guardados em lugares cobertos.

Lixo:



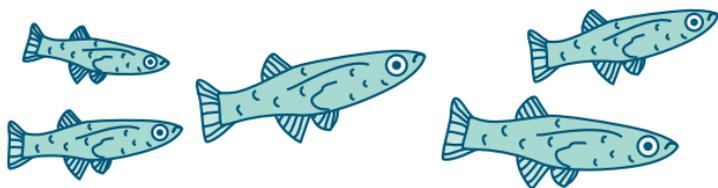
Devemos colocar todo o lixo que esteja espalhado em terrenos e quintais em sacos de plástico fechados, e ter sempre o contentor do lixo tapado.

Piscinas:



As piscinas devem ser tratadas com cloro e limpas uma vez por semana. As piscinas desmontáveis, quando não estão a ser utilizadas, devem ser tapadas ou desmontadas.

Criação de peixes:



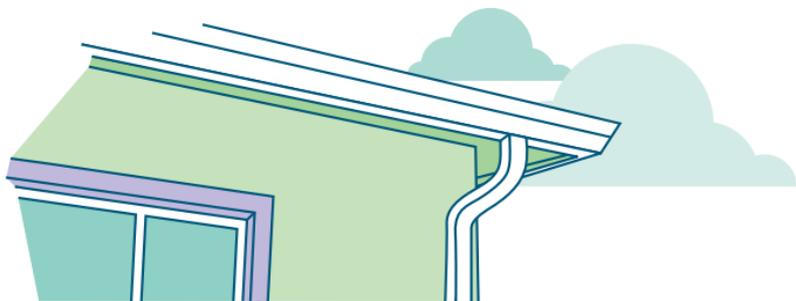
Alguns peixes tais como “Guppies de água fria” (Gambusia), alimentam-se de larvas de mosquitos. Podemos fazer criação de peixes em cascatas, lagos e lagoas lá em casa.

Sanitas:



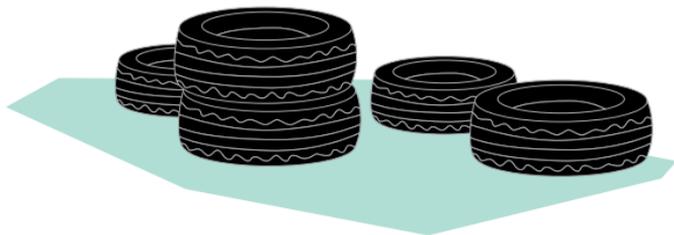
As tampas das sanitas devem estar sempre fechadas. Caso sejam pouco usadas, deve ser feita uma descarga pelo menos uma vez por semana.

Calhas e Caleiras da casa:



As calhas e caleiras devem ser mantidas limpas e desentupidas.

Pneus:



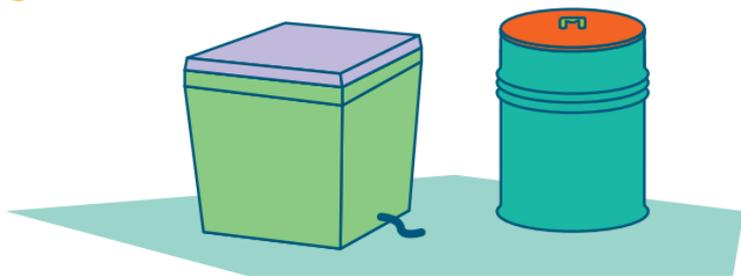
Os pneus fora de uso devem ser mantidos secos e em local coberto. Também podem ser enviados para o lixo, mas para isso os adultos devem contactar a Câmara Municipal para obter informações dos locais próprios de entrega.

Flores e jarras nos cemitérios:



Nos cemitérios, devemos colocar terra ou areão nas flo-reiras, e as jarras devem ser esfregadas todas as sema-nas.

Poços, tanques e outros depósitos de água:



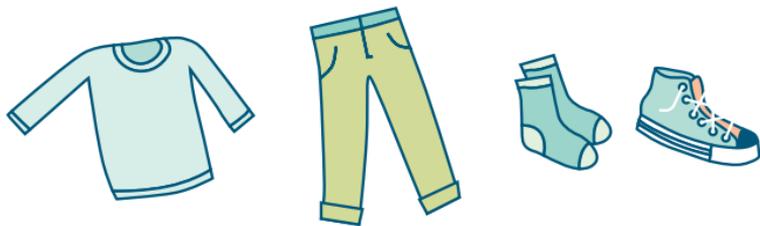
Poços, tanques e outros depósitos de água devem ser fechados ou vedados com tela fina.

Brinquedos:



Também os teus brinquedos podem acumular água, por isso recolhe os brinquedos que tenhas deixado no quintal, na varanda ou na rua, e coloca-os num local fechado.

