



# **PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA**

***EMEIS***

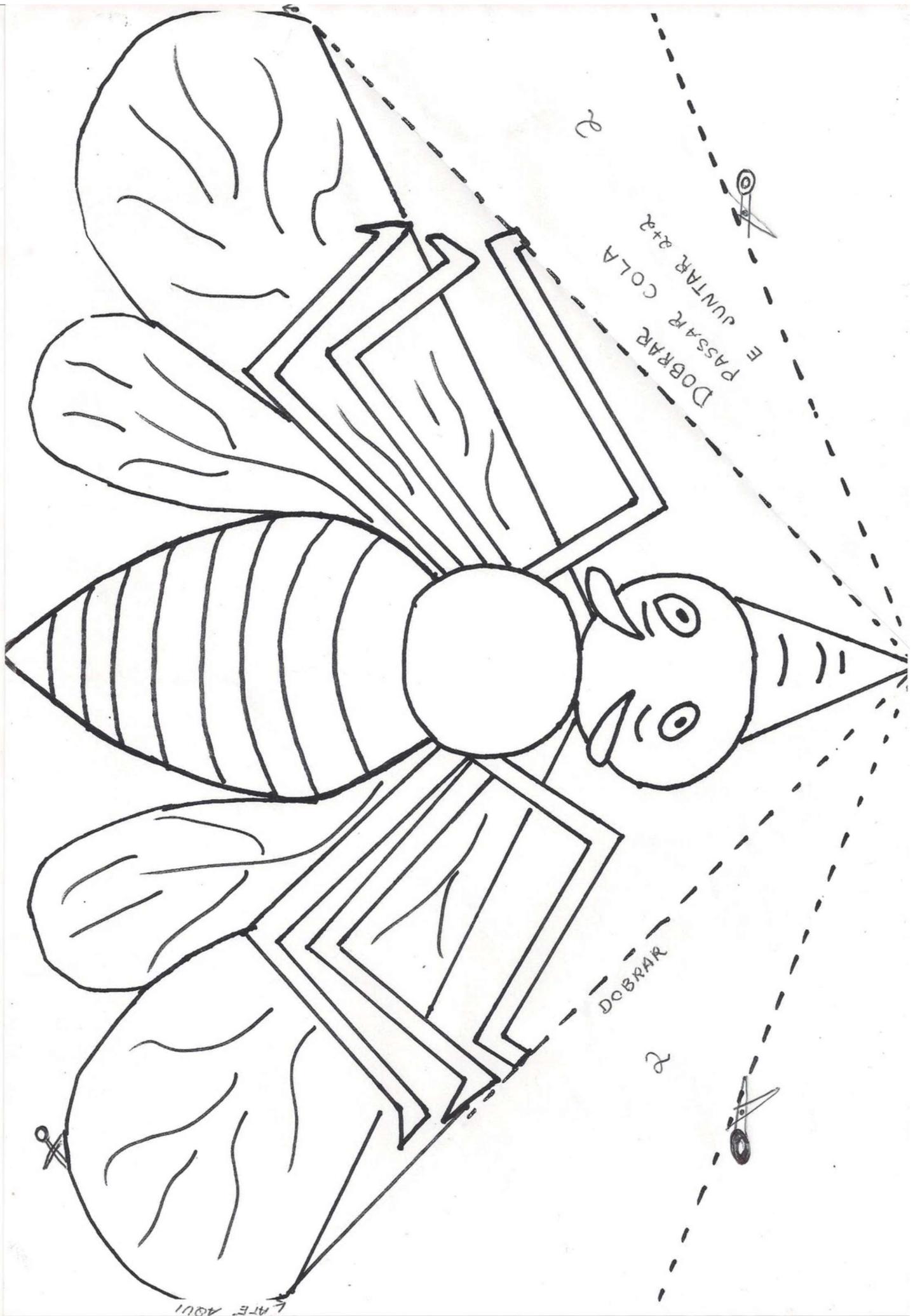


# PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA

*O Programa Saúde na Escola (PSE) visa à integração e articulação permanente da educação e da saúde, proporcionando melhoria da qualidade de vida da população brasileira. Como consolidar essa atitude dentro das escolas? Essa é a questão que nos guiou para elaboração da metodologia das Agendas de Educação e Saúde, a serem executadas como projetos*

*didáticos nas Escolas.*

*O PSE tem como objetivo contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde, com vistas ao enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças e jovens da rede pública de ensino.*



2

DOBRRAR  
PASSAR COLA  
E JUNTRAR 2+2

DOBRRAR

2

← A.F. ADUI

PINTE CADA FRUTA COM SUA COR CORRESPONDENTE



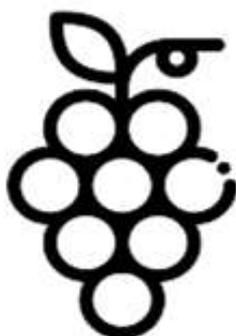
MORANGO



BANANA



LARANJA



UVA



MAÇA

### ***Vamos preparar uma deliciosa vitamina de banana?***

Vamos precisar de:

- 2 bananas
- 1 copo de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar ou mel

É só bater todos os ingredientes no liquidificador e está pronto!

