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)

_____

_____

_____

_____

specimen

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.° minuto _____ ao 5.° minuto _____

– Reanimação: SIM _____ NÃO _____

Observações: _____

_____

_____

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

Rastreio de doenças metabólicas realizado (data) _____

specimen

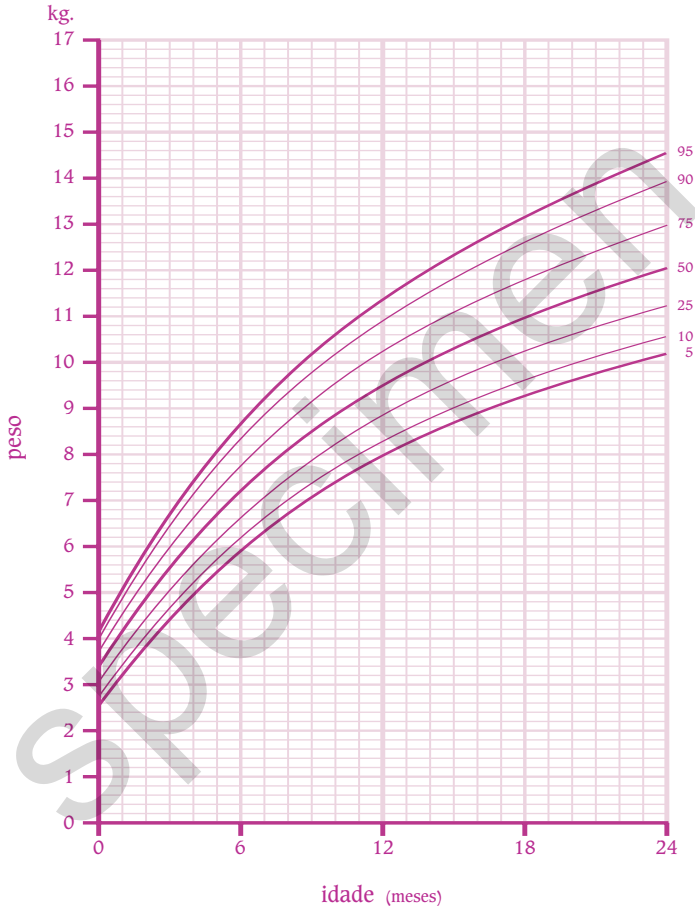
Data	Idade	Peso	Estat.	P.Cef	Data	Idade	Peso	Estat.	P.Cef

specimen

para os profissionais:

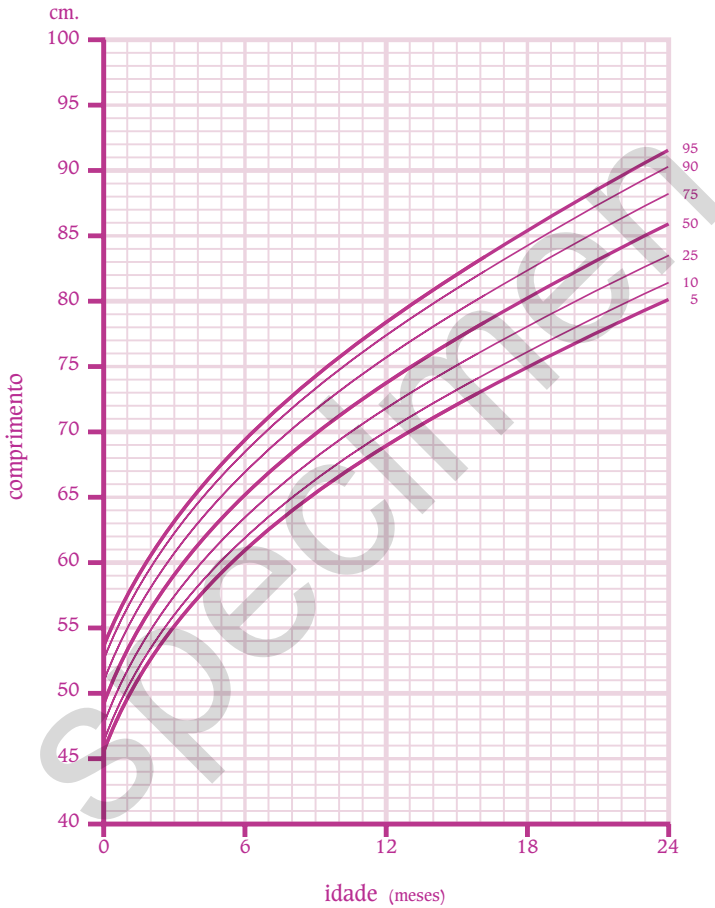
Registem regularmente estes dados nos gráficos de percentis e expliquem aos pais o significado das curvas de percentis.

