

identificação

Nome _____

Data do Nascimento ____ / ____ / ____ _____ horas

Filiação _____

Naturalidade _____

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

Outro contacto (avós, etc.) _____

Inscrito no Centro de Saúde de: _____

Na sede: _____ Na extensão de: _____

Nº utente _____ Nº processo familiar _____

Nº beneficiário (SMS, ADSE, outros) _____

Médico assistente (nome e contactos)

gestação

- Duração da gestação _____ semanas
- Número de consultas durante a gestação _____
- Gestação: Normal _____ De risco _____

Observações: _____

período neonatal

- Local do parto _____
- Tipo de parto: eutócico _____ cesariana _____
fórceps _____ ventosa _____

- Peso ao nascer _____ g

- Comprimento _____ cm

- Perímetro cefálico _____ cm

- Índice de Apgar ao 1.º minuto _____ ao 5.º minuto _____

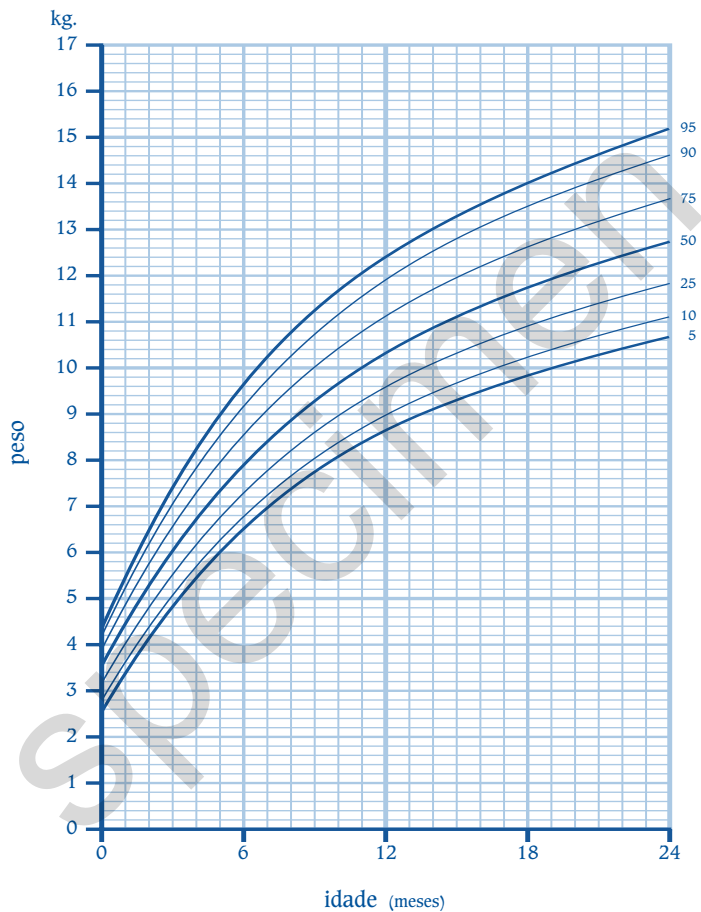
- Reanimação: SIM _____ NÃO _____

Observações: _____

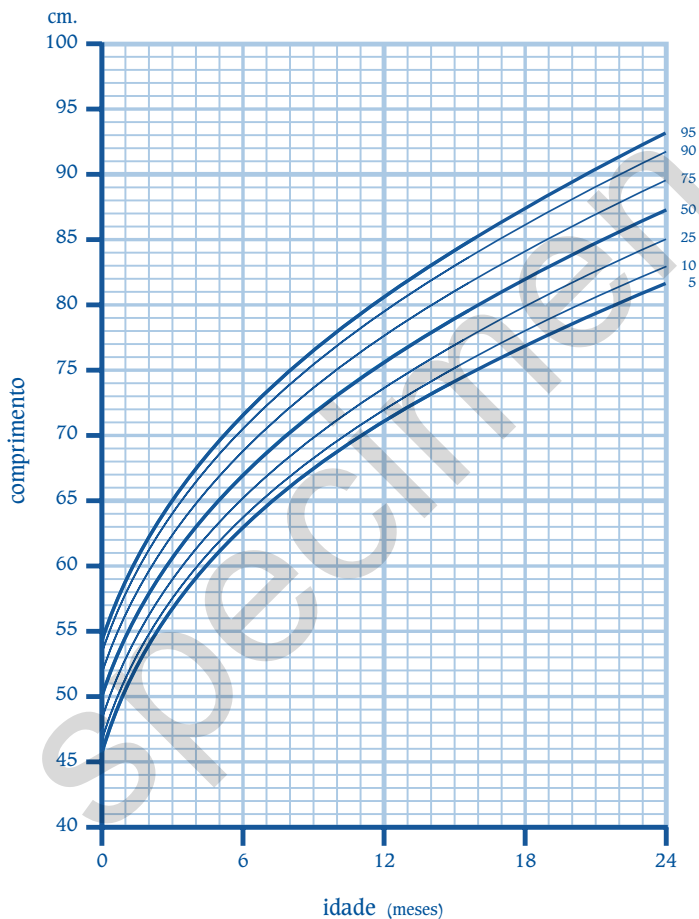
Vacinas feitas na maternidade: BCG _____ anti-hepatite B _____

