



Minha Caderneta



CUIDANDO HOJE,
DE GRANDES AMANHÃS

MINHA CADERNETA

1ª edição

ELABORAÇÃO E AUTORIA

Heitor de Sousa Mota
Médico Pediatra

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Heitor de Sousa Mota

ILUSTRAÇÕES

Produzidas com auxílio de ferramentas de inteligência artificial,
sob direção e curadoria do autor.

PUBLICAÇÃO INDEPENDENTE

Vitória da Conquista — 2026

CONTATO



www.drheitorpediatra.com



@drheitmota

© 2026 Heitor de Sousa Mota

Todos os direitos reservados. É vedada a reprodução, distribuição ou utilização desta obra, total ou parcialmente, por qualquer meio, sem autorização prévia do autor, ressalvadas as hipóteses permitidas pela legislação aplicável.



AVISO IMPORTANTE

Esta caderneta possui finalidade educativa e de acompanhamento. As informações apresentadas não substituem consulta, avaliação, diagnóstico ou orientação individualizada de um médico pediatra ou de outros profissionais de saúde. Em caso de dúvidas sobre a saúde, o crescimento ou o desenvolvimento da criança, procure assistência profissional adequada.

A MINHA FILHA

Amélie



Este trabalho é fruto de experiência, estudo, dedicação e compromisso com uma Pediatria cuidadosa e baseada nas melhores práticas. Mas carrega também uma inspiração profundamente pessoal: **minha filha, Amélie**, que tornou ainda mais significativo para mim o cuidado com a infância e a responsabilidade de acompanhar cada etapa do crescimento de uma criança. Há, portanto, um pouco do amor que ela me inspira em cada página deste projeto e no desejo permanente de exercer uma Pediatria cada vez mais atenta, humana e dedicada às crianças e às suas famílias.

Espero que esta caderneta se torne um instrumento valioso, que preserve informações importantes e acompanhe muitas histórias de crescimento, cuidado e saúde.

Com carinho,

Heitor Mota

PARTE I

PARA FAMÍLIA E CUIDADORES



SUMÁRIO

PARTE I – PARA A FAMÍLIA E CUIDADORES 4

INÍCIO 6

Identificação	6
Introdução	7

A CHEGADA DO BEBÊ 8

Gestação e Preparo para o Parto	8
A Escolha do Berço	9
Enxoval do Bebê	10
Acompanhamento com o Pediatra	13
Os primeiros exames	14
Entendendo o Choro do Bebê	16
Cuidados com o bebê: umbigo, banho e unhas	18
Cuidados com o bebê: Atenção aos Sinais de Alarme	20

ALIMENTAÇÃO 21

Amamentação: Tudo que Você Precisa Saber	21
Introdução Alimentar	27

DESENVOLVIMENTO INFANTIL 29

Acompanhando o Desenvolvimento da Criança	29
Alterações no Desenvolvimento da Criança	33

DENTES 35

O Nascimento dos Dentes	35
Escovação	36

USO DE TELAS 37

Orientações Quanto ao Uso de Telas	37
--	----

PREVENÇÃO DE ACIDENTES 38

Do Nascimento aos 12 meses	38
De 1 ano aos 5 anos	39

ADOLESCÊNCIA 40

Conhecendo a Adolescente	40
Festas: orientações aos pais	41
Puberdade: entendendo as mudanças no corpo da adolescente	44
Mudanças comportamentais na adolescência	44
Sexualidade na adolescência: uma conversa que os pais precisam ter	48



SUMÁRIO



PARTE II – REGISTRO DE ACOMPANHAMENTO DA CRIANÇA

51

ACOMPANHAMENTO DAS CRIANÇAS E CONSULTAS RECOMENDADAS

52

Periodicidade das Consultas Pediátricas	52
Pré-Natal e Nascimento	53
Triagens Neonatais	54
Consulta da 1ª Semana	55
Consulta do 1º Mês	56
Consulta do 2º Mês	57
Consulta do 3º Mês	58
Consulta do 4º Mês	59
Consulta do 5º Mês	60
Consultas do 6º Mês	61
Consulta do 9º Mês	62
Consultas do 12º Mês	63
Consulta do 15º Mês	64
Consulta do 18º Mês	65
Consultas do 24º Mês	66
Consulta do 30º Mês	67
Consulta do 36º Mês	68
Consulta do 42º Mês	69
Consulta do 48º Mês	70
Consulta do 5º Ano	71
Consulta do 6º Ano	72
Consulta do 7º Ano	73
Consulta do 8º Ano	74
Consulta do 9º Ano	75
Consulta do 10º Ano	76
Consulta do Adolescente (11 a 18 Anos)	77

PARTE III – IMUNIZAÇÃO

78

IMUNIZAÇÃO

78

Imunização de 0 até 1 ano de idade	79
Imunização a partir de 1 ano de idade	80
Outras imunizações	82



IDENTIFICAÇÃO

Identificação da Criança

Nome: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / ____

Nome da mãe: _____

Nome do pai: _____

Município onde nasceu: _____ Estado: _____

Endereço (Rua/Av.): _____

N.º: _____ Complemento: _____ Bairro: _____

CEP: _____ Município: _____ Estado: _____

Contato: Tel.: () _____ E-mail: _____

Convênio: _____

Pediatra: _____ CRM-BA: _____ RQE: _____



É com grande satisfação que apresento esta **Caderneta Pediátrica**, elaborada com o propósito de oferecer às famílias um instrumento útil, preciso e adaptado à realidade das crianças acompanhadas em consultório pediátrico em Vitória da Conquista.

Diferentemente da **Caderneta da Criança** tradicional, distribuída pelo Ministério da Saúde e destinada à população infantil de maneira ampla, este material foi concebido com uma proposta complementar e específica: reunir, em um único instrumento, orientações práticas para as famílias e informações relevantes para o acompanhamento pediátrico ao longo dos anos.

A caderneta está organizada em **três partes**. A **Parte I**, destinada às famílias e aos cuidadores, reúne orientações essenciais sobre os primeiros cuidados, alimentação, desenvolvimento, saúde bucal, prevenção de acidentes e outros temas frequentes do dia a dia. A **Parte II** concentra os registros das consultas pediátricas, permitindo o acompanhamento organizado do crescimento e do desenvolvimento da criança. Por fim, a **Parte III** é dedicada à vacinação, incluindo as imunizações disponíveis na rede privada.

O conteúdo e o calendário de consultas foram elaborados em consonância com as recomendações da **Sociedade Brasileira de Pediatria**, valorizando uma assistência preventiva, contínua e individualizada em todas as fases da infância e da adolescência.

Mais do que um espaço para registros, esta caderneta foi pensada para acompanhar a criança ao longo dos anos e aproximar família e pediatra em torno de um mesmo propósito: promover saúde, prevenir doenças e contribuir para uma infância plena e saudável.

Este trabalho é fruto de experiência, estudo, dedicação e compromisso com uma Pediatria cuidadosa e baseada nas melhores práticas. Carrega também uma inspiração muito especial: minha filha, Amélie, que tornou ainda mais significativo para mim o cuidado com a infância e a responsabilidade de acompanhar cada etapa do crescimento de uma criança. Há, portanto, um pouco do amor que ela me inspira em cada página deste projeto e no desejo permanente de exercer uma Pediatria mais atenta, humana e dedicada às crianças e às suas famílias.

Espero que esta caderneta se torne um instrumento valioso, que preserve informações importantes e acompanhe muitas histórias de crescimento, cuidado e saúde.

Com estima,

Heitor Mota

Médico Pediatra

GESTAÇÃO E PREPARO PARA O PARTO

Durante a gestação:

Vacinas importantes durante a gestação:



- ◆ **Coqueluche (dTPa):**
realizar após a 20ª semana.



- ◆ **Bronquiolite (Abrysvo):**
nova vacina recomendada para gestantes entre 32 e 36 semanas – prevenção da bronquiolite.

Uso de medicamentos durante a gestação:



Sempre consulte o obstetra ou pediatra antes de usar qualquer medicamento.



Alguns remédios podem atravessar a placenta e afetar a saúde do bebê.

A escolha da maternidade:

Existem 3 itens fundamentais na escolha da maternidade:

1



Deve ter **pediatra** na sala de parto.

2



Deve ter **UTI neonatal**.

3



Deve realizar ainda na maternidade:

- Teste do olhinho
- Teste do coraçãozinho
- Teste da orelhinha
- Vacinas contra **BCG e Hepatite B**



*Cuidar da sua saúde hoje
é o primeiro passo para uma vida inteira de saúde para o seu bebê.*

A ESCOLHA DO BERÇO: SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

O berço é o lugar onde o bebê passará muitas horas, por isso deve ser seguro, confortável e adequado às suas necessidades.



Prefira berços que atendam às normas de segurança (como o selo do INMETRO).



Verifique se as grades são firmes, com espaçamento de no máximo 6 cm (para evitar que o bebê prenda a cabeça).



O colchão deve ser firme, de tamanho adequado ao berço, sem deixar espaços laterais.



Evite almofadas, travesseiros, protetores de berço, mantas soltas e brinquedos dentro do berço. Esses itens podem aumentar o risco de sufocação.



Mantenha o berço longe de janelas, cortinas, cordões e móveis que possam cair.



Certifique-se de que o berço está em bom estado, sem partes soltas, parafusos expostos ou bordas cortantes.



Dica: O bebê deve dormir **sempre de barriga para cima**, sem cobertores soltos ou travesseiros.



ENXOVAL DO BEBÊ

Roupinhas de acordo com a estação:

Vestir o bebê com muitas camadas de roupa pode causar **superaquecimento**, levando a irritação na pele causada pelo suor excessivo. A quantidade ideal de roupa para o bebê depende da temperatura ambiente.

Uma regra prática é **vesti-lo com apenas uma camada a mais do que um adulto usaria no mesmo clima**.

Como Saber Se o Bebê Está com Frio ou Calor?



Toque na nuca ou no peito:

Se estiver suado ou quente, remova uma camada de roupa. Se estiver frio, acrescente uma peça.



Evite avaliar pelas mãos e pés,

pois costumam ser mais frios que o resto do corpo.

Quantidade de Roupa Essencial:



Em dias quentes:



1 body leve e uma fralda
podem ser suficientes.



Em dias frios:



Body + macacão + casaquinho
(se necessário).



Dica: A quantidade de roupa deve ser ajustada conforme a temperatura do ambiente e o conforto do bebê.



ENXOVAL DO BEBÊ

A escolha das fraldas



Mais importante do que a **marca da fralda** é a **frequência das trocas**. O que realmente evita a **dermatite de fralda (assaduras)** não é o uso excessivo de pomadas ou a escolha da fralda mais cara, mas sim **manter a pele do bebê sempre seca e limpa**.



Trocas frequentes são essenciais

Não espere o bebê fazer cocô para trocar!
Apenas a **humidade do xixi já pode irritar a pele**, favorecendo o aparecimento de assaduras.



Dicas Importantes:



Troque a fralda com frequência, em média **8 a 10 fraldas por dia**, mesmo que não tenha cocô.



Após cada troca, **limpe com água e algodão** (evite lenços umedecidos).



Dica: O segredo para evitar assaduras é simples: **trocar e trocar!** 😊



ENXOVAL DO BEBÊ



Pomadas para Assadura: Quando e Como Usar?

O segredo para evitar assaduras **não é o uso constante de pomada**, mas sim a **troca frequente de fraldas**. Se a família mantém uma boa rotina de trocas, **não é necessário aplicar pomada em todas as trocas**.

O uso da pomada deve ser eventual, por exemplo:



Durante a noite, quando a troca de fralda é menos frequente.



Quando a família estiver fora de casa e não puder trocar o bebê com tanta regularidade.



Pomadas São Todas Iguais?

Na prática, **não há grande diferença entre os cremes de barreira**. O que muda é a **cosmética** (cheiro, cremosidade, oleosidade), mas o efeito protetor é semelhante.



Cuidados na Aplicação:



A pele do bebê é muito delicada! Evite **friccionar muito** ao remover a pomada. Sempre limpe com **toque suave**, usando algodão e água morna.



NUNCA use pomadas com nistatina ou corticóides! Essas substâncias são **medicamentos** e podem piorar a pele do bebê se usadas sem indicação médica.



Assadura? Consulte o Pediatra!



Dica: A pomada tem a função de **prevenir** assaduras. Se o bebê já está com a pele irritada ou ferida, **não tente tratar em casa, marque uma consulta com o pediatra**.



NÃO PODE TER

Nistatina

Corticóides (mometasona, betametasona, dexametasona)

Cremes vaginais ou de uso adulto



PODE TER

Dexpantenol

Lanolina

Óxido de zinco

ACOMPANHAMENTO COM PEDIATRA

Você deve realizar as consultas de rotina com tempo dedicado para avaliar crescimento, desenvolvimento, alimentação, vacinas e estímulos adequados.

Frequência recomendada pela Sociedade Brasileira de Pediatria:



- Mensal nos primeiros 6 meses
- Trimestral até dos 6 meses até 1 ano e 6 meses
- Semestral de 1 ano e 6 meses até 2 anos
- Anual dos 5 anos até os 18 anos

Diferenciais da consulta particular:



Tempo prolongado:

Consultas sem pressa, com espaço para todas as suas dúvidas e preocupações.



Acesso direto ao pediatra:

Disponibilidade para orientações rápidas por whatsapp em casos de emergência ou dúvidas.



Vínculo fortalecido:

Um pediatra que conhece seu filho profundamente, garantindo um cuidado individualizado e contínuo.



Cuidado essencial:

Acompanhamento regular com o pediatra é fundamental para prevenir doenças, identificar precocemente possíveis alterações e orientar cada fase do desenvolvimento da criança.



Verifique o RQE do pediatra:

Certifique-se de que o profissional é especialista em Pediatria (com Registro de Qualificação de Especialista).



Como checar:

Acesse o site do Conselho Federal de Medicina (CFM) e utilize a ferramenta de busca por médicos. Basta digitar o nome do profissional ou o número do CRM e selecionar o estado. Se for pediatra, aparecerá a especialidade "Pediatria" registrada.



HEITOR DE SOUSA MOTA

CRM: 31369/BA

Inscrição: Principal

Especialidades/Áreas de Atuação:

PEDIATRIA - RQE Nº: 19018

Endereço: Exibição não autorizada pelo médico.

Telefone: Exibição não autorizada pelo médico.

Instituição de Graduação: UNIVERSIDADE ESTADUAL DO SUDOESTE DA BAHIA - CAMPUS VITÓRIA DA CONQUISTA

Ano de Formatura: 2017

Data de Inscrição: 31/10/2017

Situação: Regular

Primeira inscrição na UF: 31/10/2017

OS PRIMEIROS EXAMES

Para que fazer exames em um bebê saudável?



Mesmo quando o bebê nasce saudável, alguns problemas não aparecem a olho nu. Por isso, existem exames simples que ajudam a identificar doenças cedo, antes que causem prejuízos ao desenvolvimento da criança. São exames rápidos, seguros e importantes para garantir que o bebê cresça com saúde desde os primeiros dias de vida. A seguir falaremos sobre cada um deles.

1. Teste do Olhinho (Reflexo Vermelho)



O que é:

Avalia a presença de doenças oculares, como catarata congênita e retinoblastoma, através da análise do reflexo da luz nos olhos do bebê.



Quando fazer:

Deve ser oferecido gratuitamente na maternidade, mas não é urgente. Pode ser realizado na primeira consulta com o pediatra, sem custo adicional na maioria dos casos.



Vantagem econômica:

Realizar na consulta com o pediatra pode evitar custos extras, pois muitos pediatras não cobram pelo exame.



Frequência:

Deve ser repetido pelo menos 2 vezes por ano até os 5 anos de idade.



Atenção:

O teste não substitui a consulta com oftalmologista, que deve ser feita até o primeiro ano de vida. Preferencialmente, o exame deve ser realizado por um **oftalmopediatra**, mas qualquer oftalmologista que avalie o fundo do olho (com dilatação da pupila) pode fazê-lo.



2. Teste da Orelhinha (Triagem Auditiva Neonatal)



O que é:

Avalia a audição do bebê, detectando precocemente perdas auditivas.



