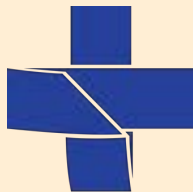




PUC-SP

BINCO

Saúde da Criança



SUS

Um projeto elaborado pelas alunas do curso de **Psicologia da PUC-SP**, para a disciplina "A PSICOLOGIA E A SAÚDE - PRESSUPOSTOS PARA A PRÁTICA PROFISSIONAL DO PSICÓLOGO", orientado pela professora Maria Cecília Roth.

Bruna Aguirre
Bruna Abreu
Helena Vaz
Milena Dzik
Roberta Costa
Sofia H. Dayan
Sthefany Moreno
Teresa Brito





O BINGO:



O "Bingo Saúde da Criança" consiste em um material composto por um jogo de bingo e cartilhas informativas. Para o uso em sala de aula, foi pensado para auxiliar professor(a) e alunos(as), por meio da brincadeira, a compreender melhor os fatores relacionados ao desenvolvimento saudável na infância!

O MATERIAL É COMPOSTO POR:

MANUAL: Com instruções do jogo para o(a) professor(a) que irá ministrar a atividade.

ELEMENTOS: Para serem recortados e sorteados.

CARTELAS DE BINGO: 15 cartelas para serem distribuídas entre os alunos (na presença de mais alunos, as cartelas poderão ser utilizadas em dupla!)

CARDS INFORMATIVOS: Cards com as informações a serem lidas pelo(a) professor(a), sobre os temas sorteados.

CARTILHA PARA A FAMÍLIA E CUIDADORES: 14 cartilhas para serem entregues aos familiares/cuidadores dos alunos, para que eles também possam se informar sobre a saúde infantil e conversar com as crianças a respeito.

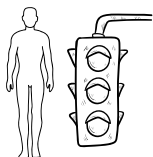
Faixa etária recomendada: alunos de 6 a 10 anos!



Manual



1. Professor(a), você deve recortar os elementos e distribuir as cartelas.
2. Professor(a), você deve sortear a cada rodada, o papel com algum dos elementos da saúde da criança, e explicá-lo para os alunos utilizando os cards, adaptando o conteúdo para a faixa etária e sala. Os alunos marcam os correspondentes em suas cartelas.
3. O objetivo é completar um padrão específico na cartela. Isso pode ser uma linha horizontal ou vertical.
4. Chamando Bingo: Quando um jogador completa o padrão necessário, ele deve falar "Bingo!" para indicar que ganhou. O jogo é então pausado para verificar se a cartela está correta.
5. O jogo deve continuar com novos sorteios de elementos para dar aos alunos a chance de ganhar novamente e conhecerem mais sobre a saúde infantil.



Limites



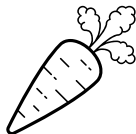
Saúde Bucal



Água (2L)



Cuidado



Alimentação



Evitando
acidentes



Vacina



Eletrônicos



Visão



Audição



Para recortar e sortear! E, quando todos os elementos forem sorteados, pode começar uma nova rodada!



EXPLICANDO O SUS (SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE)

O QUE É ?

O **SUS** é o sistema de saúde público do Brasil, que abrange desde o atendimento médico básico, a partir das UBS (Unidades Básicas de Saúde) até a fabricação de vacinas e atuação da vigilância sanitária.

Ele é pensado para atender a **todos** e de forma **igualitária** e **gratuita!**



USO DOS ELETRÔNICOS :

Você tem computador ou televisão no quarto? Sabia que isso não é muito saudável?

Até os 10 anos as crianças não devem fazer uso de televisão ou computador nos seus próprios quartos.

E celular? Você tem?

As crianças antes dos 12 anos não devem ter celulares e smartphones. É muito importante que o uso de aparelhos eletrônicos não afete o tempo que você e sua família tem para conversar, brincar e se distrair.



