

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 12 A 13 ANOS

VACINAS:

- * DPTa de reforço - evita tétano (também chamado de “Lock-jaw” em inglês), difteria e coqueluche (também chamada de “Whooping Cough” ou “Pertussis” em inglês). A maioria dos adolescentes terá recebido esta vacina na idade de 11 anos. Caso contrário, será ministrada aos adolescentes mais velhos. As doses de reforço são ministradas a cada 10 anos, algumas vezes em intervalos menores.
- * Vacina meningocócica conjugada quadrivalente (MCV4), 1ª dose - previne infecções graves como a meningite. A maioria dos adolescentes terá recebido a primeira dose desta vacina na idade de 11 anos. Caso contrário, será ministrada aos adolescentes mais velhos. A segunda dose é dada quando têm 16 anos de idade.
- * Papilomavírus Humano (HPV), 1ª dose - esta série de três doses previne a infecção por HPV, um vírus que provoca câncer do colo do útero (nas mulheres), câncer de garganta e verrugas genitais. A maioria dos adolescentes terá recebido a primeira dose desta vacina na idade de 11 anos. Caso contrário, será ministrada aos adolescentes mais velhos. O adolescente deverá voltar para receber a segunda dose em uma consulta com um enfermeiro.

- * A vacina contra a gripe pode ser oferecida durante os meses de outubro a março.
- * A maioria dos adolescentes não apresenta efeitos colaterais sérios em consequência das vacinas. Se houver efeitos colaterais, geralmente, eles são brandos. É comum haver febre e desconforto no local da injeção. Paracetamol (Tylenol e outras marcas) pode ajudar.

TESTES DE TRIAGEM:

- * Hemogramas completos (CBC) ou exames de hemoglobina (Hgb) - um teste de anemia, ou contagem baixa de glóbulos vermelhos (ou hemácias). Em crianças, a anemia geralmente ocorre porque as crianças não estão comendo alimentos com ferro em quantidade suficiente. Testamos todas as crianças aos 12 e 17 anos de idade para garantir que seus corpos têm uma quantidade de ferro adequada. Em outras idades, só testamos as crianças de alto risco.
- * Teste de colesterol, ou painel de lipídios - um teste para detectar níveis elevados de colesterol. Isto pode ser oferecido, se o seu filho é considerado de alto risco.
- * Teste cutâneo para a tuberculose (para "TB" - também chamado de "teste de PPD") - Só é realizado em crianças que estão em alto risco

de infecção por TB. Traga seu filho de volta à clínica em 2 a 3 dias para documentar os resultados. Adolescentes podem ser elegíveis para fazer o teste de TB como um exame de sangue, ao invés do PPD.

- * Teste de visão - é realizado para verificar se há problemas de visão. Para crianças mais velhas e adolescentes, isto é feito rotineiramente a cada 2 ou 3 anos. É feito em outras idades, somente se houver alguma preocupação com a visão da criança.
- * Teste de audição - é realizado para verificar se há problemas de audição. É feito rotineiramente aos 10 e 17 anos de idade. É feito em outras épocas, somente se houver preocupação com a audição da criança ou com o desenvolvimento de sua linguagem.

ENTRANDO NA ADOLESCÊNCIA:

- * A adolescência é um período durante o qual as crianças desenvolvem-se e transformam-se em jovens adultos. Aprender a desenvolver relacionamentos adultos, responsabilidades e independência são os principais objetivos deste período.
- * Manter uma comunicação eficaz é uma parte importante para os pais de adolescentes, mas também pode representar um desafio. Escute o que o seu adolescente tem a dizer, não fique apenas falando.
- * Temas importantes para discutir nessa idade incluem as mudanças físicas que ocorrem na adolescência, sexualidade, pressão dos colegas, planos futuros e a entrada na idade adulta, os valores da família com relação a fumar, beber, e usar drogas, e o desempenho escolar.
- * A segurança pessoal é particularmente importante. Falar sobre temas como cintos de segurança, como obter ajuda ao se sentir inseguro, comportamento adequado com o sexo oposto e em festas, e meios não-violentos para expressar raiva ou frustração.

ESCOLA e AMIGOS:

- * É importante para o seu filho entender que a escola deve ser algo divertido, mas deve também ser um compromisso sério.
- * Ajude seu filho a ter boa frequência na escola, mas permita as faltas por doenças graves, especialmente quando ele está com febre.
- * O adolescente passa muito do seu tempo na escola, e é uma parte muito importante do seu desenvolvimento social e acadêmico. Portanto:
 - Converse com seu filho todos os dias sobre o que aconteceu na escola.
 - Ajude seu filho adolescente a gerenciar seu tempo.

- Contate o orientador ou professor de seu filho, se você tiver dúvidas ou preocupações sobre como as coisas estão indo para o adolescente na escola. Compareça às reuniões de pais e mestres.
- * Incentive a participação em atividades depois da escola (equipes esportivas, grupos musicais, aulas, etc.).
- * Adolescentes devem começar a assumir a responsabilidade de levantar-se na hora para ir para a escola usando o despertador.
- * Conheça os amigos de seu filho adolescente e suas famílias.