Como é feito:

Um fone é colocado no ouvido do bebê, e o equipamento emite sons para medir a resposta do ouvido interno.



Quem faz:

Geralmente não é realizado por médicos, mas por fonoaudiólogos ou técnicos treinados.



Quando fazer:

O ideal é que seja realizado ainda na maternidade, mas pode ser feito até os 3 meses de vida.



OS PRIMEIROS EXAMES

3. Teste do Coraçãozinho (Oximetria de Pulso) ❤️



O que é:

Detecta cardiopatias congênitas graves através da medição da oxigenação do sangue no bebê.



Como é feito:

Um sensor é colocado na mão e no pé do bebê para medir a saturação de oxigênio.



Quando fazer:

Deve ser realizado nas primeiras 24 a 48 horas de vida, ainda na maternidade.



Escolha uma maternidade que ofereça esse exame gratuitamente, pois ele é essencial para identificar problemas cardíacos precocemente.



4. Teste do Pezinho 🦶



O que é:

Detecta doenças metabólicas, genéticas e infecciosas, como fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito e anemia falciforme.



Quando fazer:

- **Idade mínima:** 48 horas de vida.
- **Idade máxima:** Até o 5º dia de vida (idealmente).



Vantagem do teste ampliado (serviço privado):

Na Bahia, o teste do SUS detecta 6 doenças. Já o teste ampliado, feito na rede privada, pesquisa várias outras condições, como a deficiência de G6PD, ampliando a segurança do diagnóstico precoce.

Peculiaridade de Minas Gerais:

Em Minas Gerais, o teste do pezinho do SUS já é ampliado e detecta um número maior de doenças. Por isso, na maioria dos casos, não há necessidade de fazer o teste ampliado particular, pois a triagem pública já é bastante completa.



5. Teste da Linguinha 🗨️



O que é:

Avalia o frênulo lingual (pequena membrana sob a língua) para detectar a "língua presa".



Quando fazer:

Não é urgente e não deve ser cobrado da família, pois o pediatra já realiza essa avaliação na primeira consulta do bebê.



- Mesmo que o teste apresente alteração, não é necessário realizar cirurgia (frenulectomia) imediatamente.
- O pediatra deve ser consultado antes, pois na maioria dos casos a cirurgia não é necessária.
- Se for indicada a cirurgia, o pediatra poderá orientar os melhores profissionais para realizá-la.



ENTENDENDO O CHORO DO BEBÊ

Por que os bebês choram?



- **Nos adultos:** Choramos por dor física ou emocional.



- **Nos bebês:** O choro é a principal forma de comunicação. Pode significar fome, frio, calor, fralda suja, sono ou simplesmente a necessidade de ouvir a voz da mãe. Muitas vezes, o bebê para de chorar ao sentir a presença ou ouvir a voz dos pais.

Quando suspeitar de choro por dor?



- **Choro inconsolável:** Se o bebê não para de chorar, mesmo após todas as tentativas de conforto, pode ser um sinal de dor.



- **Possíveis causas:** Cólica, infecções, refluxo ou até doenças mais graves.



- **Importante:** Nesses casos, marque uma consulta com o pediatra para investigar a causa. Não medique o bebê por conta própria.

Cólica: mitos e verdades



- **O que é:** A cólica é um choro intenso e inconsolável, que geralmente começa por volta dos 21 dias de vida e dura até os 5 meses.



- **Não é tão comum:** Na maioria das vezes, o choro do bebê não é cólica.



- **Medicamentos:** Não existem remédios comprovadamente eficazes para prevenir cólicas. Os estudos sobre medicamentos são focados no tratamento, e mesmo assim, com resultados limitados.



- **Alimentação da mãe:** A comida que a mãe ingere não provoca cólica no bebê. Não há evidências científicas que comprovem essa relação. A mãe pode comer qualquer alimento, sem restrições. Exceto se indicado pelo pediatra.

ENTENDENDO O CHORO DO BEBÊ

O que fazer para acalmar o bebê?

A osteopatia, apesar de popular, tem alto custo e não é indicada para o tratamento de cólicas. Em vez disso, recomenda-se a técnica dos 5S, que ajuda a acalmar o bebê:

1 Embrulhar o bebê (Swaddling)

Envolva o bebê em um cueiro ou manta, deixando-o confortável e seguro.



2 Segurar de lado (Side)

Deite o bebê de bruços ao longo do seu antebraço, com a cabeça apoiada de forma segura e o nariz e a boca livres para respirar.



3 Vocalizar “Shhhh” (Shushing)

Faça sons calmantes, como “shhhh”, ou utilize ruídos brancos (secador de cabelo, som de água corrente).



4 Balançar (Swinging)

Balance o bebê suavemente, seja no colo, em uma rede ou cadeira de balanço.



5 Sugar (Sucking)

Ofereça o seio materno (preferencialmente) ou chupeta (em último caso) para ajudar o bebê a se acalmar.



- Se o choro persistir e os 5S não funcionarem, antecipar a consulta com o pediatra é essencial.
- Lembre-se: o choro pode ser sinal de doenças graves, e apenas o pediatra poderá avaliar e orientar o melhor tratamento.



Dica:

- **Cólica tem prazo:** Se o choro começar antes dos 21 dias ou persistir após os 5 meses, **não é cólica**. Procure o pediatra para investigar outras causas.
- **Evite gastos desnecessários:** Não invista em tratamentos sem comprovação científica, como osteopatia ou medicamentos sem prescrição.

1 Cuidados com o Umbigo

Quando cai?

O coto umbilical geralmente cai entre **7 e 15 dias** de vida, mas pode levar até 3 semanas em alguns casos.

Cuidados:

- Mantenha a área limpa e seca.
- Não use nenhum produto no umbigo, exceto se recomendado na maternidade para bigenizar.
- Evite cobrir o umbigo com fraldas ou roupas apertadas.



Quando procurar o pediatra?

- Se houver **vermelhidão**, inchaço, cheiro forte ou sangramento ao redor do umbigo.
- Se o coto não cair após **21 dias**.



É normal que o coto umbilical tenha um aspecto escuro e seco antes de cair.

2 Banho

Frequência:

O banho pode ser feito diariamente, mas não há problema em ser em dias alternados, principalmente nos primeiros dias de vida.

Temperatura da água:

Deve ser morna, entre 35 e 37°C. Evite água muito quente.

Ambiente:

O local deve ser tranquilo, sem correntes de ar e com todos os materiais necessários à mão.



35 – 37°C

Como fazer:

- Use um sabonete suave, específico para bebês.
- Lave primeiro o rosto, depois o corpo e, por último, a região das fraldas.
- Enxágue bem e seque delicadamente, sem esfregar, especialmente nas dobrinhas.
- Aplique hidratante, se desejar, indicado para a pele do bebê.



Atenção:

O banho de imersão só deve ser realizado após a queda completa do coto umbilical e a cicatrização da região, conforme orientação do seu pediatra.

3 Cuidados com as Unhas

As unhas do bebê crescem rapidamente e devem ser mantidas limpas e curtas, evitando que ele arranhe a própria pele.

Como cortar?

- Faça um **corte reto** e superficial, sem cortar muito rente à pele.
- Utilize uma tesoura infantil com ponta arredondada ou um cortador próprio para bebês.
- Segure o dedo do bebê com firmeza e, se necessário, afaste delicadamente a pele da ponta da unha antes de cortar.

CORTE CORRETO



CORTE INCORRETO



Formato do corte

- O corte em linha reta é o mais adequado.
- Evite cortar em formato arredondado, pois isso pode favorecer o surgimento de unhas encravadas.
- Nas mãos, acompanhe o formato natural da unha.
- Nos pés, prefira um corte mais reto, sem retirar os cantos.

Outros cuidados

- Como as unhas do bebê são mais finas, podem ficar arestas ou irregularidades na ponta. O uso de lixa suave (polidor de unhas) pode ser útil para deixar as unhas lisas e reduzir o risco de arranhões.
- Mantenha as unhas sempre limpas.
- Não morda nem arranque as unhas do bebê.
- Evite manipular ou retirar as cutículas.
- Nos lactentes, a pele abaixo da unha (hiponíquio) pode estar mais aderida à unha. Por isso, tenha cuidado para não cortar a pele junto com a unha.



Atenção:

Se houver vermelhidão, inchaço, dor, secreção ou qualquer alteração ao redor da unha, procure o pediatra.

SINAIS DE ALARME

Sinais de Alarme para Procurar o Pediatra



Os pais devem ficar atentos a outros sinais que exigem avaliação médica imediata:



Febre:

Qualquer febre em bebês.



Dificuldade para respirar:

Respiração rápida, ruidosa ou com esforço (afundamento das costelas).



Vômitos persistentes:

Se o bebê não consegue se alimentar ou vomita repetidamente.



Prostração:

Bebê muito sonolento, sem energia ou difícil de acordar.



Choro inconsolável:

Choro intenso e prolongado, que não melhora com os cuidados habituais.



Manchas na pele:

Pintas vermelhas, roxas ou manchas que não desaparecem ao pressionar.



Pouca urina:

Fraldas secas por mais de 6 horas ou urina em pequena quantidade.



Recusa alimentar:

Bebê que não quer mamar ou se alimentar.



Dica:

Pele amarelada: Se seu bebê tiver pele amarelada comunique ao pediatra o mais breve possível!



AMAMENTAÇÃO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

A amamentação é um momento especial entre mãe e bebê, trazendo inúmeros benefícios para ambos. O **leite materno** é o alimento mais completo, adaptando-se às necessidades do bebê e protegendo contra infecções e doenças.



Mitos e Verdades Sobre a Alimentação da Mãe:



Mito:

Se a mãe comer alguns alimentos, como chocolate, feijão ou pizza, pode fazer mal ao bebê.



Verdade:

A mãe **pode comer qualquer alimento**, salvo restrições médicas específicas. O que ela come não prejudica o bebê na maioria dos casos.



Preciso Acordar o Bebê Para Mamar?

Não! **O bebê deve mamar em livre demanda.**

A exceção são casos específicos, como bebês prematuros, com risco de hipoglicemia ou dificuldades na sucção, conforme orientação da maternidade.



O Meu Leite é Fraco?

Essa é uma dúvida comum, mas **não existe leite materno fraco!**

O leite materno **é liberado aos poucos**, ao contrário da fórmula, que sai rapidamente da mamadeira. Isso faz com que o bebê acorde mais vezes para mamar.



Nos primeiros meses, é normal o bebê querer mamar com frequência – isso não significa que o leite seja insuficiente.

AMAMENTAÇÃO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

Importância do Leite Materno



A Ansiedade Pode Afetar a Produção de Leite!

Sim! O **stress** e a **ansiedade** podem dificultar a **ejeção do leite**, pois interferem na ação da ocitocina, o hormônio responsável pela saída do leite. O apoio da família e um ambiente tranquilo são fundamentais.



Privação de Sono no Início da Amamentação

Nos primeiros meses, é comum a mãe sentir-se exausta. Isso **não acontece porque o leite materno é fraco**, mas sim porque **ele é liberado lentamente**, ao contrário da fórmula, que enche rapidamente o estômago do bebê.



Sinais de Fome e Saciedade no Bebê que Amamenta



Sinais de fome:

- ✓ Movimentos de sucção.
- ✓ Levar as mãos à boca.
- ✓ Virar a cabeça procurando o peito.



Sinais de saciedade:

- ✓ Solta o peito espontaneamente.
- ✓ Fica relaxado e satisfeito.
- ✓ Dorme profundamente.



Chupeta e Amamentação

Se a família optar pelo uso da **chupeta**, é **recomendável esperar até que a amamentação esteja bem estabelecida**, geralmente após **um mês**. O uso precoce pode atrapalhar a pega do bebê no peito.

AMAMENTAÇÃO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

A Indústria da Amamentação e os Tratamentos Caros e Ineficazes

Muitas famílias gastam dinheiro desnecessariamente com **pomadas e laser** para fissuras mamárias, sem eficácia comprovada.



Tratamento adequado para fissuras:



Ajustar a pega do bebê ao peito (a principal causa das fissuras é a pega incorreta).



Cuidado com Encaminhamentos Desnecessários:



Algumas famílias podem ouvir que o bebê tem “tensão muscular” e que isso estaria dificultando a amamentação, sendo indicada a realização de massagens com **osteopatia**. No entanto, essa suposta tensão **não é a causa da dificuldade de amamentação**.



Na grande maioria dos casos, o problema está na **pega incorreta**, que pode causar fissuras e desconforto para a mãe. O **choro** e o estresse do bebê geralmente ocorrem por **sono ou fome**, não por uma tensão muscular.



A massagem realizada através da osteopatia pode funcionar como um **efeito placebo**, pois acaba oferecendo uma rede de apoio e tranquilizando a mãe aflita. No entanto, essa segurança **pode (e deve) ser dada pelo pai, pediatra e familiares**, sem custo adicional.



Amamentar é mais do que nutrir, é criar vínculos para a vida toda.



A única situação em que um **fonoaudiólogo** pode ser necessário é quando há uma **suspeita real de distúrbio de deglutição**, sempre sob **orientação do pediatra**.

AMAMENTAÇÃO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

Retorno ao Trabalho e Amamentação

Quando a mãe volta ao trabalho, há duas principais formas de garantir a alimentação do bebê:

Trabalho
e amamentação
podem caminhar
juntos!



1 Ordenha e Armazenamento do Leite Materno



O leite materno pode ser armazenado por:

- **2 horas** em temperatura ambiente.
- **12 horas** na geladeira.
- **15 dias** no congelador.

2 Uso de Fórmula Infantil



Caso a ordenha não seja possível ou insuficiente, o pediatra pode indicar uma fórmula adequada para complementar a alimentação.



Tecnologias para a Ordenha: Qual Escolher?

Existem diferentes 3 tipos de bombas para extração do leite:

Manual

- Mais acessível, mas exige esforço da mãe.
- Ideal para uso ocasional.



Elétrica Simples

- Funciona com motor, facilitando a extração.
- Boa para uso frequente.



Elétrica Dupla

- Extrai leite dos dois seios ao mesmo tempo, economizando tempo.
- Indicada para quem ordenha diariamente.



AMAMENTAÇÃO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

Como Armazenar o Leite Materno?

O leite materno pode ser armazenado em:

- ✓ **Frascos de vidro com tampa plástica** (o melhor para manter a qualidade).



- ✓ **Sacos plásticos próprios para armazenamento de leite materno** (práticos para congelamento).



- ✓ **Copos ou recipientes de plástico BPA-free** (seguro para aquecer e armazenar).



Como Aquecer e Servir o Leite?

O leite materno deve ser **descongelado** e aquecido **corretamente** para manter seus nutrientes:



- ✓ **Descongelamento:**
Sempre lento, na parte inferior da geladeira ou em temperatura ambiente.



- ✓ **Aquecimento:**
- **Banho-maria morno** (colocar o recipiente em água quente, sem ferver).
 - **Aquecedor de biberão:** aparelho que aquece o leite.



Banho-maria morno



Aquecedor de biberão



Nunca aqueça no micro-ondas!

Isso pode destruir nutrientes e criar regiões quentes que queimam o bebê.



Temperatura ideal: Morno, cerca de **36-37°C** (a temperatura do corpo). Para testar, coloque algumas gotas no pulso – deve estar levemente quente, nunca quente demais.

AMAMENTAÇÃO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

E Se o Bebê Não Aceitar a Mamadeira?

Algumas estratégias para ajudar o bebê a aceitar melhor a mamadeira:



Oferecer o leite em copo ou colher dosadora.



Pedir para outra pessoa dar a mamadeira – alguns bebês recusam quando a mãe tenta.



Tentar diferentes bicos de mamadeira para ver qual o bebê prefere.



A "Ditadura" da Amamentação: E Se Eu Não Conseguir Amamentar?

Embora o leite materno seja o **melhor alimento para o bebê**, nem sempre a amamentação é possível. Algumas mães podem ter dificuldades físicas, emocionais ou circunstanciais que tornam esse processo muito difícil.



As fórmulas infantis são cada vez mais avançadas e aproximam-se cada vez mais do leite materno.



O pediatra deve sempre ser consultado para indicar a melhor opção para cada bebê.



