

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA PAIS DE CRIANÇAS DE 4 a 5 ANOS DE IDADE

VACINAS:

- * DPTa #5 - evita tétano (também chamado de "Lock-jaw" em inglês), difteria e coqueluche (também chamada de "Whooping Cough" ou "Pertussis" em inglês). A vacina DPTa pode causar febre e dor. Paracetamol pode ajudar (Tylenol, Feverall, e outras marcas).
- * Vírus Varicela zoster (VZV ou catapora), 2ª dose. Não é necessária, se o seu filho já teve catapora
- * Vírus do sarampo, caxumba e rubéola (ou "sarampo alemão") (SRC), 2ª dose.
- * Pólio #4 - previne a poliomielite, uma doença viral grave que causa paralisia.
- * Parabéns! Após tomar estas doses de vacina, o seu filho terá concluído a série de vacinações da primeira infância.

- * A vacina contra a gripe pode ser oferecida durante os meses de outubro a março.
- * A maioria das crianças 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. Algumas crianças podem ter uma erupção na pele depois destas vacinas. Se você tiver alguma preocupação, ligue para nós.

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. Nessa idade, apenas as crianças que apresentam maior risco são testadas.
- * Nível de chumbo (Pb) - um exame para determinar se há envenenamento por chumbo. Por favor, avise-nos se sua casa tiver tinta com chumbo ou outros perigos de contaminação por chumbo. Nessa idade, apenas as crianças que apresentam maior risco são testadas.
- * 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. As crianças que têm 5 anos de idade ou mais podem ser elegíveis para fazer o teste de TB como um exame de sangue, ao invés do PPD.

- * Teste de visão - é feito com as crianças nestas idades para verificar se há problemas de visão.
- * Teste de audição - é feito com as crianças nestas idades para verificar se há problemas de audição.

DESENVOLVIMENTO e DICAS PARA OS PAIS:

Seu filho está se preparando para entrar para a escola! Parabéns!!

Aqui estão alguns marcos do desenvolvimento e dicas para os pais de crianças típicas de 4 a 5 anos de idade:

Fala/Linguagem:

- * Crianças típicas de 4 a 5 anos de idade falam com frases claras que podem ser compreendidas por qualquer pessoa. Certifique-se de dar à sua criança tempo suficiente para terminar as suas frases.
- * Geralmente, eles podem dizer o nome de cores, letras, podem contar e sabem sua idade. Você pode ajudá-los a usar as palavras para expressar seus sentimentos.
- * Ao longo dos próximos meses e anos, seu filho vai se tornar mais capaz de falar sobre o seu dia, seus amigos e suas atividades.

Habilidade física:

- * A maioria das criança de 4 a 5 anos de idade conseguem pedalar um triciclo ou uma bicicleta com rodinhas.
- * Seu filho normalmente consegue segurar um lápis corretamente e consegue desenhar linhas, círculos, até mesmo uma pessoa simples.
- * Aos 4 ou 5 anos de idade, normalmente podem vestir-se e despir-se sozinhos.
- * Uma criança típica de 4 a 5 anos de idade torna-se mais forte e mais rápida à medida que crescem, mas podem desenvolver habilidades em ritmos diferentes de seus amiguinhos e podem ter temperamentos diferentes (mais ousados ou mais cautelosos).

Social/Brincadeiras:

- * A maioria das crianças de 4-5 gostam de estar em grupos de outras crianças e compreendem que cada um tem a sua vez e compartilham as coisas quando estão brincando.
- * Eles costumam gostar de brincadeiras de "faz de conta", jogos de tabuleiro, brinquedos de construir, materiais de pintura e desenho e quebra-cabeças.
- * As crianças nesta idade muitas vezes podem brincar sozinhos, e se sentir seguras sem seus pais.

- * Uma criança típica de 4 a 5 anos de idade ainda adora livros e gosta de escolher livros na biblioteca e encontrar livros que sejam relevantes para elas mesmas (livros sobre entrar na escola, novos irmãozinhos, etc...).
- * Muitas vezes, as crianças nessa idade adoram TV e vídeos, mas tente limitar sua tempo de televisão a 1 hora por dia, no máximo, para incentivá-las a estar fisicamente e mentalmente ativas.
- * Muitas vezes, esta é a primeira vez que a criança tem a experiência de estar em um ambiente escolar. Ensine a seu filho como interagir eficazmente com seus colegas, proporcionando-lhes bastante tempo para brincar com outras crianças. Ensine-os como podem se desculpar depois de ferir os sentimentos de alguém e como expressar raiva. Ensine ao seu filho a se afastar, ao invés de ser agressivo quando se sente irritado.