peso 0-24 meses



specimen

comprimento 0-24 meses



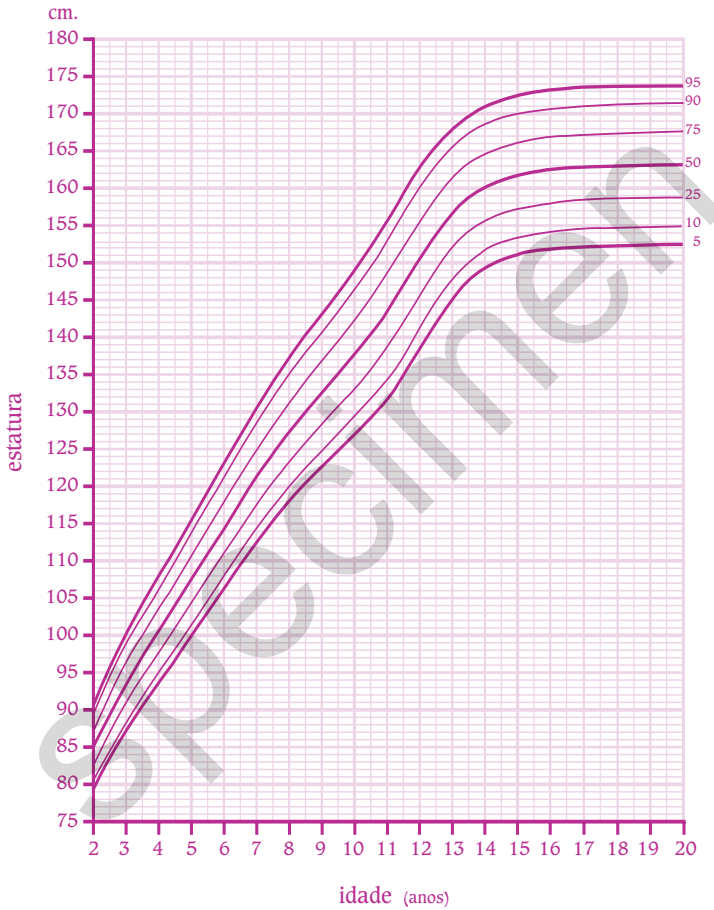
Specimen

peso 2-20 anos



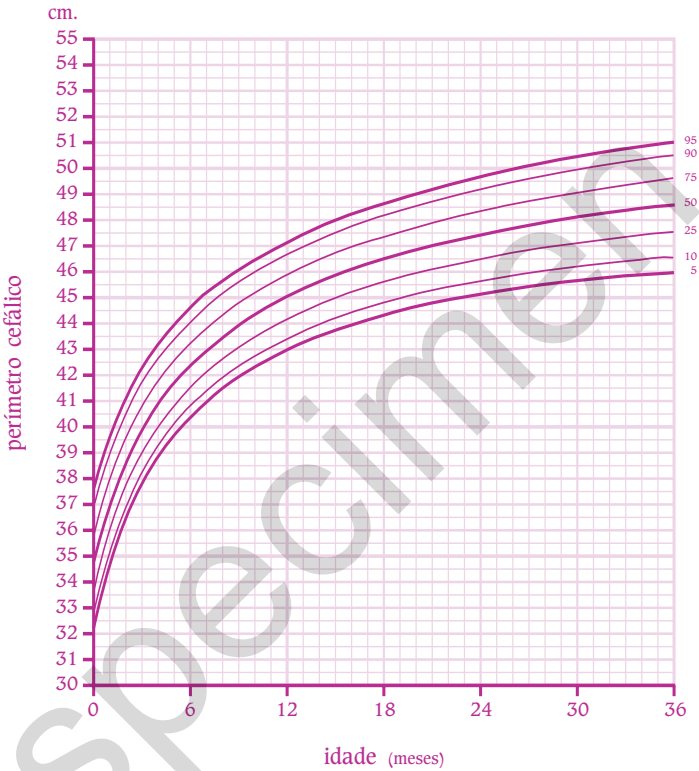
screener

estatura 2-20 anos



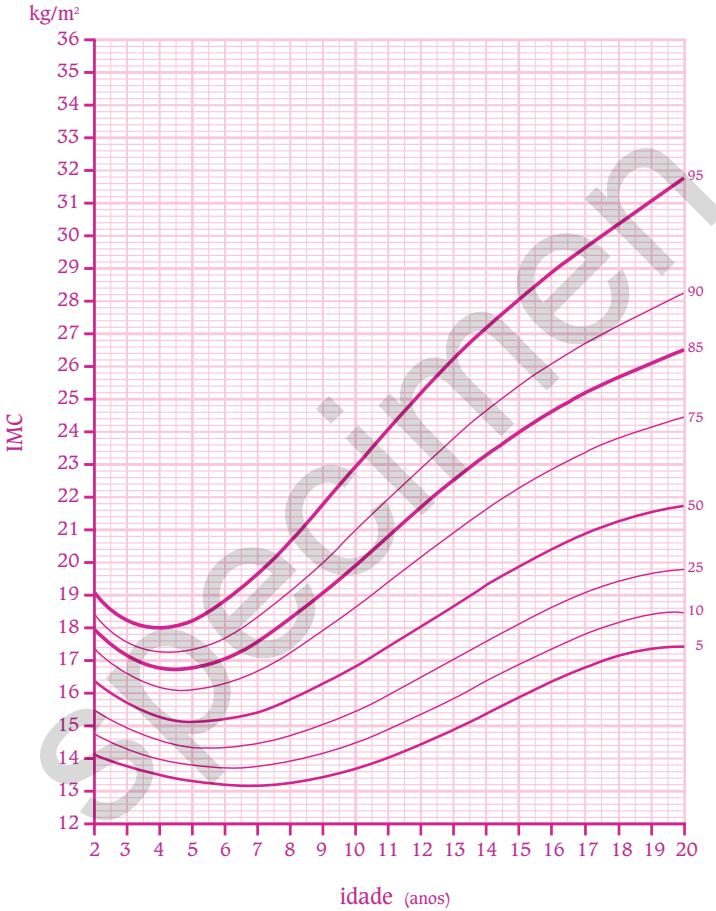
Specimen

perímetro cefálico 0-36 meses



specimen

índice de massa corporal 2-20 anos



Obesidade > Percentil 95
Excesso de peso > Percentil 85 < Percentil 95

speiner

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

specimen

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, vómitos ou diarreia, não é necessário dar água.

– Levem a vossa filha ao centro de saúde, entre o 4.º e o 7.º dia de vida, para fazer o "teste do pezinho" (rastreio neonatal do hipotiroidismo 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 a vossa filha de preferência de costas, se o médico não contra-indicar.

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

primeira consulta

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ coração
- ☐ anca
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ verificar se fez BCG e vacina anti-hepatite B

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

specimen

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 colo e o mimo 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 alcofa.

– 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:

Specimen

consulta do 1.° mês

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ coração
- ☐ anca
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento

temas de conversa

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

observações

specimen

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

para os pais

– Nos bebés amamentados, o leite materno continuará a satisfazer totalmente as suas necessidades nutricionais, desde que em quantidade suficiente. Os intervalos podem, no entanto, ser irregulares.

– É nesta altura que surgem as cólicas com mais frequência.

– Se o bebé utilizar chupeta, nunca ponha açúcar, mel ou produtos açucarados.

