

# Nossas crianças, nosso futuro!

## Guia da Infância



ISBN 85.89852-12-1

**OABSP**

**UNINOVE**

Ordem dos Advogados do Brasil - Seção de São Paulo  
Para verificar a autenticidade, acesse o site do MPE/TO e use a chave: e1699e22 - 0d17dabb - 754875ca - 144ecd06  
Comissão dos Direitos da Criança e do Adolescente

## Ficha catalográfica

Nossas crianças, nosso futuro : guia da infância./ Ricardo de Moraes Cabeção (coordenador). São Paulo : Ordem dos Advogados do Brasil, Secção de São Paulo; Centro Universitário Nove de Julho, 2006. 48 p.

Inclui bibliografia.

Co-edição OABSP e UNINOVE.

**ISBN 85.89852-12-1**

**1. Crianças – Direitos. 2. Menores – Direitos.**

**I. Cabeção, Ricardo de Moraes (coord.). II. Título.**

**CDU 347.157-053.2**

# Nossas crianças, Nosso futuro!

## Guia da Infância

---

### EXPEDIENTE

#### **Diretoria do Departamento de Ciências Jurídicas**

Prof. Dr. Carlos Eduardo de Abreu Boucault

#### **Diretoria de Responsabilidade Social e Extensão Universitária**

Paula Góes Bakaj Cavagnari

#### **Coordenador e organizador**

Prof. Ms. Ricardo de Moraes Cabeção

#### **Equipe de pesquisa e articulação de conteúdo**

Acadêmica Aline Neves Tagliatti – Curso de Direito

Acadêmico João Carlos Uccella – Curso de Direito

Acadêmica Sheila Nascimento Caroline de Oliveira – Curso de Direito

Dra. Lia Junqueira – Coordenadora do Centro de Referência da Criança e do Adolescente - CERCA

Dra. Sílvia Cristina Xavier – Comissão das Pessoas Portadoras de Deficiência da OAB/SP

Prof. Alessandro Barreta Garcia – Curso de Educação Física

Prof. Antônio de Olival Fernandes – Coordenador do curso de Fisioterapia

Prof. Daniel Ramos Deschauer – Coordenador do curso de Administração de Recursos Humanos

Prof. Eduardo Gunther Montero – Coordenador do curso de Educação Física

Prof. Marcos Alberto Bussab – Coordenador do curso de Ciências da Computação

Prof. Orlando de Carvalho Sbrana – Curso de Direito

Prof. Sérgio Lourenço Simões – Educação

Prof.<sup>a</sup>. Claudia Figaro Garcia – Psicóloga e Psicanalista – Projeto Caminho de Volta

Prof.<sup>a</sup>. Gilka Figaro Gattaz – Biomédica – Projeto Caminho de Volta

Prof.<sup>a</sup>. Kátia Gravanich Camargo - Coordenadora do curso de Nutrição

Prof.<sup>a</sup>. Patrícia Cobiachni Figueiredo – Curso de Direito

Prof.<sup>a</sup>. Renata Giovanoni – Comissão de Direitos da Criança e Adolescente da OAB/SP

Prof.<sup>a</sup>. Thais Aparecida Soares – Socióloga

#### **Revisão**

Prof. Sérgio Lourenço Simões

#### **Apoio**

Ordem dos Advogados do Brasil – Seção de São Paulo – OAB/SP

#### **Presidente**

Dr. Luiz Flávio Borges D'Urso

#### **Diretor**

Dr. Umberto Luiz Borges D'Urso

Criança!

Com a concretização de seus sonhos e ideais e com sua vontade e determinação, construiremos uma nova sociedade, mais justa e humana.

Ajude-nos a fazer isso, pois acreditamos em você!

Senhores pais, responsáveis, educadores e autoridades, isso somente será possível com educação, respeito, dedicação e, principalmente: colaboração, amor e boa vontade!

A vocês dedico as célebres palavras de Jean-Paul Sartre:

“O importante não é aquilo que fazem de nós, mas o que nós mesmos fazemos com o que os outros fizeram de nós”

Boa leitura!

Prof. Ms. Ricardo de Moraes Cabeção

Presidente da Comissão de Direitos da Criança e Adolescente da **OABSP**

Coordenador do Curso de Direito da UNINOVE

## Sumário

1. Direitos .....	6
1.1 - O Direito à vida com respeito, liberdade, saúde e dignidade .....	6
1.2 - O Direito de ser informado e de se informar .....	7
1.3 - Direito de brincar! .....	8
1.4 - Uma família unida pela adoção .....	8
2. Nutrição .....	9
2.1 - Cuidados para que a criança não fique obesa .....	9
2.1.1 - Dicas para uma alimentação saudável .....	11
3. Saúde .....	13
3.1 - Teste do pezinho .....	13
3.2 - Vacinação das crianças .....	15
3.2.1 - Dúvidas freqüentes .....	15
3.3 - Cuidados com os dentes .....	20
4. Segurança .....	23
4.1 - Acidentes domésticos .....	23
4.2 - Desaparecimento de crianças .....	24
5. Deficiência .....	27
5.1 - Crianças deficientes: direitos e cuidados .....	27
6. Informática .....	30
6.1 - Os cuidados com os sites que o seu filho visita na Internet .....	30
7. Psicologia .....	34
7.1 - Educando para o sucesso .....	34
8. Educação Física .....	37
8.1 - Possibilidades e cuidados na prática dos exercícios físicos entre crianças e adolescentes .....	37
9. Dicas de locais especializados para reclamações .....	39
9.1 Locais para registrar suas reclamações e buscar seus direitos .....	39
9.2 Locais de apoio à criança deficiente .....	44
10. Anotações .....	48

### 1.1 – O Direito à vida com respeito, liberdade, saúde e dignidade

Todo ser humano, desde o período intra-uterino (geração da vida), é protegido pela lei que, entre outros direitos, prevê proteção à vida (proibindo o aborto). No entanto, é a partir do nascimento com vida que, efetivamente, adquire personalidade jurídica, momento em que lhe é conferido o direito:

- à igualdade e à liberdade, independentemente de cor, sexo, língua, religião, origem nacional ou social, situação econômica ou nascimento, ou seja, tem direito de expressar suas opiniões livremente, de ser ouvido diretamente ou por intermédio de um representante e de ter preservada sua imagem, espaços e objetos pessoais;

- ao nome (no registro de nascimento);

- a alimentos (esse direito também se aplica à mãe na gestação – ela pode solicitar apoio alimentar);

- à saúde (O recém-nascido – ou a criança – tem direito a exames para diagnóstico e terapêutica de anormalidades no organismo, inclusive a que seja dada orientação aos pais; direito a programa de assistência médico-odontológica, com fornecimento de medicamentos e próteses para habilitação ou reabilitação; direito a registro e prontuário médico individual, com identificação e registro da impressão plantar – no caso de recém-nascido – e de receber vacinas para controle de doenças, conforme o calendário nacional de imunização);

- à dignidade (não pode ser submetido a qualquer tratamento desumano, violento, constrangedor, vexatório ou aterrorizante);

- à moradia ; e

- à convivência familiar (inclusive em internações, a criança tem direito de ser acompanhada pelos pais).

Esses direitos são garantidos, pois a criança está numa das principais fases da vida – período de ‘moldagem’ de sua personalidade, no qual aprende como viver em sociedade. Para que seja assegurado o crescimento sadio, todo esforço é pouco: é preciso dedicar atenção e carinho às crianças, por isso a necessidade de crescer no seio da família, em um ambiente de felicidade, amor e compreensão – é o direito ao afeto.

#### Importante:

É dever de toda a sociedade proteger a criança e o adolescente de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão. Por isso, em caso de suspeita ou confirmação de maus-tratos contra criança ou adolescente, peça orientação no CERCA (Centro de Referência da Criança e do Adolescente) na Avenida Brigadeiro Luis Antônio, 554, térreo – Centro – São Paulo – CEP 01318-000, ou pelos telefones (11) 3241 0411/ 3104 4850/ 3115 6119, ou ainda pelo e-mail: [cerca@oabsp.org.br](mailto:cerca@oabsp.org.br), ou na Comissão de Direitos da Criança e Adolescente da OAB/SP [crianca.ad@oabsp.org.br](mailto:crianca.ad@oabsp.org.br).

## 1. Direitos

Esse direito é tão sério que a lei prevê multa de 3 a 20 salários mínimos e até prisão para quem deixar de comunicar os maus-tratos contra a criança (seja parente, médico, professor ou responsável por estabelecimento de saúde e de ensino fundamental, pré-escola ou creche)

Veja também, na página 44, lista de locais para tratamento especializado de crianças deficientes e, na página 39, lista de locais para registrar maus-tratos contra criança.

### 1.2 – O Direito de ser informado e de se informar

Toda CRIANÇA TEM O DIREITO DE CONHECER SEUS DIREITOS gratuitamente e em linguagem simples, por meio de material impresso (cartilha) ou em uma aula na escola.

Por falar em escola, toda criança tem DIREITO À EDUCAÇÃO e À CULTURA, para se desenvolver e preparar-se como cidadão, e a uma qualificação para o trabalho. Para isso, todos devem ter igualdade de condições para freqüentar a escola, com ensino público gratuito. (veja, na página 40, o endereço da Secretaria da Educação de São Paulo, onde você receberá todas as informações sobre a localização de escolas públicas em sua região).

Portanto, é direito da criança:

- ser encaminhada à escola pelos pais, que devem incentivá-la ao aprendizado;
- ter igualdade de condições para acesso e permanência na escola;
- ser respeitada por seus educadores;
- contestar critérios avaliativos e recorrer a instâncias superiores;
- organizar e participar de entidades estudantis;
- ter acesso à escola pública e gratuita próxima de sua residência;
- tomar ciência do projeto pedagógico da escola e participar da definição da proposta educacional.

Lembramos também que é dever do Estado assegurar:

- ensinos fundamental e médio, obrigatórios e gratuitos;
- atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência;
- creche e pré-escola às crianças de zero a seis anos de idade;
- estímulo à pesquisa e experiência para novas propostas de inserção dos excluídos na escola, relativas ao calendário, currículo, metodologia, didática e avaliação, e oferta de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação, assistência e saúde para o ensino fundamental.

### 1.3 – Direito de brincar!

Toda criança tem DIREITO AO DESCANSO, AO LAZER, À CULTURA E AO ESPORTE, atividades recreativas próprias da idade, e à livre participação na vida cultural e artística, devendo contar com a proteção contra toda informação e materiais prejudiciais ao seu bem-estar.

### 1.4 – Uma família unida pela adoção

A adoção é o processo pelo qual uma pessoa passa a ser filho de outra ou de um casal, rompendo, portanto, os vínculos com os pais e parentes consanguíneos.

Todo aquele que deseja adotar uma criança ou adolescente deve estar ciente do dever de prepará-lo para a vida adulta, ensinando o valor de uma família.

#### Requisitos para a adoção

Para adotar uma criança, é necessário ter 18 anos completos, independentemente do estado civil, e comparecer à vara da infância e da juventude mais próxima de sua residência.

Se a adoção for feita pelos cônjuges ou companheiros, é suficiente que apenas um tenha 18 anos completos, mas ambos deverão ser, no mínimo, 16 anos mais velhos que o adotado.

O processo de adoção é gratuito!

#### Atenção!!!

Ignorar o processo de adoção, registrando como filho criança nascida de outra pessoa, configura crime e causa constante insegurança, pois, a qualquer momento, os pais biológicos podem provocar o judiciário para que essa situação não se perpetue.

Com a adoção, será lavrada uma nova certidão de nascimento, em que constarão os nomes dos pais adotivos, não existindo qualquer menção aos pais biológicos.

O adotado passará a ter o nome dos pais adotivos, podendo, inclusive, ser alterado o prenome.

A adoção é irrevogável, o que significa que o adotado nunca mais deixará de ser filho dos pais adotivos e terá, para sempre, os mesmos direitos e deveres dos filhos biológicos, inclusive quanto à herança.

