

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 14 A 15 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 aos 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 apresentam 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.

ADOLESCÊNCIA MÉDIA:

- * 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.
- * A comunicação é importante, mas é um desafio. Seja um bom ouvinte e escute o que seu filho ou filha tem a dizer.
 - Reserve um tempo para ficar com seu filho adolescente e realmente escutar suas expectativas e preocupações
 - Esteja ao lado de seu filho adolescente quando ele precisar de apoio ou para ajudá-lo a tomar uma decisão saudável sobre seu comportamento sexual.
- * Temas importantes para discutir nessa idade incluem a sexualidade, os valores da família com relação a fumar, beber, e usar drogas, o desempenho escolar e planos para o futuro.
- * A segurança pessoal é outro tema importante. Falar sobre assuntos como cintos de segurança, regras para andar de carro com seus amigos que dirigem, como obter ajuda se estiver se sentindo inseguro, comportamento adequado com o sexo oposto e em festas, e meios não-violentos de expressar raiva ou frustração.

ESCOLA e AMIGOS:

- * Elogie os esforços positivos e êxitos na escola e em outras atividades.
- * Verifique com o professor de seu filho adolescente suas notas em provas.
 - Compareça a eventos de volta às aulas, se possível.
 - Compareça a reuniões de pais e mestres, se possível.
- * Ajude seu filho adolescente a encontrar novas atividades de que ele goste.
 - Incentive o adolescente a ajudar outras pessoas na comunidade.
 - Ajude seu filho a encontrar e participar de atividades e esportes positivos depois da escola.

- * Incentive amizades saudáveis e divertidas, e coisas seguras para seu filho fazer com seus amigos.
- * Conheça os amigos do seu filho adolescente e seus pais, saiba onde o adolescente está, e o que ele está fazendo em todos os momentos.

COMPORTAMENTO:

- * Apoie o adolescente enquanto ele descobre maneiras de lidar com o estresse e com a raiva. Incentive formas não violentas de expressar sua raiva.
- * Apoie o adolescente quando ele precisar resolver problemas e tomar decisões.
- * Se você estiver preocupado que seu filho está muito triste, deprimido, nervoso, irritado, desanimado, ou irado, entre em contato conosco imediatamente.
- * 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 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.

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:
 - o Uma dieta rica em frutas frescas e legumes e com pouca gordura é melhor para a maioria dos adolescentes.
 - o 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).
 - o Carne é a melhor fonte de ferro. Adolescentes que não comem carne (especialmente carne vermelha) podem precisar de um multivitamínico com ferro diariamente.

- Três porções por dia de leite com baixo teor de gordura (1%) ou leite desnatado e laticínios são o melhor 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 FILHO A GERENCIAR SEUS CUIDADOS DE SAÚDE:

- * Incentive seu filho a conhecer os princípios básicos de seus cuidados de saúde - os diagnósticos crônicos, nomes de medicamentos e alergias que possa ter.
- * 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.

- * Seu filho adolescente deve passar alguns minutos a sós com seu provedor de cuidados de saúde. Isto é parte do desenvolvimento da responsabilidade por seus próprios cuidados de saúde.
- * Encoraje o seu filho adolescente a levar sempre consigo uma cópia de seu cartão do seguro de saúde.

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

- * Os adolescentes 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 em contato conosco e pergunte.

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

Para adolescentes de 14 anos ou menos maduros:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/11-14%20Year/D.Adol.PH.EA.pdf>

Para adolescentes de 15 anos ou menos maduros:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/15-17%20Year/D.Adol.PH.15-17yr.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