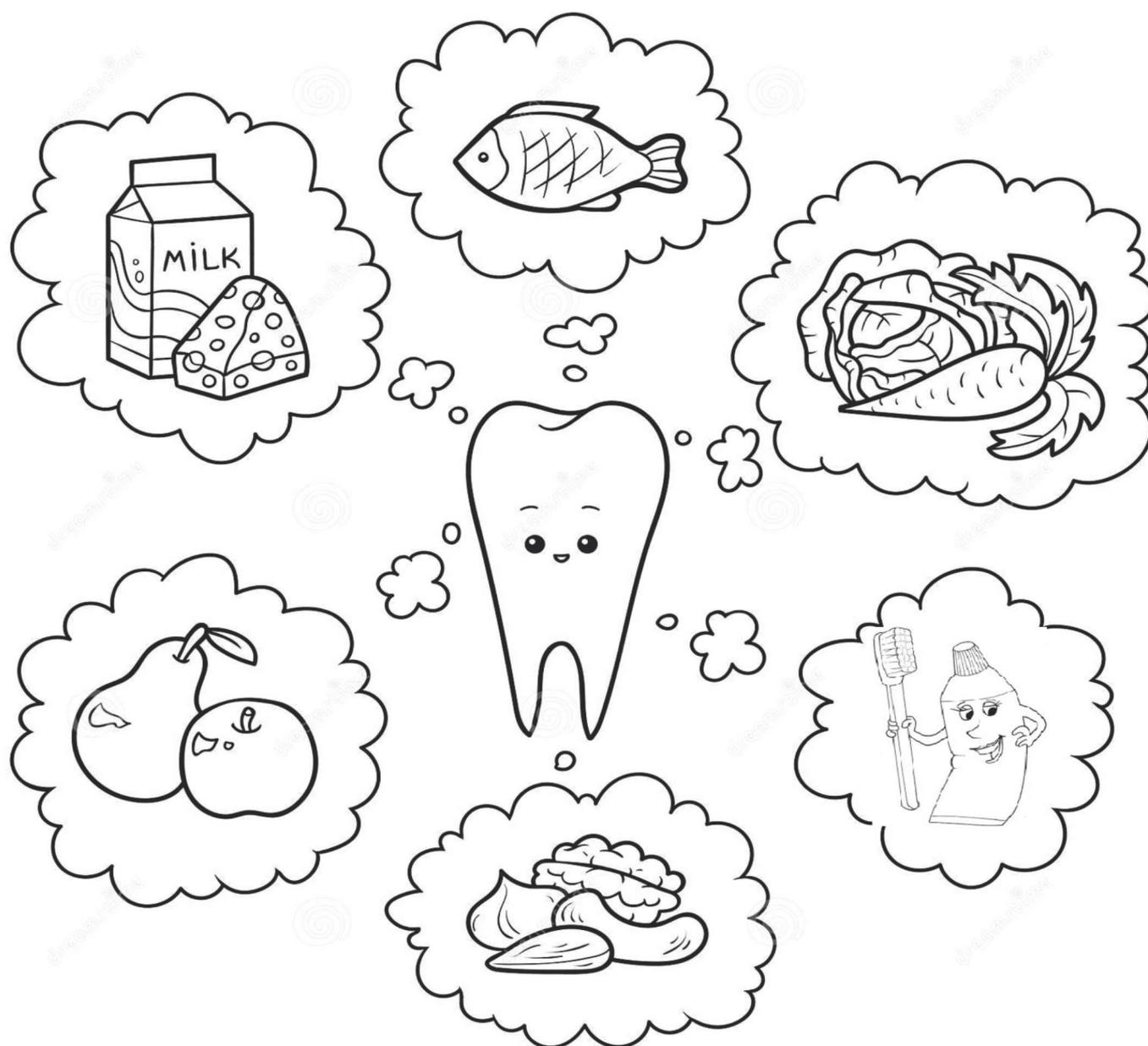
Podemos acrescentar outras frutas, como morango, mamão, maçã, abacaxi...