Comportamento:

- * Normalmente, seu filho de 4 a 5 anos de idade tem opiniões fortes e deve ter a oportunidade de fazer escolhas, na medida do possível e razoável.
- * Geralmente, uma criança nessa idade responde melhor a elogios por bom comportamento.
- * Uma criança de 4 a 5 anos de idade ainda precisa de limites claros e consegue entender as consequências de quando quebra as regras. É importante que as regras sejam consistentes. Geralmente, as crianças gostam de ter uma rotina e estrutura previsíveis.
- * Seu filho adora a sua atenção e, por vezes, pode começar a fazer birra, se achar que essa é a melhor maneira de conseguir sua atenção.
- * Considere o uso de "CASTIGOS" (TIME OUT [Tempo em um canto sozinho sentado ou em pé]) para punir comportamentos inaceitáveis ou perigosos, cerca de 1 minuto para cada ano de idade.
- * Nas próximos meses, considere dar o seu filho pequenas tarefas caseiras para ele fazer. Por exemplo, limpar seu quarto e colocar a mesa do jantar.

NUTRIÇÃO e COMPORTAMENTOS ALIMENTARES:

- * Muitos pais acham que a criança em idade pré-escolar não come o suficiente. Enquanto ela estiver crescendo normalmente e tiver contagens sanguíneas normais, TENDE NÃO SE PREOCUPAR. Normalmente, ela está comendo o suficiente. Tente não transformar as horas das refeições em uma batalha. Ensine comportamentos alimentares saudáveis, em vez de se concentrar em quantidade.

- * Evite dar suco. Ele não é necessário. Dê ao seu filho não mais do que um copo por dia. Limite as balas, refrigerantes e doces. Considere-os guloseimas para "de vez em quando".
- * Sirva leite com as refeições. Use leite desnatado e laticínios com baixo teor de gordura.
- * As crianças pequenas que não tomam pelo menos 32 oz. (950 ml) de leite fortificado com vitamina D todos os dias precisarão de doses extras de vitamina D. Se você tiver preocupações quanto à quantidade de vitamina D que o seu filho está recebendo, peça uma indicação de um suplemento de vitamina D ou multivitamínico. Para as crianças que não podem tomar leite, certifique-se de que alternativas como leite de soja sejam enriquecidas com vitamina D.
- * Ofereça 5 porções de frutas e legumes nas refeições e lanches todos os dias.
- * Tanto quanto possível, tente fazer as refeições em família relaxadamente. Evite assistir televisão durante as refeições. Use as refeições como uma oportunidade para conversar com os seus filhos.

HIGIENE:

- * Ajude seu filho a escovar seus dentes pelo menos duas vezes por dia. Utilize apenas uma pequena quantidade de creme dental com flúor e ensine seu filho a lavar a boca e cuspir após escovar os dentes. Comece a usar fio dental. Leve seu filho ao dentista a cada 6 meses.
- * Beba água da torneira! A maioria das cidades da nossa região têm água de torneira limpa e potável, que vem direto dos reservatórios estaduais. A água contém flúor para ajudar a fortalecer seus dentes. Se você não tem certeza sobre o abastecimento de água da sua cidade ou se há flúor na água, pergunte ao médico do seu filho. Geralmente, não é necessário usar água engarrafada.
- * A maioria das crianças terá terminado o treinamento para usar o vaso sanitário. Aproximadamente 75% das crianças não fazem xixi na cama durante a noite, e também não fazem xixi nas calças durante o dia. Seja paciente: mesmo as crianças que são treinadas a usar o vaso sanitário ainda terão alguns acidentes. Nessa faixa etária, fazer xixi na cama geralmente não é considerado um problema sério.

TÓPICOS DE SEGURANÇA:

- * Uma cadeira de bebê para automóveis obrigatória até que seu filho tenha mais de 5 anos e pese mais de 40 lbs (18 kg). Depois disso, ele pode usar um assento de elevação (boosters). O lugar mais seguro no carro é o centro do banco de trás. Seu filho deve sempre

se sentar no banco de trás. Nunca deixe a criança sozinha no carro (ou casa).

- * Seu filho ainda precisa de supervisão quando estiver na rua e na água.
- * Se o seu filho anda de bicicleta ou triciclo, ele ou ela deve sempre usar capacete. Os pais devem dar um bom exemplo e também usar capacete. As crianças devem usar capacete também para andar de skate e patins in-line. Para andar de skate e patins in-line, as crianças também devem usar protetores de pulso, se possível.
- * Ensine a seu filho seu nome completo, endereço e número de telefone.
- * Converse com seu filho sobre desconhecidos, tentando adverti-lo sobre possíveis perigos, mas sem assustá-lo.
- * Se você precisa ter uma arma, guarde-a descarregada e travada, e guarde a munição separadamente.
- * Mantenha todos os medicamentos, venenos e produtos de limpeza guardados em um armário alto e trancado.

>>>POISON CONTROL CENTER (Centro de Controle de Envenenamento): 1-800-222-1222<<<

(Ligue para este número, se o seu filho comer algo que possa ser perigoso.)

- * Não fume dentro de casa! Incentivamos os pais que fumam a tentar parar de fumar. Mesmo a fumaça em suas roupas, seus cabelos e seu hálito pode afetar seu filho. Peça-nos mais informações sobre como parar de fumar.

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 crianças de 4 anos de idade:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.4yr.pdf>

Para crianças de 5 anos de idade:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/5,%206%20Year/C.MCh.PH.5,6yr.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