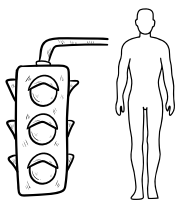
EVITANDO ACIDENTES

LEI DA CADEIRINHA

Até os 10 anos de idade, as crianças devem sentar-se no banco de trás do carro e usar o dispositivo de assento: a cadeirinha infantil.

Isso se deve ao fato de que antes dessa idade, a criança não atinja a altura segura para usar o cinto de segurança, e possa sofrer lesões no pescoço e no rosto.





CONHECENDO AS PARTES DO MEU CORPO

Neste momento, diga que vão
conversar sobre o corpo.

Oriente as crianças desta forma:

*Se um adulto encostar em alguma
parte do seu corpo e você não gostar,
se afaste e comunique a um adulto
de confiança. Cada um tem seu
próprio corpo e precisamos respeitar
o espaço um do outro.*



VACINAÇÃO

As vacinas são importantíssimas, não só para prevenir doenças e proteger o organismo de sequelas que elas possam deixar, mas para impedir que elas se espalhem pela população

As principais vacinas infantis são:

VACINA	QUANDO TOMAR
BCG	AO NASCER
HEPATITE B	AO NASCER
HPV	9 ANOS
POLIOMELITE	2, 4, 6, 15 MESES e 4 ANOS
PNEUMOCÓCICA	2, 4, 12 MESES
TETRA VIRAL	15 MESES
FEBRE AMARELA	9 MESES e 4 ANOS
HEPATITE A	15 MESES
VARICELA	4 ANOS
DTP	2, 4, 6, 15 MESES e 4 ANOS
TRÍPLICE VIRAL	12 MESES
VRH	2, 4 MESES



SAÚDE BUCAL

HIGIENIZAÇÃO:

- É preciso escovar de dentes com uma escova macia, colocando 1 grão de ervilha de pasta de dente, passando a escova por todos os dentes.
- Quando você for escovar os dentes, lembre-se que não pode engolir a pasta.
- Não se esqueça de usar fio dental

Essas informações são importantes para prevenir a cárie! A cárie é uma doença causada por bactérias que vivem na boca e utilizam o açúcar da nossa alimentação para produzir ácidos que destroem os dentes.

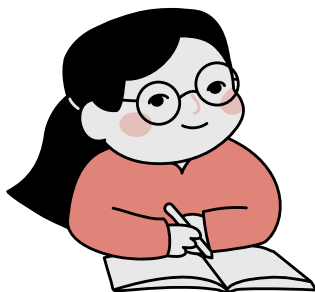
Não se esqueça de ir ao dentista para verificar se está tudo bem!



VISÃO

Se você não está enxergando direito, avise a professora ou seus responsáveis.

Você pode estar enxergando embaçado, como se tudo estivesse coberto por uma neblina ou uma sombra, e isso pode indicar algum distúrbio de visão que pode ser corrigido com um óculos!





AUDIÇÃO

Se você não está ouvindo direito, não tenha vergonha! Avise a professora e seus responsáveis, para que você possa indentificar a causa!





CUIDANDO DA SAÚDE DA CRIANÇA

É muito importante ir ao médico pelo menos uma vez ao ano, mesmo não estando doente, para fazer um check-up da nossa saúde e ver se tudo está nos eixos!





A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA

Quanto de água você bebe em um dia?

Ela é muito importante para nos mantermos saudáveis, e ela ajuda em diversas funções, como na respiração e digestão.

Mas quanto de água eu devo beber?

4 aos 8 - No mínimo, 1,7 litros.

9 a 13 anos - Meninas precisam ingerir, no mínimo, 2,1 litros, já os meninos precisam de um pouco mais: 2,4 litros.

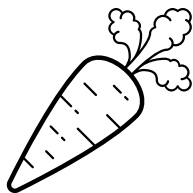
Também podemos observar se o nosso corpo precisa de mais água observando a cor do xixi:



Hidratado



Desidratado



A IMPORTÂNCIA DE SE ALIMENTAR

Você tem o costume de fazer as refeições com seus familiares? Sabia que para uma alimentação mais saudável e prazerosa, é super importante comer com quem gostamos? Evite ligar a televisão ou mexer no celular nesses momentos.