A infância é a época em que mais assimilamos coisas novas. Nessa fase, também adquirimos aprendizados que vamos levar para o resto da vida. “Ao ensinar desde cedo os hábitos de higiene bucal, eles se tornam mais fáceis de pertencer à rotina da criança e assim perdurar até a fase adulta”. Quando os hábitos ensinados são colocados em prática, é proporcionado à criança uma condição de saúde melhor, com pouco ou até zero risco de doença.

**Atividade: Colorir a figura abaixo com bastante cuidado e atenção**

### OS GRANDES AMIGOS DOS DENTINHOS



*“Bons hábitos são sinônimos de prevenção, e prevenir ainda é o melhor remédio”*

Escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia, com um creme dental com flúor, é o passo mais básico em relação à higiene bucal. Ele deve ser ensinado às crianças o mais cedo possível, para que se torne um hábito em suas vidas. Além disso, usar fio dental diariamente para remover a placa que se aloja entre os dentes e abaixo da gengiva.

A alimentação também é um item importante, que se relaciona intimamente com a nossa higiene e saúde bucal. “Adotar uma alimentação equilibrada, com pouco açúcar e amido é fundamental.

**Atividade: Vamos descobrir e colorir quem são os inimigos dos nossos dentinhos.**



*Leve seu filho para consultas regulares com o dentista!*

*Se ele se acostumar com esse hábito ainda pequeno, maiores são as chances de que continue a segui-lo e ter um sorriso lindo por toda a vida.*

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de

**BENEFÍCIOS:**

**Contribui no emagrecimento** Ganho ou manutenção de massa muscular

**Melhora de níveis de vitamina D (devido às mudanças na composição corporal)**

**Manutenção de melhores níveis de glicemia**

**Melhora na Pressão Arterial**

**Combate à Osteoporose (“ossos fracos”)**

**Contribui para uma maior estabilidade emocional (devido substâncias liberadas durante e após a prática de atividade física).**

A sociedade brasileira de pediatria orienta aos pais que:

**Crianças de 0 a 2 anos de idade:**

1- Bebês devem ser incentivados a serem ativos, mesmo que por curtos períodos, várias vezes ao dia.

2- Bebês que ainda não começaram a se arrastar/engatinhar devem ser encorajadas a serem fisicamente ativos alcançados, segurando, puxando e empurrando, movendo a cabeça, corpo e membros durante as rotinas diárias e durante atividades supervisionadas no chão, incluindo tempo em decúbito frontal.

3- Bebês que conseguem se arrastar /engatinhar devem ser encorajadas a serem tão ativos quanto possível em um ambiente seguro, supervisionado e estimulante.

4- Crianças que conseguem andar sozinhas devem ser fisicamente ativas todos os dias durante pelo menos 180 minutos em atividades que podem ser fracionadas durante o dia e ocorrem em ambientes fechados ou ao ar livre.

Os 180 minutos podem incluir atividades leves, como ficar em pé, movendo-se, rolando e brincando, além de atividades mais energéticas como saltar, pular e correr.

5- Crianças dessa faixa etária não devem permanecer em comportamentos sedentários por longos períodos, exceto quando estão dormindo. O comportamento sedentário representa o tempo em que as crianças estão fazendo muito pouco movimento físico, como passear de carro ou ficar no carrinho de bebê. Permanecer em comportamentos sedentários por longos períodos não é benéfico para a saúde e para o desenvolvimento da criança e deve ser evitado.

6- Até os dois anos de vida recomenda-se que o tempo de tela (TV, tablet, celular, jogos eletrônicos) seja ZERO.

**Crianças de 3 a 5 anos de idade**

1- Crianças dessa faixa etária devem acumular pelo menos 180 minutos de atividade física de qualquer intensidade distribuída ao longo do dia, incluindo uma variedade de atividades em diferentes ambientes e que desenvolvem a coordenação motora.

2- Brincadeiras ativas, andar de bicicleta, atividades na água, jogos de perseguir e jogos com bola são as melhores maneiras para essa faixa etária se movimentar.

3 - A partir dos três anos de idade atividades físicas estruturadas, como natação, danças, lutas, esportes coletivos, entre outros, também podem ser paulatinamente incluídas.

4- Comportamentos sedentários devem ser fortemente evitados e recomenda-se que o tempo de tela seja limitado em 2 horas por dia, sendo que quanto menos tempo gasto frente às telas será melhor.