É aconselhável que o adotado cresça ciente de que não é filho biológico, mas esta informação deve ser transmitida pelos pais adotivos, e de forma gradativa, respeitando o desenvolvimento intelectual da criança.





## 2. Nutrição

### 2.1 – Cuidados para que a criança não fique obesa

Se o seu filho está acima do peso, talvez você já tenha se perguntado: “o que posso fazer para ajudá-lo?”

Se o peso de seu filho o preocupa, o primeiro passo é falar sobre o assunto com um nutricionista ou com profissional da saúde indicado para isso (médico pediatra ou endocrinologista). Uma vez verificado que a criança está acima do peso ou corre o risco de se tornar obesa, é importante estabelecer uma meta para que ela atinja o peso saudável.

A única forma adequada e saudável para redução de peso é a prática de uma alimentação equilibrada e balanceada, aliada a exercícios físicos regulares.

Em alguns casos, não é recomendável baixar o peso bruscamente, pois isso pode interferir no desenvolvimento saudável da criança. Para atingir este objetivo, é necessário elaborar um plano alimentar para manter um peso próximo ao ideal para a idade da criança. O profissional da saúde escolhido poderá ajudar na preparação de uma estratégia eficaz, desenvolvendo um programa que permita a seu filho alcançar um peso saudável.

A participação da família é fundamental para o sucesso de um programa saudável destinado à perda de peso. Os pais e familiares podem auxiliar as crianças no cumprimento dos objetivos estabelecidos, mudando hábitos e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida de toda a família. Existem muitos fatores que provocam a obesidade. Estudos recentes mostram que o ambiente que cerca a criança (familiar, escolar, comunidade) é um dos principais.

A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos não se convertem em hábitos da noite para o dia. Integrá-los a uma rotina diária requer tempo e esforço. Estas dicas poderão mostrar por onde começar e o que fazer em casa para ajudar a criança a estabelecer objetivos que possam ser alcançados.

#### Dicas para adoção de hábitos saudáveis

- Inicialmente, estabeleça e siga duas ou três mudanças em seus hábitos alimentares e de atividade física;
- Faça um registro dessas mudanças semanalmente e comente os benefícios com a família. Isso poderá servir de incentivo para manter os objetivos traçados;
- Mantenha um registro diário sobre o consumo de alimentos e sobre a atividade física executada, pois isso é uma boa maneira de controlar o cumprimento dos objetivos propostos. Procure anotar tudo o que a criança come ou bebe e observar o tempo que ela dedica a alguma atividade física. A criança tem idade suficiente para, ela mesma, encarregar-se dessa tarefa;
- É muito importante exaltar os ganhos obtidos, evitando-se valorizar os fracassos;
- Não seja perfeccionista! Se o objetivo estipulado for caminhar cinco vezes por semana e a família conseguiu apenas três, está ótimo! O importante é reconhecer que as mudanças

- estão ocorrendo, mesmo que lentamente;
- Quando sua família conseguir adotar um hábito saudável, será tempo de festejar. Faça-o por meio de uma atividade física divertida, como jogar futebol, andar de bicicleta e passear em um parque;
- As refeições tendem a ser mais saudáveis quando são planejadas. Por essa razão, planeje cardápios semanais de almoço e jantar. Faça um registro desses cardápios para reutilizar os mais preferidos quando necessário;
- Organize a família para que façam pelo menos uma refeição todos juntos, mesmo que seja somente o café da manhã;
- Assegure que as refeições sejam feitas em local adequado, evitando realizá-las em frente da televisão, computador ou no sofá;
- Colabore com a criança para que ela possa reconhecer quando está satisfeita;
- Não restrinja a comida da criança sem a devida orientação de um profissional, pois ela pode criar uma relação ruim com o alimento e se sentir punida ou castigada;
- Não utilize o alimento para premiar, consolar, acalmar ou castigar;
- Não force a criança a comer tudo o que está em seu prato; ensine-a a colocar porções suficientes para que se sinta satisfeita, sem exageros;
- Oriente-a a comer lentamente. Quando comemos muito rápido, nosso corpo pensa que precisa de mais comida para sentir-se satisfeito. Mas como fazer com que aqueles que comem muito rápido passem a se alimentar mais calmamente?

### Outras dicas importantes que também se aplicam aos adultos:

- Deixe o garfo sobre o prato, entre cada bocado de comida;
- Mastigue lentamente e engula primeiro um bocado antes de pegar o seguinte;
- Se desejar repetir, espere por 5 minutos para verificar se ainda está com fome ou se está satisfeito, e assegure-se de que a segunda porção seja menor do que a primeira;
- Divida o prato em porções e coma uma de cada vez. Por exemplo: coloque, no prato, alimentos menos calóricos, como saladas. Depois de terminada a salada do prato, sirva os mais calóricos (carnes, massas, arroz). Isso pode contribuir para dar sensação de maior saciedade.

Você sabia que o cérebro leva aproximadamente 20 minutos para receber uma mensagem de que o seu corpo está bem alimentado?

Quando a mensagem chega ao cérebro, você percebe que está alimentado; por isso, é importante comer lentamente, para que o cérebro perceba que você já está satisfeito.

## 2. Nutrição

### 2.1.1 Dicas para uma alimentação saudável

- Consuma 5 porções de frutas e vegetais por dia. Uma dica: a cada refeição, procure acrescentar, pelo menos, uma fruta ou salada, legume ou verdura. Assim, você verá como é fácil!
- Reduza o consumo de alimentos ricos em gorduras, como as frituras, salgadinhos e salgadinhos de pacote, pois são os mais calóricos;
- Prefira as carnes magras e retire a gordura antes de prepará-las;
- Retire a pele do frango antes de levá-lo ao fogo;
- Para as sobremesas, prefira frutas, gelatinas, iogurtes, cereais integrais (granola, müsli);
- Os doces devem ser consumidos com moderação. Um doce por dia é suficiente;
- Substitua refrigerantes por água, leite e sucos naturais;
- Estimule o consumo de água, cerca de 1 litro por dia;
- Sirva à criança porções de tamanho apropriado e procure adotar esse hábito para toda a família.

Para ter uma idéia de porções, temos, a seguir, algumas medidas caseiras que podem ajudar:

- Um pedaço pequeno de carne corresponde ao tamanho de uma carta de baralho;
- Uma porção de arroz ou massa: uma colher de sopa ou o equivalente a uma bola de tênis;
- Manteiga ou margarina: uma ponta de faca;
- Vegetais cozidos: um pires de chá;
- Vegetais crus: um prato de sobremesa.

Além de todas essas dicas sobre alimentação, é importante não esquecer que, para ter uma vida saudável, deve-se praticar alguma atividade física. Inclua atividades físicas em sua vida diária. Lembre-se de que passear em um parque, no zoológico e visitar um museu são atividades que fazem bem à saúde física e mental. Procure sempre envolver toda a família nestes passeios para que sejam momentos prazerosos e de integração.

Lavar o carro e a louça, passar roupa, fazer jardinagem, andar de bicicleta e passear com o cachorro também são atividades que gastam energia e podem ser feitas por todos os membros da família.

Andar, correr e subir escadas também são atividades que gastam energia e contribuem para a perda de peso. Portanto, desça do ônibus um ponto antes do seu destino, estacione o carro em lugares mais distantes e prefira subir escadas em vez de usar o elevador.

Às vezes, crianças e adultos com excesso de peso podem sentir, inicialmente, dificuldade em executar, por muito tempo, alguma dessas atividades. O importante é iniciar aos poucos: por exemplo, caminhar por 15 minutos e ir aumentando, gradativamente, o tempo, sempre respeitando os limites do corpo.

O importante é reconhecer que a adoção de hábitos saudáveis contribui não só para saúde de quem precisa controlar o peso, mas também para a melhoria da qualidade de vida de toda a família.

Fonte: American Dietetic Association Hábitos saludables para niños saludables, guia para padres sobre nutrición y actividades, disponível pela Internet, [http://healthykids.wisconsin.gov/docs/SP\\_BCBSWI\\_Foundation.pdf](http://healthykids.wisconsin.gov/docs/SP_BCBSWI_Foundation.pdf). em 03 de julho de 2006.



## 3. Saúde

### 3.1 – Teste do Pezinho

Nome popular para a triagem neonatal, o teste do pezinho é feito a partir de gotas de sangue colhidas do calcanhar do recém-nascido. Por ser uma parte do corpo rica em vasos sanguíneos, o material pode ser colhido por meio de uma única punção, rápida e quase indolor para o bebê.

Em sua versão mais simples, o teste do pezinho foi introduzido no Brasil na década de 70, para identificar duas doenças (chamadas pelos especialistas de “anomalias congênitas”, porque se apresentam no nascimento): a fenilcetonúria e o hipotireoidismo. Ambas, se não tratadas a tempo, podem levar à deficiência mental. Segundo estimativa da OMS, 10% da população brasileira é portadora de algum tipo de deficiência, sendo a deficiência mental um dos mais sérios problemas de Saúde Pública. Logo, é importante certificar-se, quando escolher a maternidade, de que o local está apto a realizar este exame.

A identificação precoce de qualquer dessas doenças permite evitar o aparecimento dos sintomas, por meio de tratamento apropriado. Para que o resultado seja confiável, o ideal é que o sangue seja colhido após 48 horas de vida, na maternidade em que o bebê nasceu. Caso não ocorra, o exame poderá ser colhido no Posto de Saúde mais próximo de sua residência, preferencialmente até o 7º dia de vida do bebê.

É importante que pais ou responsáveis forneçam informações completas – endereço e telefone de contato –, para que seja possível a comunicação rápida nos casos em que haja necessidade de nova coleta. Por exemplo, quando se identifica alguma alteração no exame, nova coleta deve ser realizada para confirmar a suspeita diagnosticada.

Lembre-se de buscar o resultado do teste do pezinho no mesmo local onde foi colhido e de levá-lo para o médico pediatra.

A Triagem Neonatal foi incorporada ao Sistema Único de Saúde (SUS), em 1992 (Portaria GM/MS n.º22, de 15/1/1992) por meio de uma legislação que determinava a obrigatoriedade do teste em todos os recém-nascidos vivos e incluía a avaliação para Fenilcetonúria e Hipotireoidismo Congênito. O procedimento foi, então, incluído na tabela SIA/SUS, na seção de Patologia Clínica, passando ser cobrado por todos os laboratórios credenciados que realizassem o procedimento.

Em 2001, o Ministério da Saúde, por meio da Secretaria de Assistência à Saúde, empenhou-se na reavaliação da Triagem Neonatal no SUS, o que culminou na publicação da portaria ministerial – Portaria GM/MS nº 822, de 6 de junho de 2001 –, que criou o Programa Nacional de Triagem Neonatal (PNTN).

Esse programa tem como principais objetivos a ampliação da gama de patologias triadas (Fenilcetonúria, Hipotireoidismo Congênito, Anemia Falciforme e outras Hemoglobinopatias e Fibrose Cística), busca da cobertura de 100% dos nascidos vivos e a definição de uma abordagem mais ampla da questão, determinando que o processo de Triagem Neonatal envolva várias etapas, tais como a realização do exame laboratorial, a busca ativa dos casos suspeitos, a confirmação diagnóstica, o tratamento e o acompanhamento multidisciplinar especializado dos pacientes. Dessa forma, o PNTN cria um mecanismo para que seja alcançada a meta principal: a prevenção e redução da morbimortalidade provocada pelas patologias triadas.

Hoje já existe uma versão ampliada, que permite identificar mais de 30 doenças antes que seus sintomas se manifestem. Trata-se, no entanto, de um recurso sofisticado – muito caro – e ainda não disponível na rede pública de saúde.

A Cidade de São Paulo oferece, gratuitamente, o Teste do Pezinho em todas as Maternidades e Postos de Saúde da rede pública.