– Agora que a vossa filha já está mais crescida, levem-na a passear, em locais não poluídos. Evitem ambientes de fumo ou mal ventilados.

– Nunca deixem o bebé sozinho em cima da cama ou sofá, porque pode rebolar e cair.

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

consulta dos 2 meses

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ coração
- ☐ anca
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ 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

specimen

entre a consulta dos 2 meses e a consulta dos 4 meses

para os pais

– A mãe ou o pai têm direito a dispensas no trabalho durante o 1.º ano de vida do filho, de acordo com a Legislação de Protecção da Maternidade e da Paternidade.

– Se for necessário introduzir outro leite, aconselhem-se junto do médico ou do enfermeiro. O leite de vaca "em natureza" não está indicado.

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

– Quando a mãe retomar a actividade profissional, organizem o dia-a-dia da família, e se o bebé tiver que ficar com outra pessoa, dêem-lhe a conhecer as características do seu temperamento.

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

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

consulta dos 4 meses

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ vacinação

temas de conversa

- ☐ desenvolvimento
- ☐ vida na creche, ama ou outros atendimentos diurnos
- ☐ alimentação e introdução de novos alimentos. Água
- ☐ vitamina D
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ conduta face a sintomas e sinais comuns

observações

specimen

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

para os pais

– Entre os 4 e os 6 meses, a vossa filha 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 a vossa filha e conhecê-la 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:

specimen

consulta dos 6 meses

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ dentes
- ☐ anca
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ vacinação

temas de conversa

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

observações

specimen

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 bebé pode ficar rabugento e tem necessidade de "friccionar" as gengivas. Podem começar a escovar os dentes duas vezes por dia.

– Observem se a vossa filha vê e ouve bem, ou se tem os olhos desalinhados (estrabismo). Estimulem-na a palrar.

– 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, vómitos, prostração ou outro sinal de "não estar bem", consultem o médico.

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

– Durante este período o bebé 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 a vossa filha estranhe as pessoas e ambientes que não conhece ou que vê com menor frequência (reacção ao estranho).

Dúvidas e preocupações dos pais:

Specimen

consulta dos 9 meses

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ dentes
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento

temas de conversa

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

observações

specimen

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-na 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-na 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:

SEGURO

consulta dos 12 meses

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ dentes
- ☐ exame físico completo
- ☐ linguagem
- ☐ desenvolvimento

temas de conversa

- ☐ novas capacidades e aquisições - motoras, linguagem
- ☐ afirmação da personalidade e aprendizagem de regras sociais
- ☐ acidentes/segurança
- ☐ anorexia fisiológica do 2.° ano de vida

observações

specimen

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

para os pais

– A vossa filha 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 à vossa filha as regras de convivência social. Não a 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 eles ficarem voltados 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:

Specimen

consulta dos 15 meses

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ dentes
- ☐ coração
- ☐ anca/marcha
- ☐ visão
- ☐ audição/linguagem
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ 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

specimen

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 ela e contar-lhe histórias.

– Devem continuar a escovar os dentes da vossa filha, sobretudo antes de dormir à noite. Não a 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:

specimen

consulta dos 18 meses

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ dentes
- ☐ problemas ortopédicos
- ☐ exame físico completo
- ☐ linguagem
- ☐ desenvolvimento
- ☐ vacinação

temas de conversa

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

observações

specimen

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 a vossa filha fique ansiosa quando se separam dela 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 a vossa filha ainda usa biberão, há que começar a retirá-lo.

– Estimulem-na 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.

– A vossa filha está a crescer e já chega "a todo o lado". Mantenham fora do seu alcance objectos pesados, tóxicos, medicamentos e fios que ela possa puxar.

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

consulta dos 2 anos

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ dentes
- ☐ problemas ortopédicos
- ☐ exame físico completo
- ☐ linguagem
- ☐ 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

specimen

entre a consulta dos 2 anos e a consulta dos 3 anos

para os pais

– Mantêm-se as indicações relativamente à alimentação. Evitem dar refrigerantes, excepto 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 vossa filha na creche? Conversem com ela sobre o dia-a-dia.