O contato da criança com as atividades comumente é feito por meio de jogos e brincadeiras, tendo em vista que o elemento lúdico é muito atrativo para elas. Parte significativa do desenvolvimento da criança é influenciado pela riqueza das experiências corporais que ela possa ter contato, tais como: correr, saltar, manusear objetos, equilibrar-se e etc. Esses estímulos influenciam não somente a saúde mas enriquecem o amadurecimento da criança.

Durante o enfrentamento da pandemia com o advento do isolamento social, restringiu-se o espaço de experimentação da criança ao ambiente domiciliar. O que pode acarretar na diminuição de estímulos que proporcionem a diversão e o entusiasmo que nos ambientes externos encontramos nas escolas, praças, onde há mais propensão para o livre brincar.

Surge então a necessidade de prover meios para que a criança possa sentir-se interessada em manter o hábito de se movimentar mesmo em casa e também de tornar o ambiente domiciliar rico em possibilidades para comportar as brincadeiras e os jogos que caracterizem essa lúdica atividade física.

Existem outras brincadeiras que já possuem espaço no imaginário popular que podem ser resgatadas para dentro de casa, como brincar de caça ao tesouro, esconde-esconde e até mesmo amarelinha (basta achar uma forma de marcar o chão ou sinalizar o caminho a ser percorrido) a brincar de fazer sombras de animais com as mãos pode ser uma ótima diversão.



Além dos artefatos reciclados tem aqueles que podem ser produzidos com a somatória de outros produtos que possivelmente você pode encontrar em casa.

- Farinha, água e sal podem se tornar uma massinha de modelar. Adicionando suco em pó pode até ter diferentes cores
- Havendo respeito mútuo no ambiente, brincar de guerra de travesseiro pode ser muito divertido
- Se juntar vassouras, caixa vazias e sapatos, aliados a uma boa criatividade, pode-se formar uma rica pista de obstáculos para que a criança venha a atravessar
- Pintura, desenhos, origamis, recortes de revistas e outras atividades podem ser ótimas brincadeiras.



*É interessante que os pais estimulem e incentivem esse momento do brincar da criança. Caso seja possível: participem também! Quanto mais pessoas estiverem envolvidas no jogo ou na brincadeira maior será a probabilidade do estímulo se tornar rico. Vale ressaltar que o lúdico também trás inúmeros benefícios para o adulto. Além de também ajudar o adulto a se exercitar, esse momento pode proporcionar alívio do estresse e da tensão.*

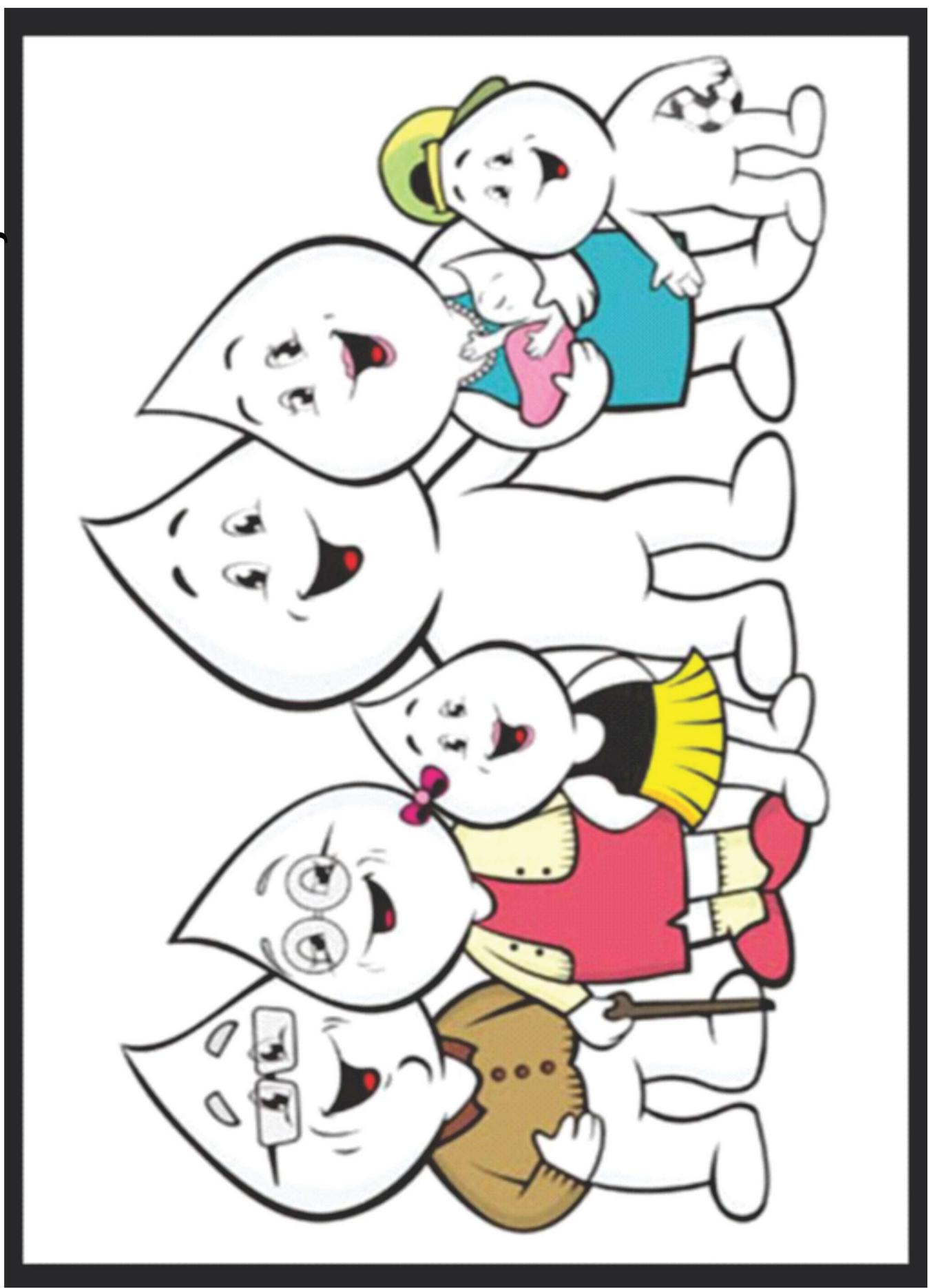
*Os pais podem incentivar as crianças ao resgatar brincadeiras de sua infância e compartilhar não só a brincadeira, como também alguma história ou experiência que viveu ao experimentar aquela atividade.*