Lembre-se de que o Teste é obrigatório, por lei, em todo o território nacional. Existem alguns municípios que não permitem o registro da criança em cartório, sem a apresentação do Teste do Pezinho.

### Doenças pesquisadas

Existem três tipos de teste do pezinho: o básico ou tradicional, o ampliado e o plus.

No teste básico ou tradicional, são pesquisadas duas doenças:

- Fenilcetonúria – doença genética que afeta 1 em cada 12000 recém-nascidos. A criança nasce aparentemente normal, mas, como não consegue digerir o aminoácido fenilalanina, este se acumula no tecido e causa perturbações no desenvolvimento neuropsicomotor. O tratamento consiste em uma dieta especial, sem fenilalanina.
- Hipotireoidismo congênito – É uma deficiência da glândula tireóide, que, devido a um defeito de formação, produz poucos hormônios. A falta de hormônios tireoideanos acarreta deficiência física e mental de vários graus. Detectada precocemente, pode ser tratada com sucesso. Os testes ampliado e plus permitem, ainda, detectar várias doenças, entre as quais:
- Fibrose cística (mucoviscidose) – É uma doença causada por distúrbio nas secreções de algumas glândulas que são muito espessas. Nos pulmões, essas secreções facilitam as infecções respiratórias e, no trato gastrointestinal, prejudicam a digestão.
- Galactosemia - Dificuldade do organismo em metabolizar uma substância normalmente presente na alimentação. O problema é ocasionado pela lactose do leite materno, de vaca ou de seus derivados. Os sintomas são vômitos, diarreia, icterícia, convulsões e até retardo mental. o tratamento é simples: apenas a retirada do leite.
- Toxoplasmose - É uma doença transmitida durante a gestação, da mãe para o feto. A gravidade depende da etapa da gestação em que a mãe foi infectada. Podem ocorrer microcefalia e complicação visual.

## 3. Saúde

### Tratamentos

Os distúrbios metabólicos detectados pelo teste do pezinho podem ser tratados com sucesso, desde que identificados precocemente, antes de a criança apresentar sintomas; por isso, ao receber os resultados, os pais devem procurar, imediatamente, o médico pediatra.

Entretanto, um resultado normal, mesmo no teste ampliado, não afasta a possibilidade de outras doenças neurológicas genéticas ou adquiridas. O teste não diagnostica, por exemplo, a síndrome de Down.

Apesar de ser obrigatório, o teste do pezinho não é aplicado em todos os recém-nascidos, pois ainda existe falta de informação e conscientização sobre sua importância, tanto da população em geral quanto de parte da comunidade médica.

### 3.2 – Vacinação das crianças

Vacinação ou imunização ativa ocorre quando uma pessoa é estimulada, por ação de uma vacina, a desenvolver uma defesa contra uma doença infecciosa.

As vacinas foram criadas para ensinar o sistema imunológico a reconhecer agentes agressores que podem provocar doenças e a reagir produzindo anticorpos capazes de combatê-los. Na preparação das vacinas, pode ser utilizado um componente do agente agressor, o próprio agente agressor numa forma atenuada, ou morto, ou outro agente que seja semelhante ao causador da doença.

É preciso que se tenha consciência de que a vacinação não é um ato isolado e individual. Ela protege a sociedade e o meio em que vivemos. Participar de uma campanha de vacinação é um ato de cidadania!

#### 3.2.1 -Dúvidas freqüentes

##### Doses perdidas de vacina

Caso tenha sido ultrapassado o prazo de aplicação de uma vacina, não há necessidade de recomeçar a série inteira da imunização, a dose esquecida deverá ser feita na primeira oportunidade.

##### Estado vacinal desconhecido ou incerto

As pessoas com incerteza de seu estado de imunização devem ser consideradas suscetíveis à doença em pauta, sendo necessário imunizá-las adequadamente.

##### Contra-indicação

Entende-se por contra-indicação verdadeira uma proibição à utilização de uma determinada vacina. Geralmente, a razão é um risco elevado de efeito adverso grave, ou uma situação em que o risco das complicações supera o da doença contra a qual a vacina protegeria.

Precaução, por outro lado, é uma situação em que não há proibição absoluta, mas deve-se avaliar criteriosamente os riscos e os benefícios de uma determinada imunização.

Na prática clínica diária, entretanto, o que se verifica é que, freqüentemente, crianças e adultos não são orientados corretamente e acabam acreditando em “falsas contra-indicações”, também conhecidas como boatos ou credices populares que, muitas vezes, representam oportunidades perdidas para a vacinação e são responsáveis por atrasos nos calendários de vacinação.

O importante é procurar um posto de saúde ou o médico pediatra e perguntar sobre as contra-indicações e cuidados. E não se auto-avaliar ou avaliar seu filho, achando que não pode tomar a vacina.

Não está contra-indicada a vacinação nas seguintes situações, ou seja, pode receber vacina quem se enquadra em uma das hipóteses:

- Amamentação
- Desnutrição
- Diarréia sem manifestação sistêmica
- Doença aguda com febre moderada até 38°C
- Exposição à doença infecciosa
- Fase de convalescença
- Gravidez materna
- Prematuridade
- Reação prévia à vacina com vermelhidão, dor, edema local e febre moderada
- Tratamento com antibiótico

As principais FALSAS contra-indicações são:

- Aleitamento (amamentação);
- Alergias: exceto se houver histórias de alergias aos componentes da vacina;
- Contato domiciliar com gestantes;
- Convalescença de doenças agudas, especialmente para as doenças do trato respiratório superior, quando ainda houver tosse ou coriza;
- Desnutrição: a resposta às vacinas é adequada e não existe aumento dos eventos adversos;
- Diagnóstico clínico prévio da doença: não há qualquer impedimento para realizar a vacinação, especialmente quando o diagnóstico não foi confirmado;
- Doença neurológica estável (exemplo: convulsão controlada) ou progressa, com seqüela presente;
- Doenças da pele (lesões impetiginosas esparsas; escabiose).
- Doenças leves com febre baixa do trato digestório, como diarréia leve ou moderada.
- História e/ou diagnóstico clínico progressos de tuberculose, hepatite B, coqueluche, difteria, tétano, poliomielite, sarampo, caxumba, rubéola e febre amarela, no que diz respeito à aplicação das respectivas vacinas;



## 3. Saúde

- História familiar de convulsão;
- História familiar de morte súbita;
- Internação hospitalar. Esta é uma ótima oportunidade para atualizar o esquema de vacinações, desde que não haja contra-indicação formal;
- Prematuridade: as vacinas devem ser administradas na idade cronológica da criança, exceto para os prematuros com peso menor que 2 kg;
- Reação local a uma dose anterior da vacina;
- Tratamento com corticosteróides em doses não imunossupressoras, geralmente quando o tratamento for inferior a duas semanas ou em doses baixas;
- Uso de antimicrobiano: não interfere na resposta imune às vacinas;
- Uso de corticosteróide por via inalatória;
- Vacinação contra raiva.

**Contra-indicações verdadeiras: NÃO SE ACONSELHA VACINAR A PESSOA SE ELA ESTIVER COM O QUADRO CLÍNICO DE:**

- Imunodeficiência congênita ou adquirida: vacinas de bactérias atenuadas ou vírus vivos atenuados;
- Crise convulsiva ou síndrome hipotônica-hiporresponsiva até 72 horas após a vacina tríplice convencional. Neste caso, recomenda-se a continuação do esquema de imunização com a vacina dupla infantil ou tríplice acelular;
- Encefalopatia nos primeiros 7 dias após a vacina pertussis (coqueluche);
- Gravidez: vacinas de vírus vivos atenuados devem ser evitadas;
- Imunodepressão (p.ex.: pessoas em tratamento com corticosteróides em dose alta, ou crianças submetidas a outras terapêuticas imunodepressoras, como quimioterapia antineoplásica e radioterapia): para as vacinas de vírus vivo atenuado;
- Neoplasia maligna;
- Presença de doença febril moderada a grave;
- Reação grave de hipersensibilidade a algum componente da vacina ou a alguma dose anterior.

### Tomar mais de uma vacina

Vacinação Simultânea é a aplicação de duas ou mais doses de vacinas distintas, ao mesmo tempo, em locais ou vias diferentes. Todas as vacinas disponíveis, atualmente, podem ser utilizadas em conjunto, sem que isso diminua a resposta imune ou aumente as reações adversas.

Vacinação Combinada consiste na aplicação de vacinas de forma conjunta, ou seja, mais de uma vacina em uma única seringa e aplicação. A vacina tríplice é a vacina combinada mais conhecida e utilizada.

### Calendário básico de vacinação da criança

Idade	Vacinas	Doses	Doenças Evitadas
Ao nascer	BCG – ID Vacina contra hepatite B <sup>(1)</sup>	Dose única 1ª dose	Formas graves de tuberculose Hepatite B
1 mês	Vacina contra hepatite B	2ª dose	Hepatite B
2 meses	VOP (vacina oral contra pólio) Vacina tetravalente (DTP + Hib) <sup>(2)</sup>	1ª dose 1ª dose	Poliomielite (paralisia infantil) Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo Haemophilus influenzae tipo b
4 meses	VOP (vacina oral contra pólio) Vacina tetravalente (DTP + Hib) <sup>(2)</sup>	2ª dose 2ª dose	Poliomielite (paralisia infantil) Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo Haemophilus influenzae tipo b
6 meses	VOP (vacina oral contra pólio) Vacina tetravalente (DTP + Hib)  Vacina contra hepatite B	3ª dose 3ª dose  3ª dose	Poliomielite (paralisia infantil) Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo Haemophilus influenzae tipo b  Hepatite B
9 meses	Vacina contra febre amarela <sup>(3)</sup>	Dose única	Febre amarela
12 meses	SRC (tríplice viral)	Dose única	Sarampo, rubéola e caxumba
15 meses	VOP (vacina oral contra pólio) DTP (tríplice bacteriana)	Reforço 1º reforço	Poliomielite (paralisia infantil) Difteria, tétano e coqueluche
4 – 6 anos	DTP (tríplice bacteriana) SRC (tríplice viral)	2º reforço Reforço	Difteria, tétano e coqueluche Sarampo, rubéola e caxumba
6 a 10 anos	BCG - ID <sup>(4)</sup>	Reforço	Formas graves de tuberculose
10 anos	Vacina contra febre amarela	Reforço	Febre amarela

(1) A primeira dose da vacina contra a hepatite B deve ser administrada na maternidade, nas primeiras 12 horas de vida do recém-nascido. O esquema básico se constitui de 03 (três) doses, com intervalos de 30 dias da primeira para a segunda dose e de 180 dias da primeira para a terceira dose.

(2) O esquema de vacinação atual é feito aos 2, 4 e 6 meses de idade com a vacina Tetravalente e dois reforços com a Tríplice Bacteriana (DTP). O primeiro reforço aos 15 meses e o segundo entre 4 e 6 anos.

(3) A vacina contra febre amarela está indicada para crianças a partir dos 9 meses de idade, que residem ou que vão viajar para área endêmica (estados: AP, TO, MA, MT, MS, RO, AC, RR, AM, PA, GO e DF), área de transição (alguns municípios dos estados: PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS) e área de risco potencial (alguns municípios dos estados BA, ES e MG). Se for viajar para áreas de risco, vacine-se contra Febre Amarela 10 (dez) dias antes da viagem.

(4) Em alguns estados, esta dose não foi implantada. Aguardando conclusão de estudos referentes à efetividade da dose de reforço.