Se a mãe **optar por não amamentar, ela deve ser acolhida**, pois muitas vezes há uma **cobrança social exagerada** e expectativas irreais.

O mais importante é um bebê bem alimentado e uma família tranquila!



A amamentação é um processo de aprendizagem para mãe e bebê. O mais importante é que a alimentação do bebê seja feita com carinho e tranquilidade, seja com leite materno ou fórmula. **Cada família tem sua realidade, e a escolha deve ser respeitada!**



Alimentar é cuidar! ❤️😊

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Diretrizes Gerais:

- ✓ Iniciar a partir dos **6 meses de vida**, mantendo o leite materno.
- ✓ Oferecer alimentos **in natura ou minimamente processados**.
- ✓ Respeitar os **sinais de fome e saciedade** do bebê.
- ✓ Introduzir **um alimento de cada vez**, observando possíveis reações alérgicas.
- ✓ Evitar adição de **açúcar, mel, sal** e alimentos ultraprocessados.
- ✓ Estimular a **participação da família** nas refeições.
- ✓ Manter um **ambiente tranquilo** e sem distrações (TV, celular).
- ✓ Respeitar a **individualidade de cada criança**, sem comparações.

Novos sabores,
grandes
descobertas!



Métodos de Introdução Alimentar:

Alimentação Tradicional

- Alimentos amassados ou em purês.
- Oferecidos com colher.
- Evolução da consistência conforme a aceitação do bebê.



Baby-Led Weaning (BLW)

- Alimentos em pedaços grandes e seguros.
- O bebê se alimenta sozinho, no seu ritmo.
- Estimula a autonomia, coordenação motora e aceitação dos alimentos.



Método Combinado

- Combina o uso da colher com alimentos em pedaços.
- É uma alternativa flexível e também segura.



⊘ O que Evitar:

- ✗ Açúcar, mel e adoçantes.
- ✗ Sal e temperos industrializados.
- ✗ Alimentos ultraprocessados (bolachas, salgadinhos, refrigerantes, sucos industrializados, etc).
- ✗ Leite de vaca antes de 1 ano.
- ✗ Alimentos duros, pequenos e que ofereçam risco de engasgo.
- ✗ Forçar o bebê a comer.

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Alimentação da criança maior

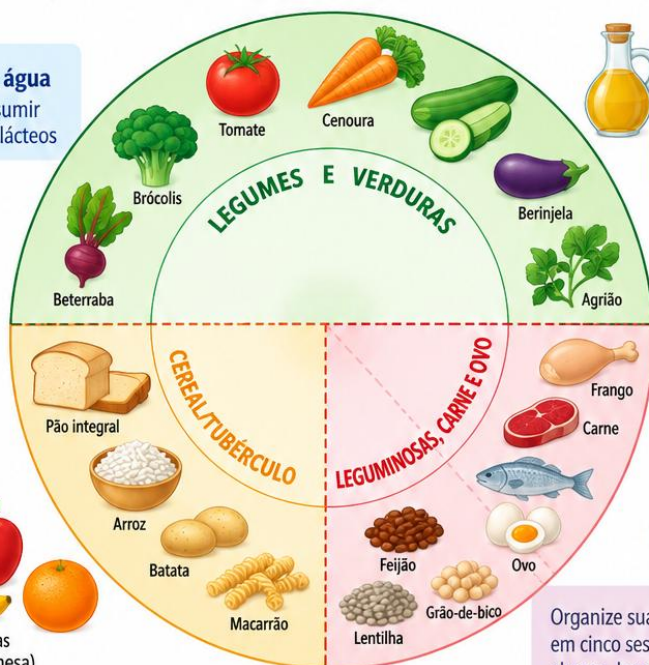
A partir dos **6 meses** de idade, o bebê começa a descobrir novos sabores e texturas. Nessa fase, além do leite materno, é importante oferecer alimentos variados, naturais e nutritivos, que contribuem para um crescimento saudável e para a formação de bons hábitos alimentares.



Beba água
Consumir
derivados lácteos



Óleos de soja e canola, ricos em ácidos graxos essenciais da família ômega 3 e 6



Organize suas refeições diárias em cinco sessões (café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, lanche da noite)

Orientações importantes:

- ✓ Ofereça alimentos **in natura** ou **minimamente processados**.
- ✓ Respeite os **sinais de fome** e saciedade da criança.
- ✓ Introduza um **alimento de cada vez**, observando possíveis reações alérgicas.
- ✓ Mantenha um **ambiente tranquilo** e sem distrações durante as refeições.
- ✓ Estimule a **participação da família** e o hábito de comer junto.



O que evitar:

- ✗ Açúcar, mel e adoçantes.
- ✗ Sal e temperos industrializados.
- ✗ Alimentos ultraprocessados (bolachas, salgadinhos, refrigerantes, sucos industrializados, etc).
- ✗ Leite de vaca antes de 1 ano.
- ✗ Alimentos duros, pequenos e que ofereçam risco de engasgo.
- ✗ Forçar a criança a comer.

Desenvolvimento Infantil

Primeiros 1000 dias: Período crucial (da gestação aos 2 anos) que define a saúde física, cognitiva e emocional da sua filha para toda a vida.

Aos 2 meses

- **Sorria, converse** e cante para sua bebê.
- **Responda** aos sons que ela fizer.
- **Coloque-a de bruços** sob supervisão para fortalecer o pescoço.
- **Mostre** objetos preto e branco.



Aos 4 meses

- **Ofereça chocalhos** para ela segurar.
- **Incentive** a levar mordedores objetos à boca.
- **Chame** pelo nome, **cante** e **converse**.



ACOMPANHANDO O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Aos 6 meses

- **Deixe-a brincar** no chão com segurança.
- **Mostre** o espelho.
- Se ela derrubar algo, **devolva** – isso também é aprendizado.



Aos 9 meses

- **Imite** os sons que ela faz e acrescente palavras.
- **Estimule** o engatinhar com brinquedos ao alcance.
- **Brinque** de dar tchau, mandar beijo, chamar.
- **Leia** e aponte imagens.
- **Estranhar** pessoas novas é comum nesta fase.



Aos 12 meses

- Se ela fizer algo indesejado, **redirecione** para outra atividade.
- **Fale** o nome dos objetos que ela aponta.
- **Mostre** o que está fazendo e descreva.
Ex: “mamãe está lavando as mãos”.
- **Estimule** os primeiros passos segurando suas mãos.



Aos 15 meses

- **Ajude-a a falar**: se disser “bo”, você completa “bola”.
- **Deixe-a ajudar** com pequenas tarefas.
- **Cante** músicas com gestos e veja se ela imita.
- **As birras** são comuns. Mantenha a calma.
- Continue conversando, lendo e cantando todos os dias.



Aos 18 meses

- **Ensine** comportamentos desejados com elogios e carinho.
- **Brinque** de faz de conta: dê colher, boneca ou carrinho.
- **Ensine** a reconhecer sentimentos: “Olha, ela está triste”.
- **Faça** perguntas simples: “O que é isso?”.
- **Ofereça** escolhas simples: “Quer a blusa azul ou a rosa?”.
- **Crie** um cantinho seguro para quando ela estiver chateada.



Aos 2 anos

- **Observe** as brincadeiras da sua filha e a **ajude** a aprender a dividir.
- **Peça ajuda** em tarefas simples: “Pode levar o guardanapo pra mesa?”
- **Brinque** com bola e deixe-a correr.
- **Dê lápis, giz ou tinta** para ela desenhar e pendure os desenhos.
- **Leve** sua filha para passear na natureza.



Aos 30 meses

- **Faça perguntas** sobre histórias: “Quem?”, “O quê?”, “Onde?”.
- **Incentive** a brincar com outras crianças e ensine a compartilhar.
- **Ensine** a desenhar linha e círculo.
- **Fale sobre opostos**: grande/pequeno, rápido/devagar, dentro/fora.
- **Entregue** desenhos e adesivos para colar e colorir.
- **Nomeie cores** e partes do corpo e ensine à sua filha.



Aos 3 anos

- **Ensine** sua filha a **resolver** problemas com as amigas.
- **Ajude-a a lidar com frustrações**: respirar fundo, abraçar um bichinho ou ir a um lugar calmo.
- **Estabeleça regras simples**: “Depois do jantar, escovamos os dentes”.
- **Faça perguntas** durante a leitura: “O que está acontecendo aqui?”
- **Envolva** sua filha na cozinha com tarefas simples (cuidado com queimadura).
- **Dê instruções** com 2 ou 3 passos: “Pega o sapato e o casaco e vem”.
- **Brinque** com massinha de modelar.
- **Ensine opostos**: “Eu sou pequena” (abaixa), “Eu sou grande” (levanta).
- **Ensine nome e idade**: “Como você se chama? Quantos anos você tem?”



Aos 4 anos

- **Ofereça brinquedos** que permitam brincar de faz de conta: fantasia, panelinhas, blocos.
- A criança precisa de **brincadeiras com movimento**: pega-pega, esconde-esconde.
- **Responda** com paciência às muitas perguntas.
- Deixe sua filha **escolher a roupa** que vai vestir.
- Ensine **pequenas responsabilidades**: dar comida ao animal de estimação, limpar a mesa.
- Deixe que a criança **resolva pequenos conflitos** com amigos e oriente se necessário.
- Converse sobre **medos** e acolha seus sentimentos.



Aos 5 anos

- **Ensine sobre o tempo**: hoje, ontem e amanhã.
- **Incentive a fazer coisas sozinho**: arrumar a cama, servir água, abotoar roupa.
- **Fale sobre sentimentos** e incentive a nomeá-los.
- **Jogos de tabuleiro** são ótimos para o raciocínio e convivência.
- **Crie um cantinho** para acalmar.
- **Ensine** que existem partes do corpo que ninguém pode tocar.



ALTERAÇÕES NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Nem toda criança se desenvolve no mesmo ritmo, e isso é normal! Mas alguns sinais podem indicar que algo não vai bem. Quanto mais cedo for identificada uma dificuldade, maiores as chances de ajudar a criança a se desenvolver com qualidade.

Se perceber algum dos sinais abaixo, **procure um pediatra** para uma avaliação detalhada.

ATÉ 6 MESES:

- Não sorri para as pessoas.
- Não sustenta a cabeça firme.
- Não segue objetos com os olhos.
- Não reage a sons altos.
- Não tenta alcançar brinquedos.
- Não emite sons como “ah” ou “uh”.

7 A 12 MESES:

- Não senta sem apoio até 9 meses.
- Não engatinha, não se arrasta ou não rola.
- Não procura sons ou vira para o lado quando chamam.
- Não interage com pessoas próximas.
- Não balbucia sílabas (ba-ba, da-da...).
- Não leva objetos à boca.
- Parece “molinho” demais ou muito duro ao ser pego no colo.

1 A 2 ANOS:

- Ainda não anda sozinho até 18 meses.
- Não aponta para mostrar o que quer.
- Não tenta imitar sons, gestos ou palavras.
- Não entende ordens simples: “Dá tchau”, “Cadê a bola?”.
- Tem perda de habilidades que já havia aprendido.
- Não usa pelo menos 6 palavras com sentido aos 2 anos.

2 A 3 ANOS:

- Fala muito pouco ou é difícil de entender.
- Não faz frases simples como “quero água”.
- Não finge brincar (dar comida à boneca, falar ao telefone...).
- Não olha nos olhos ou evita contato social.
- Faz movimentos repetitivos (como balançar as mãos) com frequência.
- Parece “no mundo dele”, mesmo em ambientes com outras crianças.



O pediatra é sempre o primeiro profissional a ser procurado. Ele é quem acompanha o desenvolvimento da criança de forma global, conhece sua história desde o nascimento e sabe quais sinais realmente indicam a necessidade de avaliação por um especialista.



Não é indicado procurar diretamente neuropediatras, fonoaudiólogos, neuropsicólogos ou terapeutas ocupacionais sem antes passar por uma avaliação pediátrica. Isso porque:

- Nem todo atraso exige tratamento especializado.
- Muitos casos podem ser resolvidos com orientações simples.
- Encaminhamentos desnecessários podem gerar ansiedade e atrasar o cuidado adequado.
- O pediatra consegue organizar o plano de cuidado da forma mais racional e segura.



Confie na sua percepção como cuidador(a). Se algo parecer estranho, fale com o pediatra, ele saberá como conduzir da melhor forma.



IMPORTANTE!

Esses sinais não significam que a criança tem um diagnóstico fechado, mas indicam que ela precisa ser avaliada.

O NASCIMENTO DOS DENTES

Os dentes costumam nascer entre **6 a 12 meses de idade**.

Caso isso não ocorra, é importante referir ao pediatra na consulta para investigação de possíveis doenças.

É comum que os pais associem o nascimento dos dentes à febre.

No entanto, o nascimento dos dentes **não causa febre**.

Quando a criança apresenta febre, **é essencial procurar o pediatra** para que sejam afastadas outras doenças que possam estar em curso.

Muitas vezes, a família acredita que a febre se deve aos dentes, quando na verdade o bebê pode estar com alguma infecção ou outro problema de saúde. Essa confusão pode **atrasar o diagnóstico** e colocar a criança em risco.

Durante o período de erupção dentária, o bebê pode ficar mais irritado, babar mais ou levar objetos à boca. Nessas situações, a família pode oferecer **mordedores seguros e apropriados para a idade**, sempre limpos e em bom estado.

Nunca use medicamentos sem orientação do pediatra.

Analgésicos, antitérmicos ou pomadas só devem ser utilizados **se houver indicação médica**.

ESCOVAÇÃO

A escovação deve iniciar após o nascimento dos primeiros dentes, estabelecendo hábitos de higiene bucal desde cedo.

Quanto à quantidade de creme dental a ser utilizada, recomenda-se:

Até 3 anos e 11 meses:
equivalente a um grão de arroz.



A partir dos 4 anos:
equivalente a um grão de ervilha.



Quanto a frequência, comece **1 vez por dia antes de dormir, esta é a escovação mais importante**. A seguir aumente a frequência escovando ao deitar e ao levantar até atingir o objetivo de escovar após as principais refeições quanto a criança estiver acostumada.

Em relação ao tipo de escova, deve-se usar qualquer escova infantil com **cerdas macias**, que são apropriadas para a gengiva delicada das crianças. O creme dental escolhido deve ser **com flúor e conter mais de 1.000 ppm de flúor**, sendo fundamental verificar essa informação na embalagem.



Nunca use medicamentos sem orientação do pediatra.

Analgésicos, antitérmicos ou pomadas só devem ser utilizados se houver indicação médica.

TELAS

O uso de telas, como smartphones, tablets e computadores, tem se tornado cada vez mais comum na vida das crianças. No entanto, é importante estar ciente dos riscos associados a esse consumo excessivo. A exposição prolongada às telas pode aumentar o risco de **obesidade, problemas de visão e atrasos no desenvolvimento infantil**.

Para garantir um uso saudável das tecnologias, os pais devem supervisionar os conteúdos acessados pelas crianças. Além disso, é recomendável que **não haja televisão nos quartos**, pois isso pode incentivar o uso em momentos inadequados e prejudicar a qualidade do sono.

As recomendações quanto ao tempo máximo de telas são as seguintes:

Menos de 2 anos:	Nenhum contato com telas, exceto videochamadas com familiares.
2 a 5 anos:	Até 1 hora por dia.
6 a 10 anos:	Até 2 horas por dia.
11 a 18 anos:	Até 3 horas por dia.

Seguir essas orientações pode ajudar a promover um desenvolvimento saudável e equilibrado nas crianças, protegendo-as de possíveis consequências negativas do uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A prevenção de acidentes depende de supervisão, ambiente seguro e orientação adequada à idade da criança.

0 a 6 meses

**Quedas:**

nunca deixar o bebê sozinho em locais altos; manter os materiais da troca de fraldas próximos; não permitir que outra criança carregue o bebê.

**Queimaduras:**

verificar a temperatura do banho; não carregar o bebê enquanto estiver com objetos ou líquidos quentes.

**Engasgo:**

manter objetos pequenos fora do alcance.

**Transporte:**

usar bebê-conforto em todos os deslocamentos de carro.

6 a 12 meses

**Quedas:**

colocar grades em escadas e janelas; afastar móveis das janelas.