COMPORTAMENTO:

- * Negocie regras justas para coisas como as tarefas domésticas, tempo de TV/video game, deveres de casa, mesadas, hora de dormir e atividades fora de casa.
- * Elogios e recompensas ainda são eficazes para ensinar bom comportamento. Elogie o seu adolescente pelo que ele faz, e não pela sua aparência.
- * Uma boa maneira de disciplinar seu filho adolescente é limitar seus privilégios devido a um comportamento inaceitável. Tenha cuidado e evite punições excessivas.
- * Respeite a privacidade do adolescente. Se você abrir seu e-mail, ouvir em suas conversas telefônicas, ou mexer nos seus pertences, seu filho poderá aprender a não confiar em você.
- * Ensine seu filho a controlar o seu dinheiro. Considere a abertura de uma conta bancária conjunta para o adolescente usar. Os adolescentes precisam ter permissão para gastar suas mesadas da maneira que desejarem.
- * Se alguma vez você estiver preocupado com seu filho estar muito triste, deprimido, nervoso, irritado, desanimado, ou irado, entre em contato conosco imediatamente.

DIETA/NUTRIÇÃO/HIGIENE:

- * Para os adolescentes com crescimento normal, incentive um estilo de vida saudável e hábitos alimentares saudáveis. Coisas importantes a serem consideradas são:
 - Uma dieta rica em frutas frescas e legumes e com pouca gordura é melhor para a maioria dos adolescentes.
 - Certifique-se de que seu filho está comendo consistentemente proteínas com baixo teor de gordura, frango (de preferência sem pele e não frito), cortes magros de carne de boi ou de porco e legumes que sejam ricos em proteína, como feijão e tofu (soja).
 - Carne é a melhor fonte de ferro. Se seu filho adolescente não come carne (especialmente carne vermelha), ele pode

precisar de um suplemento multivitamínico diário contendo ferro.

- Leite com baixo teor de gordura e laticínios são ótimos para a maioria dos adolescentes. Se seu filho adolescente não tomar leite, converse conosco sobre um suplemento de vitamina D.
 - Tente desencorajar todas as bebidas açucaradas, como sucos, refrigerantes e bebidas esportivas. As bebidas esportivas geralmente não são necessárias e são bastante caras!
 - Alimentos ricos em amido, como pão, arroz, massas, batatas e bananas/bananas da terra (plantains) contêm uma grande quantidade de calorias ou energia. São chamados de "carboidratos" ou apenas "carbs". A maioria das pessoas comem carboidratos em excesso. Durante as refeições, alimentos ricos em amido devem representar não mais do que 25% dos alimentos consumidos.
 - Ensine seu filho a comer quando estiver com fome e não quando estiver entediado. Comer demais e lanches em excesso causam obesidade.
 - Se seu filho adolescente precisar mudar sua dieta para fazer escolhas mais saudáveis, as mudanças devem ser feitas para todos os membros da família. Se todas as pessoas da casa têm hábitos alimentares saudáveis e hábitos de compras saudáveis, o adolescente irá seguir esses exemplos.
 - Uma dieta saudável pode incluir guloseimas e alimentos divertidos. Basta tentar pensar neles como alimentos ocasionais e não como alimentos para serem consumidos o tempo todo.
- * Adolescentes que assistem TV ou jogam video games ou jogos de computador por mais de 1 a 2 horas por dia são mais propensos a ter excesso de peso. Não coloque uma TV no quarto de seu filho adolescente.
 - * Incentive seu filho a fazer uma hora por dia de exercícios vigorosos.
 - * Lembre a seu filho adolescente que deve escovar os dentes e usar o fio dental pelo menos duas vezes por dia. Você deve levar seu filho ao dentista duas vezes por ano.

AJUDANDO O SEU ADOLESCENTE A GERENCIAR SEUS CUIDADOS DE SAÚDE:

- * Incentive seu filho a conhecer os princípios básicos de sua saúde - os diagnósticos crônicos, nomes de medicamentos e alergias.

- * Incentive-o a perguntar ao provedor de cuidados de saúde todas as perguntas que tenha. Tente fazer com que ele anote três perguntas antes de sua próxima consulta.

NOTA PARA OS PAIS SOBRE CONFIDENCIALIDADE E CUIDADOS DE SAÚDE PARA ADOLESCENTES:

- * À medida que a criança fica mais velha, é uma boa ideia deixar que ela passe alguns minutos a sós com o seu provedor de cuidados de saúde. Pense nisso como um "ensaio" para ela se habituar a gerenciar sua própria saúde.
- * Os adolescentes também têm o direito, legalmente falando, a um certo grau de confidencialidade em seus cuidados médicos. Incentive-os a discutir questões pessoais com os prestadores de serviços médicos.

PRÓXIMA CONSULTA: uma vez por ano para checkups/exame físico completo e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças ou lesões.

QUER MAIS INFORMAÇÕES?

A internet pode ser uma excelente fonte de informações sobre a saúde e o desenvolvimento da criança. Certifique-se de que os sites que você consulta são bem conceituados! Se tiver alguma dúvida, entre Jovens adultos.

Confira as informações para os pais do *Bright Futures* da American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria) em:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%2010/11-14%20Year/D.Adol.PH.EA.pdf>

Confira as informações para os pais do *Healthy Children* da American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria) em:

www.healthychildren.org/

Encontre Mais Informações e Ferramentas no Site do Recursos Para os Pais CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encontre-nos no Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado em janeiro de 2014