## 3. Saúde

Temos também um calendário de vacinas importantíssimas que deve ser observado após a infância:

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
De 11 a 19 anos (na primeira visita ao serviço de saúde)	Hep B	1ª dose	Contra Hepatite B
	dT <sup>(1)</sup>	1ª dose	Contra Difteria e Tétano
	FA <sup>(2)</sup>	Dose inicial	Contra Febre Amarela
	SCR <sup>(3)</sup>	Dose única	Contra Sarampo, Caxumba e Rubéola
1 mês após a 1ª dose contra Hepatite B	Hep B	2ª dose	Contra Hepatite B
6 meses após a 1ª dose contra Hepatite B	Hep B	3ª dose	Contra Hepatite B
2 meses após a 1ª dose contra Difteria e Tétano	dT	2ª dose	Contra Difteria e Tétano
4 meses após a 1ª dose contra Difteria e Tétano	dT	3ª dose	Contra Difteria e Tétano
A cada 10 anos por toda a vida	dT <sup>(4)</sup>	Reforço	Contra Difteria e Tétano
	FA	Reforço	Contra Febre Amarela

(1) Para adolescente que já tenha recebido 3 (três) doses ou mais das vacinas DTP, DT ou dT, aplicar uma dose de reforço. São necessárias doses de reforço da vacina a cada 10 anos. Em ferimentos graves, antecipar a dose de reforço para 5 anos após a última dose. O intervalo mínimo entre as doses é de 30 dias.

(2) Para adolescente que resida ou que vá viajar para área endêmica (estados: AP, TO, MA, MT, MS, RO, AC, RR, AM, PA, GO e DF), área de transição (alguns municípios dos estados: PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS) e área de risco potencial (alguns municípios dos estados BA, ES e MG). Em viagem para essas áreas, vacinar 10 (dez) dias antes da viagem.

(3) Adolescente que tiver duas doses da vacina Tríplice Viral (SCR) devidamente comprovada no cartão de vacinação não precisa receber esta dose.

(4) Adolescente grávida que esteja com a vacina em dia, mas recebeu sua última dose há mais de 5 (cinco) anos precisa receber uma dose de reforço. Em caso de ferimentos graves, a dose de reforço deve ser antecipada para cinco anos após a última dose.

### Fonte:

- Manual de Normas Técnicas e Rotinas Operacionais do Programa Nacional de Triagem Neonatal / Ministério da Saúde, Secretaria de Assistência à Saúde, Coordenação- Geral de Atenção Especializada. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002. 90 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- Portal da Sociedade Brasileira de Triagem Neonatal (SBTN): <http://www.sbtn.org.br/index/index.cfm>
- Portal da Secretaria Municipal de Saúde – SP: <http://www2.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/crianca/0008>
- Site da APAE – SP: <http://www.apaesp.org.br>
- Site Teste do Pezinho: <http://www.testedopezinho.com.br/1024/index.html>
- Portal da Saúde-MS: [http://portal.saude.gov.br/portal/sas/mac/visualizar\\_texto.?idtxt=22936&janela=2](http://portal.saude.gov.br/portal/sas/mac/visualizar_texto.?idtxt=22936&janela=2)

- Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo - Resolução SS nº. 39, de 22 de março de 2005 - D.O.E. - SP - Diário Oficial do Estado de São Paulo, de 01 de abril de 2005
- Portal da Saúde – MS: [http://portalweb05.saude.gov.br/portal/svs/area.cfm?id\\_area=447](http://portalweb05.saude.gov.br/portal/svs/area.cfm?id_area=447)
- Portal da Saúde – SMS: [http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/vigilancia\\_saude](http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/vigilancia_saude)
- <http://www.drauziovarella.com.br/entrevistas/vinfantil.asp>
- Portal Centro de Vigilância Epidemiológica – SES: [http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/cve\\_im.htm](http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/cve_im.htm)
- <http://www.abcdasaude.com.br/index.php>

### 3.3 – Cuidados com os dentes

#### Como posso ajudar meu filho a cuidar dos dentes e evitar cáries?

Desde pequeno é recomendável que você oriente seu filho na escovação dos dentes, conduta que lhe trará benefícios para toda a vida.

Comece dando o exemplo: cuide bem de seus dentes. Com isso, você mostra a ele que a saúde bucal é importante.

Você pode ensinar-lhe que o cuidado com os dentes é algo interessante e divertido (escove os dentes em companhia de seu filho ou deixe-o escolher sua própria escova). Isso incentiva a boa higiene bucal.

Para ajudar seu filho a proteger os dentes e gengiva e para ajudá-lo a reduzir o risco de cáries, ensine-o a seguir os seguintes passos:

- Escovar os dentes, pelo menos três vezes por dia, com um creme dental que contenha flúor, para remover a placa bacteriana (aquela película pegajosa que se forma sobre os dentes e que é a principal causa das cáries);
- Usar fio dental, diariamente, para remover a placa que se aloja entre os dentes e abaixo da gengiva, evitando que ela endureça e se transforme em cálculo dental. Depois que o cálculo se forma, só o dentista pode removê-lo;
- Adotar uma alimentação equilibrada, com pouco açúcar e amido. Estes alimentos produzem os ácidos da placa que causam cáries;
- Ingerir alimentos com açúcar e amido durante as principais refeições e não entre as refeições (a saliva extra, produzida durante a refeição, evita que os resíduos alimentares se depositem nos dentes);
- Usar produtos que contêm flúor (inclusive o creme dental). Certifique-se de que a água que suas crianças bebem contém flúor. Se a água não contiver flúor, seu dentista – ou pediatra – poderá prescrever suplementos diários de flúor;
- Ir ao dentista para exames regulares.

## 3. Saúde

### Que técnicas de escovação posso ensinar a meus filhos?

Acompanhe-o na escovação dos dentes. Auxilie-o até que ele se habitue ao seguinte:

- Use uma pequena quantidade de creme dental com flúor. Não deixe que a criança o engula;
- Use uma escova de cerdas macias e escove primeiro a superfície interna de cada dente, onde o acúmulo de placa é geralmente maior. Escove suavemente;
- Escove a superfície externa de cada dente;
- Posicione a escova em um ângulo de 45 graus ao longo da gengiva;
- Escove com movimentos para frente e para trás;
- Escove a superfície de cada dente usado para mastigar. Escove suavemente;
- Use a ponta da escova para limpar atrás de cada dente frontal, na arcada superior e inferior;
- Não esqueça de escovar a língua!

### Quando a criança deve começar a utilizar o fio dental?

O fio dental remove as partículas de alimentos e placa bacteriana que se instalam entre os dentes e que a escova sozinha não consegue retirar. Por isso, a criança deve começar a utilizá-lo com a ajuda dos pais a partir dos quatro anos de idade. Ao completar oito anos, as crianças podem usar o fio dental sem auxílio dos pais.

### O que é selante dental e como saber se meu filho precisa usá-lo?

O selante dental cria uma barreira altamente eficaz contra as cáries. É uma película fina de plástico (resina) aplicada à superfície dos dentes permanentes posteriores, onde a maioria das cáries se forma. A aplicação do selante não dói e pode ser feita durante uma consulta ao dentista, que poderá informar se é recomendável aplicá-lo nos dentes de seu filho.

### O que é o flúor e como saber se meu filho está recebendo a quantidade correta?

O flúor é uma das melhores maneiras de evitar as cáries. Trata-se de um mineral natural que se combina com o esmalte dos dentes, fortalecendo-os. Muitas empresas de distribuição de água adicionam a quantidade de flúor adequada ao desenvolvimento dos dentes. Para saber se a água que você tem em casa contém flúor e qual a quantidade que apresenta, ligue para a empresa de distribuição de água de seu município. Se a água que você recebe não tem flúor (ou não contém a quantidade adequada), seu pediatra – ou dentista – poderá recomendar gotas de flúor ou um enxaguante bucal, além de um creme dental com flúor.

### Qual é a importância da alimentação na saúde bucal da criança?

Para que seu filho desenvolva dentes resistentes, é necessário que ele tenha uma alimentação equilibrada. Sua alimentação deve conter uma ampla variedade de vitaminas e sais minerais, cálcio, fósforo e níveis adequados de flúor.

Assim como o flúor é o maior protetor dos dentes do seu filho, as guloseimas são seus maiores inimigos. Os açúcares e amidos, que fazem parte de vários tipos de alimentos e de bolachas, biscoitos, doces, frutas secas, refrigerantes e batata frita, combinam-se com a placa bacteriana, produzindo substâncias ácidas. Estas substâncias atacam o esmalte e podem formar cáries.

Cada “ataque” pode durar até 20 minutos, após o término da ingestão do alimento. Até as “beliscadas” podem criar ataques ácidos da placa. Portanto, é recomendável não comer entre as refeições.

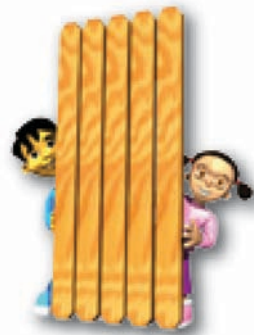
### O que fazer se meu filho quebrar um dente?

Em qualquer caso de ferimento na boca, você deve comunicar-se imediatamente com o dentista. Ele fará um exame na área afetada e determinará o tratamento adequado. Você pode dar um analgésico para evitar que a criança sofra até chegar ao consultório.

Se possível, guarde a parte quebrada do dente e mostre-a ao dentista. No caso de cair o dente em razão de um acidente, leve-o ao dentista o mais rápido possível. Evite tocar muito no dente e procure não limpá-lo. Coloque-o em água ou leite até chegar ao consultório do dentista. Em alguns casos, é possível reimplantá-lo.

Existe a possibilidade de recolocá-lo na boca de seu filho, por meio do procedimento de reimplante.

Dicas extraídas do site <http://www.colgate.com.br/app/Colgate/BR/OC/Information/OralHealthAtAnyAge/InfantsAndChildren.cvsp> acessado em 18/08/06 as 15:15 hs.



## 4. Segurança

### 4.1 – Acidentes domésticos

Muito comum também é ouvirmos falar de crianças que se acidentam em suas casas. Lembre-se de que muitos acidentes são acarretados por falta de atenção dos pais. A seguir, observe como evitá-los:

#### Cozinha e área de serviço;

- Fogão – Use as bocas de trás e vire o cabo das panelas para o centro do fogão;
- Fósforos e álcool – Com fogo não se brinca! Mantenha fósforos, isqueiros e álcool fora do alcance das crianças;
- Facas e objetos cortantes – Cuidado com objetos de vidro, cerâmica e facas. Coloque, de preferência, os objetos cortantes no fundo da gaveta onde guarda os talheres;
- Baldes, bacias e caixa-d'água – Esvazie todos os baldes e guarde-os virados para baixo, fora do alcance das crianças. Quanto à caixa-d'água, mantenha-a sempre com a tampa e amarrada ao reservatório;
- Produtos de limpeza – Os produtos de limpeza devem estar trancados, em lugares altos, fora do alcance das crianças;
- Sacos plásticos – Para evitar riscos de sufocação, mantenha sacos plásticos longe do alcance das crianças.

#### Sala

- Janelas e sacadas - Cuidado com as quedas! Instale sempre grades ou redes de segurança em suas janelas e sacadas;
- Escadas - Use portões de segurança no topo e no pé das escadas;
- Tomada - Para evitar os choques, cubra todas as tomadas que não estão em uso e proteja fios desencapados, utilize o protetor de tomadas vendido no comércio.
- Móveis - Cuidado com quinas afiadas! Ponha protetores de espuma e mantenha os móveis longe de janelas e cortinas.

#### Quarto

- Brinquedos - Ao escolher brinquedos, considere a idade e a habilidade da criança, e busque sempre o selo do Inmetro. Evite brinquedos com pontas afiadas, como flechas e os que produzem sons altos;
- Berço - Sufocações podem ser causadas por brinquedos, travesseiros e lençóis dentro do berço. As grades do berço devem ter no máximo 5cm entre elas;
- Móveis - Cuidado com quinas afiadas e mantenha-os longe de janelas e cortinas;
- Carpetes e cortinas – Evite a instalação destes itens no quarto da criança. Caso não seja possível, lave e aspire periodicamente.