A falta da alimentação saudável pode causar alguns sintomas como: cansaço, fraqueza e falta de vontade de comer.



Alguns alimentos bons:

Carnes e fígado

Feijão, ervilha e lentilha

Leite de vaca e leite vegetal

Frutas e legumes amarelo-alaranjados

Vegetais amarelos e vegetais verdes



Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Audição



Eletrônicos



Visão



Água (2L)



SUS



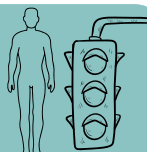
Saúde Bucal



Evitando
acidentes



Vacina



Limites

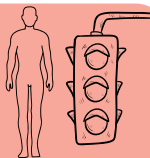
Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Eletrônicos



Limites



Água (2L)



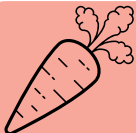
Audição



SUS



Vacina



Alimentação



Cuidado

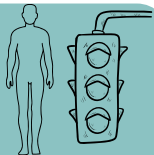


Visão

Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Limites



Saúde Bucal



Água (2L)



Cuidado



SUS



Evitando
acidentes



Saúde Bucal



Vacina



Eletrônicos

Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Saúde Bucal



Água (2L)



Evitando
acidentes



Visão



SUS



Audição



Eletrônicos



Cuidado



Vacina

Saúde da Criança

BINCO

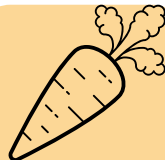
Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Água (2L)



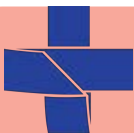
Cuidado



Alimentação



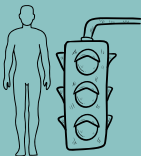
Vacina



SUS



Evitando
acidentes



Limites



Saúde Bucal



Audição

Saúde da Criança

BINCO

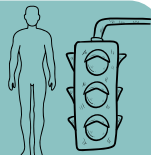
Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Audição



Vacina



Limite



Cuidado



SUS



Eletrônicos



Água (2L)



Alimentação

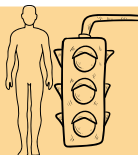


Saúde Bucal

Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Limites



Saúde Bucal



Visão



Água (2L)



SUS



Cuidado



Evitando
acidentes



Vacina

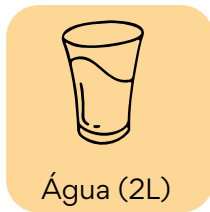
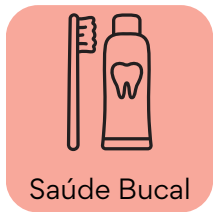
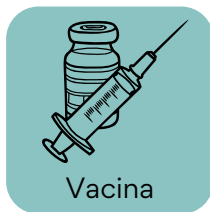
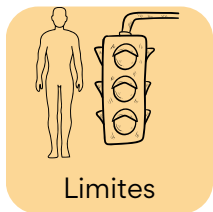


Audição

Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Visão



Evitando
acidentes



Água (2L)



Saúde Bucal



SUS



Cuidado



Audição



Eletrônicos



Vacina

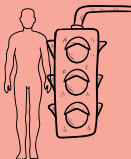
Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Saúde Bucal



Limites



Alimentação



Vacina



SUS



Água (2L)



Cuidado



Audição



Visão

Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Cuidado



Visão



Elétrônicos



Audição



SUS



Vacina



Evitando
acidentes



Alimentação



Água (2L)

Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



evitando
acidentes



Saúde Bucal



Audição



Água (2L)



SUS



Cuidado



Visão



Alimentação



Vacina

Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Saúde Bucal



Vacina



Evitando
acidentes



Água (2L)