Rastreio de doenças metabólicas realizado (data) _____

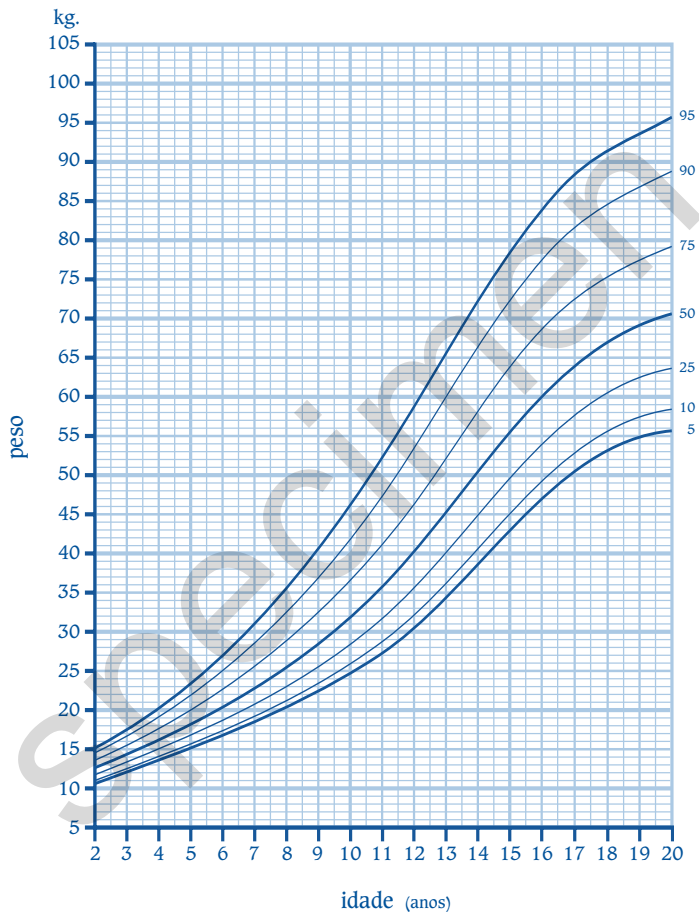
peso 0-24 meses



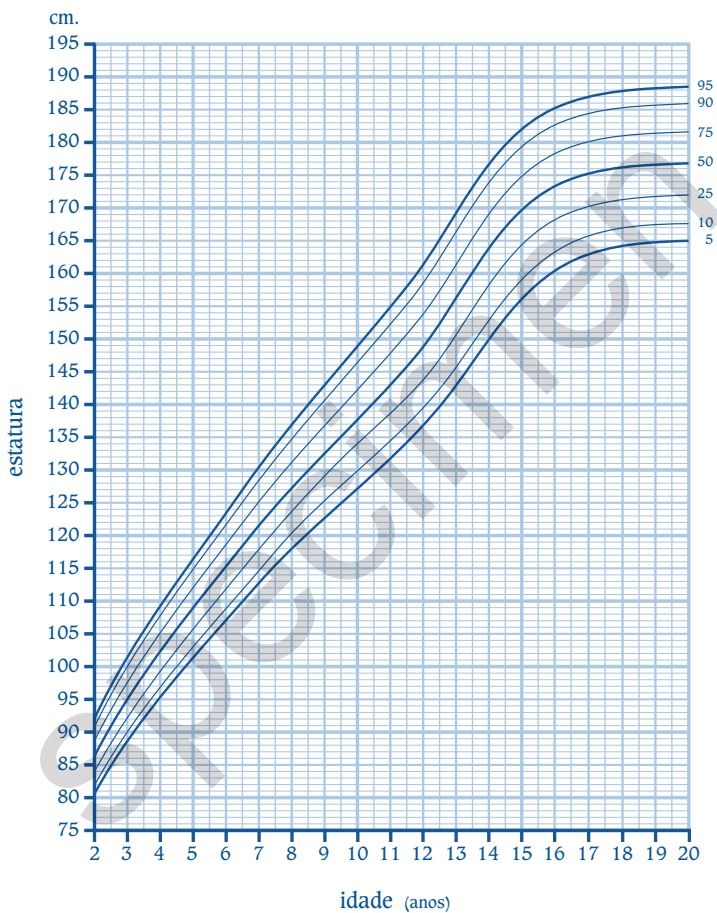
comprimento 0-24 meses



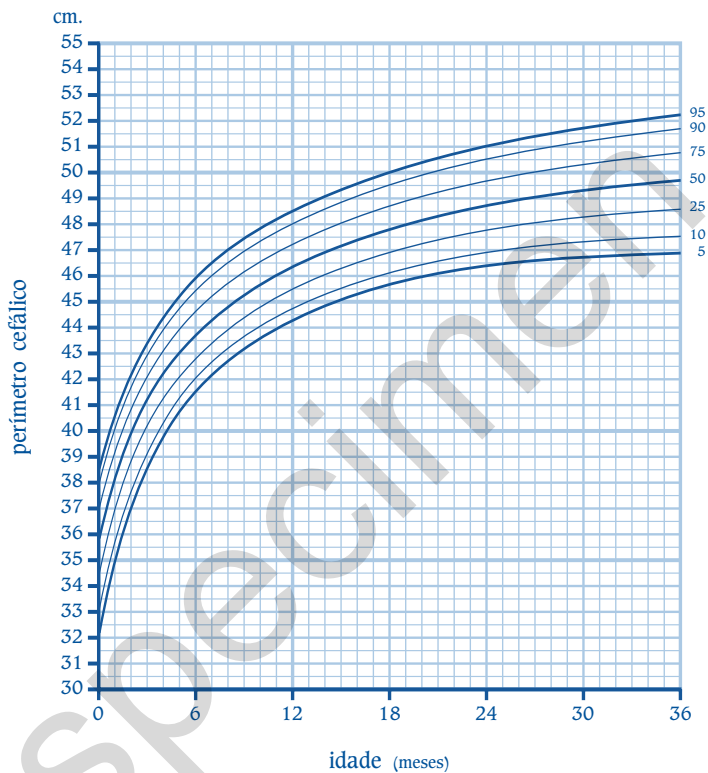
peso 2-20 anos



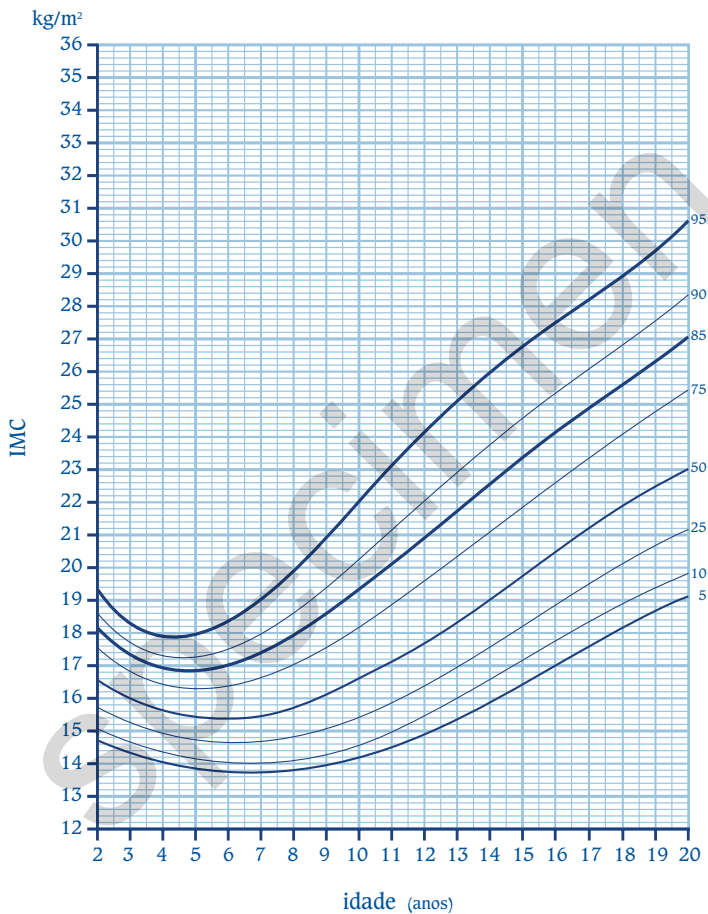
estatura 2-20 anos



perímetro cefálico (0-36 meses)



índice de massa corporal 2-20 anos



Obesidade > Percentil 95

Excesso de peso > Percentil 85 < Percentil 95

desenvolvimento

(assinalar as idades)

Sorri

Transfere objectos

Senta-se sem apoio

Localiza sons

Gatinha

Pinça fina/Apanha migalhas

Anda sem apoio

Aponta com o indicador

Imita (gracinhas)

Primeiras palavras

Frases/Junta palavras

Brinca ao "faz de conta"

Controlo de esfíncteres (dia)

Controlo de esfíncteres (noite)

Come sozinho

Primeiro amigo

Specimen

antes da 1.^a consulta

para os pais

- Dar de mamar é uma opção pessoal. Se pretende amamentar, não desista à primeira contrariedade. Os pequenos problemas que a amamentação coloca, no início, poderão ser facilmente resolvidos pelo médico, enfermeiro ou até por outra mãe experiente. As preocupações e o *stress* fazem com que o leite não saia tão facilmente, o que vai causar ingurgitamento do peito.