### No Carro

- Crianças com menos de 10 anos devem sentar-se no banco de trás, transportadas em cadeiras de segurança de acordo com o seu tamanho e até chegarem aos 36kg. Acima de 1,45m de altura, elas devem utilizar o cinto de segurança do veículo, de preferência o de 3 pontos;
- Nunca deixe o carro aberto, com a chave no contato. Lembre-se de que elas o observam e procuram imitar os seus gestos;
- Retire o interruptor do acendedor de cigarros para evitar que, pela curiosidade, as crianças sofram queimaduras;
- **NUNCA** coloque a criança no colo do condutor para simular que ela está dirigindo. Numa eventual frenagem, seu peso a esmagará contra o volante.

### Atravessando a rua

- Ensine seu filho a parar na calçada ou no canto da rua e a olhar para os dois lados antes de atravessar. Crianças com menos de 10 anos não devem atravessar a rua sozinhas, e quando acompanhadas de um adulto, devem ser seguradas pelo pulso.

### Sinais de trânsito

- Ensine seu filho a respeitar faixas de pedestres e os sinais de trânsito.

Dicas extraídas do site: [http://: www.criancasegura.com.br](http://www.criancasegura.com.br) acessado em 14/07/2006.

## 4.2 – Desaparecimento de crianças

A maior parte dos desaparecimentos de crianças e adolescentes ocorre por fuga de casa, mas pode também ocorrer quando uma criança se perde ou quando é levada por outra pessoa, sem o consentimento de seus responsáveis.

A melhor prevenção é desenvolver relações de confiança, respeito e atenção com crianças e adolescentes.

A seguir, algumas dicas de prevenção, de acordo com a idade de seu filho:

### Bebês e crianças pequenas

- Se você precisar ir a um lugar próximo, ou ao banheiro público, nunca deixe um estranho segurar seu bebê. Desconfie desse tipo de favor. Bebês são roubados com muita facilidade!
- Crianças pequenas necessitam de atenção constante. Por isso, não deixe os pequenos brincarem ou andarem sozinhos em locais públicos, sem a supervisão de um adulto;
- Nunca deixe as crianças andarem sozinhas, atrás de você. Segure sempre na mão de seu



## 4. Segurança

filhinho! Acidentes acontecem e perdas também;

- Quando sair com seu filho, fique atento! Crianças pequenas são rápidas, adoram brincar de se esconder e correr. Ensine-lhe que isso pode fazer com que ele se perca dos pais e/ou responsáveis;
- Ensine a seu filho, desde pequeno, algumas noções de segurança! Em locais públicos, mostre a ele quem são as pessoas que fazem a segurança, desde policiais até os funcionários que exercem essa função;
- Não pense que seu filho não é capaz de se perder! Ensine a ele como pedir ajuda às pessoas responsáveis pela segurança;
- Combine, com seu filho, locais ou pontos de encontro, se por acaso ele se perder. Ele deve esperar até você chegar;
- Ensine seu filho a ser educado, mas não bobo! Ele não precisa beijar, aceitar coisas, convites, ou falar com estranhos, sem a presença ou consentimento dos pais e/ou responsáveis.

### Crianças, pré-adolescentes e adolescentes

- A escola é um excelente indicativo de como a criança ou o adolescente está emocionalmente! Problemas escolares, como o elevado número de faltas, baixo rendimento escolar e mudanças súbitas de comportamento, podem revelar algum conflito. Por isso, observe, com atenção, a vida escolar de seu filho;
- A violência doméstica (maus-tratos, abuso sexual intrafamiliar, violência conjugal) facilita a fuga de crianças, pré-adolescentes e adolescentes de suas casas;
- Outras situações de conflitos familiares, como namoros ou amizades proibidas, negligência ou extrema rigidez nos limites, expressos pelos pais e/ou responsáveis, também podem facilitar a ocorrência de fugas;
- O consumo de drogas e envolvimento com o tráfico também propiciam fugas de casa;
- Ensine-lhe que nem sempre um convite para ir a um lugar ou a uma festa ‘superlegal’ pode ser uma coisa boa. Às vezes, é uma ‘superfria’!
- Ensine a seu filho, desde pequeno, que ninguém morre ou fica deficiente quando há limites. Limite é bom, necessário e faz bem à saúde;
- Ensine-lhe que todos nós temos problemas e que muitos deles podem ser resolvidos. Convença seu filho a pedir ajuda a você e estabeleça com ele uma relação de confiança;
- Não tenha medo de exercer suas funções de pai e/ou mãe! Lembre-se: seu filho precisa de você, sempre!
- Demonstre, no dia-a-dia, que seu filho é realmente importante na sua vida! Carinho, olhar amoroso, repreensão adequada e ensino com segurança e sem violência são as melhores formas de prevenir qualquer problema! Até desaparecimentos!

### O que fazer em caso de desaparecimento de uma criança ou adolescente?

- Dirija-se a uma delegacia de polícia e abra um boletim de ocorrência sobre o desaparecimento;
- Você não precisa esperar 24 ou 48 horas para abrir um boletim de ocorrência. Você tem o direito de fazê-lo imediatamente! (portaria dgp-18, de 25 de novembro de 1998);
- Você também pode abrir um boletim de ocorrência via internet. Basta acessar a home page [www.ssp.sp.gov.br/bo](http://www.ssp.sp.gov.br/bo);
- O projeto caminho de volta é um programa gratuito criado para ajudar familiares que perderam seus filhos. Para ser atendido no programa, é necessário apresentar o boletim de ocorrência (nos casos de desaparecimento de menores de 18 anos);
- O projeto caminho de volta vai ajudá-lo com:

**Bancos de DNA:** com uma única gota de sangue dos pais e/ou familiares está sendo criado um banco de DNA que permite estabelecer os vínculos de parentesco de uma criança encontrada, mesmo que decorridos muitos anos do seu desaparecimento. As mudanças físicas ocorridas com o tempo não alteram o nosso DNA, pois ele é perene e imutável.

**Apoio psicossocial:** oferecido às famílias durante todo o processo de busca, com o objetivo de dar suporte emocional e identificar as causas do desaparecimento.

### Mais informações:

[www.caminhodevolta.fm.usp.br](http://www.caminhodevolta.fm.usp.br)

e-mail: [cencifor@iof.fm.usp.br](mailto:cencifor@iof.fm.usp.br)

CENCIFOR: (11) 30617589

DHPP: (11) 3311-3444 / 3262



## 5. Deficiência

### 5.1 – Crianças deficientes: direitos e cuidados

São direitos das crianças deficientes:

- a) Moradia e convívio familiar desde a concepção, inclusive com programa de conscientização de seus pais acerca das dificuldades a serem enfrentadas, entre as quais a habilitação e reabilitação dessas crianças para a vida comunitária;
- b) Educação em salas de aula, como qualquer outra criança do ensino fundamental, que atenda às suas potencialidades e competências intelectuais, ou seja, que respeite suas características e especificidades, inteligências múltiplas, lógica espacial – sinestésica, corporal, musical, interpessoal, intrapessoal –, ou quaisquer outras formas de inclusão no ensino fundamental;
- c) Tratamento médico e hospitalar diante das necessidades de suas deficiências, com acompanhamento de especialistas e programas especiais de assistência, notadamente programas que atendam às deficiências físicas, sensorial, mental, treinamento e facilitação do acesso, seja aos bens e serviços coletivos, seja às próteses e órtese que atendam às suas dificuldades, para promoção de seu bem-estar, proteção e recuperação;
- d) Eliminação de barreiras e obstáculos arquitetônicos: é necessário haver um meio de acesso opcional a escolas, hospitais, teatros, banheiros etc, tais como rampas, elevadores, de acordo com as normas da ABNT;
- e) Transportes coletivos;
- f) Esporte, turismo e lazer, sempre com o auxílio da escrita em braille e /ou interpretação de libras ;
- g) Isenção de IOF / ICMS para aquisição de prótese e órtese;
- h) Assistência de um salário mínimo para criança deficiente como benefício mensal, pelo Estado, independentemente de contribuição à seguridade social, desde que sua família não tenha meios de prover sua manutenção;

Na falta de atitudes concretas, procure a Ordem dos Advogados do Brasil – Comissão das Pessoas Portadoras de Deficiência –, Ministério Público, Procuradoria da Assistência Judiciária ou a Defensoria Pública e EXIJA seus Direitos!

A criança portadora de deficiência é, acima de tudo, uma criança como as demais e, portanto, necessita de cuidados especiais, principalmente de carinho e respeito!

Aceitar o fato de que a deficiência existe é o primeiro passo para manter aberta a comunicação com a dignidade e direitos dessas crianças.

Essas crianças, dentro de seus limites, querem tomar decisões e assumir responsabilidades por suas escolhas. Respeite-as, antes de auxiliá-las.

Sempre pergunte se elas querem sua ajuda. Pergunte-lhes sobre o que fazer para ajudá-las. O princípio de toda a comunicação com o deficiente é a superação de barreiras de natureza pessoal, social, moral ou cultural. O estímulo à auto-estima é o ponto crucial de toda a adaptação da criança deficiente. Não a discrimine ou desqualifique.

## 5. Deficiência

Apontamos, a seguir, algumas dicas para auxiliar as crianças portadoras de deficiência:

- Procure agir de forma natural e evite os termos “coitada”, “pobrezinha” e outros do gênero;
- Sorria para qualquer criança deficiente. Ela é uma pessoa como você: tem sentimentos;
- Ao andar com a criança deficiente, vá devagar, acompanhando o ritmo dela, e
- Evite a superproteção.

### Deficiente auditivo e da fala

- Fale de maneira clara, sem exagero. Use a sua forma de falar, sem alterar o tom de voz, a não ser que ela peça a você que fale devagar e mais alto;
- Fale olhando para a pessoa, ou seja, de frente para a criança deficiente auditiva, facilitando a leitura labial;
- Se souber usar sinais, faça-o. Caso haja incompreensão, a criança o avisará;
- As expressões faciais são extremamente importantes para elas, visto que não podem ouvir os tons de vozes;
- Se houver dificuldade em entendê-la, pergunte novamente; e
- Use a linguagem escrita, se a criança for alfabetizada.

### Deficiente visual

- Ofereça o braço para que ela siga a sua direção e o movimento de seu corpo;
- Ao colocá-la para sentar-se, pegue a mão da criança deficiente visual e ponha-a sobre o braço e/ou encosto da cadeira, deixe que ela sente sozinha;
- Caso necessite ausentar-se do local, avise a criança; e
- Nunca distraia o cão-guia, se este estiver com a criança deficiente visual.

### Deficiente cerebral

- Tenha paciência para ouvi-la, pois a grande maioria tem dificuldades com a fala; e
- Não trate a criança como incapaz ou deficiente mental, pois existem diferenças.

Lembre-se: o portador de deficiência cerebral possui o sistema de controle dos músculos e do corpo, mas pode comunicar-se de diferentes formas.

### Deficiência mental

- Trate a criança deficiente mental sem diferenciá-la de outras crianças. Como criança, é sempre carinhosa e atenciosa;
- Cumprimente-a. Jamais ignore a criança deficiente mental. Ela é extremamente sensível, portanto dê-lhe atenção e converse normalmente;
- Não a proteja em excesso; e

## 5. Deficiência

- Deixe-a agir naturalmente, somente monitore para que não se machuque ou faça algo que a exponha a risco.

Não subestime sua inteligência. Ela pode demorar mais tempo para aprender, mas, certamente, possui habilidades intelectuais e sociais.

### Deficiência física

- Posicione a criança deficiente para que ela o veja, se possível, na mesma altura;
- Ao conduzir a cadeira de rodas, preste atenção aos buracos, rampas, degraus e obstáculos – caso não tenha condições de fazê-lo, procure alguém que possa ajudá-la;
- Nunca se apoie na cadeira de rodas;
- Se a criança estiver utilizando muletas e outros aparelhos ortopédicos de auxílio, tais como bengalas e próteses, esteja próximo e acompanhe seu ritmo.
- Além disso, deixe sempre estes aparelhos o mais perto possível do deficiente;
- Preste atenção aos obstáculos, ajudando-o para que não haja quedas;



### 6.1 – Os cuidados com os sites que o seu filho visita na internet

Pergunte a si mesmo: Você não se cansou de encontrar websites na internet que, por serem inapropriados, não deveriam ser vistos por seus filhos?