**Queimaduras:**

manter a criança longe da cozinha e de líquidos quentes; usar as bocas traseiras do fogão e deixar os cabos das panelas voltados para dentro.

**Choque:**

colocar protetor de tomadas.

**Engasgo:**

manter objetos pequenos fora do alcance e oferecer alimentos adequados à idade, sempre com supervisão.

**Asfixia:**

não usar cordões de chupeta ao redor do pescoço.

**Afogamento:**

nunca deixar a criança sozinha na banheira ou perto de piscinas.

**Intoxicação:**

manter medicamentos e produtos de limpeza fora do alcance da criança.

**Transporte:**

usar a cadeirinha adequada à idade, peso e altura.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

1 a 2 anos



Quedas:

colocar escadas e janelas e retirar móveis com pontas ou bordas perigosas.



Queimaduras:

manter a criança longe da cozinha.



Choque:

proteger tomadas e fios.



Engasgo:

evitar alimentos com alto risco de engasgo, como pipoca, amendoim, balas duras e goma de mascar.



Afogamento:

supervisão constante durante o banho e perto da água; manter piscinas protegidas.



Intoxicação:

manter medicamentos e produtos tóxicos fora do alcance.



Trânsito:

segurar a mão da criança ao atravessar a rua e não permitir brincadeiras próximas ao trânsito.

3 a 5 anos



Quedas e ferimentos:

colocar grade em escadas e janelas; manter objetos cortantes fora do alcance; usar capacete ao andar de bicicleta.



Queimaduras:

ensinar os perigos do fogo e manter fósforos e isqueiros fora do alcance. **Crianças não devem usar fogos de artifício.**



Afogamento:

nunca deixar a criança sozinha perto da água; manter piscinas protegidas. Natação não substitui a supervisão de um adulto.



Intoxicação:

manter medicamentos e produtos tóxicos fora do alcance; nunca armazená-los em garrafas de bebidas.



Trânsito:

ensinar regras de segurança, usar cinto e o dispositivo de retenção adequado à idade, peso e altura.



Animais:

ensinar a não provocar ou incomodar animais, especialmente enquanto comem ou cuidam dos filhotes; manter a vacinação dos animais em dia.



Lembre-se

Supervisão constante, ambiente seguro e orientação adequada à idade são as principais formas de prevenir acidentes na infância.

CONHECENDO A ADOLESCENTE

Atividade de lazer: _____

Projetos para o futuro: _____

Adulto de referência: _____

Esporte preferido: _____

Alergia: _____

Grupo sanguíneo: _____ Fator Rh: _____

Doenças crônicas: _____

Medicamentos de uso contínuo: _____

Internamento prévio: _____

Cirurgia prévia: _____

Acidentes prévios: _____

Outras informações: _____

FESTAS: ORIENTAÇÕES AOS PAIS

A adolescência é uma fase de descobertas, de maior convivência com os amigos e de busca por autonomia. Festas, shows e baladas podem fazer parte dessa experiência. Ao mesmo tempo, são situações em que o adolescente pode ser exposto ao álcool, ao cigarro, ao cigarro eletrônico e a outras drogas.

Por isso, a orientação dos pais é fundamental. Mais do que proibir, é importante **conversar, estabelecer limites claros e ensinar o adolescente a reconhecer situações de risco.**



Nunca permita que o adolescente seja conduzido por alguém que ingeriu álcool

Uma das orientações mais importantes é deixar claro que o adolescente **nunca deve aceitar carona de alguém que tenha consumido bebida alcoólica**, seja amigo, colega ou qualquer outra pessoa.

O álcool reduz a atenção, prejudica a coordenação motora, aumenta o tempo de reação e compromete a capacidade de tomar decisões. A pessoa pode acreditar que está em condições de dirigir, mas ainda assim apresentar redução importante de sua capacidade de condução.

Os pais devem combinar previamente uma alternativa segura para essas situações. O adolescente precisa saber que pode telefonar para os pais ou para outro adulto de confiança para voltar para casa, **sem medo de ser punido naquele momento por ter pedido ajuda.**

Essa combinação pode evitar situações graves e deve ser reforçada antes de festas, viagens, shows e outros eventos.

FESTAS: ORIENTAÇÕES AOS PAIS

Atenção especial ao cigarro eletrônico

O cigarro eletrônico, conhecido popularmente como **vape**, merece atenção especial dos pais. Existe uma percepção equivocada de que ele seria apenas uma alternativa moderna e menos prejudicial ao cigarro convencional. Para adolescentes, entretanto, **não existe uso seguro de produtos de nicotina**.



Muitos cigarros eletrônicos contêm nicotina, uma substância altamente capaz de causar dependência. Durante a adolescência, o cérebro ainda está em desenvolvimento, e a exposição à nicotina pode interferir em processos relacionados à atenção, aprendizagem, memória e controle dos impulsos.

Além da nicotina, o aerossol produzido por esses dispositivos pode conter partículas e substâncias químicas potencialmente prejudiciais aos pulmões.

É importante, porém, evitar afirmações que ainda não estejam comprovadas cientificamente. **Os efeitos de longo prazo do cigarro eletrônico, incluindo seu impacto exato sobre o risco de câncer de pulmão, ainda estão sendo estudados.** Isso não significa que ele seja seguro: já existem evidências de danos respiratórios e cardiovasculares e de potencial para dependência de nicotina.



Converse com seu filho, estabeleça limites claros e oriente sobre os riscos. A prevenção é sempre a melhor escolha.

FESTAS: ORIENTAÇÕES AOS PAIS

O papel dos pais

A prevenção não depende apenas de proibições. O adolescente precisa encontrar nos pais uma fonte segura de informação e ajuda.

Algumas atitudes são especialmente importantes:



Converse sobre álcool, tabaco, cigarro eletrônico e outras drogas de maneira aberta e sem ameaças.



Combine previamente como o adolescente poderá voltar para casa caso se sinta inseguro.



Deixe claro que **pedir ajuda em uma situação de risco será sempre mais importante do que o medo de uma bronca.**



Conheça, dentro do possível, os locais onde o adolescente estará e com quem estará.



Estabeleça horários e regras compatíveis com a idade e a situação.



Observe mudanças persistentes de comportamento, rendimento escolar, amizades ou rotina e procure conversar sobre elas.



Procure orientação de um profissional de saúde quando houver dúvidas ou preocupação com o uso de substâncias.



O objetivo não é impedir o adolescente de crescer e conquistar autonomia, mas **prepará-lo para tomar decisões mais seguras.** Uma relação de confiança, aliada a limites claros e informação adequada, é uma das ferramentas mais importantes para a prevenção de comportamentos de risco na adolescência.

PUBERDADE: ENTENDENDO AS MUDANÇAS NO CORPO DO ADOLESCENTE

A puberdade é uma fase natural do desenvolvimento em que o organismo da criança passa por importantes transformações físicas e hormonais até atingir a maturidade sexual. Cada adolescente apresenta um ritmo próprio, e pequenas diferenças na idade em que essas mudanças aparecem podem ser completamente normais.

Conhecer as principais etapas da puberdade ajuda os pais a acompanhar o desenvolvimento da filha e a identificar situações que mereçam avaliação médica.

O primeiro sinal da puberdade

Nas meninas, um dos primeiros sinais visíveis da puberdade é o **aparecimento do broto mamário**, também chamado de **telarca**. Trata-se do início do desenvolvimento das mamas, provocado principalmente pela ação dos hormônios produzidos pelos ovários.

O broto mamário deverá surgir entre **8 e 13 anos de idade**. Inicialmente, pode aparecer como uma pequena elevação atrás do mamilo e pode ser percebido primeiro em uma mama. É relativamente comum que exista alguma diferença entre as duas mamas no início do desenvolvimento.



Se a menina completar 13 anos sem apresentar sinais de desenvolvimento mamário, é importante procurar um pediatra com experiência no atendimento de adolescentes para avaliar o desenvolvimento puberal e investigar possíveis causas de puberdade atrasada.

PUBERDADE: ENTENDENDO AS MUDANÇAS NO CORPO DO ADOLESCENTE

O crescimento durante a puberdade

Após o início do desenvolvimento das mamas, ocorre uma fase de **aceleração do crescimento**. A adolescente pode crescer vários centímetros em um período relativamente curto.



A primeira menstruação

Alguns meses depois do início do desenvolvimento das mamas, ocorre a **primeira menstruação**, chamada de menarca. Depois da primeira menstruação, a adolescente **ainda pode crescer**, porém, em geral, a velocidade de crescimento diminui progressivamente.

É importante que os pais conversem previamente sobre a menstruação, explicando que ela é uma parte normal do desenvolvimento. A adolescente deve receber informações sobre higiene menstrual, possíveis cólicas e as mudanças que podem ocorrer nos primeiros ciclos.

Nos primeiros anos após a menarca, é comum que os ciclos menstruais sejam um pouco irregulares. Mesmo assim, alterações importantes ou persistentes devem ser avaliadas pelo pediatra com experiência em adolescente ou por um ginecologista.



Pele mais oleosa e surgimento de espinhas

As mudanças hormonais da puberdade também provocam alterações na pele. O aumento da atividade das glândulas sebáceas pode produzir **maior quantidade de oleosidade**, favorecendo o aparecimento de cravos e espinhas, quadro conhecido como acne.

A acne é muito comum na adolescência. **Não é recomendado espremer as espinhas**. Isso pode aumentar a inflamação e favorecer o aparecimento de manchas e cicatrizes.

Uma rotina simples de higiene costuma ser suficiente: lavar o rosto suavemente **duas vezes ao dia** e após atividades que provoquem muita transpiração.

Quando a acne for intensa, dolorosa, persistente ou estiver incomodando a adolescente, é importante procurar um pediatra com experiência no atendimento de adolescentes. Existem tratamentos eficazes, e quanto mais cedo o problema for adequadamente tratado, maior a possibilidade de evitar marcas permanentes na pele.



MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência não traz apenas mudanças no corpo. O cérebro também passa por um intenso processo de desenvolvimento, acompanhado por transformações na maneira como o jovem pensa, sente, se relaciona e enxerga o mundo.

Essas mudanças podem surpreender os pais. Compreendê-las ajuda a família a oferecer segurança e orientação, sem deixar de estabelecer limites.

A necessidade de pertencer a um grupo

Durante a adolescência, os **amigos passam** a ter uma importância cada vez maior. A jovem busca a companhia de sua turma, procura se identificar com ela e pode querer usar roupas, ouvir músicas ou adotar comportamentos semelhantes aos dos colegas.

Essa necessidade de pertencimento é uma parte natural do desenvolvimento social. O grupo oferece amizade, apoio e a sensação de fazer parte de algo.

Os pais devem respeitar a importância das amizades, mas continuar atentos às influências que possam colocar a adolescente em situações de risco.



Mudanças de humor

Também é comum observar **variações de humor** durante a adolescência. A jovem pode estar muito alegre em determinado momento e, pouco tempo depois, demonstrar irritação, tristeza ou vontade de ficar sozinha.

As alterações hormonais, as mudanças no cérebro, as experiências sociais e as novas responsabilidades podem contribuir para essa instabilidade emocional.

Isso não significa que toda mudança de humor deva ser considerada normal. **Alterações muito intensas, persistentes** ou que prejudiquem a rotina, os estudos, os relacionamentos ou o bem-estar da adolescente merecem atenção e avaliação com pediatra.



MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS NA ADOLESCÊNCIA

Novas ideias e questionamentos

Outra característica dessa fase é o surgimento de **novas ideias, opiniões e questionamentos**. O adolescente começa a construir sua própria identidade e pode passar a questionar valores e conceitos que anteriormente aceitava sem discutir.

É comum que demonstre grande interesse ou posições muito firmes sobre temas como religião, política, comportamento, justiça e questões sociais. Em alguns momentos, pode parecer radical em suas opiniões.

Para os pais, esse período é uma oportunidade de ensinar o adolescente a **pensar criticamente, ouvir opiniões diferentes e construir suas próprias convicções**.

É importante manter o diálogo aberto. O adolescente precisa saber que pode conversar com os pais mesmo quando suas opiniões forem diferentes.



O papel dos pais

A adolescência é uma fase de construção da identidade e de conquista gradual de autonomia. O jovem precisa de espaço para crescer, mas ainda necessita da presença, orientação e limites oferecidos pela família.



Escutar, conversar, estabelecer limites claros e demonstrar interesse pela vida do adolescente são atitudes fundamentais para atravessar essa fase com segurança e confiança.



SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA CONVERSA QUE OS PAIS PRECISAM TER

Conversar com a filha sobre sexualidade pode ser um assunto delicado para muitas famílias. Em famílias que seguem valores religiosos ou cristãos, esse diálogo pode ser conduzido de acordo com os princípios e ensinamentos que os pais consideram importantes.

Entretanto, conversar sobre o assunto **não significa incentivar o início da vida sexual**. Pelo contrário: significa preparar a adolescente para compreender seu corpo, conhecer as consequências de suas escolhas e saber proteger sua saúde.

Os pais podem transmitir seus valores com clareza, ensinando que a sexualidade envolve responsabilidade, respeito, afeto, maturidade e consequências. Ao mesmo tempo, é importante que a adolescente receba informações médicas corretas, para que possa tomar decisões responsáveis ao longo de seu desenvolvimento.



O risco de uma gravidez na adolescência

É importante que a adolescente compreenda que uma relação sexual pode resultar em gravidez, mesmo quando ocorre apenas uma vez.

A gravidez na adolescência pode trazer mudanças importantes na vida da jovem, envolvendo aspectos físicos, emocionais, familiares, escolares e sociais. Por isso, conversar previamente sobre o assunto é uma forma de prevenção e cuidado.

Os pais devem explicar que **adiar o início da vida sexual é uma escolha segura e legítima**, especialmente quando a adolescente ainda não se sente preparada emocionalmente ou não deseja iniciar uma vida sexual.

Quando houver vida sexual, entretanto, a adolescente precisa conhecer os métodos disponíveis para prevenção da gravidez e receber orientação profissional individualizada.



SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA CONVERSA QUE OS PAIS PRECISAM TER

A importância do preservativo

O preservativo é um importante método de prevenção. Além de ajudar a reduzir o risco de gravidez, **quando utilizado corretamente e em todas as relações sexuais, também reduz o risco de diversas infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).**

É importante que os pais expliquem que métodos contraceptivos como pílulas, implantes, dispositivos intrauterinos e outros métodos hormonais podem prevenir a gravidez, mas **não protegem contra as infecções sexualmente transmissíveis.**



A importância da consulta médica

A consulta com um **pediatra com experiência no atendimento de adolescentes** ou com um **ginecologista** na adolescência é muito importante.

Antigamente, a Pediatria era direcionada principalmente às crianças, enquanto o clínico atendia os adultos. Com o passar dos anos, a **Medicina do Adolescente** ganhou espaço na formação pediátrica, e algumas residências de Pediatria passaram a oferecer treinamento específico nessa área.

Por isso, é importante que a família procure, sempre que possível, um **pediatra com experiência no atendimento de adolescentes.** Esse profissional está preparado para acompanhar as mudanças físicas, emocionais e comportamentais próprias dessa fase, além de orientar sobre puberdade, menstruação, sexualidade, prevenção da gravidez e vacinação.

Pediatras formados há muitos anos podem ter excelente experiência, mas alguns não tiveram formação específica em Medicina do Adolescente. Por isso, vale perguntar sobre essa experiência antes de escolher o profissional que acompanhará sua filha.



SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA CONVERSA QUE OS PAIS PRECISAM TER

Como abordar esse assunto em casa

Não é necessário esperar que a filha comece a namorar ou que exista uma situação de risco para conversar sobre sexualidade. Essas conversas podem acontecer gradualmente, de acordo com a idade e a maturidade da adolescente.

Os pais podem deixar claros seus valores familiares e religiosos e, ao mesmo tempo, ensinar informações fundamentais para a proteção da saúde.

Mais importante do que fazer uma única conversa é **construir um ambiente no qual a filha saiba que poderá procurar os pais quando tiver dúvidas ou enfrentar uma situação difícil.**

Orientar não significa aprovar todas as escolhas. Significa exercer o papel de pai e mãe: transmitir valores, estabelecer limites, oferecer proteção e preparar a filha para tomar decisões responsáveis.