**ATIVIDADE:  
CIRCUITO DE ALMOFADAS:**

*Como fazer: Peça ajuda ao seu filho para que encontre todas as almofadas ou travesseiros da casa e monte um circuito para que juntos possam se divertir depois.*



# CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO



# CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO 2020

Grupo alvo	Idade	BCG	Hepatite B	Penta/DTP	VIP/VOP	Pneumoc 10	Rotavírus	Meningo C	Meningo ACWY	Febre Amarela	Triplice viral	Tetra viral	Varicela	Hepatite A	Dupla adulto	HPV	dTpa adulto
Criança	Ao nascer	Dose única	Dose ao nascer														
	2 meses			1ª Dose	1ª Dose (com VIP)	1ª Dose											
	3 meses							1ª Dose									
	4 meses			2ª Dose	2ª Dose (com VIP)	2ª Dose											
	5 meses							2ª Dose									
Adolescente	6 meses			3ª Dose	3ª Dose (com VIP)												
	9 meses									1ª dose							
	12 meses					Reforço		Reforço			Dose única						
	15 meses			1ª reforço (com DTP)	1ª Reforço (com VOP)							Dose única		Dose única			
	4 anos			2ª reforço (com DTP)	2ª Reforço (com VOP)					Reforço			Dose única				
Adulto	9 anos																
	10 a 19 anos		3 doses <sup>(1)</sup>					Dose única (11 e 12 anos)		Dose única <sup>(1)</sup>	2 doses <sup>(1)</sup> (até 29 anos)				Reforço a cada 10 anos <sup>(1)</sup>	2 doses <sup>(4)</sup>	
Idoso	20 a 59 anos		3 doses <sup>(1)</sup>							Dose única <sup>(1)</sup> (30 a 59 anos)					Reforço a cada 10 anos <sup>(1)</sup>		
	60 anos ou mais		3 doses <sup>(1)</sup>							Dose única <sup>(1)(2)</sup>					Reforço a cada 10 anos <sup>(1)</sup>		
Gestante			3 doses <sup>(1)</sup>												2 doses <sup>(1)</sup>		Dose única <sup>(3)</sup>

(1) Se não tiver recebido o esquema completo na infância.

(2) Deverá ser avaliado o benefício/risco da vacinação para indivíduos com 60 anos ou mais.

(3) Uma dose a cada gestação: a partir da 20ª semana de gestação.

(4) Esquema para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos.

(5) Se não tiver recebido esquema básico com 3 doses previamente deverá iniciá-lo ou completá-lo.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE COLORADO**