- Os bebés perdem peso nos primeiros dias de vida, recuperando o peso de nascimento até aos 15 dias.

- A menos que esteja muito calor ou o bebé tenha febre, vômitos ou diarreia, não é necessário dar água.

- Levem o vosso filho ao centro de saúde, entre o 4.^o e o 7.^o dia de vida, para fazer o "teste do pezinho" (rastreamento neonatal do hipotireoidismo e fenilcetonúria) e para fazer as vacinas BCG e anti-hepatite B caso não as tenha feito na maternidade.

- Para garantir a segurança do bebé, é essencial transportá-lo no automóvel numa cadeirinha própria, nunca o deixar sozinho em cima da cama, mesa ou sofá, e manter líquidos quentes afastados dele. Atenção à temperatura da água do banho ou do biberão.

- Deitem o vosso filho de preferência de costas, se o médico não contra-indicar.

Dúvidas e preocupações dos pais:

primeira consulta

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> audição |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> coração | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> anca | <input type="checkbox"/> verificar se fez BCG e vacina anti-hepatite B |
| <input type="checkbox"/> testículo | |

temas de conversa

- higiene
- posição de deitar
- alimentação
- vitamina D
- hábitos intestinais e cólicas
- acidentes e segurança
- temperatura normal e febre
- sintomas/sinais que justificam recorrer aos profissionais de saúde

observações

entre a 1.ª consulta e a consulta do primeiro mês

para os pais

– Dar de mamar é uma boa opção, se a mãe quiser e puder. Por outro lado, o apetite do bebé é variável e os intervalos nem sempre são regulares. Convém não exagerar o tempo de mamada (até cerca de 20 minutos, no total) porque pode aumentar a ingestão de ar. Não faça projectos a prazo: pense apenas na próxima mamada... e de próxima em próxima, passam os dias e as semanas.

– É normal o bebé ter "cólicas" e bolçar nos primeiros meses de vida. Aconselhem-se com o médico caso o bebé não esteja a aumentar bem de peso ou manifeste sinais de não estar bem.

– Os bebés podem chorar por muitas razões - fome, frio, calor, cólicas, fralda suja, ruído, necessidade de afecto. É importante aprender a interpretar o choro do bebé. O coló e o mímico não fazem mal - os bebés precisam do contacto humano.

– Para evitar o perigo de asfixia, não ponham almofadas, laços ou fitas dentro da cama ou da alcova.

– Para evitar quedas, não devem deixar o bebé sozinho em cima de uma cama ou de um sofá, nem que seja apenas por "um segundo". Para evitar queimaduras, atenção à temperatura da água do banho e do biberão.

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta do 1.º mês

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> audição |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> coração | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> anca | |

temas de conversa

- alimentação
- cólicas
- vitamina D
- posição de deitar
- desenvolvimento e temperamento
- acidentes e segurança
- conduta face a sinais e sintomas comuns

observações

consulta dos 2 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> anca |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> coração | <input type="checkbox"/> vacinação |

temas de conversa

- alimentação
- vitamina D
- posição de deitar
- desenvolvimento e temperamento
- acidentes e segurança
- reacções às vacinas
- conduta face a sinais e sintomas comuns

observações

entre a consulta dos 4 meses e a consulta dos 6 meses

para os pais

– Entre os 4 e os 6 meses, o vosso filho vai 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. Aproveitem o vosso tempo livre para brincar com o vosso filho e conhecê-lo melhor.

– Os bebés exploram com a boca os objectos 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. Estejam atentos 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 microondas: os alimentos ficam mais quentes do que os recipientes, o que pode provocar queimaduras.

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta dos 6 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> audição |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> anca | <input type="checkbox"/> vacinação |

temas de conversa

- desenvolvimento e temperamento
- reacção a estranhos
- escolha de brinquedos
- introdução de novos alimentos
- dentição
- vitamina D
- acidentes e segurança

observações

entre a consulta dos 6 meses e a consulta dos 9 meses

para os pais

- Os primeiros dentes costumam romper por volta dos 6-7 meses, mas quando acontece mais tarde não tem significado especial. O bebê pode ficar rabugento e tem necessidade de "friccionar" as gengivas. Podem começar a escovar os dentes duas vezes por dia.

- Observem se o vosso filho vê e ouve bem, ou se tem os olhos desalinhados (estrabismo). Estimulem-no a falar.