INFORMAÇÃO



DIÁLOGO



VALORES



ACOMPANHAMENTO
PEDIÁTRICO

**Informação, diálogo, valores e acompanhamento
pediátrico caminham juntos na proteção da adolescente.**

PARTE II

REGISTRO DE ACOMPANHAMENTO DA CRIANÇA



Periodicidade das consultas pediátricas



Lactente
0-2 anos



1ª semana



1 mês



2 meses



3 meses



4 meses



5 meses



6 meses



9 meses



12 meses



Pré-escolar
2-4 anos



15 meses



18 meses



24 meses



30 meses



36 meses



42 meses



48 meses



Escolar
5-10 anos



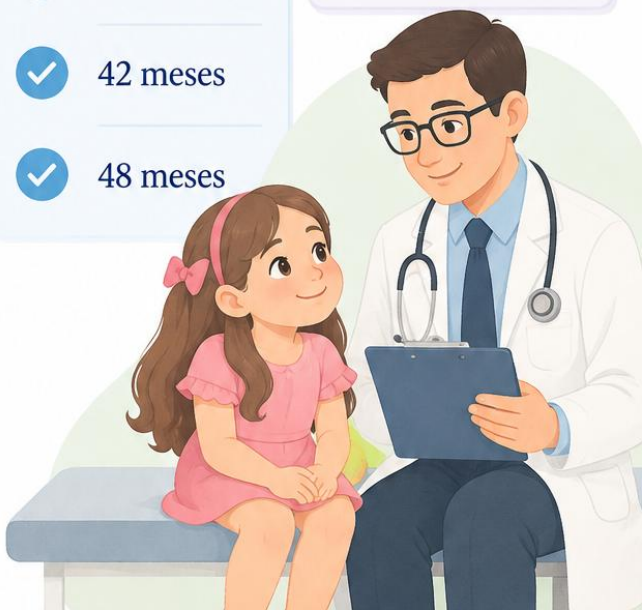
Uma vez
por ano



Adolescente
11-19 anos



Um vez
por ano





Pré natal e nascimento



Tipo de parto: ☐ Vaginal ☐ Cesárea

Data de nascimento: ____ / ____ / ____

Hora do nascimento: _____

Apgar 1º min: _____ 5º min: _____

Icterícia: ☐ Não ☐ Sim

BT máxima: _____

IG: _____ Semanas e _____ dias

PN: _____ g

CN: _____ cm

PC: _____ cm

Adequação peso/IG: ☐ AIG ☐ PIG ☐ GIG

Data da alta: ____ / ____ / ____

Peso na alta: _____ g

Comprimento: _____ cm

Intercorrências no parto ou nascimento:



Triagens neonatal



1 Teste do reflexo vermelho

☐ Não realizado ☐ Realizado em: ____ / ____ / ____

Olho Direito: ☐ Normal ☐ Alterado

Olho Esquerdo: ☐ Normal ☐ Alterado

Observações: _____

2 Triagem de cardiopatia congênita crítica

☐ Não realizado ☐ Realizado em: ____ / ____ / ____

MSD: _____ MMI: _____

Resultado: ☐ Normal ☐ Alterado

Observações: _____

3 Triagem auditiva

☐ Não realizado ☐ Realizado em: ____ / ____ / ____

Testes: ☐ Emissão Otoacústica Evocada
☐ Potencial Evocado Auditivo de Tronco Encefálico

Ouvido direito: ☐ Normal ☐ Alterado

Ouvido esquerdo: ☐ Normal ☐ Alterado

Observações: _____

4 Triagem biológica - Teste do pezinho

☐ Não realizado ☐ Realizado em: ____ / ____ / ____

☐ Normal ☐ Alterado _____

Observações: _____



Consulta da 1ª Semana

Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____



1 Antropometria:

PC: ____ cm P: ____ g C: ____ cm

Ganho/Perda: ____ g/dia

2 Alimentação:

☐ Leite materno exclusivo ☐ Leite materno misto ☐ Leite artificial ____

Dificuldade para amamentar? ☐ Sim ☐ Não

Observações: ____

3 Uso de sulfato ferroso pela mãe:

☐ Sim ☐ Não

4 Uso de chupeta:

☐ Sim ☐ Não

5 Prevenção de acidentes:

Uso de cadeirinha: ☐ Sim ☐ Não

Tabagismo passivo: ☐ Sim ☐ Não

Onde dorme: ____

Como dorme: ☐ Supino ☐ Bruços ☐ Decúbito lateral

Usa travesseiro: ☐ Sim ☐ Não

Usa cobertor: ☐ Sim ☐ Não

6 Vacinas:

Hepatite B ☐ Sim ☐ Não

BCG ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 1º Mês

Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____



1 Antropometria:

PC: ____ cm P: ____ g C: ____ cm

2 Alimentação:

☐ Leite materno exclusivo

☐ Leite materno misto

☐ Leite artificial: _____

Dificuldade para amamentar? ☐ Sim ☐ Não

3 Uso de sulfato ferroso pela mãe:

☐ Sim ☐ Não

4 Desenvolvimento:

Flexão de braços e pernas: ☐ Sim ☐ Não

Fixa o olhar: ☐ Sim ☐ Não

Reage a som: ☐ Sim ☐ Não

Levanta a cabeça: ☐ Sim ☐ Não

5 Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

6 Outras informações:

Dermatite de fralda: ☐ Sim ☐ Não

Choro: ☐ Consolável ☐ Não consolável

Golfadas: ☐ Com choro ☐ Sem choro

Vitamina D: ☐ Sim ☐ Não

Lacrimejamento: ☐ Sim ☐ Não

Troca de posição durante o dia: ☐ Sim ☐ Não

Roncos nasais: ☐ Sim ☐ Não

7 Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 2º Mês

Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____



1 Antropometria:

PC: ____ cm P: ____ g C: ____ cm

2 Alimentação:

☐ Leite materno exclusivo

☐ Leite materno misto

☐ Leite artificial: _____

Dificuldade para amamentar? ☐ Sim ☐ Não

3 Uso de sulfato ferroso pela mãe:

☐ Sim ☐ Não

4 Desenvolvimento:

A criança sorri em resposta:

☐ Sim ☐ Não

Abre as mãos:

☐ Sim ☐ Não

Segue com o olhar:

☐ Sim ☐ Não

Movimenta os membros:

☐ Sim ☐ Não

5 Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

6 Outras informações:

Dermatite de fralda:

☐ Sim ☐ Não

Choro:

☐ Consolável ☐ Não consolável

Golfadas:

☐ Com choro ☐ Sem choro

Vitamina D:

☐ Sim ☐ Não

Lacrimejamento:

☐ Sim ☐ Não

7 Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: _____



Consulta do 3º Mês

Data: ____ / ____ / ____ Idade: _____



1 Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2 Alimentação:

☐ Leite materno exclusivo

☐ Leite materno misto

☐ Leite artificial: _____

Dificuldade para amamentar? ☐ Sim ☐ Não

3 Uso de sulfato ferroso pela mãe:

☐ Sim ☐ Não

4 Desenvolvimento:

Sorriso social:

☐ Sim ☐ Não

Segura objetos:

☐ Sim ☐ Não

Emite som quando estimulada:

☐ Sim ☐ Não

Sustentação cervical:

☐ Sim ☐ Não

5 Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

6 Outras informações:

Dermatite de fralda:

☐ Sim ☐ Não

Choro:

☐ Consolável ☐ Não consolável

Golfadas:

☐ Com choro ☐ Sem choro

Vitamina D:

☐ Sim ☐ Não

Lacrimejamento:

☐ Sim ☐ Não

7 Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: _____



Consulta do 4º Mês

Data: ____/____/____ Idade: _____

1 Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2 Alimentação:

- ☐ Leite materno exclusivo
☐ Leite materno misto
☐ Leite artificial: _____

Dificuldade para amamentar? ☐ Sim ☐ Não

3 Uso de sulfato ferroso pela mãe:

☐ Sim ☐ Não

4 Desenvolvimento:

Vira a cabeça em direção a voz: ☐ Sim ☐ Não
Gralha: ☐ Sim ☐ Não
Observa as mãos: ☐ Sim ☐ Não
Coloca a mão na boca: ☐ Sim ☐ Não

5 Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

6 Outras informações:

Dermatite de fralda: ☐ Sim ☐ Não
Golfadas: ☐ Com choro ☐ Sem choro
Vitamina D: ☐ Sim ☐ Não
Ferro: ☐ Sim ☐ Não

7 Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não
Reação vacinal: _____



Consulta do 5º Mês

Data: ____/____/____ Idade: _____



1

Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2

Alimentação:

☐ Leite materno exclusivo

☐ Leite materno misto

☐ Leite artificial: _____

Dificuldade para amamentar? ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Alcança objeto na linha média: ☐ Sim ☐ Não

Leva objeto até a boca: ☐ Sim ☐ Não

Vira a cabeça para o som: ☐ Sim ☐ Não

Rola: ☐ Sim ☐ Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

5

Outras informações:

Dermatite de fralda: ☐ Sim ☐ Não

Golfadas: ☐ Com choro ☐ Sem choro

Vitamina D: ☐ Sim ☐ Não

Ferro: ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: _____



Consulta do 6º Mês

Data: ____/____/____ Idade: ____



1 Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2 Alimentação:

- ☐ Leite materno exclusivo
☐ Leite materno misto
☐ Leite artificial: _____

Dificuldade para amamentar? ☐ Sim ☐ Não

3 Desenvolvimento:

- Transfere objeto para outra mão: ☐ Sim ☐ Não
Reveza sons: ☐ Sim ☐ Não
Faz “bolhinha”: ☐ Sim ☐ Não
Senta com apoio: ☐ Sim ☐ Não

4 Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

5 Dentes:

- Nascimento dos dentes ☐ Sim ☐ Não
Escova: ☐ Sim ☐ Não

6 Outras informações:

- Dermatite de fralda: ☐ Sim ☐ Não
Vitamina D: ☐ Sim ☐ Não
Ferro: ☐ Sim ☐ Não

7 Vacinas:

- Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não
Reação vacinal: _____



Consulta do 9º Mês

Data: ____/____/____ Idade: _____



1

Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2

Alimentação:

Alimentação complementar: () Tradicional () BLW () BLISS

2 refeições principais (almoço/jantar): () Sim () Não

Quantidade: _____ Sal: () Sim () Não

2 refeições com frutas: () Sim () Não

Biscoito () Sim () Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

3

Desenvolvimento:

Estranha desconhecidos: () Sim () Não

Responde quando chamado: () Sim () Não

Procura objetos escondidos: () Sim () Não

Bate 2 objetos: () Sim () Não

Engatinha: () Sim () Não

Senta sem apoio: () Sim () Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

5

Dentes:

Nascimento dos dentes () Sim () Não

Escova: () Sim () Não

6

Outras informações:

Consistência das fezes: () Endurecidas () Formada/pastosa

Dermatite de fralda: () Sim () Não

Vitamina D: () Sim () Não

Ferro: () Sim () Não

7

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: () Sim () Não

Reação vacinal: () Sim _____ () Não

8

Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: () Sim () Não



Consulta do 12º Mês

Data: ____/____/____ Idade: _____



1

Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2

Alimentação:

Alimentação complementar: () Tradicional () BLW () BLISS

2 refeições principais (almoço/jantar): () Sim () Não

Quantidade: _____ Sal: () Sim () Não

2 refeições com frutas: () Sim () Não

Biscoito () Sim () Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

3

Desenvolvimento:

Faz imitações: () Sim () Não

Responde quando chamado: () Sim () Não

Fala mama ou papa: () Sim () Não

Procura objetos escondidos: () Sim () Não

Fica em pé com apoio: () Sim () Não

Anda segurando nos móveis: () Sim () Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

6

Dentes:

Nascimento dos dentes () Sim () Não

Escova: () Sim () Não

7

Outras informações:

Consistência das fezes: () Endurecidas () Formada/pastosa

Dermatite de fralda: () Sim () Não

Vitamina D: () Sim () Não

Ferro: () Sim () Não

8

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: () Sim () Não

Reação vacinal: () Sim _____ () Não



Consulta do 15º Mês

Data: ____ / ____ / ____ Idade: _____



1

Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2

Alimentação:

2 refeições principais (almoço/jantar): ☐ Sim ☐ Não

Sal: ☐ Sim ☐ Não Açúcar: ☐ Sim ☐ Não

2 refeições com frutas: ☐ Sim ☐ Não

Biscoito: ☐ Sim ☐ Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

3

Desenvolvimento:

Mostra objeto que gosta: ☐ Sim ☐ Não

Bate palmas quando feliz: ☐ Sim ☐ Não

Demonstra afeto (abraço/beijo): ☐ Sim ☐ Não

Fala 1-2 palavras além de mama/papa: ☐ Sim ☐ Não

Empilha 2 blocos: ☐ Sim ☐ Não

Anda sem apoio: ☐ Sim ☐ Não

Crises de birra: ☐ Sim ☐ Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

5

Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Dermatite de fralda: ☐ Sim ☐ Não

Vitamina D: ☐ Sim ☐ Não

Ferro: ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não

7

Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: ☐ Sim ☐ Não

Medicamentos em local inacessível para criança: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 18º Mês

Data: ____ / ____ / ____ Idade: _____



1

Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2

Alimentação:

2 refeições principais (almoço/jantar): ☐ Sim ☐ Não

Sal: ☐ Sim ☐ Não Açúcar: ☐ Sim ☐ Não

2 refeições com frutas: ☐ Sim ☐ Não

Biscoito ☐ Sim ☐ Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

3

Desenvolvimento:

Aponta o que quer: ☐ Sim ☐ Não

Fala 3 palavras além de mama/papa: ☐ Sim ☐ Não

Segue instruções: ☐ Sim ☐ Não

Copia tarefas: ☐ Sim ☐ Não

Rabisca: ☐ Sim ☐ Não

Sobe e desce do sofá: ☐ Sim ☐ Não

M-CHAT: _____

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

5

Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Dermatite de fralda: ☐ Sim ☐ Não

Vitamina D: ☐ Sim ☐ Não

Ferro: ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não

7

Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: ☐ Sim ☐ Não

Medicamentos em local inacessível para criança: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 24º Mês

Data: ____ / ____ / ____

Idade: ____



1

Antropometria:

PC: ____ cm

P: ____ g

C: ____ cm

2

Alimentação:

2 refeições principais (almoço/jantar): ☐ Sim ☐ Não

Sal: ☐ Sim ☐ Não Açúcar: ☐ Sim ☐ Não

2 refeições com frutas: ☐ Sim ☐ Não

Biscoito ☐ Sim ☐ Não

Quantidade de água: ____ mL/dia

3

Desenvolvimento:

Aponta para 2 partes do corpo: ☐ Sim ☐ Não

Fala frase com 2 palavras: ☐ Sim ☐ Não

Percebe quando outra pessoa está triste: ☐ Sim ☐ Não

Aperta botões de um brinquedo: ☐ Sim ☐ Não

Sobe escada: ☐ Sim ☐ Não

Corre: ☐ Sim ☐ Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: ____

5

Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Demonstra interesse em desfraldar: ☐ Sim ☐ Não

Tempo de telas: ____ / horas por dia

Tempo de exposição solar semanal: ____ / horas

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim ☐ Não

9

Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: ☐ Sim ☐ Não

Medicamentos em local inacessível para criança: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 30º Mês

Data: ____/____/____ Idade: _____



1

Antropometria:

PC: _____ cm P: _____ g C: _____ cm

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: _____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim _____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Brinca com crianças: ☐ Sim ☐ Não

Fala 50 palavras: ☐ Sim ☐ Não

Brinca com outras crianças: ☐ Sim ☐ Não

Segue instrução de 2 etapas: ☐ Sim ☐ Não

Reconhece uma cor: ☐ Sim ☐ Não

Tira a roupa: ☐ Sim ☐ Não

Pula: ☐ Sim ☐ Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

5

Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Demonstra interesse em desfraldar: ☐ Sim ☐ Não

Tempo de exposição solar semanal: _____ / horas

Tempo de telas: _____ / horas por dia

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não

7

Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: ☐ Sim ☐ Não

Medicamentos em local inacessível para criança: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 36° Mês

Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____



1 Antropometria e Pressão Arterial:

P: _____ g C: _____ cm PA: _____ mmHg

2 Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: _____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim _____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não

Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não

Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3 Desenvolvimento:

Brinca com crianças: ☐ Sim ☐ Não

Brinca com outras crianças: ☐ Sim ☐ Não

Pergunta por que?: ☐ Sim ☐ Não

Diz o primeiro nome: ☐ Sim ☐ Não

Veste-se sozinho: ☐ Sim ☐ Não

Usa garfo: ☐ Sim ☐ Não

4 Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____ Dorme sozinho: _____

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

5 Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Demonstra interesse em desfraldar: ☐ Sim ☐ Não

Tempo de exposição solar semanal: _____ / horas

Tempo de telas: _____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

6 Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não

9 Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: ☐ Sim ☐ Não

Medicamentos em local inacessível para criança: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 42º Mês

Data: ____/____/____ Idade: ____



1 Antropometria:

P: _____ g C: _____ cm

2 Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: _____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim _____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3 Desenvolvimento:

Demonstra afeto e sentimentos: ☐ Sim ☐ Não

Brinca de faz de conta?: ☐ Sim ☐ Não

Segue comando de 3 etapas?: ☐ Sim ☐ Não

Usa pronomes: ☐ Sim ☐ Não

Monta torre de 6 cubos: ☐ Sim ☐ Não

Salta de um pé só: ☐ Sim ☐ Não

4 Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____ Dorme sozinho: _____

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

5 Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Já fez desfralde diurno: ☐ Sim ☐ Não ☐ Não

Tempo de exposição solar semanal: _____ / horas

Tempo de telas: _____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

6 Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não

9 Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: ☐ Sim ☐ Não

Medicamentos em local inacessível para criança: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 48º Mês

Data: ____ / ____ / ____ Idade: _____



1

Antropometria e Pressão Arterial:

P: _____ g C: _____ cm PA: _____ mmHg

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: _____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim _____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Finge ser outra pessoa (super herói): ☐ Sim ☐ Não

Fala o que aconteceu durante o dia: ☐ Sim ☐ Não

Canta: ☐ Sim ☐ Não

Desenha uma pessoa com 3 partes do corpo: ☐ Sim ☐ Não

Reconhece todas as cores: ☐ Sim ☐ Não

Desabotoa: ☐ Sim ☐ Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____ Dorme sozinho: _____

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

5

Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Já fez desfralde diurno: ☐ Sim ☐ Não ☐ Não

Tempo de exposição solar semanal: _____ / horas

Tempo de telas: _____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não

7

Prevenção de acidentes:

Protetor de tomada: ☐ Sim ☐ Não

Medicamentos em local inacessível para criança: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 5º Ano

Data: ____ / ____ / ____

Idade: ____



1

Antropometria e Pressão Arterial:

P: _____ g

C: _____ cm

PA: _____ mmHg

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: _____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim _____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: _____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não

Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não

Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Pergunta o por quê das coisas?:

☐ Sim ☐ Não

Sabe falar no plural:

☐ Sim ☐ Não

Prefere brincar com crianças do mesmo sexo:

☐ Sim ☐ Não

Saber diferenciar ontem, hoje e amanhã?:

☐ Sim ☐ Não

Sabe escovar os dentes:

☐ Sim ☐ Não

Anda em linha reta com equilíbrio usando todo pé:

☐ Sim ☐ Não

Se concentra nas atividades por pelo menos 5 minutos:

☐ Sim ☐ Não

Despenho escolar:

☐ Satisfatório ☐ Insatisfatório

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____

Dorme sozinho: _____

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

5

Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas

☐ Formada/pastosa

Faz xixi na cama: ☐ Sim ☐ Não

Tempo de exposição solar semanal: _____ / horas

Tempo de telas: _____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não

7

Prevenção de acidentes:

Conhece regras de segurança no trânsito:

☐ Sim ☐ Não

É supervisionada em parques ou

☐ Sim ☐ Não

brincadeiras em locais altos:

☐ Sim ☐ Não



Consulta do 6º Ano



Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____

1

Antropometria e Pressão Arterial:

P: ____ g C: ____ cm PA: ____ mmHg

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: ____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim ____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: ____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Gosta de ser reconhecido pelos feitos: ☐ Sim ☐ Não

Tem noção de distância e tempo? ☐ Sim ☐ Não

Possui forte vínculo afetivo com uma ou mais pessoas: ☐ Sim ☐ Não

Consegue pular e arremessar uma bola: ☐ Sim ☐ Não

Se concentra nas atividades por pelo menos 5 minutos: ☐ Sim ☐ Não

Despenho escolar: ☐ Satisfatório ☐ Insatisfatório

Gagueja: ☐ Sim ☐ Não Troca sons das palavras: ☐ Sim ☐ Não

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: ____ Dorme sozinho: ____

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

5

Outras informações:

Consistência das fezes: ☐ Endurecidas ☐ Formada/pastosa

Faz xixi na cama: ☐ Sim ☐ Não

Tempo de exposição solar semanal: ____ / horas

Tempo de telas: ____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

Pelos axilares ou pubianos: ☐ Sim ☐ Não Odor forte nas axilas: ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim ____ ☐ Não

7

Prevenção de acidentes:

Usa equipamentos de proteção em bicicleta, skate, patins ou patinete? ☐ Sim ☐ Não

Há supervisão em piscinas: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 7º Ano

Data: ____/____/____ Idade: _____



1

Antropometria e Pressão Arterial:

P: _____ g C: _____ cm PA: _____ mmHg

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não
Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não
Consumo de frutas: _____ gramas/dia
Consome suco: ☐ Sim _____ mL/dia ☐ Não
Quantidade de água: _____ mL/dia
Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não
Embutidos: ☐ Sim ☐ Não Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Comporta-se de forma adequada nos ambientes: ☐ Sim ☐ Não
Espera sua vez: ☐ Sim ☐ Não
Entende que algumas coisas acontecem por causa do que ele faz: ☐ Sim ☐ Não
Bom relacionamento familiar: ☐ Sim ☐ Não
Pula sobre um só pé: ☐ Sim ☐ Não
Se concentra nas atividades por pelo menos 5 minutos: ☐ Sim ☐ Não
Despenho escolar: ☐ Satisfatório ☐ Insatisfatório

4

Sono:

Acorda quantas vezes a noite: _____ Dorme sozinho: _____
Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

5

Outras informações:

Tempo de exposição solar semanal: _____ / horas
Tempo de telas: _____ / horas por dia
Atividade física: ☐ Sim ☐ Não
Pelos axilares ou pubianos: ☐ Sim ☐ Não Odor forte nas axilas: ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não
Reação vacinal: ☐ Sim _____ ☐ Não



Consulta do 8º Ano

Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____



1

Antropometria e Pressão Arterial:

P: ____ g C: ____ cm PA: ____ mmHg

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: ____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim ____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: ____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Consegue controlar as emoções: ☐ Sim ☐ Não

Organiza objetos que são parecidos: ☐ Sim ☐ Não

Tolera frustrações: ☐ Sim ☐ Não

Consegue fazer movimentos que exigem força: ☐ Sim ☐ Não

Se concentra nas atividades por pelo menos 5 minutos: ☐ Sim ☐ Não

Despenho escolar: ☐ Satisfatório ☐ Insatisfatório

4

Sono:

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

Medo para dormir: ☐ Sim ☐ Não

5

Outras informações:

Tempo de exposição solar semanal: ____ / horas

Tempo de telas: ____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

Broto mamário/crescimento testicular? ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim ____ ☐ Não



Consulta do 9º Ano

Data: ____ / ____ / ____

Idade: ____



1

Antropometria e Pressão Arterial:

P: ____ g

C: ____ cm

PA: ____ mmHg

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: ____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim ____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: ____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não

Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não

Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Ajuda pessoas quando estão precisando ?

☐ Sim

☐ Não

Consegue usar o que já aprendeu para resolver um problema novo:

☐ Sim

☐ Não

Convive bem com os colegas:

☐ Sim

☐ Não

Arremessa uma bola a 12 metros:

☐ Sim

☐ Não

Despenho escolar:

☐ Satisfatório

☐ Insatisfatório

4

Sono:

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não

Medo para dormir: ☐ Sim ☐ Não

Tempo de sono noturno: ____

Sonolência durante o dia: ☐ Sim ☐ Não

5

Outras informações:

Tempo de exposição solar semanal: ____ / horas

Tempo de telas: ____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

Broto mamário/crescimento testicular? ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim ☐ Não



Consulta do 10º Ano

Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____



1

Antropometria e Pressão Arterial:

P: ____ g C: ____ cm PA: ____ mmHg

2

Alimentação:

Faz 5 refeições/dia: ☐ Sim ☐ Não

Padrão beliscador: ☐ Sim ☐ Não

Consumo de frutas: ____ gramas/dia

Consome suco: ☐ Sim ____ mL/dia ☐ Não

Quantidade de água: ____ mL/dia

Biscoito recheado: ☐ Sim ☐ Não Suco de caixinha/refrigerante: ☐ Sim ☐ Não

Embutidos: ☐ Sim ☐ Não Macarrão instantâneo: ☐ Sim ☐ Não

3

Desenvolvimento:

Faz amigos com facilidade: ☐ Sim ☐ Não

Sabe somar e subtrair? ☐ Sim ☐ Não

Gosta de esporte: ☐ Sim ☐ Não Gosta de música: ☐ Sim ☐ Não

Salta 1,2 metros? ☐ Sim ☐ Não

Despenho escolar: ☐ Satisfatório ☐ Insatisfatório

4

Sono:

Pesadelo: ☐ Sim ☐ Não Medo para dormir: ☐ Sim ☐ Não

Tempo de sono noturno: ____

Sonolência durante o dia: ☐ Sim ☐ Não

5

Outras informações:

Tempo de exposição solar semanal: ____ / horas

Tempo de telas: ____ / horas por dia

Atividade física: ☐ Sim ☐ Não

Broto mamário/crescimento testicular? ☐ Sim ☐ Não

6

Vacinas:

Vacinas de acordo com o calendário: ☐ Sim ☐ Não

Reação vacinal: ☐ Sim ____ ☐ Não



Consulta do Adolescente

11 aos 18 Anos

[illegible]

PARTE III

IMUNIZAÇÃO



Nome: _____		Data de nascimento: ____/____/____		
Pneumocócica 10, 13, 15 ou 20		VIP		
Reforço		2ª Dose		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:
Meningo B		Meningo C ou ACWY		
Reforço		3º Reforço		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:
Tríplice Viral		Varicela		
2ª Dose		1ª Dose		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:
1ª Dose		2ª Dose		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:
Dengue		H. Influenzae		
2ª Dose		4ª Dose		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:
1ª Dose		2ª Dose		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:
Hepatite A		Febre Amarela		
2ª Dose		2ª Dose		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:
DTP		2ª Reforço		
1ª Reforço		2ª Reforço		
Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Produt: Unidade: Ass:

A partir dos 12 meses

Nome: _____		Data de nascimento: ____/____/____	
Outras			
Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:
Outras			
Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:
Outras			
Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:	Data: / / Lote: Lab. Product: Unidade: Ass:
Outras vacinas			