Às vezes, você não depara com esses websites, mesmo que acidentalmente, num simples clicar de mouse?

Você é consciente dos efeitos negativos que a Internet pode causar a seus filhos?

Você mesmo não se sente agredido por isso?

Certamente, sim.

A Internet está provocando uma grande mudança na educação, comércio, comunicação e em nossas vidas pessoais. É um mundo a ser descoberto – cheio de fatos, imagens e pessoas interessantes, mas, assim como o mundo real, o virtual da Internet também possui seus perigos.

Há muitas pessoas inescrupulosas, imagens ou informações censuráveis.

Diariamente, aparecem sites que podem expor nossas famílias a conteúdos perturbadores ou até mesmo falsos. E, às vezes, os pais têm pouca ou nenhuma oportunidade de revisar ou controlar a navegação de seus filhos. Além disso, não se pode negar o acesso das famílias a esse valioso recurso.

Acreditamos que, trabalhando juntos e nos mobilizando, poderemos achar uma solução para esse tipo de problema!

Muitos sites e provedores mais sérios, demonstrando responsabilidade social e moral, já começam a preocupar-se com o assunto, controlando o que publicam na Internet, fornecendo ferramentas de apoio ou dando dicas preventivas. Neste trabalho, procuramos condensar algumas dicas encontradas.

#### Orientações para os pais:

- É dever dos pais proteger os filhos. Da mesma forma que, no mundo real, você ensina seu filho a não falar com estranhos em um parque ou na rua, ou a não freqüentar lugares perigosos, alerte-o sobre os perigos em potencial da Internet. Oriente-o para que nunca divulgue informações de sua vida a estranhos.
- Conhecer a Internet é a melhor forma de ajudar seu filho a evitar suas perigosas armadilhas. Ele respeitará e acatará conselhos dados com conhecimento de causa, mas os rejeitará se perceber que você não conhece o assunto.
- Demonstrar interesse nas atividades on-line de seu filho não é necessariamente uma falta de confiança. Assim como você se interessa por seus amigos verdadeiros, deve demonstrar interesse por seus amigos “virtuais” e em seus “passeios” pela internet.

## 6. Informática

- Faça um acordo em família, com base na confiança, para ajudar seu filho a se autocontrolar enquanto estiver usando a Internet. Dependendo da idade da criança/adolescente, mais do que proibir, é necessário explicar-lhe o motivo da proibição, e ajudá-lo a formar seus critérios de valor para que, por conta própria, evite certos tipos de websites.
- Procure conhecer e utilizar os mecanismos de proteção que a tecnologia lhe proporciona, mas lembre-se de que nenhum software pode substituir um pai atento. Confira o histórico do que sua criança está vendo na Internet e aproveite a oportunidade para discutir o material com ela.
- Ajude a orientar as instituições públicas, as escolas, as bibliotecas – e também outros pais – sobre o assunto.
- Em caso de necessidade, se seu filho ou outra criança estiverem em perigo, não hesite em procurar as autoridades e denunciar o fato. Informe também seu provedor de acesso.

### Tecnologia útil

Não existe uma maneira, à prova de falhas, de proteger seus filhos contra determinadas informações veiculadas na internet. Assim como no mundo real, existem precauções que as famílias podem tomar, quando estiverem on-line, para evitar que os filhos encontrem material perigoso ou impróprio.

Como as famílias são diferentes, nenhuma solução de software ou tecnologia atenderá às necessidades de todos.

Muitas empresas já estão desenvolvendo produtos para tornar a Internet um local mais seguro e mais amigável para famílias e novos usuários.

### Como os programas de proteção funcionam

Para auxiliar as famílias, listamos, a seguir, algumas ferramentas e suas principais características de funcionamento:

- **Ferramentas de limitação de tempo**  
Possibilitam limitar a quantidade de tempo gasto na internet, ou evitar o acesso nos horários em que os pais estão dormindo ou fora de casa, restringindo-o aos horários em que os pais podem supervisionar o acesso.
- **Filtros baseados em listas de sites**  
Restringem o acesso a websites cadastrados previamente em listas de sites proibidos. Essas listas, em geral, são atualizadas periodicamente pelo fornecedor do software, que, para preenchê-las, utiliza ferramentas de pesquisa, equipe de profissionais ou apoio de comunidades.

No entanto, os pais também podem acrescentar outros sites à lista.

- **Filtros baseados em palavras proibidas**  
Esse tipo de ferramenta usa uma lista de palavras encontradas em websites impróprios, que analisam o contexto em que elas se encontram.
- **Filtros baseados em rótulos de classificação**  
Organizações (ou os próprios criadores de sites) podem classificar e rotular um site (web ratings systems) usando um sistema conhecido como “PICS” (Platform for Internet Content Selection). Versões mais recentes do Internet Explorer ou do Netscape já estão preparados para isso, mas essa tecnologia ainda é pouco utilizada.
- **Ferramentas para Bloqueio do Envio de dados**  
Neste caso, o programa impede a criança de enviar dados pessoais pela Internet, tais como o nome, endereço e número do cartão de crédito. Em geral, também funciona para correio eletrônico, instant message, fóruns e grupos de discussão. O programa controla o recebimento e envio de e-mails. Os pais podem determinar uma lista de destinatários ou de remetentes autorizados. Pode-se também controlar a participação da criança em salas de bate-papo (chats).
- **Browsers (navegadores) para crianças**  
Estes programas possuem quase as mesmas funcionalidades de um browser normal (Internet Explorer, Netscape etc.) . Alguns ajudam a criança a usar a internet, e a direcionam para centros educacionais ou de entretenimento na web.
- **Mecanismos de busca (pesquisa) para crianças**  
São ferramentas grátis existentes na Internet, chamadas de Mecanismos de Busca, que podem auxiliar pais e crianças a procurar assuntos interessantes ou divertidos, com total segurança. Alguns desses mecanismos utilizam esquemas de filtragem para tirar, dos resultados, o que for impróprio, enquanto outros têm listas pré-selecionadas de sites que podem ser usados para pesquisa.
- **Ferramentas de monitoração**  
Agem às escondidas, registrando tudo que foi acessado na web (websites visitados, mensagens de correio recebidas ou enviadas, sessões de salas de bate-papo e até cópia das telas vistas). Algumas podem até registrar o que foi feito, mesmo quando não conectado à Internet. Quase todas as ferramentas são projetadas para ser inclusivas.  
Essas ferramentas permitem que os pais verifiquem, posteriormente, todos os registros. No entanto, se instaladas secretamente, podem gerar algum tipo de ressentimento nas crianças (há o perigo de se sentirem espiadas). Por isso, aconselha-se sejam utilizadas com o devido cuidado.



## 6. Informática

- Outras opções de segurança

Alguns dos programas oferecem proteções adicionais como bloqueio de publicidade, proteção contra vírus, impossibilidade de acessar alguns programas instalados no computador e de abrir ou gravar programas ou arquivos anexados em e-mails. No entanto, em geral, contra vírus, os programas antivírus encontrados no mercado são melhores e possuem um esquema de atualização mais eficiente.

### Uma avaliação de softwares de filtro de conteúdo

Os softwares de segurança são criados por empresas especializadas; alguns são gratuitos, e outros, vendidos sob a forma de CD-ROM. Existem aqueles que podem ser copiados da Internet por meio de download. A Pró-Teste (<http://www.proteste.org.br>) testou 15 programas que impedem o acesso a sites não recomendáveis para crianças, e concluiu que um dos mais eficientes é gratuito: o We-Blocker. Foram avaliados os seguintes itens: facilidade de atualização, instalação e uso, e possibilidades de desativação e qualidade da filtragem. Para avaliar a eficácia dos programas, cada filtro foi ativado e tentou-se navegar por sites (em diversas línguas) que contivessem pornografia, violência, racismo, armas e explosivos, promoção de drogas, pirataria de programas etc.

No site da GetNetWise (<http://www.getnetwise.org>), em inglês, é possível encontrar uma enorme lista desses produtos e suas características, separados por categoria, bem como estudos sobre os prós e os contras de cada uma delas. No entanto, não é feito um ranking desses produtos. Encontramos produtos com mais recursos que o We-Blocker, mas quase todos precisam ser comprados. A equipe do Portal da Família experimentou o We-Blocker, que é gratuito, e constatou que ele é bem eficiente. Você acessa o site do We-Blocker, preenche uma ficha de cadastramento, faz download do programa de instalação e o executa. Pronto, o filtro está instalado. As instruções de utilização são bastante claras, mas estão em inglês (no entanto, basta ir clicando nos botões de OK e de Next que dá certo). Mais recentemente, fomos informados de dois outros bons filtros de conteúdo nacionais, o NetFilter e o Web-FI, compatíveis com Windows 98/Me/2000/XP.

Artigo extraído de <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo051.shtml>, acessado em 27/7/2006 às 13h40.

### Outras referências úteis:

Pro Teste - <http://www.proteste.org.br>

GetNetWise - <http://www.getnetwise.org>

We-WebCorp.com - <http://www.We-Blocker.com>

MSN - <http://www.msn.com.br/informatica/criancas/>



### 7.1 – Educando para o sucesso

#### Como preparar nossos filhos para o sucesso?

Desde o nascimento, para adquirirmos habilidades essenciais à vida em sociedade, necessitamos interagir com outros seres humanos. Para isso, contamos com a figura dos pais, parentes mais próximos e educadores, como fonte de aprendizado. Dependendo da qualidade desses primeiros relacionamentos, seremos capazes de enfrentar, de maneira mais ou menos satisfatória, as mais diversas situações que a vida nos possa apresentar e estabelecer novos tipos de relacionamentos que podem ser fundamentais para o nosso desenvolvimento.

Esse conhecimento é imprescindível para que pais e professores possam compreender melhor o desenvolvimento das pessoas, respeitando-lhes a individualidade, pois cada uma desempenha diferentes papéis durante a vida, além de possuir um conjunto de crenças e valores que se manifestam de maneira diferenciada em cada situação. Não se pode esperar que uma pessoa, ao passar por uma situação difícil na vida pessoal, evite que sua vida profissional seja afetada, ou vice-versa; por isso, manter um lar como um ambiente de equilíbrio é muito importante no processo educacional. Esperar que um ser humano separe completamente sua vida profissional da pessoal é esperar o mesmo de alguém que sofre de esquizofrenia!

#### Qual é a importância do equilíbrio emocional de uma família no processo de desenvolvimento de uma criança?

Sabendo-se que não se pode separar o emocional do racional, Daniel Goleman e Howard Gardner, da Universidade de Harvard, desenvolveram um novo conceito de inteligência, conhecida como Inteligência Emocional.

A inteligência emocional envolve talentos com capacidade de motivar-se e persistir diante de frustrações; controlar impulsos e adiar a satisfação; regular o próprio estado de espírito e impedir que a aflição invada a capacidade de pensar; criar empatia e esperar, tudo com o objetivo de garantir uma vida de sucesso.

Concluíram que a inteligência é um todo que se expressa em oito diferentes modalidades. Cada pessoa possui todos os tipos de inteligência descritos, mas os desenvolve em diferentes graus e produz combinações diversas e profundamente pessoais (GARDNER, 1995).