- Nesta idade, a criança perdeu as defesas que recebeu da mãe durante a gestação e está ainda a desenvolver as suas próprias. Por isso, é natural que 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, prostração ou outro sinal de "não estar bem", consultem o médico.

- É conveniente adquirir um "parque" (que obedeça às normas europeias) e habituar o bebê a gostar de estar nesse espaço.

- Durante este período o bebê vai começar a sentar-se, possivelmente a gatinhar e a pôr-se de pé. É aconselhável que dêem um passeio pela casa, mas com os olhos ao nível dos dele - ponham-se de joelhos e tentem detectar os perigos que podem ameaçá-lo ao nível do chão.

- É também natural que o vosso filho estranhe as pessoas e ambientes que não conhece ou que vê com menor frequência (reacção ao estranho).

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta dos 9 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> audição |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> testículos | |

temas de conversa

- acidentes e segurança
- alimentação – principais erros alimentares
- dentição e escovagem dos dentes
- temperamento e relacionamento
- desenvolvimento da linguagem
- vitamina D

observações

entre a consulta dos 9 meses e a consulta dos 12 meses

para os pais

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

– A maioria das crianças começa nesta idade a comer "de tudo", desde que os alimentos sejam preparados de forma simples. Habituem-no a pouco e pouco aos horários e ao regime alimentar da família. É altura de começar a comer os alimentos menos triturados. Devem manter a ingestão diária de meio litro de leite ou derivados (iogurte, queijo, etc).

– Perto dos 12 meses, os bebés começam a andar, embora alguns possam fazê-lo mais tarde. Estimulem-no mas não insistam 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.

– Usem protectores de tomadas e de fichas triplas e evitem fios soltos. Verifiquem de tempos a tempos se as fichas não estão partidas ou com os fios descarnados. Protejam também as lareiras, radiadores e outras fontes de aquecimento.

– Se têm escadas, devem pensar em colocar-lhes cancelas no primeiro e no último degrau para evitar quedas. Se têm portas ou janelas com acesso a varandas ou terraços, verifiquem se precisam de ser protegidas, colocando cancelas, fechos de segurança ou redes de protecção. Bloqueiem a abertura das janelas com um dispositivo adequado, de forma a que não abra mais de 10 cm.

Dúvidas e preocupações dos pais:

entre a consulta dos 12 meses e a consulta dos 15 meses

para os pais

- O vosso filho já pode ter o regime alimentar da família com pouco sal, açúcar e gorduras.

- Se o médico não contra-indicar, podem 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.

- Ensinem ao vosso filho as regras de convivência social. Não o deixem fazer tudo o que quer. Afecto não quer dizer permissividade.

- Atenção aos fios e pontas de toalhas que o bebé pode puxar e aos objectos perigosos que já consegue alcançar. Tenham em atenção os bicos dos móveis e os objectos pesados que podem tombar sobre a criança. O bebé pode também 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 um bebé ao colo.

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

- Finalmente, no que respeita ao automóvel, está na altura de pensar na próxima cadeira do bebé (dependendo do tamanho do bebé e, se for pequenino, é mais seguro continuar na cadeira voltada para trás).

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta dos 15 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> testículos |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> audição/linguagem |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> coração | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> anca/marcha | <input type="checkbox"/> vacinação |

temas de conversa

- acidentes e segurança
- afirmação da personalidade, birras, negativismo
- alimentação
- dentição e higiene oral
- estilos de vida saudáveis (brincar, passear, dormir)

observações

entre a consulta dos 15 meses e a consulta dos 18 meses

para os pais

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

- A criança deve deitar-se cedo e a horas certas.

- Dêem passeios e aproveitem os tempos livres para brincar com ele e contar-lhe histórias.

- Devem continuar a escovar os dentes do vosso filho, sobretudo antes de dormir à noite. Não o habituem a guloseimas.

- Atenção às intoxicações. Sempre que comprarem produtos tóxicos ou corrosivos, escolham os que têm tampa de segurança. Mantenham sempre os medicamentos e os produtos químicos e de limpeza em segurança bem rotulados e bem fechados, fora do alcance das crianças. Dêem uma atenção especial aos produtos corrosivos ou hiperconcentrados. Em caso de intoxicação liguem imediatamente para o Centro de Informação Antivenenos (21-7950143/4).

- Releiam o que já foi dito no espaço anterior ("12-15 meses") sobre a prevenção dos acidentes.

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta dos 18 meses

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> linguagem |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> vacinação |
| <input type="checkbox"/> problemas ortopédicos | |

temas de conversa

- principais erros alimentares
- temperamento e relacionamento - independência, ansiedade da separação, terrores noturnos
- acidentes e segurança
- dentição, escovagem dos dentes
- calçado
- "desmame" do biberão
- brincar, desenhar, hábitos de televisão, ritual de ir para a cama

observações

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

para os pais

- 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 o vosso filho fique ansioso quando se separam dele ou que acorde de noite a chorar – é uma fase do desenvolvimento. Dêem-lhe segurança e ajam com tranquilidade.

