

## **FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA PAIS DE CRIANÇAS DE 6 a 8 ANOS DE IDADE**

### **VACINAS:**

- \* A maioria das crianças não recebem vacinas de rotina nesta idade. Seu filho pode receber uma vacina, se necessário, se tiver perdido uma vacinação.
- \* A vacina contra a gripe pode ser oferecida durante os meses de outubro a março.

### **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 de alto 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 realizado para verificar se há problemas de visão. É feito rotineiramente nas idades de 6 e 8 anos, e em outras idades apenas 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 6 anos de idade, e em outras idades somente se houver alguma preocupação com a audição da criança ou com o desenvolvimento de sua linguagem.

### **DESENVOLVIMENTO e DICAS PARA OS PAIS:**

*Seu filho está se ajustando à vida escolar! Este é um momento empolgante em que você pode ajudar seu filho ou filha a aprender a interagir com o mundo exterior.*

Aqui estão alguns marcos de desenvolvimento e dicas para pais de crianças típicas de 6 a 8 anos de idade:

*Escola:*

- \* Incentive seu filho a pensar na escola como uma diversão. Enfatize que frequentar escola e se dedicar aos estudos com afinco são uma responsabilidade importante.
- \* Mostre ao seu filho que você leva a escola a sério, insistindo em sua assiduidade, e deixando seu filho ficar em casa apenas quando for apropriado. Mostre ao seu filho que você se importa com o que está acontecendo na escola, conversando com ele diariamente sobre o que aconteceu na escola naquele dia.
- \* Envolver-se tanto quanto possível com a escola. Compareça à noite de volta às aulas, aos eventos de pais e mestres, e a outras atividades escolares. Fique em contato com os professores do seu filho, especialmente se você acha que ele precisa de ajuda extra, aulas particulares, ou outras formas de ajuda especial.
- \* Converse com os responsáveis pela escola de seu filho, se estiver preocupado com *bullying*.

#### *Em Casa:*

- \* Ensine seu filho a ter responsabilidade, pedindo a ele que ajude nas tarefas domésticas (fazer a limpeza, tirar o lixo, lavar os pratos)
- \* Certifique-se de que as regras da casa sejam claras e justas. Especificamente, pode ser útil ter regras firmes sobre coisas como assistir televisão, video games, lições de casa, mesada, hora de dormir, etc.
- \* Mantenha televisores e computadores fora do quarto do seu filho e considere a limitação do tempo em frente a tela (televisores e computadores) para menos de 1 hora por dia. Isso também inclui video games!

#### *Desenvolvimento Social:*

- \* Permita que seu filho participe de atividades depois da escola (esportes, música/teatro, grupos de igreja, etc...). Tais atividades podem dar às crianças a oportunidade de conhecer novos amigos e desenvolver novos interesses.
- \* Não bata ou permita que outros batam. Seja um bom modelo em suas interações com os outros.
- \* Ajude seu filho a aprender a fazer as coisas sozinho e ensine-o a ajudar outras pessoas.
- \* Discuta as regras e as consequências com o seu filho.

#### *Comportamento:*

- \* Elogio e recompensas por bom comportamento ainda são as melhores maneiras de ensinar ao seu filho sobre e quais são suas expectativas.
- \* Seja um modelo de bom comportamento: seu filho irá copiar o comportamento que vê em casa!

- \* Considere a suspensão de privilégios para punir um comportamento inaceitável.
- \* Associar uma consequência a um comportamento problema muitas vezes é atitude mais eficaz, por exemplo, não usar o capacete pode levar a não poder usar a bicicleta durante um curto período de tempo.

## **NUTRIÇÃO e COMPORTAMENTOS ALIMENTARES:**

- \* Para as crianças que estão crescendo normalmente, concentre-se em ajudar seu filho a desenvolver hábitos alimentares saudáveis (dietas ricas em frutas e legumes, e pobre em gorduras).
- \* Ofereça 5 porções de frutas e legumes nas refeições e lanches todos os dias.
- \* Evite suco: sucos não são necessários, mas uma xícara por dia é suficiente. Limite as balas, refrigerantes e doces.
- \* Sirva leite com as refeições. Compre 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.
- \* Sempre que possível, tente fazer refeições em família relaxadamente, evitando assistir TV durante as refeições.
- \* Guloseimas ou alimentos divertidos (pizza, sorvete, etc...) não precisam ser excluídos, mas não devem ser a parte principal da dieta.
- \* Se for necessário fazer mudanças na dieta de seu filho, tente fazer essas mudanças para toda a família. Se todos na família seguirem os mesmos hábitos alimentares, seu filho terá mais oportunidades de seguir esses exemplos.
- \* Tenha cuidado para não deixar seu filho comer demais. A obesidade está se tornando um problema sério para muitas crianças. A palma da mão de seu filho representa o tamanho da porção apropriada. Limite os alimentos ricos em amido, como arroz, massas, pães e batatas a uma porção por refeição.

## **HIGIENE:**

- \* Leve seu filho ao dentista a cada 6 meses.
- \* Seu filho deve estar escovando os dentes e usando fio dental pelo menos duas vezes por dia. Certifique-se de usar um creme dental

- que contenha flúor. Certifique-se de que seu filho está indo ao dentista pelo menos uma vez por ano. A maioria dos dentistas sugere que as crianças façam uma limpeza a cada seis 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. A maioria das crianças não fazem xixi na cama durante a noite, e também não fazem xixi nas calças durante o dia. Mas, algumas crianças ainda têm acidentes, principalmente à noite. Nessa faixa etária, fazer xixi na cama geralmente não é considerado um problema sério. As crianças podem ser muito sensíveis sobre fazer xixi na cama - puni-las ou fazer com que fiquem envergonhadas disso não ajuda. Entre em contato conosco se seu filho estiver fazendo xixi na cama e isto estiver causando dificuldades em casa. Podemos sugerir algumas coisas simples que você pode tentar fazer para ajudar seu filho.

## **TÓPICOS DE SEGURANÇA:**

- \* Seu filho deve sentar sempre no banco de trás e todos devem usar os cintos de segurança o tempo todo. Assentos de elevação (boosters) para carros devem ser usados até que seu filho tenha, pelo menos 8 anos ou tenha 4 pés e 9 polegadas (1,45 m) de altura.
- \* Seu filho deve usar capacete todas as vezes que andar de bicicleta, skate ou patins in-line. Os pais devem dar um bom exemplo e também usar capacete. Protetores de pulso também são uma boa ideia para quando andar de skate e patins.
- \* Ensine o seu filho a ficar seguro perto da água. Aulas de natação são uma boa ideia.
- \* Converse com seu filho sobre desconhecidos: nenhuma pessoa deve pedir a eles para não contarem algo a seus pais. Ninguém deve pedir para ver os órgãos genitais de uma criança. Também ensine seu filho a não aceitar comidas ou doces de desconhecidos e a nunca entrar no carro de um desconhecido.
- \* As crianças devem saber o que fazer em caso de incêndio ou emergência. Ensine-os como e quando discar para 911.
- \* Se você precisa ter uma arma, guarde-a descarregada e travada, e guarde a munição separadamente.
- \* Crianças com menos de 12 anos não têm idade suficiente para ficarem sozinhas em casa, exceto por períodos de tempo muito curtos.

- \* 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 6 anos de idade:**

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

**Para crianças de 7 a 8 anos de idade:**

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/7,%208%20Year/C.MCh.PH.7,8yr.pdf>

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

[www.healthychildren.org/](http://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