Resumidamente, pode-se definir essas inteligências da seguinte forma:

1. **Linguística:** capacidade de pensar com palavras e de usar a linguagem para expressar e avaliar significados complexos;
2. **Lógico-matemática:** capacidade de calcular, quantificar, considerar proporções e hipóteses e realizar operações matemáticas complexas;

## 7. Psicologia

3. Espacial: capacidade de pensar de maneira tridimensional, como fazem pilotos e escultores. Permite perceber imagens internas e externas, recriando os objetos no espaço;
4. Cinestésico-corporal: capacidade de manipular com destreza objetos e de obter controle de seu corpo no espaço, como fazem os dançarinos e os artesãos;
5. Musical: capacidade de sensibilidade perceptiva e imaginativa de nuances de melodia, ritmo e tom;
6. Interpessoal: capacidade de compreender as outras pessoas e de interagir efetivamente com elas, lidando com relações sociais, grupais e resolvendo conflitos pessoais ou desenvolvendo potenciais de outros;
7. Intrapessoal: capacidade para construir uma percepção acurada de si mesmo e utilizar esse quadro interno no planejamento de sua própria vida;
8. Naturalista: capacidade de observar os padrões da natureza, compreendendo os sistemas naturais e humanos e a relação que há entre eles. (CAMPBELL et al, 2000).

### Existe relação entre Inteligência Emocional e sucesso profissional?

A inteligência emocional é hoje uma das características mais procuradas nas empresas. De nada adianta ter um funcionário muito qualificado tecnicamente, se ele não consegue relacionar-se com os demais colegas e, muitas vezes, nem com o próprio chefe.

Hoje, um indivíduo competente é aquele que cumpre suas tarefas técnicas, mas sabe relacionar-se com outros funcionários.

Isso parece óbvio, se considerarmos que a tendência das empresas é o trabalho em equipe, cujo objetivo é otimizar as qualidades individuais e ganhar um “plus” vindo da relação entre os integrantes da equipe.

Nesse sentido, faz-se necessário aprender a lidar e a controlar as próprias emoções, para não acabar perdendo mais espaço no mercado e na vida pessoal, marcadamente competitiva.

### Como desenvolver a Inteligência Emocional dos nossos filhos?

Nossa formação emocional básica se faz ao longo da infância e adolescência, por meio da educação familiar e experiências escolares e grupais. Normalmente, os pais e os professores não estão devidamente preparados para lidar com os aspectos emocionais das crianças. Eles mesmos trazem deficiências de sua formação, criando um círculo vicioso, por meio do qual as dificuldades emocionais vão sendo transmitidas de uma geração a outra.

As vivências infantis dolorosas causam traumas emocionais que acompanham o desenvolvimento de defesas emocionais. Estas defesas procuram diminuir nossa sensibilidade

## 7. Psicologia

para atenuar a dor do sofrimento emocional. No entanto, esses muros psicológicos que criamos para afastar a dor também nos dissociam de nossos sentimentos normais, isto é, aquilo que nos impede de sentir dor pode impossibilitar-nos de sentir amor ou alegria.

As defesas diminuem nossa autoconsciência emocional e dificultam a compreensão dos sentimentos alheios (empatia). Em geral, o trauma emocional subsiste mutilando a vida emocional ao longo de toda a existência. Os choques emocionais começam na primeira infância e continuam ao longo de toda a vida. Gritam conosco quando estamos envolvidos em uma atividade emocionante ou deixam-nos sozinhos quando estamos com medo.

Nossos pais discutem ou simplesmente ignoram um ao outro. Outras crianças nos batem ou zombam de nós, às vezes até mesmo aquelas que consideramos amigas.

Tudo isso vai criando uma couraça emocional que ao mesmo tempo nos defende e empobrece emocionalmente.

### Referências bibliográficas

CAMPBELL, L. et al. Inteligências Múltiplas, Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

GARDNER, H. Inteligências Múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GOLEMAN, D. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

ROGERS, C. Tornar-se Pessoa. São Paulo: Siciliano, 1988.



## 8. Educação Física

### 8.1 – Possibilidades e cuidados na prática dos exercícios físicos entre crianças e adolescentes

A prática dos exercícios físicos e esportivos tem melhorado a qualidade de vida das pessoas. Em razão da importância em promover esses exercícios, percebe-se uma preocupação considerável com sua prática regular para que seja também prazerosa.

Entre as atividades mais adequadas ao público infantil e adolescente, as modalidades esportivas de lazer e suas características lúdicas e competitivas se contextualizam com o imaginário da criança e do jovem em fase de desenvolvimento motor.

É fundamental, nestas fases, que os pais se preocupem com uma grande variedade de exercícios físicos ao ar livre, tais como;

- Jogo de taco
- Mãe da rua
- Mãe da mula
- Esconde-esconde
- Danças populares
- Lutas como a capoeira
- Ginástica artística ou circense
- Peteca em parques ou clubes
- Caminhada ao ar livre
- Corrida, natação ou ciclismo

Entre outras possibilidades estão as atividades básicas de qualquer modalidade esportiva, ou seja, correr, saltar, driblar, chutar, arremessar, receber e rebater. Efetivamente, explorar o máximo de habilidades motoras é o que importa nestas fases de desenvolvimento.

#### Benefícios dos Exercícios Físicos para crianças e adolescentes

O ser humano evoluiu ao longo de sua história e conseguiu feitos extraordinários, proporcionando o desenvolvimento de todo tipo de tecnologia. Com isso, a sociedade atual tornou-se adequada de todas as formas de conforto derivadas desse aparato tecnológico, o que induz as pessoas a adotar um estilo de vida sedentário. Esse sedentarismo pode provocar uma série de desconfortos na vida do homem, além de levá-lo a adquirir diversos tipos de patologias.

Daí a importância dos exercícios físicos, que ajudam a:

- Controlar a obesidade
- Controlar os diabetes tipo I e II
- Diminuir a frequência cardíaca de repouso
- Aumentar o bom colesterol

- Diminuir o mau colesterol
- Aumentar a densidade mineral óssea
- Melhorar a auto-estima
- Melhorar a imagem corporal
- Diminuir o stresse e ansiedade
- Melhorar as funções cognitivas
- Contribuir para a socialização das crianças e dos adolescentes

### Cuidados na prática dos exercícios físicos

Ao praticar exercícios físicos, não se esqueça de:

- Beber líquido antes, durante e após as atividades praticadas
- Não se exponha ao sol, sem protetores solares
- Alimente-se 50 minutos antes das atividades realizadas

Estabelecendo claramente as diferenças entre o benefício do exercício regular, da intensidade e da duração dos exercícios físicos, é possível uma resposta tanto orgânica quanto social. Assim, recomenda-se que os exercícios físicos sejam praticados de três a cinco vezes por semana, com intensidade leve ou moderada, evitando-se esta prática em condições cuja temperatura esteja elevada a sua própria percepção.

Para uma prática saudável, recomenda-se que os exercícios sejam realizados:

- Em terrenos planos e sem buracos, utilizando-se vestuário adequado (agasalhos leves) e calçado confortável.

Além disso, deve-se respeitar as limitações do corpo. Caso haja sensação de fadiga, recomenda-se – apenas – a caminhada.

### Fonte:

ACSM. Exercise and Physical Activity for Older Adults Medicine & Science in Sports & Exercise, Volume 30, Number 6, June 1998.

GARCIA, A. B. ;MONTEIRO, R, A. C. ;MONTERO, E. G. Representações sociais entre jovens praticantes de futsal. Dialogia, São Paulo, v. 4, p. 89-95, 2005.



## 9. Locais especializados de apoio

### 9.1 – Locais para registrar suas reclamações e buscar seus direitos:

#### CERCA – Centro de Referência da Criança e do Adolescente

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 554 - Térreo  
 Centro - São Paulo/SP - Cep: 01318-000  
 Tels.: (11) 3241-0411 / 3104-4850 / 3115-6119  
 E-mail: [cerca@oabsp.org.br](mailto:cerca@oabsp.org.br)

#### Comissão Permanente de Acessibilidade - CPA

Rua São Bento, 405 -19º andar – Centro – São Paulo / SP

#### Ministério Público Estadual

Rua Riachuelo, 115 - Pça. da Sé – Centro – São Paulo / SP  
[www.mp.sp.gov.br](http://www.mp.sp.gov.br)

#### Ministério Público Federal

Rua Peixoto Gomide , 768 – São Paulo / SP  
 Tel.: (11) 3269 5000  
[www.prsp.mpf.gov.br](http://www.prsp.mpf.gov.br)

#### Prefeitura do Município de São Paulo

[www.prefeitura.sp.gov.br](http://www.prefeitura.sp.gov.br)

#### Secretaria Nacional de Transporte e da Mobilidade Urbana

e-mail: [mobilidade@cidade.gov.br](mailto:mobilidade@cidade.gov.br)  
[www.cidades.gov.br](http://www.cidades.gov.br)  
 Tel.: (61) 2108-1692

#### Secretaria Especial dos Direitos Humanos e Coordenadoria Nacional para Integração da Pessoa Portadora de Deficiência

Site: [www.presidencia.gov.br/sedh/corde](http://www.presidencia.gov.br/sedh/corde)

#### Procuradoria de Assistência Judiciária

Av. Liberdade, 32 - CEP 01502-000 - São Paulo – SP  
 Tel.: (11) 3106-6534  
 Requisito: - renda familiar somada não superior a 3 salários mínimos (exceto casos excepcionais).

#### Secretaria de Estado da Educação de São Paulo

Praça da República, 53 - Centro  
 CEP: 01045-903 - PABX: (11) 3218-2000  
[www.educacao.sp.gov.br/](http://www.educacao.sp.gov.br/)

## 9. Locais especializados de apoio

**Procuradoria de Assistência Judiciária da Vara Especial da Infância e Juventude**  
(atendimento a menores envolvidos em atos infracionais)

Rua Piratininga, 105 - 1º andar - sala 107

CEP 03042-001 - São Paulo - SP

Tels.: (11) 3207 2789 - 3271 7400

Requisito: Renda familiar somada não superior a 3 salários mínimos (exceto casos excepcionais).

**UNINOVE – Centro Universitário Nove de Julho**

**Núcleo de Prática Jurídica (VILA MARIA)**

Rua Itaúna, 408 – Vila Maria

Tel.: (11) 6633 9114

Atendimento de 2ª a 5ª, das 8h30 às 11 horas.

Requisitos:

- morar na Zona Norte, e

- ter renda familiar somada não superior a 3 salários mínimos.

[www.uninove.br](http://www.uninove.br)

**Núcleo de Prática Jurídica (BARRA FUNDA)**

Avenida Francisco Matarazzo, 612 – Barra Funda

Tel.: (11) 3665 9369

Atendimento: às 2ªs, 4ªs, 5ªs e 6ªs, das 8h30 às 11h.

Requisitos:

- morar na Zona Oeste, e

- ter renda familiar somada não superior a 3 salários mínimos.