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

- Se o vosso filho ainda usa biberão, há que começar a retirá-lo.

- Estimulem-no a brincar e a desenhar. Contem-lhe uma história todos os dias.

- Promovam a escovagem dos dentes, com uma escova macia, de manhã e à noite.

- O vosso filho está a crescer e já chega "a todo o lado". Mantenham fora do seu alcance objectos pesados, tóxicos, medicamentos e fios que ele possa puxar.

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta dos 2 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> problemas ortopédicos |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> linguagem |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |

temas de conversa

- acidentes e segurança
- principais erros alimentares
- aprendizagem de regras e rotinas na vida diária
- brincar, desenhar, hábitos de televisão, ritual de ir para a cama
- controlo de esfíncteres
- "desmame" da chupeta
- calçado
- dentição, escovagem dos dentes

observações

consulta dos 3 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> audição |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> perímetro cefálico | <input type="checkbox"/> linguagem |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> visão | |

temas de conversa

- alimentação adequada
- temperamento – negativismo, birras, ciúmes, rivalidade
- relacionamento com outras crianças
- desenvolvimento cognitivo
- descoberta do sexo
- atendimento diurno
- acidentes e segurança
- brincar e desenhar, estimular criatividade, hábitos de televisão
- escovagem dos dentes

observações

entre a consulta dos 4 anos e a consulta dos 5-6 anos

para os pais

– 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 actividades escolares, é importante estimular a actividade física e o gosto pela prática de desportos. As saídas, passeios e contacto com a natureza são outra prática saudável.

– Mesmo em pequenas vilas e aldeias, há inúmeras actividades culturais para crianças – informem-se e interessem o vosso filho por essas actividades.

– Não o deixem ver demasiada televisão e mantenham o hábito de ir para a cama cedo e a horas certas.

– Levem o vosso filho ao dentista ou higienista oral para uma consulta de rotina.

– Chegou a altura de trocar a cadeirinha do automóvel por um assento elevatório (banquinho) com cinto de segurança. Certifiquem-se também das condições de segurança do transporte da criança nos autocarros escolares e nos parques infantis.

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta dos 5-6 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

*exame global de saúde antes da escolaridade obrigatória
(preenchimento da ficha de ligação para a Saúde Escolar)*

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> audição |
| <input type="checkbox"/> tensão arterial | <input type="checkbox"/> linguagem |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> coração | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> postura | <input type="checkbox"/> vacinação |

temas de conversa

- alimentação adequada
- hábitos de sono, enurese nocturna
- preparação da entrada para a escola, prevenção do insucesso escolar, postura na escola e no estudo
- acidentes e segurança – caminho para a escola, transporte escolar
- hábitos de leitura
- exercício físico, ao livre, actividades de lazer e estímulo intelectual
- higiene oral

observações

entre a consulta dos 5-6 anos e a consulta dos 8 anos

para os pais

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

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

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

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

- À medida que a criança progressivamente aprende a ler, poderá fazê-lo com os pais ou até para os pais, irmãos e outros familiares.

- A miopia surge, habitualmente, a partir dos 6 anos. Se notarem que o vosso filho vê mal, consultem o médico.

Dúvidas e preocupações dos pais:

consulta dos 8 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> audição |
| <input type="checkbox"/> tensão arterial | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> postura | |

temas de conversa

- alimentação adequada
- a criança na escola
- acidentes e segurança
- hábitos de leitura
- exercício físico, ar livre, actividades de lazer e estímulo intelectual
- escovagem dos dentes e utilização do fio dentário

observações

consulta dos 11-13 anos

*exame global de saúde antes do início do 3.º ciclo do ensino básico
(preenchimento da ficha de ligação para a Saúde Escolar)*

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> estágio pubertário |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> tensão arterial | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> perfil lipídico* |
| <input type="checkbox"/> postura | <input type="checkbox"/> vacinas |
| <input type="checkbox"/> visão | |

*em adolescentes com factores de risco, se não tiver sido avaliado antes.

temas de conversa

- transformação pubertária
- alimentação
- prática desportiva
- saúde oral
- escola/família/amigos
- tempos livres
- sexualidade
- segurança e acidentes
- consumos nocivos

observações

entre a consulta dos 11-13 anos e a consulta dos 15 anos

para os pais

– É importante que o adolescente conheça e confie na equipa de saúde. A consulta a sós pode proporcionar a criação desse espaço de confiança e entendimento, fundamental para que cada jovem se vá responsabilizando pela sua saúde.

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 teu médico.

– Atenção aos acidentes. Se tomarmos cuidado, podemos tirar o mesmo prazer das coisas sem nos arriscarmos a sofrer um acidente. Descobre o gozo e a inteligência de viver em segurança.