SUS



Audição



Alimentação



Eletrônicos

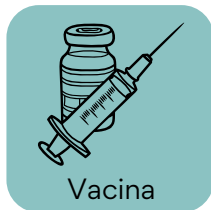
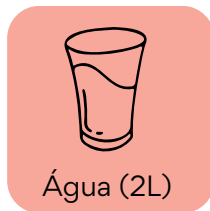
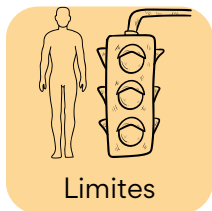


Cuidado

Saúde da Criança

BINCO

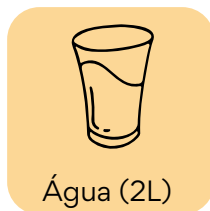
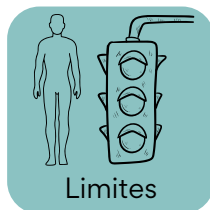
Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas



Saúde da Criança

BINCO

Você deve fazer um X quando o(a) professor(a) explicar sobre alguns dos elementos na sua cadernetas





Cartilha para a família e cuidadores



Esta cartilha foi criada com o objetivo de informar aos pais ou cuidadores sobre alguns pontos essenciais da saúde da criança.

Essas e muitas outras informações você encontra em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_crianca_menino.pdf
ou:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_crianca_menina_5.ed.pdf

CUIDANDO DA SAÚDE DA CRIANÇA

É muito importante levar a criança ao médico pelo menos uma vez ao ano, mesmo não estando doente, para fazer um check-up da saúde e ver se está tudo bem!

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

EXPLICANDO O SUS (SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE)



O QUE É?

O **SUS** é o sistema de saúde público do Brasil, que abrange desde o atendimento médico básico, a partir das UBS (Unidades Básicas de Saúde) até a fabricação de vacinas e atuação da vigilância sanitária.

Ele é pensado para atender a **todos** de forma **igualitária** e **gratuita!**

REFERÊNCIAS: MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sistema Único de Saúde.
Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sus>>.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Você tem o costume de fazer as refeições com seus familiares?

Sabia que para uma alimentação **mais saudável e prazerosa**, é super importante que as refeições sejam feitas em **família**, se possível.

Cuidar da alimentação da criança é tarefa de toda a família!

A falta da alimentação saudável pode causar alguns sintomas como cansaço, fraqueza, falta de vontade de comer, problemas graves nos olhos que podem levar à cegueira.

Alguns alimentos bons:

Carnes (de gado, aves e peixes), fígado; feijão, ervilha e outras; fígado, leite de vaca; frutas e legumes amarelo-alaranjados: manga, pitanga, mamão, caqui, abóbora; vegetais amarelos e vegetais folhosos verdes: espinafre, couve, brócolis, mostarda e outros.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Alguns Passos para uma Alimentação Saudável:

Passo 1. Fazer de alimentos minimamente processados a base da alimentação.

Passo 2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Passo 3. Limitar o consumo de alimentos processados.

Passo 4. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

IMPORTANTE! Anote as dificuldades com a alimentação para conversar na consulta ou nas sessões de grupos do serviço de saúde.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

OBSERVANDO O USO DOS ELETRÔNICOS

Até os 10 anos as crianças não devem fazer uso de televisão ou computador nos seus próprios quartos.

As crianças antes dos 12 anos **não** devem ter celulares e smartphones. É muito importante que o uso de aparelhos eletrônicos não afete o tempo que você e sua família tem para conversar, brincar e se distrair.

Observações:

Prefira estimular a inteligência do seu filho com brincadeiras. As crianças estão muito expostas a celulares, programas de TV, que podem ter conteúdos violentos, eróticos ou outros, impróprios para sua idade.

Dê limites ao tempo que seu filho pode ficar diante da TV, do computador e do celular.

Tome cuidado para não se distrair dando atenção a equipamentos eletrônicos (celular, TV e outros) e deixando de interagir com seu filho. Seu exemplo é fundamental, preste atenção no tempo que você gasta com esses aparelhos.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

PREVENINDO ACIDENTES

LEI DA CADEIRINHA

Até os 10 anos de idade, as crianças devem sentar-se no banco de trás do carro e usar o dispositivo de assento: a cadeirinha infantil.