[www.uninove.br](http://www.uninove.br)

**Conselhos Tutelares no Município de São Paulo**

**Bairro: BUTANTÃ**

Rua Salvador Risoleu, 231 Jd. Peri Peri CEP: 05536-020

**Bairro: CAPELA DO SOCORRO**

Rua Cassiano dos Santos, 270 Jd. Clipper CEP: 04827-110

Tel.: (11) 5667-4619

**Bairro: CAMPO LIMPO**

Rua Aroldo de Azevedo, 100 Jd. Bom Refúgio CEP:05788-230

Tel.: (11) 5841-3437 Fax: (11) 5844-8987

E-mail: [ct.campo.limpo@telefonica.com.br](mailto:ct.campo.limpo@telefonica.com.br)

**Bairro: CIDADE ADEMAR**

Av. Cupecê, 5497 CEP: 04365-001

Tel.: (11) 5621-4100 Fax: (11) 5626-2555



## 9. Locais especializados de apoio

**Bairro: ERMELINO MATARAZZO**  
 Av. Paranaguá, 1633 CEP: 03805-000  
 Tel.: (11) 6546-3030 Fax: (11) 6546-3699

**Bairro: FREGUESIA DO Ó**  
 Av. Santa Marina, 2187  
 Tel.: (11) 3931-8670  
 E-mail: c.t.fo@prefeitura.sp.gov.br

**Bairro: GRAJAÚ**  
 Rua José Quaresma Júnior, 2 CEP: 04843-600  
 Tel.: (11) 5924-3614 Fax: (11) 5844-8987

**Bairro: GUAIANAZES**  
 Rua Centralina, 494 CEP: 08410-100  
 Tel.: (11) 6961-6822 Fax: (11) 6557-9953  
 E-mail: ctguaianazes@prefeitura.sp.gov.br

**Bairro: IPIRANGA**  
 Rua Gonsalo Pedrosa, 131  
 Tel.: (11) 2734-655

**Bairro: ITAQUERA**  
 Rua Gregório Ramalho, 103 CEP: 08210-000  
 Tel.: (11) 6171-4577 Fax: (11) 6179-6392

**Bairro: ITAIM PAULISTA**  
 Rua José Cardoso Pimentel, 14 CEP: 08110-490  
 Tel.: (11) 6572-0216 Fax: (11) 6561-8871

**Bairro: JABAQUARA**  
 Rua Barro Branco, 535 CEP: 04324-090  
 Tel.: (11) 5011-5954 Fax: (11) 5021-5151

**Bairro: JAÇANÃ / TREMEMBÉ**  
 AV. Luís Stamatis, 522 CEP: 02260-000  
 Tel.: (11) 6241-9910 Fax: (11) 6243-4522  
 E-mail: ctjacana.prefeitura.sp.gov.br

## 9. Locais especializados de apoio

### Bairro: JARDIM HELENA

Rua Kumaki Aoki, 785 DISTRITO JD. HELENA

Tel.: (11) 6585-7111 Fax: (11) 6581-6508

### Bairro: LAJEADO

Rua Prof. Cosme Deodato Tadeu, 136 CEP: 08450-380

Tel.: (11) 6557-8764 Fax: (11) 6557-0334

### Bairro: LAPA

Rua Guaicurus, 1000

Tel.: (11) 3672-8409 Fax: (11) 3864-1167

### Bairro: MOOCA /ARICANDUVA

Rua Jaibará, 210 CEP: 03163-040

Tel.: (11) 6692-2922 Fax: (11) 6096-8135

### Bairro: PARELHEIROS

Rua Estrada da Colônia, 320

Tel.: (11) 5926-0834

### Bairro: PARQUE SANTO ANTÔNIO

Rua Rinaldo de Handel s/n

Tel.: (11) 5892-4272

### Bairro: PENHA

Rua Candapuí, 492 V. Marieta

Tel.: (11) 6091-6966 Fax: (11) 6098-1104

E-mail: [conselhotutelarpenha@ig.com.br](mailto:conselhotutelarpenha@ig.com.br)

### Bairro: PERUS

Av. Fiorelli Peccicacco, 359 A Jd. Adelfiori CEP: 05201-050

Tel.: (11) 3915-3000

### Bairro: PINHEIROS

Rua Henrique Schaumann, 285 CEP: 05413-020

Tel.: (30) 6133-77 Fax: (30) 6337-49

E-mail: [ctpinheiros@prefeitura.sp.gov.br](mailto:ctpinheiros@prefeitura.sp.gov.br)

### Bairro: PIRITUBA

Rua Comendador Feiz Zorzur 380 Jd. Cidade Pirituba

Tel.: (11) 3972-2184

## 9. Locais especializados de apoio

**Bairro: SANTANA/TUCURUVI**

Av. Tucuruvi 808 2º andar sala 229 CEP: 02304-002

Tel.: (11) 6987-3844 Fax: (11) 6981-4496

**Bairro: SANTO AMARO**

Rua Padre Jose de Anchieta, 646 CEP: 04742-000

Tel.: (11) 5548-2382 Fax: (11) 5686-0628

**Bairro: SÃO MATEUS**

Rua Francisco de Mello Palheta, 614 CEP: 08341-000

Tel.: (11) 6731-9899 Fax: (11) 6731-6100

**Bairro: SÃO MIGUEL PAULISTA**

Rua Dna. Ana Flora Pinheiros de Souza, 76

Tel.: (11) 6956-6077

**Bairro: SAPOPEMBA**

Rua José de Queiroz, 216 Jd. Grimaldi CEP: 03922-040

Tel.: (11) 6702-9628 Fax: (11) 6103-2827

**Bairro: SÉ**

Praça da República, 150 CENTRO CEP: 01045-000

Tel.: (11) 3259-9282 Fax: (11) 3259-8016

**Bairro: TIRADENTES**

Praça Profeta Jeremias, 93 CEP:

Tel.: (11) 6285-3999 Fax: (11) 6282-3940

**Bairro: VILA MARIA/ VILA GUILHERME**

Praça Oscar da Silva, 110

Tel.: (11) 6906-1050

**Bairro: VILA MARIANA**

Av. IV Centenário, 1451 Vila Nova Conceição CEP: 04030-000

Tel.: (11) 3842-6098 Fax: (11) 3044-5357

E-mail: [ctvlmariana@prefeitura.sp.gov.br](mailto:ctvlmariana@prefeitura.sp.gov.br)

**Bairro: VILA PRUDENTE**

Rua Elídia Maria de Jesus, 42 CEP: 03156-290

Tel.: (11) 6918-0271

E-mail: [ctvilaprudente@prefeitura.sp.gov.br](mailto:ctvilaprudente@prefeitura.sp.gov.br)

## 9. Locais especializados de apoio

### 9.2 – Locais de apoio à criança deficiente:

Associação para o Desenvolvimento Integral do Down

Rua Bento de Andrade, 289 Ibirapuera - São Paulo - SP

Cep.: 04503-011 - Tel.: (11) 3885-7854

Associação para Cegos São Judas Tadeu

Rua Loefgreen, 58 Vila Clementino

Tel.: (11) 5573-0645

AACD - Associação de Assintencia à Criança Defeituosa

Rua Professor Ascendino Reis, 724 Vila Clementino

Tel.: (11) 5576-0777

[www.aacd.org.br](http://www.aacd.org.br)

ASSP - Associação dos Surdos de São Paulo

Rua Contagem, 91 - Saúde

e-mail: [surdo@surdos.com.br](mailto:surdo@surdos.com.br)

Reuniões às sextas-feiras, das 19 às 22 horas.

Amigos Metroviários dos Excepcionais- AME

[www.ame-sp.org.br](http://www.ame-sp.org.br)

A.B.P.S.T. Assoc. Bras. dos Portadores da Síndrome da Talidomida

Av. Santa Catarina, 980 - Cj. 11 - Jd. Aeroporto - Zona Sul

Tels.: (11) 5562-4922 Tel./Fax: (11) 5564-4333

ABDIM – Associação Brasileira de Distrofia Muscular

Rua Engenheiro Teixeira Soares, 715 - Butantã - CEP:05505-030 - São Paulo- SP

Tel.: (11) 3814-8562

APAC - Assoc de Pais e Amigos da Criança com Deficiência Neuro-Motora

Rua Arapiraca, 386 Vila Madalena - CEP 05443-020 - São Paulo - SP –

Tel./Fax.: (11) 3814.7369

AUMA- Associação dos Amigos da Criança Autista

Rua César Zama, 257 – Mandaqui –

Tel.: (11) 6950-4914/6246

## 9. Locais especializados de apoio

**AMA - Associação dos Amigos dos Autistas**  
 Rua do Lavapés, 1123 Cambuci 01519-000 São Paulo-SP  
 Tels.: (11) 3376-4400/ 3272-8822 Fax: (11) 3376-4403  
 e-mail: falecomaama@ama.org.br

Rua Henrique Reimberg, 1015 Parelheiros 04890-610 São Paulo Tel: (11) 5920-8018  
 (call center) Rua Alfredo Guedes, 72 cj 86 02034-010  
 Tel./fax: (11) 6222-2107

**A Alternativa- Associação de Assistência ao Excepcional**  
 Rua Joaquim Nabuco, 513 – Brooklin  
 Tel.: (11) 5542-6072

**Abrace - Associação Brasileira para o Adolescente e a Criança Especial**  
 Rua Princesa Isabel, 548 – Brooklin  
 Tels.: (11) 5093-2311 / 5096-3894

**A DefAV - Associação para Deficientes da Áudio-Visão**  
 Rua Clemente Pereira, 286 - Ipiranga - São Paulo - SP - CEP 04216-060  
 Tel.: (11) 2273-9333

**Adere - Associação para Desenvolvimento, Educação e Recuperação do Excepcional -**  
 Rua Contos Gauchescos, 86 – Vila Santa Catarina  
 São Paulo – SP / Cep: 04369-000  
 Tels.: (11) 5562-4523 / 4276

**Associação da Casa dos Deficientes de Ermelino Matarazzo**  
 Rua Miguel Rachid, 596 - Ermelino Matarazzo  
 Tel.: (11) 6541-1548

**Associação Quero-Quero de Educação Especial e Reabilitação Motora**  
 Av. Dr. Arnaldo, 2405 – Sumaré  
 Tel.: (11) 3675-2522

**AVAPE - Associação para Valorização e Promoção de Excepcionais**  
 Av. Dr. José Fornari, 4777 - São Bernardo  
 Tel.: (11) 4335-1155

**APAE - Associação de Pais e Amigos do Excepcionais**  
 Rua Loefgreen, 2109 - Vila Clementino - Zona Sul  
 Tel.: (11) 5080-7000

## 9. Locais especializados de apoio

**APOIE- Associação para Profis., Orientação e Integração do Excepcional**  
Av. Prefeito Fabio Prado 17 - Vila Mariana  
Tel.: (11) 5575-0257

**Conselho Municipal da Pessoa Deficiente**  
Rua Figueira, 77 sala 302 - Casa das Retortas - Brás  
Tel.: (11) 3113-9673 (PABX. 3113-8000)

**Centro de Vida Independente Araci Nallin**  
Rua Benito Juarez, 70 - Cep.04018-060 - São Paulo - SP  
Tel./fax: (11) 5082-3586  
E-mail: cvian@uol.com.br  
<http://sites.uol.com.br/cvian>

**Centro de Documentação e Informação das Pessoas Portadora de Deficiência - Cedipod**  
[www.cedipod.org.br](http://www.cedipod.org.br)

**DERDIC - Div. de Educ e Reab. dos Distúrbios da Comunicação**  
Rua Dra. Neyde Aparecida Solito, 435  
Tels.: (11) 5549-9488/5549-6227/3137

**Escola Especial para Educação de Excepcionais**  
Rua Bresser, 2701 – Mooca  
Tel.: (11) 6693-4777

**FENEIS - Fed. Nac. de Educação e Integração do Surdo**  
Rua Timburibá, 91 - Vila Mariana  
Tels: (11) 5575-5882 /5549-3798 / 5083-7327

**Fundação Dorina Nowill para Cegos**  
Rua Doutor Diogo de Faria, 558  
Cep 04037-001 - São Paulo.  
Tel.: 5087-0999 Fax: 5087-0977.  
Doações: 0800 770 1047

**Instituto de Cegos Padre Chico**  
Rua: Moreira de Godoi, 456 - Ipiranga  
Cep: 04266-060 - São Paulo - SP  
Tels.: (11) 2274.4611 / 6161.5522  
Fax: (11) 2274.4132

## 9. Locais especializados de apoio

Instituto Laramara - Assoc.Bras.de Assistência do Deficiente Visual  
Rua Conselheiro Brotero, 338 Tel.: (11) 3660-6400 - [www.laramara.org.br](http://www.laramara.org.br)

Instituto Santa Terezinha - Para deficientes Auditivos  
Rua Jaguari, 474A - Bosque da Saúde Tel.: (11) 5581-1928  
[www.institutosantateresinha.org.br](http://www.institutosantateresinha.org.br)

Lar Escola São Francisco – Centro de Reabilitação  
Rua dos Açores, 310 – Jardim Luzitânia  
Telefone (011) 5571-4700 e 5549-3322

Lar das Moças Cegas  
Av. Ana Costa, 198 - Tel.: (13) 32262760  
[www.lardasmocascegas.com.br](http://www.lardasmocascegas.com.br)









**UNINOVE**



**OABSP**

**UNINOVE**  
**SOCIAL**