– A prática regular de exercício melhora a tua condição física e permite conheceres outros jovens num ambiente saudável. Descobre a actividade que te dá mais prazer, de acordo com as tuas possibilidades.

– Na tua idade é natural que procures experimentar sensações novas. Procura nunca perder o controlo da situação. Evita correr riscos desnecessários.

– Tens o direito de dizer "Não!" se te quiserem obrigar a fazer alguma coisa com a qual não estejas de acordo, por exemplo, abusarem do teu corpo ou insistirem para que uses drogas.

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

consulta dos 15 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> estágio pubertário |
| <input type="checkbox"/> tensão arterial | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> desenvolvimento |
| <input type="checkbox"/> postura | <input type="checkbox"/> perfil lipídico* |

*em adolescentes com factores de risco, se não tiver sido avaliado antes.

temas de conversa

- transformação pubertária
- alimentação
- prática desportiva
- escola/actividade laboral/projectos de futuro
- tempos livres/interesses culturais e sociais
- associativismo
- família/amigos/grupos/comunidade
- sexualidade
- segurança e acidentes
- riscos
- consumos nocivos

observações

entre a consulta dos 15 anos e a consulta dos 18 anos

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 actividades e os nutrientes necessários ao crescimento. A prevenção das doenças que estão associadas a erros alimentares está também na tua mão. Discute com o teu médico ou enfermeiro a forma de te manteres saudável.

– Se tomares cuidado podes tirar o mesmo prazer das coisas sem te arriscares a sofrer um acidente. Descobre o gozo e a inteligência de viver os riscos com segurança. Respeita os outros.

– A prática regular de exercício melhora a tua condição física e permite conheceres outros jovens num ambiente saudável. Descobre a actividade que te dá mais prazer, de acordo com as tuas possibilidades.

– A sexualidade permite o afecto 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. Podes obter informações sobre estas questões junto do teu médico ou de outro profissional de saúde.

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

consulta dos 18 anos

Data:

Idade:

Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> peso | <input type="checkbox"/> postura |
| <input type="checkbox"/> estatura | <input type="checkbox"/> visão |
| <input type="checkbox"/> tensão arterial | <input type="checkbox"/> exame físico completo |
| <input type="checkbox"/> dentes | <input type="checkbox"/> perfil lipídico* |

*em adolescentes com factores de risco, se não tiver sido avaliado antes.

temas de conversa

- estudos/actividade laboral/projectos de futuro
- tempos livres/interesses culturais e sociais
- associativismo
- família/amigos
- sexualidade
- alimentação
- prática desportiva
- segurança e acidentes
- consumos nocivos
- cidadania

observações

registo do estado dos dentes





para os profissionais de saúde

- O Programa Nacional de Saúde Oral assenta na promoção da saúde, na prevenção e no diagnóstico precoce das doenças orais através da observação regular da boca em saúde infantil e juvenil.
- O registo da observação dentária é feito aos: **3, 4, 5-6, 8, 11-13 e 15 anos**, no respectivo esquema dentário.
- Nos dentes não erupcionados não se regista nada.
- Todos os dentes estão codificados: os temporários correspondem a letras e os permanentes a números.

Dentes Temporários	
Letras	Nome do dente
A	Incisivo central
B	Incisivo lateral
C	Canino
D	1.º molar
E	2.º molar

Dentes Permanentes	
Números	Nome do dente
1	Incisivo central
2	Incisivo lateral
3	Canino
4	1.º pré-molar
5	2.º pré-molar
6	1.º molar
7	2.º molar

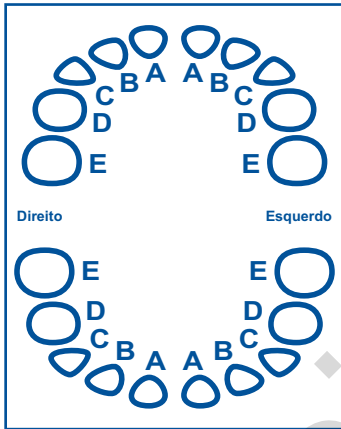
O registo do estado de cada dente é assinalado da seguinte forma:

Dente são		Dente cariado	
Dente perdido		Dente obturado	

- Em todas as consultas deve ser dada informação aos pais, sobre **cuidados preventivos** com reforço da importância da **escovagem dos dentes** pelo menos duas vezes por dia.
- Sempre que seja diagnosticada cárie dentária, a criança deve ser encaminhada para consulta de especialidade.

observação dentária dos 3 e 4 anos

3 anos

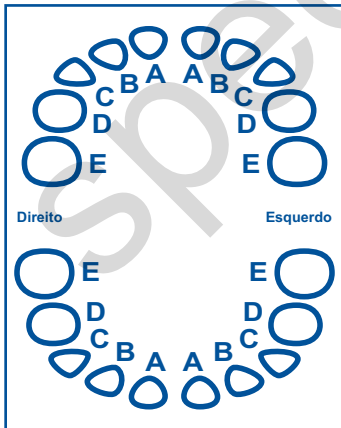


Tem dentes com cárie?