Curvas Intergrowth para Prematuro

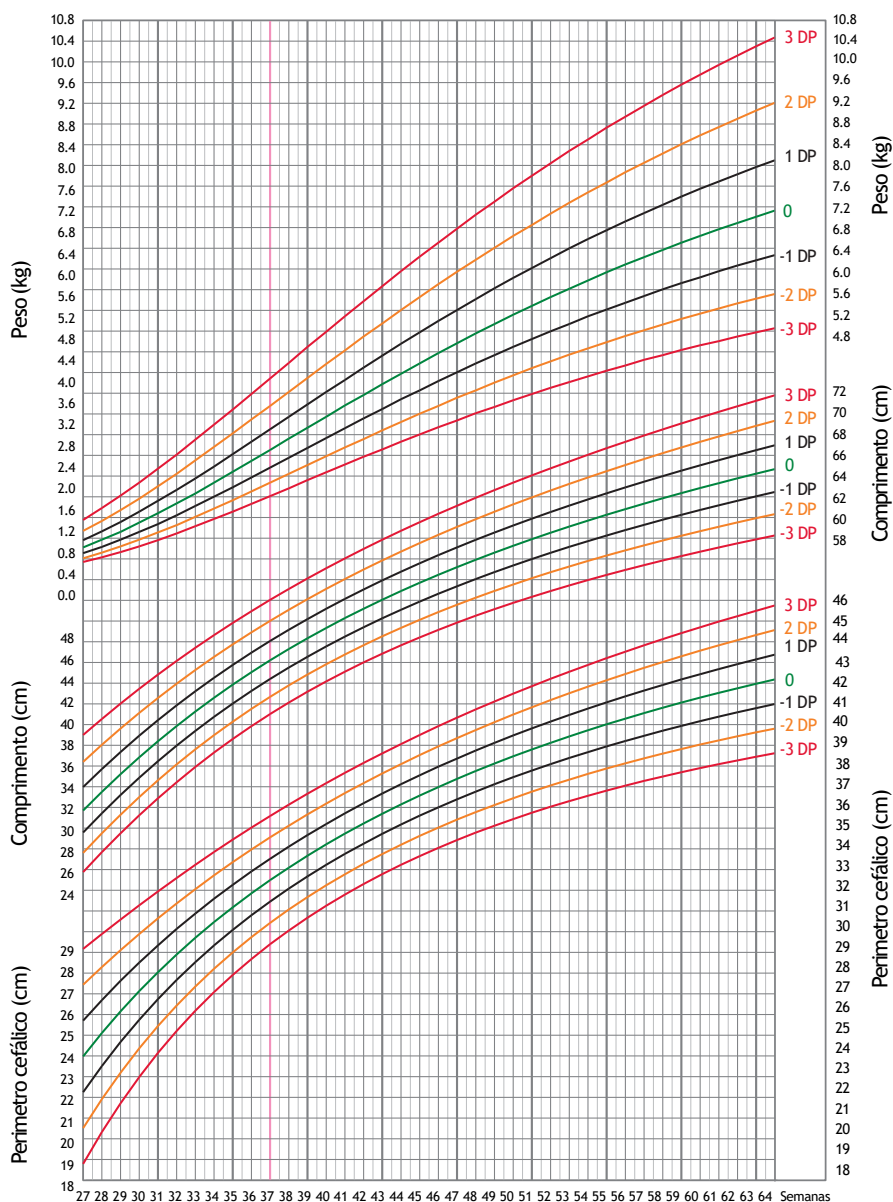


Gráfico de Peso para Idade de 0 a 2 Anos

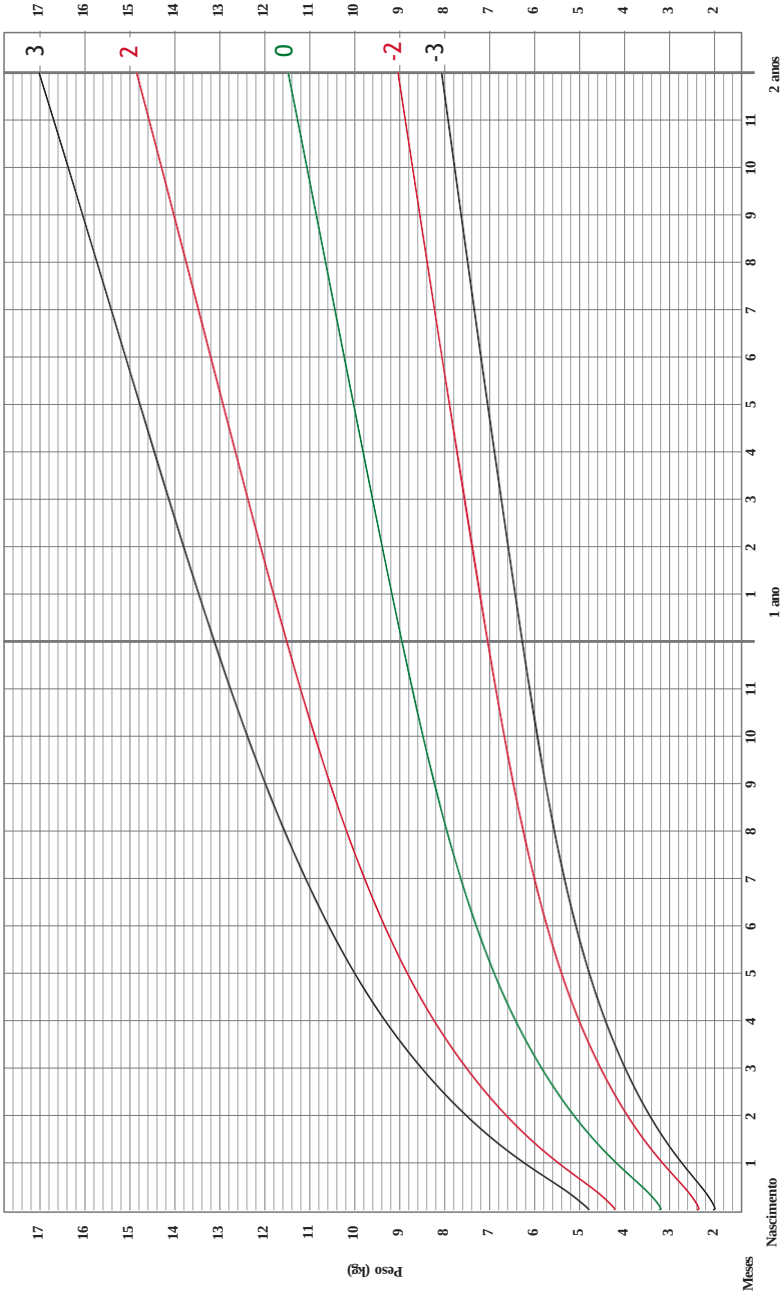


Gráfico de Comprimento para Idade de 0 a 2 Anos

Gráfico de Comprimento para Idade de 0 a 2 Anos

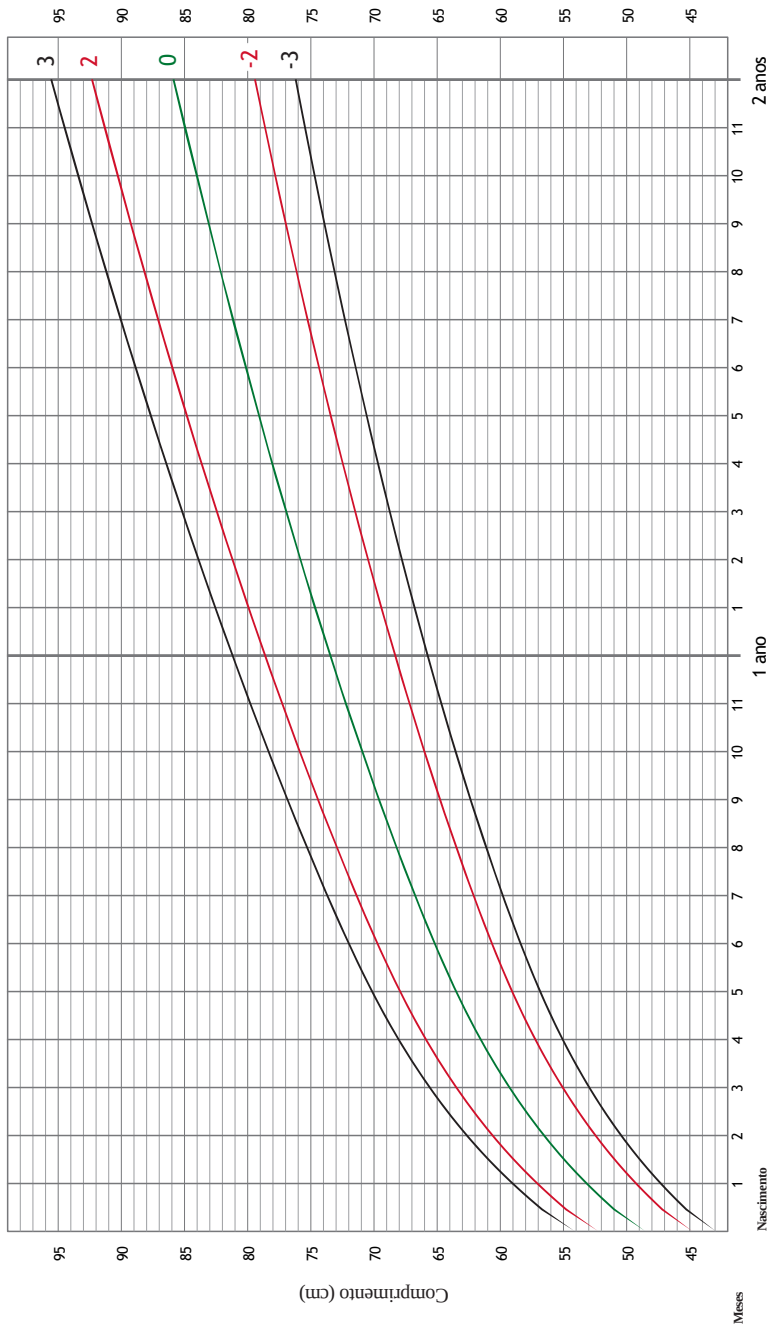


Gráfico de Perímetro Cefálico para Idade de 0 a 2 Anos

Gráfico de Perímetro Cefálico para Idade de 0 a 2 Anos

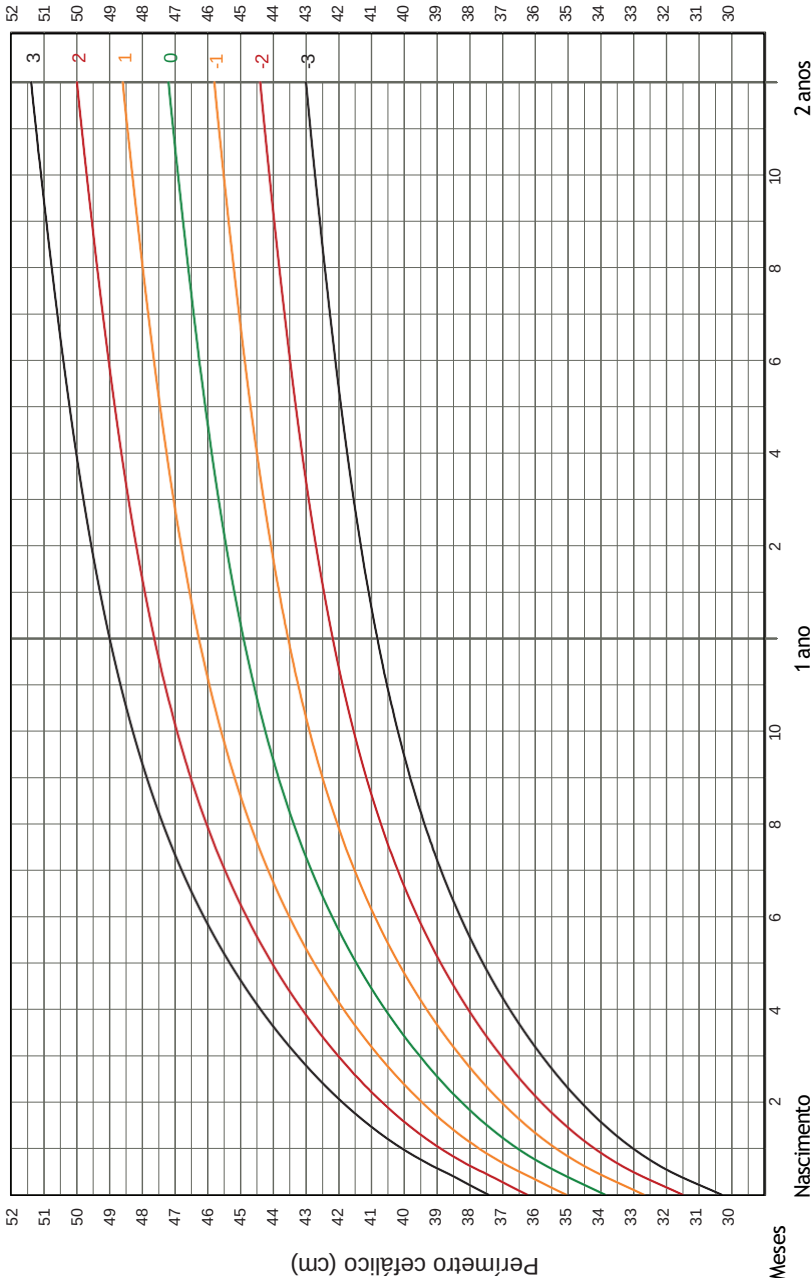


Gráfico de IMC para Idade de 0 a 2 Anos

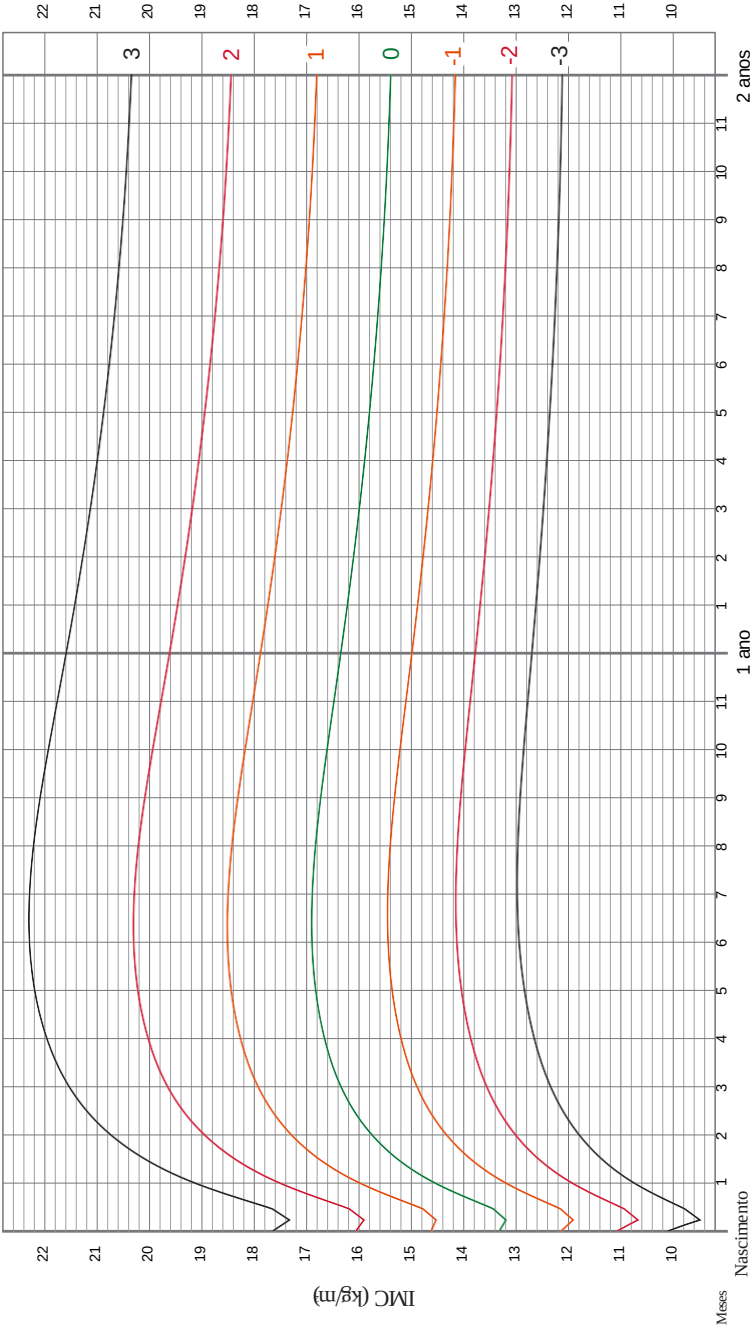


Gráfico de Peso para Idade de 2 a 5 Anos

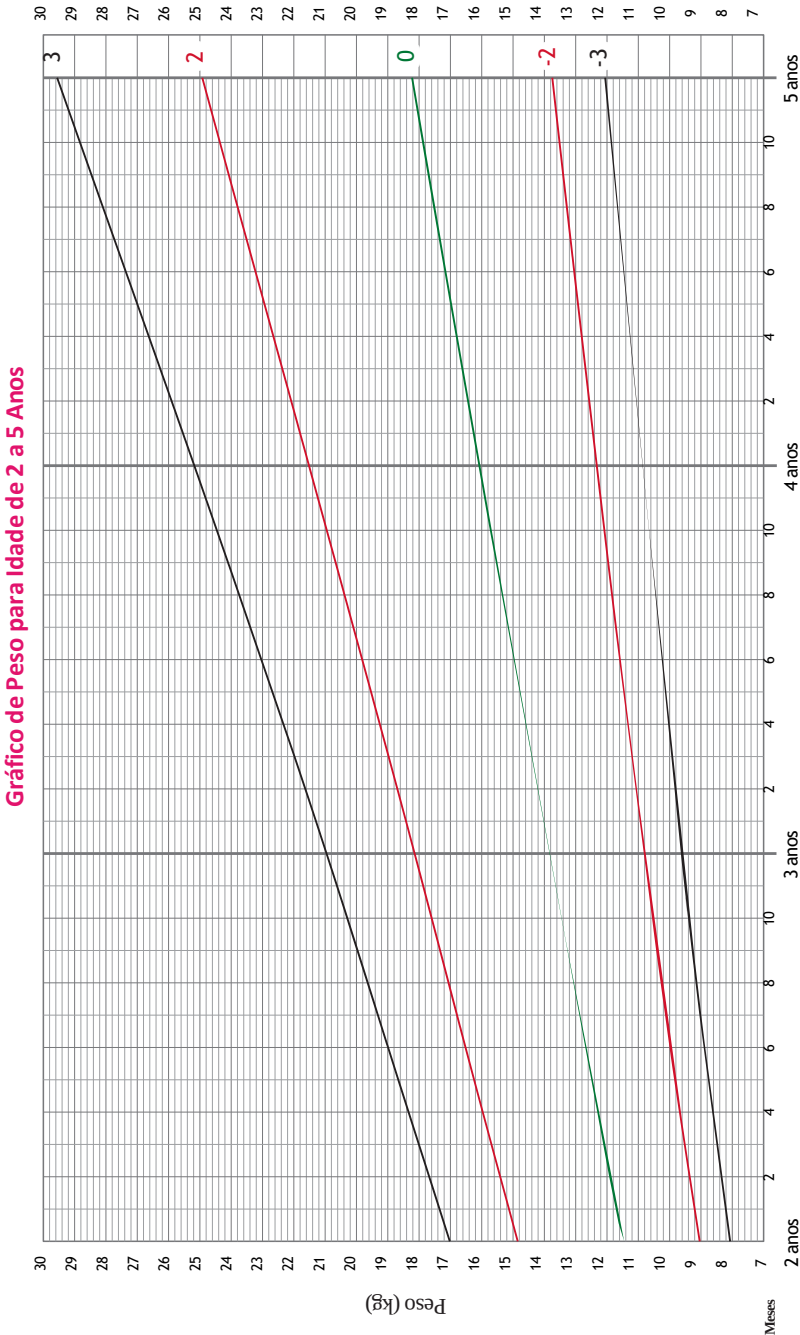


Gráfico de Estatura para Idade de 2 a 5 Anos

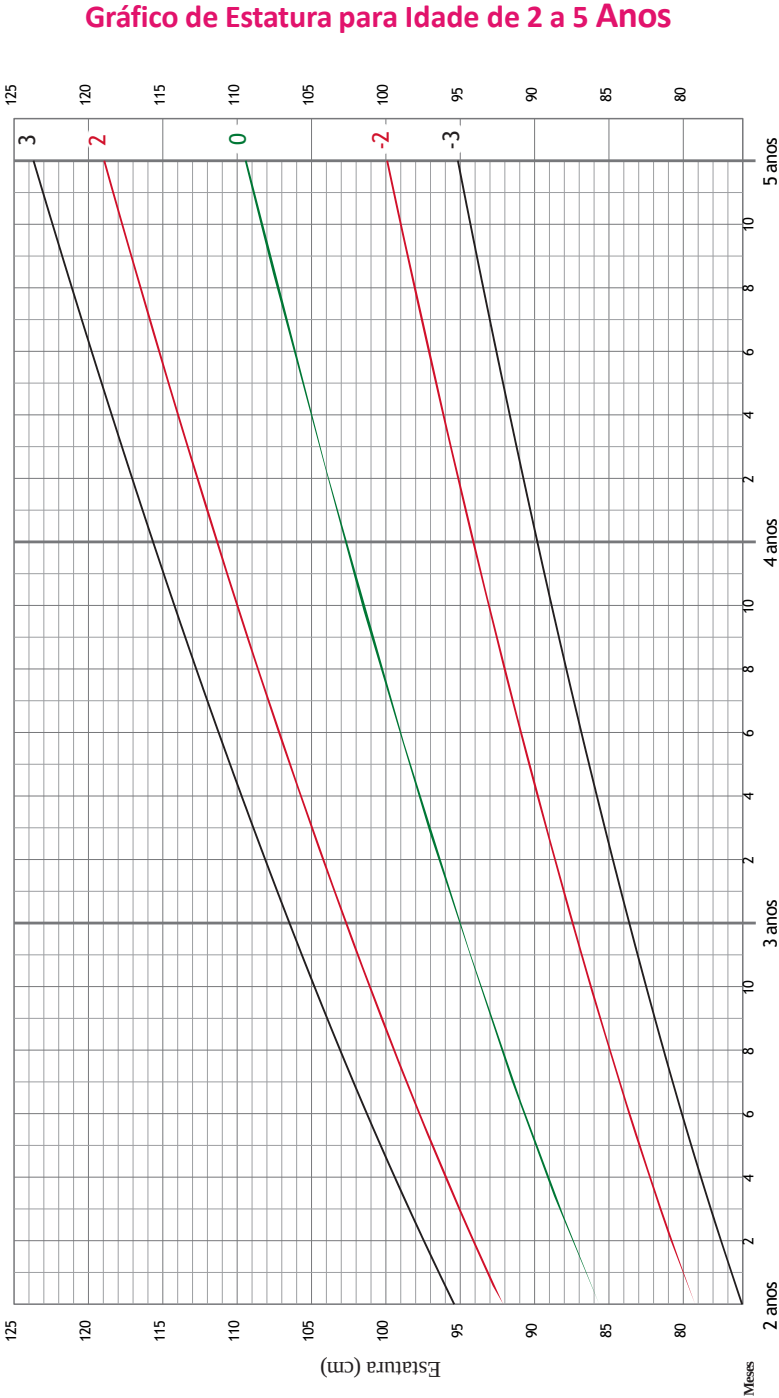


Gráfico de IMC para Idade de 2 a 5 Anos

