

## **FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA PAIS DE CRIANÇAS DE 9 a 11 ANOS DE IDADE**

### **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 primeira dose geralmente é administrada aos 11 anos de idade.
- \* Vacina meningocócica conjugada quadrivalente (MCV4), 1ª dose - previne infecções graves como a meningite. A primeira dose geralmente é administrada aos 11 anos de idade. A segunda dose é dada quando a criança 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 primeira dose geralmente é administrada aos 11 anos de idade. Seu filho deve retornar para uma consulta de enfermagem em dois meses para receber a segunda dose.
- \* A vacina contra a gripe pode ser oferecida durante os meses de outubro a março.
- \* A maioria das crianças 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. 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. 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. Para crianças mais velhas e adolescentes, isto é feito uma vez para pré-adolescentes e uma vez para adolescentes mais velhos, geralmente entre 10 e 18 anos de idade. É feito em outras épocas, somente se houver preocupação com a audição da criança ou com o desenvolvimento de sua linguagem.

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

*O seu filho está no início da adolescência, com todas as suas mudanças e desafios emocionantes!*

Aqui estão alguns marcos de desenvolvimento e dicas para os pais de crianças de 9 a 11 anos de idade:

### *Escola:*

- \* Incentive seu filho a encarar a escola como uma diversão e demonstre interesse em suas atividades escolares.
- \* Se você tiver preocupações sobre problemas acadêmicos ou *bullying*, contate o professor de seu filho e incentive seu filho a pedir ajuda.
- \* Estabeleça uma rotina e crie um horário de quietude para que seu filho possa fazer seus deveres de casa todas as noites.

### *Em Casa:*

- \* Dê tarefas para seu filho fazer em casa e mantenha a expectativa de que serão realizadas.
- \* Dê o seu filho seu espaço e privacidade.
- \* Mantenha televisores e computadores fora do quarto do seu filho e considere a limitação do tempo de tela para menos de 1 hora por dia. Isto inclui video games, também.
- \* Incentive seu filho a ser ativo por pelo menos 1 hora por dia
- \* Tente fazer suas refeições com a família, sempre que possível. Converse sobre as suas atividades diárias com seu filho.

### *Desenvolvimento Social:*

- \* Permita que seu filho participe de atividades depois da escolar (esportes, música/teatro, grupos de igreja, etc...). Tais atividades podem dar às crianças a oportunidade de conhecer novos amigos e desenvolver novos interesses.

- \* Converse com seu filho sobre bullying. Encoraje-o a contar aos adultos se outras crianças estiverem mexendo com ele.
- \* Os amigos do seu filho nessa idade são muito importantes para ele. Conheça-os e, mesmo assim, supervisione-os quando estiverem brincando.
- \* A puberdade está chegando. Converse com seu filho abertamente sobre puberdade e sexualidade. Responda às suas perguntas o mais diretamente possível. Certifique-se que seu filho entenda o que é considerado um comportamento apropriado entre crianças de sexos opostos.
- \* Converse com seu filho abertamente sobre não fumar cigarros, usar drogas ou consumir bebidas alcoólicas.

*Comportamento:*

- \* Elogio e recompensas por bom comportamento ainda são as melhores maneiras de ensinar ao seu filho quais são suas expectativas.
- \* Seja um modelo para seu filho, pedindo desculpas quando você cometer um erro.

**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, e 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.
- \* 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.
- \* 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.
- \* 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 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.

## **TÓPICOS DE SEGURANÇA:**

- \* Mantenha seu filho no banco de trás do carro, até que ele tenha aproximadamente 13 anos de idade. Sempre use o cinto de segurança. Assentos de elevação (boosters) para carros devem ser usados até que seu filho tenha, pelo menos, 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. Ninguém deve pedir para ver os órgãos genitais de uma criança. Também ensine seu filho a não aceitar alimentos ou doces de desconhecidos e nunca entrar no carro de um desconhecido. Faça planos sobre o que seu filho pode fazer, se não se sentir seguro.
- \* Conheça os amigos de seu filho e suas famílias.
- \* Ensine ao seu filho o que fazer em caso de incêndio ou emergência. Ensine-o 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 9 a 11 anos de idade:**

**<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/9,%2010%20Year/C.MCh.PH.9,10yr.pdf>**

**Para crianças de 11 anos de idade que são mais maduras:**

**<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/11-14%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](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