Proteção Individual:



E não te esqueças! Para evitares ser picado, deves usar camisas de manga comprida e de cor clara, calças, meias e sapatos, nos momentos do dia em que estes mosquitos estão mais ativos: nas primeiras horas da manhã, e nas últimas horas da tarde.



Pede também aos teus pais ou adultos responsáveis por ti para te aplicar um repelente para ajudar a afastar os mosquitos, mas sempre de acordo com as instruções do produto! Se todos nós tivermos estes cuidados, evitamos ser picados, e não deixamos que o mosquito *Aedes aegypti* volte a nascer.

Dengue

A infeção por dengue acontece unicamente com a picada de um mosquito *Aedes aegypti* infetado. A dengue não se transmite de pessoa a pessoa.

Principais sintomas

Febre alta e de aparecimento súbito e dois ou mais dos seguintes sintomas:

- * Cefaleias (dores de cabeça fortes);
- * Dores retro orbitárias (dores atrás dos olhos);
- * Mialgias (dores musculares);
- * Artralgias (dores nas articulações);
- * Exantemas (manchas no corpo);
- * Manifestações hemorrágicas (ex.: pequenas hemorragias no nariz e gengivas).

O que fazer se tiveres dengue

- * Controla a febre:
 - Banhos com água tépida;
 - Paracetamol nas doses diárias recomendadas;
- * Repousa;
- * Alimenta-te e hidrata-te:
 - Água, chá, leite, sumos de fruta, caldos, sopas ou purés.



SOPA DE LETRAS DENGUE

Encontra as palavras ocultas
vertical, horizontal e diagonal

J	L	A	R	V	A	G	H	O	A	V	W	I
U	H	A	E	P	S	V	Y	R	U	O	T	K
M	R	E	U	N	D	F	A	D	E	P	N	U
O	Q	P	E	U	R	Ê	E	O	Y	P	O	Y
S	W	T	U	R	O	M	A	G	C	Ã	N	M
Q	F	L	P	L	Y	E	E	O	Ç	P	I	E
U	E	C	Á	G	U	A	Q	N	K	L	D	Ç
I	C	R	A	O	O	E	E	P	U	Ê	E	G
T	U	I	R	S	H	V	E	A	I	R	N	I
O	U	A	E	I	E	E	O	O	B	A	G	R
Q	R	D	C	R	A	O	U	E	D	Q	U	U
R	E	O	P	O	E	K	F	U	S	F	E	P
A	Z	U	D	Y	E	I	D	E	Y	L	W	U
U	L	R	P	I	C	A	D	A	L	L	L	P
I	W	O	A	H	C	B	P	L	I	O	E	T
S	W	S	R	E	P	E	L	E	N	T	E	A

1. AEDES AEGYPTI
2. ÁGUA
3. CRIADOUROS
4. DENGUE
5. FEBRE
6. FÊMEA
7. LARVA
8. MOSQUITO
9. PICADA
10. PREVENÇÃO
11. PUPA
12. REPELENTE
13. OVO

Super Meninos

no combate à dengue

Conheces este jogo?

Podes descarregar no link:

<https://espr.duplaforma.com/index.php/tema/1>





A TUA SEGURANÇA

ACIDENTES EM CASA Podem ser evitados!



Os acidentes domésticos constituem um grande risco, pois acontecem em casa onde julgamos estar em segurança.

A maior parte destes acidentes é evitável!

Se estiveres atento aos riscos, aprenderás também qual a melhor forma de os evitar, adotando comportamentos mais seguros na tua vida diária.

Pretendemos dar-te algumas indicações úteis que ajudem a evitar esses acidentes.

Em caso de acidente deverás pedir a ajuda dos teus pais ou adultos responsáveis por ti para, se necessário, contactarem um médico ou uma entidade de socorro.



O PERIGO EM CASA PODE ESTAR:

NA SALA

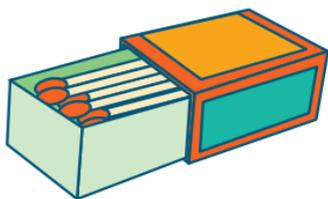
A sala esconde diversos perigos.

Presta atenção!





Nunca te aproximes de uma lareira, salamandra ou aquecedor, mesmo que tenha porta, pois poderá estar muito quente.



Fósforos ou isqueiros são muito perigosos, pois podes provocar um incêndio ou queimar-te.



Cuidado com extensões elétricas e fios. Podes tropeçar ou, se os puxares, alguns objetos (televisão por exemplo) podem cair-te em cima.