Não Sim

Observações: _____

4 anos



Tem dentes com cárie?

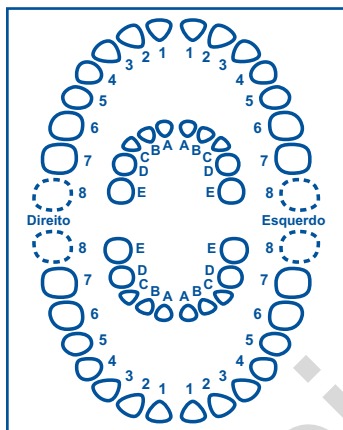
Não Sim

Observações: _____

observação dentária

dos 5-6 e 8 anos

5-6 anos

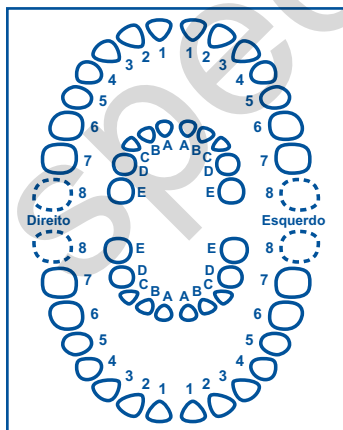


Tem dentes com cárie?

Não Sim

Observações: _____

8 anos



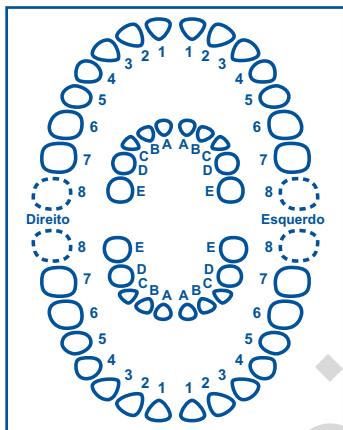
Tem dentes com cárie?

Não Sim

Observações: _____

observação dentária dos 11-13 e 15 anos

11-13 anos

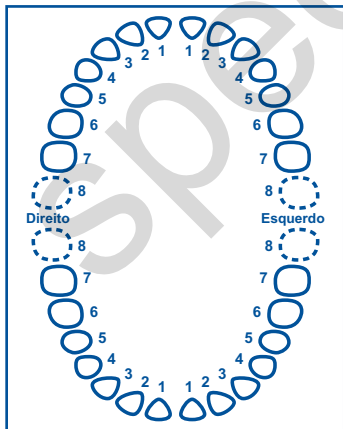


Tem dentes com cárie?

Não Sim

Observações: _____

15 anos



Tem dentes com cárie?

Não Sim

Observações: _____

alergias, reacções a medicamentos, vacinas e outros produtos

hospitalizações

Datas	Hospital	Diagnóstico
de ___/___/___ a ___/___/___	_____	_____
de ___/___/___ a ___/___/___	_____	_____
de ___/___/___ a ___/___/___	_____	_____
de ___/___/___ a ___/___/___	_____	_____
de ___/___/___ a ___/___/___	_____	_____

Grupo sanguíneo:

calendário de vacinação (PNV 2006)

À nascença	BCG – Vacina contra a tuberculose – dose única VHB – Vacina contra a hepatite B – 1. ^a dose
Aos 2 meses	DTP _a Hib VIP – Vacina contra a difteria, o tétano, a tosse convulsa (DTP _a), as doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> b (Hib) e a poliomielite (VIP) – 1. ^a dose VHB – 2. ^a dose
Aos 3 meses	MenC – Vacina contra as doenças causadas por <i>Neisseria meningitidis</i> C – 1. ^a dose
Aos 4 meses	DTP _a Hib VIP – 2. ^a dose
Aos 5 meses	MenC – 2. ^a dose
Aos 6 meses	DTP _a Hib VIP – 3. ^a dose VHB – 3. ^a dose
Aos 15 meses	VASPR – Vacina contra o sarampo, a papeira e a rubéola – 1. ^a dose MenC – 3. ^a dose
Aos 18 meses	DTP _a Hib – 1. ^o reforço da DTP _a e único reforço da Hib
Dos 5 aos 6 anos	DTP _a VIP – 2. ^o reforço da DTP _a e único reforço da VIP VASPR – 2. ^a dose
Dos 10 aos 13 anos	Td – Vacina contra o tétano e a difteria – 3. ^o reforço VHB – 3 doses (para crianças nascidas antes de 1999)
Toda a vida (de 10 em 10 anos)	Td – reforços