Gráfico de IMC para Idade de 2 a 5 Anos

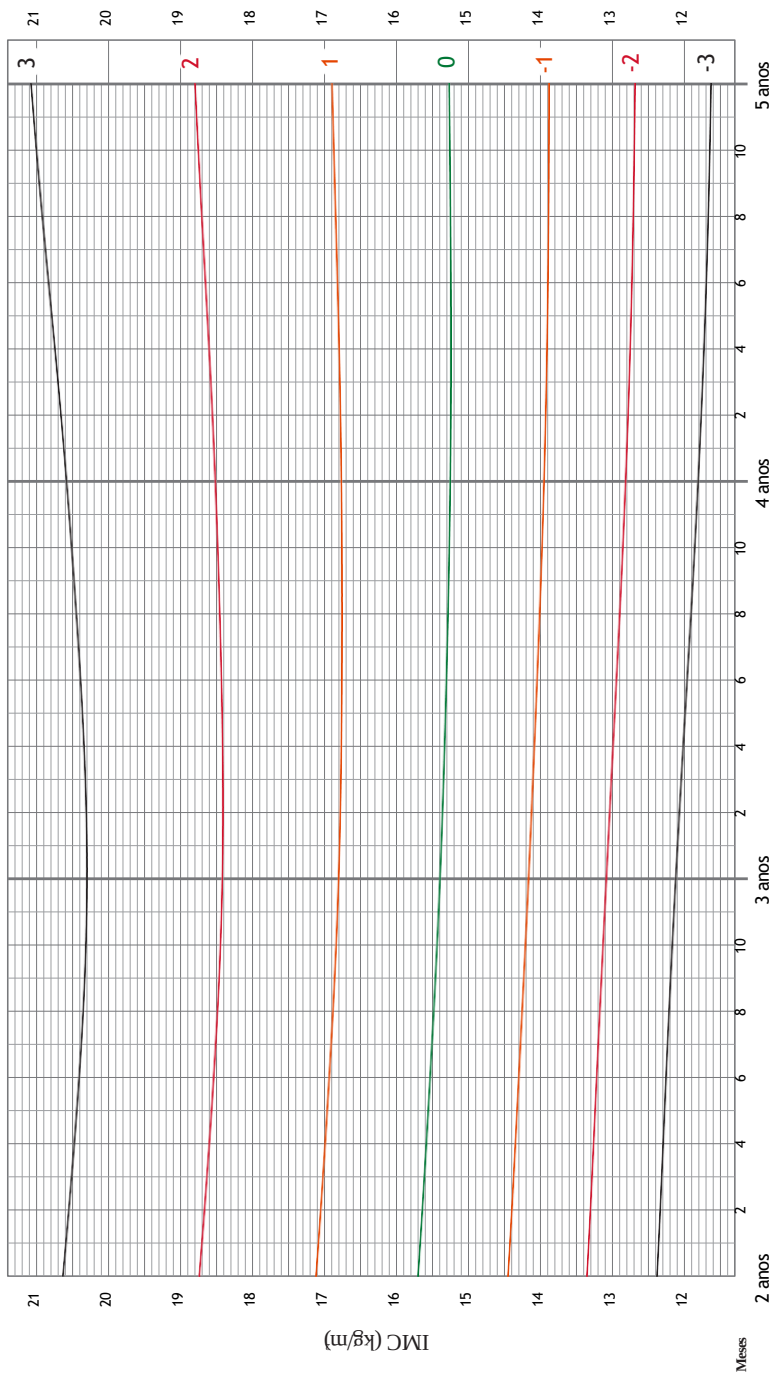


Gráfico de Peso para Idade de 5 a 10 Anos

Gráfico de Peso para Idade de 5 a 10 Anos

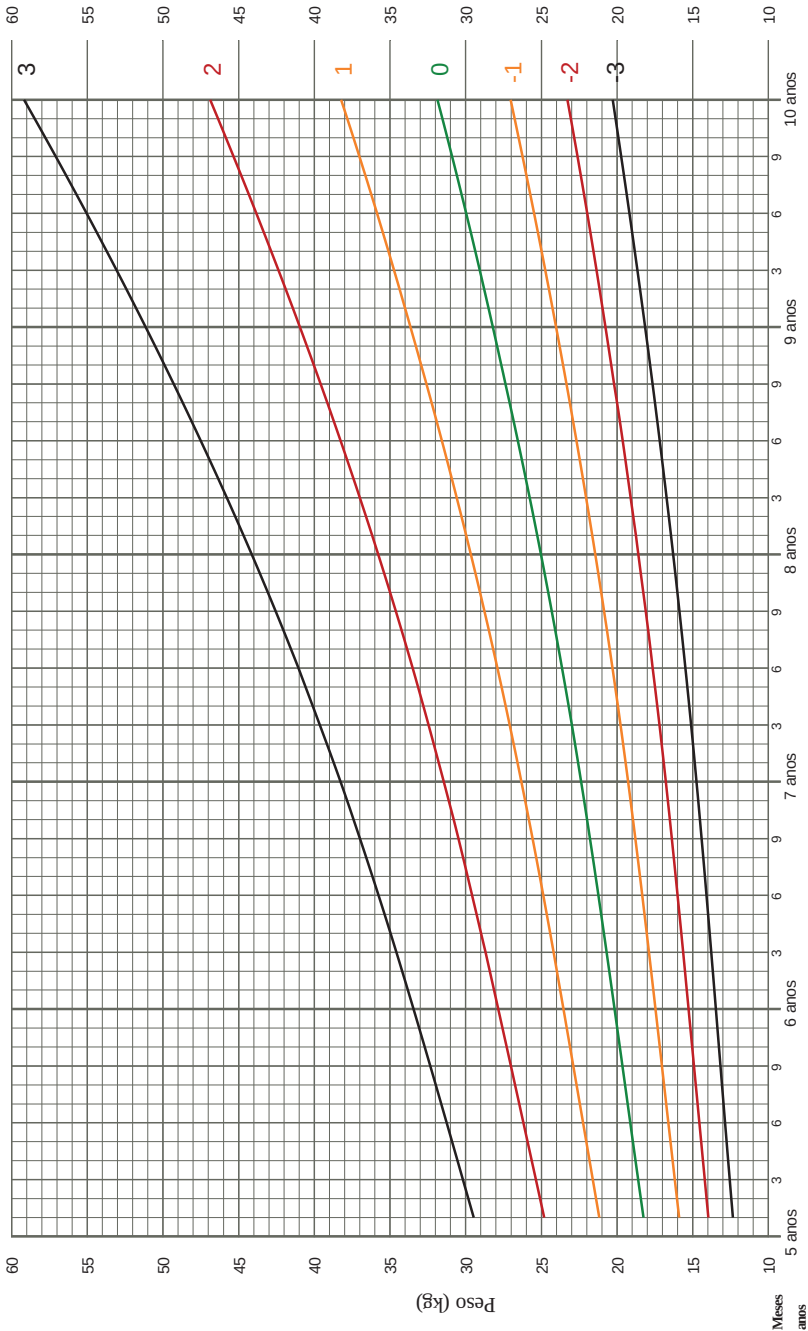


Gráfico de Estatura para Idade de 5 a 10 Anos

Gráfico de Estatura para Idade de 5 a 10 Anos

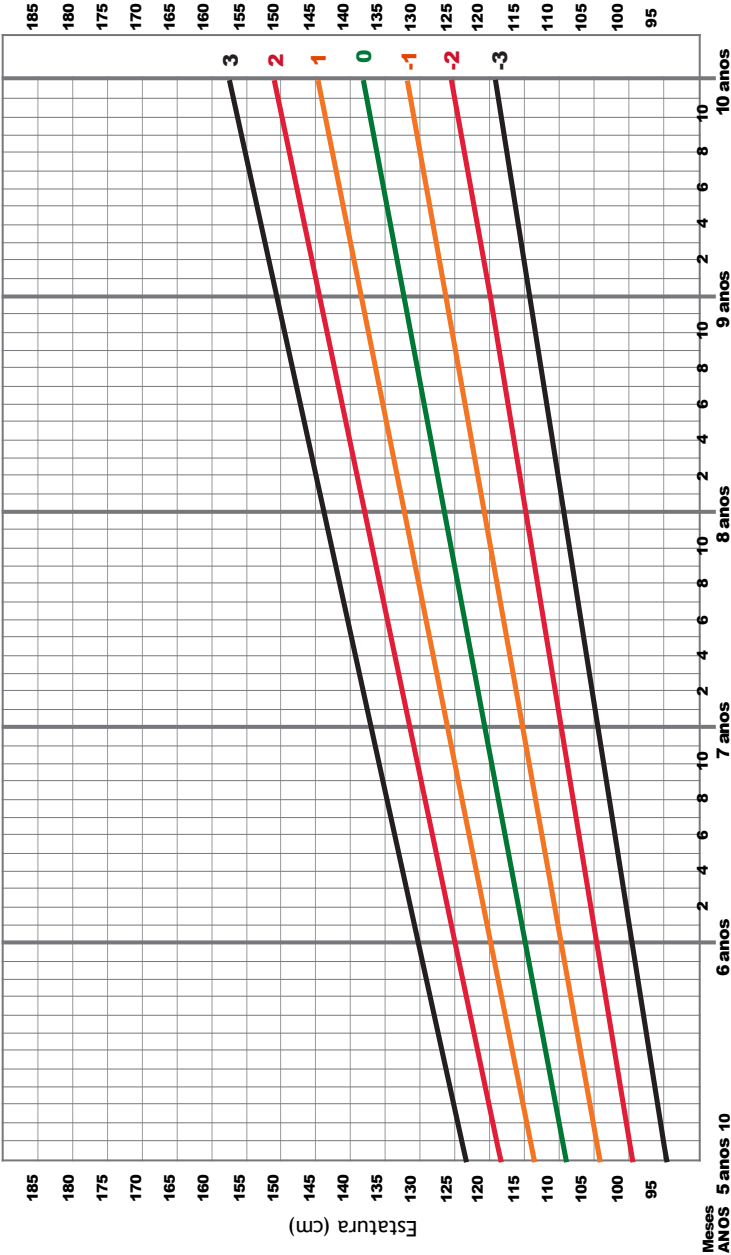
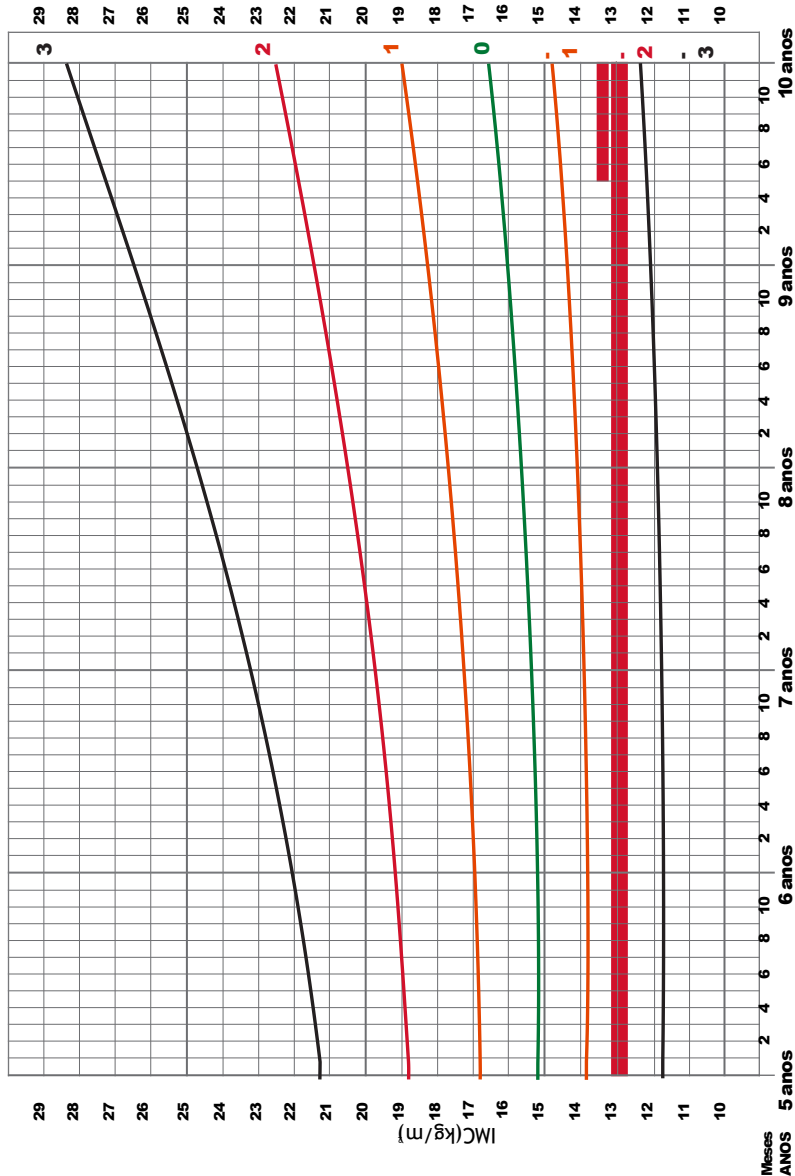


Gráfico de IMC para Idade de 5 a 10 Anos





CUIDANDO HOJE,
DE GRANDES AMANHÃS



(77) 3028-0970



(77) 99144-4167



@drheitormota



www.drheitorpediatra.com



Centro Médico Dr. Altamirando Costa Lima

Av. Otávio Santos, nº 395, Bairro Recreio

5º Andar – Sala 501

Vitória da Conquista/BA

Pediatra CRM-BA 31369 | RQE 19018



CONSULTA
PEDIÁTRICA



ATENDIMENTO
HOSPITALAR



TESTE DO
OLHINHO