– A melhor maneira de estimular a linguagem da criança é falar com ela, pronunciando correctamente 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. Nesta idade a criança já deve lavar os dentes, podendo utilizar uma pasta com flúor.

– Contrariem a posição de se sentar com as pernas para os lados. É preferível sentarem-se com as pernas cruzadas à frente.

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

consulta dos 3 anos

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ perímetro cefálico
- ☐ dentes
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ linguagem
- ☐ desenvolvimento

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

specimen

entre a consulta dos 3 anos e a consulta dos 4 anos

para os pais

– A criança já tem um vocabulário rico e habitualmente uma imaginação frutuosa. Aos três 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, faz parte do processo de desenvolvimento nesta idade. Não chamem demasiado a atenção para o assunto.

– Se a criança vai frequentar o jardim infantil, visitem o local com ela e falem previamente com os educadores, de modo a facilitar a sua adaptação. Inteirem-se das condições de segurança e das actividades pedagógicas da escola.

– Escolham, com a opinião da vossa filha, os programas de televisão que ela pode ver.

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

consulta dos 4 anos

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ tensão arterial
- ☐ dentes
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ linguagem
- ☐ desenvolvimento

temas de conversa

- ☐ adaptação ao jardim infantil
- ☐ desenvolvimento cognitivo, lateralidade
- ☐ acidentes e segurança
- ☐ estimular criatividade, hábitos de televisão
- ☐ actividades desportivas e culturais

observações

specimen

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 a vossa filha por essas actividades.

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

– Levem a vossa filha 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:

Specimen

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)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ tensão arterial
- ☐ dentes
- ☐ coração
- ☐ postura
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ linguagem
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ 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, ar livre, actividades de lazer e estímulo intelectual
- ☐ higiene oral

observações

Specimen

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 a vossa filha vê mal, consultem o médico.

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

consulta dos 8 anos

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ tensão arterial
- ☐ dentes
- ☐ postura
- ☐ visão
- ☐ audição
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento

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

specimen

entre a consulta dos 8 anos e a consulta dos 11-13 anos

para os pais

– Conversem com a vossa filha sobre as escolhas dos alimentos mais saudáveis e o que lhe pode ser prejudicial à 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 tenha vários grupos de amigos e frequente actividades variadas, desportivas ou culturais. As saídas e os passeios e o contacto com a natureza são outra prática saudável.

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

Dúvidas e preocupações dos pais:

specimen

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)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ tensão arterial
- ☐ dentes
- ☐ postura
- ☐ visão
- ☐ estádio pubertário
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ perfil lipídico*
- ☐ vacinas

*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

Specimen

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

para os pais

– É importante que a 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:

Specimen

consulta dos 15 anos

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ tensão arterial
- ☐ dentes
- ☐ postura
- ☐ visão
- ☐ estádio pubertário
- ☐ exame físico completo
- ☐ desenvolvimento
- ☐ 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

specimen

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

para ti

– Aos 15 anos, a maioria das raparigas já terminou o seu crescimento em altura. O esqueleto continua, no entanto, em formação. A tua alimentação, a partir de agora, deve fornecer a energia que necessitas para as tuas actividades e prevenir as doenças que estão associadas a erros alimentares. 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:

specimen

consulta dos 18 anos

Data: Idade: Local:

Nome do médico (legível):

(assinale os parâmetros examinados)

- ☐ peso
- ☐ estatura
- ☐ tensão arterial
- ☐ dentes
- ☐ postura
- ☐ visão
- ☐ exame físico completo
- ☐ 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

specimen

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:

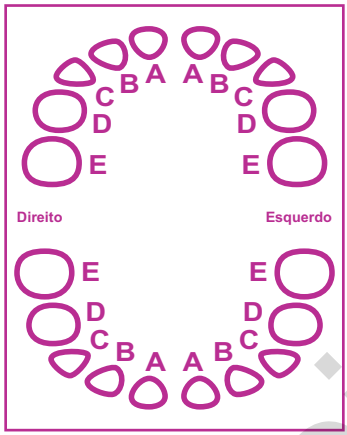
Dente são		Dente cariado	
Dente perdido		Dente obturado	