Isso se deve ao fato de que antes dessa idade, a criança não atinja a altura segura para usar o cinto de segurança, e possa sofrer lesões no pescoço e no rosto.

Alertas:

A partir dos 6 anos a criança já é quase independente, por isso aumenta a necessidade de proteção e supervisão de suas atividades fora de casa. Converse com seu filho, informe-o sobre os riscos a que ele está exposto no dia a dia.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

SAÚDE BUCAL

É preciso escovar os dentes com uma escova macia, colocando 1 grão de ervilha de pasta de dente.

Quando seu filho for escovar os dentes, lembre-se que ele não pode engolir a pasta de dente. Não esqueça de dizer para usar fio dental.

Observações:

Para qualquer tipo de trauma, procure imediatamente o dentista, pois quanto mais rápido for o atendimento, maiores serão as chances de recuperar o dente.

Quando o dente permanente quebrar, deve-se guardar o fragmento quebrado e levá-lo ao dentista para que ele verifique a possibilidade de colagem. No caso de um dente sair totalmente da boca, certifique-se que é um dente permanente e tente colocá-lo de volta no seu lugar ou coloque o dente em uma solução fisiológica (como leite, soro ou saliva) e procure o dentista o mais rápido possível.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

DENTISTA

A cárie é uma doença causada por bactérias que vivem na boca e utilizam o açúcar da nossa alimentação para produzir ácidos que destroem os dentes. É muito fácil e simples prevenir o aparecimento da cárie. Deve-se ter uma dieta balanceada, controlar a frequência de ingestão de açúcares e realizar corretamente a higiene bucal. Não se esqueça de levar seu filho ao dentista para verificar se está tudo bem.

Alertas:

Bebês e crianças podem ter um tipo de cárie que evolui muito depressa e pode atingir vários dentes de uma só vez, destruindo-os rapidamente. A causa mais comum desse problema é o uso frequente e prolongado de mamadeira durante a noite associado à falta de limpeza dos dentes após o uso. Portanto, tente fazer essa higiene e não acrescente açúcar ou achocolatado ao conteúdo da mamadeira.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

VISÃO E AUDIÇÃO

VISÃO

Alguns sinais importantes:

- Grande dificuldade em prestar atenção em objetos ou pessoas;
- Parecer desinteressada pelos brinquedos ou ambiente;
- Aproximar para muito perto dos olhos dos objetos o que deseja ver;
- Tiver dificuldade de se movimentar;
- Apertar ou esfregar os olhos.

AUDIÇÃO

Alguns sinais importantes:

- Não acordar com barulhos nem reagir a sons do ambiente;
- Não atender quando se fala com ela ou só atender quando está olhando
- diretamente para ela;
- Falar pouco ou não falar;
- Ouvir rádio ou TV sempre em alto volume.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

VISÃO E AUDIÇÃO

Alertas:

Os pais ou cuidadores e professores são as pessoas mais próximas e as que têm mais condições de observar se as crianças estão ouvindo e enxergando bem.

Não coloque remédios caseiros ou qualquer outra coisa nos ouvidos ou nos olhos de seu filho sem que isso tenha sido indicado pelo profissional de saúde.

Evite que ele fique exposto por muito tempo a ruídos fortes, eles podem causar problemas de audição.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

VACINAÇÃO

As vacinas são importantíssimas, não só para prevenir doenças e proteger o organismo de sequelas que elas possam deixar, mas para impedir que elas se espalhem pela população.

As principais vacinas infantis são:

BCG (tomar ao nascer);

HEPATITE B (tomar ao nascer);

HPV (9 anos);

POLIOMIELITE (2,4,6 e 15 meses e 4 anos);

PNEUMOCÓCICA (2,4 e 12 meses);

TETRA VIRAL (15 meses);

FEBRE AMARELA (9 meses e 4 anos);

HEPATITE A (15 meses);

VARICELA (4 anos);

DTP (2,4,6, 15 meses e 4 anos);

TRÍPLICE VIRAL (12 meses);

VRH (2,4 meses).