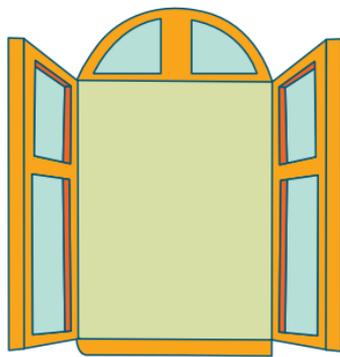


Nunca mexas no ferro de engomar. Podes queimar-te.

NO QUARTO

O teu quarto deve ser um espaço seguro, de repouso e tranquilidade.





Nunca te debruces numa janela ou varanda, pois podes desequilibrar-te e cair.



Atenção aos armários, portas e gavetas porque podes entalar os dedos.



As tomadas elétricas devem estar protegidas com protetores adequados para evitar choques elétricos.



Depois de brincares com berlines, carrinhos ou outros brinquedos pequenos deves arrumá-los, pois podem ser causadores de quedas muito graves.

COZINHA

É uma divisão utilizada para várias funções: confeccionar as refeições, comer, jogar, brincar e até trabalhar.

- É uma divisão de múltiplos perigos, onde ocorre uma grande quantidade dos acidentes domésticos.
- Na cozinha podes cortar-te, queimar-te ou cair (por exemplo da cadeira).
- As queimaduras nas cozinhas ocorrem também em número significativo. Na maior parte dos casos são queimaduras graves provocadas por líquidos quentes.





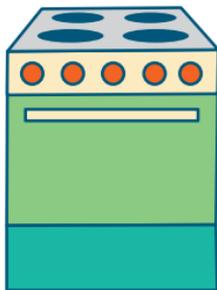
Um saco de plástico não é um brinquedo, pois podes asfixiar.



As facas de cozinha cortam muito e podes magoar-te.



Quando abrires a torneira, não coloques logo a mão, pois a água pode estar muito quente e poderás queimar-te.



Mantém-te afastado do forno, pois pode estar quente e queimar-te.

NA CASA DE BANHO

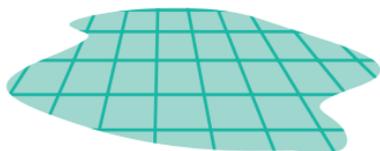
Água e eletricidade: combinação muito perigosa, podes mesmo morrer!

A existência de superfícies escorregadias, associada à presença de água, medicamentos e aparelhos elétricos faz com que a casa de banho seja uma fonte de perigos. Um olhar mais atento e algumas preocupações básicas ajudarão a reduzir esses perigos.

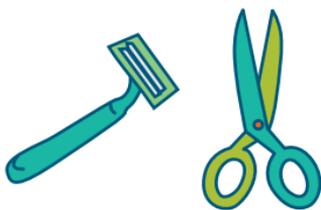




Abre o chuveiro primeiro com água fria e depois quente, antes de tomares banho.



O chão da casa de banho é escorregadio e é fácil escorregares com o chão molhado ou apenas húmido.



A tesoura das unhas ou lâmina de barbear são objetos perigosos para ti e podes cortar-te.



Não deves tocar em medicamentos pois não são guloseimas e podem matar.

NO JARDIM

O jardim, espaço de perigos!



- Não mexas em ferramentas nem utensílios de jardinagem. Podes magoar-te.
- Não debes subir escadotes pois podes perder o equilíbrio e cair.
- O churrasco é perigoso, por isso nunca te sirvas sozinho.
- Se algum brinquedo cair no quintal vizinho, pede ajuda aos teus pais ou adultos responsáveis por ti.

NA INTERNET



A internet é uma ferramenta muito útil para aprender coisas novas e conversar on-line com a família e amigos. Mas atenção, há regras que deves seguir para navegares em segurança:

- Nunca combines encontros com pessoas estranhas, sem a autorização dos teus pais, ou dos adultos responsáveis por ti. Se eles consentirem, marca o encontro para um local público e vai acompanhado por eles.

- Se te enviarem mensagens desagradáveis ou que não compreendas, informa logo os teus pais ou adultos responsáveis por ti.
- Não divulgues informação pessoal sobre ti ou sobre a tua família (telefone, morada, escola que frequentas ou locais onde costumavas brincar).
- Não aceites fotografias ou outros ficheiros de pessoas estranhas. Podem conter vírus ou ser mal intencionados.
- Não envies fotografias tuas ou dos teus amigos a estranhos, sem antes pedir a opinião dos teus pais, ou adultos responsáveis por ti.
- Sempre que te sentires desconfortável ou não souberes o que fazer, não sintas vergonha e fala com os teus pais ou adultos responsáveis por ti. Eles são os teus melhores amigos.





Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

União Europeia
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional

Investimentos para o futuro



PROGRAMA
MAC 2007 - 2013
Cooperação Transnacional