- 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.

specimen

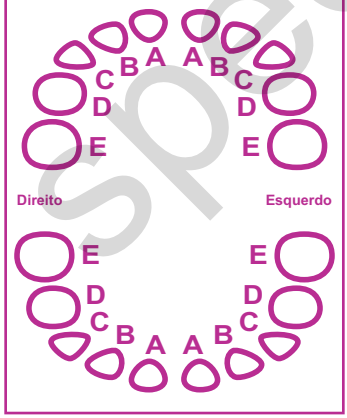
observação dentária dos 3 e 4 anos

3 anos



Tem dentes com cárie?
Não ☐ Sim ☐
Observações: _____

4 anos



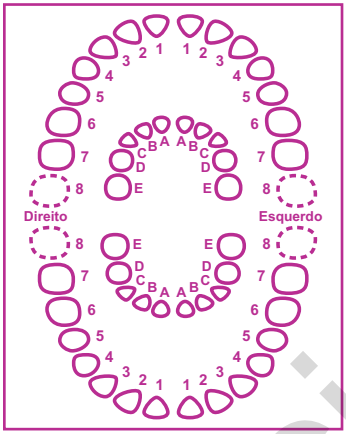
Tem dentes com cárie?
Não ☐ Sim ☐
Observações: _____

specimen

observação dentária

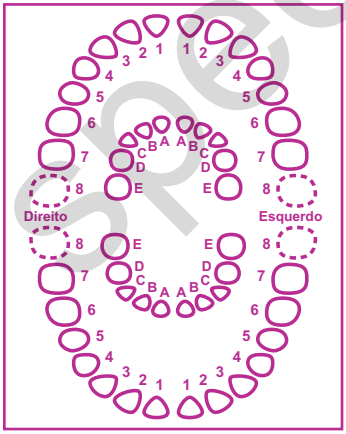
dos 5-6 e 8 anos

5-6 anos



Tem dentes com cárie?
Não ☐ Sim ☐
Observações: _____

8 anos

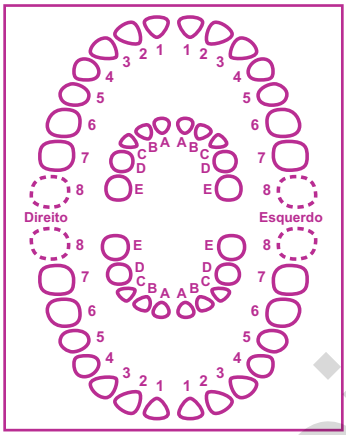


Tem dentes com cárie?
Não ☐ Sim ☐
Observações: _____

Specimen

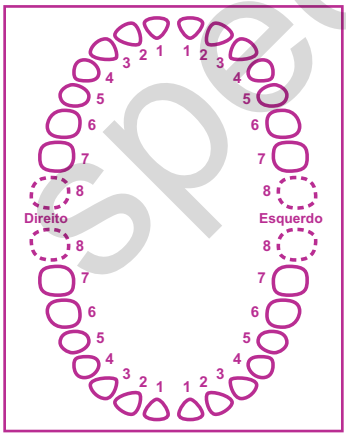
observação dentária
dos 11-13 e 15 anos

11-13 anos



Tem dentes com cárie?
Não ☐ Sim ☐
Observações: _____

15 anos



Tem dentes com cárie?
Não ☐ Sim ☐
Observações: _____

specimen

notas

Data

specimen

Data

specimen

Data

specimen

Data

specimen

notas

Data

specimen

Data

specimen

Data

specimen

Data

specimen

Data

specimen

Data

specimen

notas

Data

specimen

Data

specimen

alergias, reacções a medicamentos, vacinas e outros produtos

hospitalizações

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

Grupo sanguíneo:

specimen

próxima consulta

Data	Local	Motivo

specimen

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 *Haemophilus influenzae* b (Hib) e a poliomielite (VIP) – 1.ª dose **VHB** – 2.ª dose
Aos 3 meses	**MenC** – Vacina contra as doenças causadas por *Neisseria meningitidis 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

specimen