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

VACINAÇÃO

Alertas:

Por mais que certas doenças possam estar eliminadas do nosso país ou região, essas doenças podem se espalhar a partir de áreas onde ainda estão presentes. Algumas doenças se espalham muito rápido, temos o exemplo da covid-19 que causou uma pandemia (epidemia em muitos países). **Por isso é muito importante que seus filhos se vacinem!**

Qual é o esquema de vacinas recomendado? Os cronogramas de imunização variam de acordo com o país. Você pode encontrar uma visão geral das vacinas recomendadas pelo Ministério da Saúde de seu país.

O Brasil tem o maior programa de vacinação pública do mundo (Programa Nacional de Imunizações – PNI).

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA

Quanto de água seu filho bebe em um dia? Ela é muito importante para nos mantermos saudáveis, e ajuda em diversas funções, como na respiração e digestão.

Mas quanto de água seu filho deve beber?

4 aos 8 - No mínimo, 1,7 litros.

9 a 13 anos - Meninas precisam ingerir, no mínimo, 2,1 litros, já os meninos precisam de um pouco mais: 2,4 litros.

Também podemos observar se o nosso corpo precisa de mais água observando a cor do xixi. Quanto mais clara, mais hidratada e quanto mais escura, menos hidratada a pessoa está.

Observações: O consumo frequente de água auxilia o crescimento e o melhor funcionamento do organismo, melhorando as funções de rins, bexiga e intestino.

Cartilha para a família e cuidadores

ELABORADO PELAS ALUNAS DE PSICOLOGIA DA PUC-SP

EDUCAÇÃO EM SEXUALIDADE

É importante que seu filho/ sua filha tenha conhecimento sobre seu próprio corpo, aprendendo a se cuidar, impor limites e respeitar os demais.

Para abordar esse assunto, fale a partir da perspectiva da criança (explorar o que ela já sabe); adeque a informação à idade (com uso de recursos externos como jogos, por exemplo, o Semáforo do Toque); explique para a criança que ninguém pode tocar no corpo dela; estimule a confiança e a conversa.

Observe os sinais: quando uma criança sofreu abuso, ela pode apresentar sinais, sendo alguns deles mudanças bruscas de comportamento, medo de algumas pessoas ou de ficar sozinha.

Para mais informações, acesse este material da UNESCO:
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000369308>

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta de Saúde da Criança (Menino e Menina) ,8ª edição, Brasília, DF, 2013.
- BRASIL. LEI Nº 14.071, DE 13 DE OUTUBRO DE 2020. Altera a Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997 (Código de Trânsito Brasileiro), Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2020.
- Quanto de água uma criança deve beber e como incentivar o consumo, BBI filtração, Garibaldi, RS 2023. Acesso em: <https://bbifiltracao.com.br/quanto-de-agua-uma-crianca-deve-beber-e-como-incentivar-o-consumo/>
- SOARES, Josoé. Educação Sexual para Crianças: Como a família pode abordar o tema? Santa Mônica rede de ensino, 2023. Acesso em: <https://blog.santamonicarede.com.br/educacao-sexual-para-criancas/>
- TENENTE, Luiza . Educação sexual nas escolas: entenda por que Unesco e especialistas dizem que ela deve ser tema na sala de aula. Revista G1, 2023. Acesso em: <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2023/09/15/educacao-sexual-na-escola-pode-evitar-casos-de-abuso-saiba-o-que-as-criancas-devem-aprender.ghtml>
- VIEIRA, Marcos Alexandre. A cor da urina pode revelar doenças. Instituto Pró-Rim, 2019
Acesso em: <https://www.prorim.org.br/blog-artigos/a-cor-da-urina-pode-revelar-doencas/>