

2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

Trabalhar o que é prevenção dentro das temáticas desenvolvidas nos anos anteriores (hábitos de higiene, vacinação e consultas de rotina).

Destacar a importância da visita aos médicos especialistas (oftalmologista, otorrinolaringologista e ortopedista).

3. APOIO AO TRABALHO

3.1. Saúde preventiva

A temática da saúde preventiva é muito importante pois tem como objetivo conscientizar nossos mini agentes de saúde da necessidade de cuidar da saúde o tempo todo e não apenas quando estamos com alguma doença.

Dentro dessa temática, identificamos alguns pontos que merecem atenção, como o da higiene básica, o da vacinação e o das consultas médicas de rotina.

A adoção de hábitos de higiene básica inclui lavar as mãos antes das refeições, antes e depois de ir ao banheiro. A lavagem das mãos inclui a lavagem das unhas e dos dedos, esfregando-os bem com a espuma do sabonete. Esse procedimento é necessário, pois nossas mãos tocam em vários objetos, móveis, roupas, sapatos etc. que podem estar contaminados com microrganismos patogênicos, ou seja, seres microscópicos que podem causar doenças.

O banho também é um hábito de higiene básica. Os cabelos devem ser lavados diariamente ou em dias alternados. Um banho de 5 minutos, com água morna é recomendável, pois não retira a oleosidade natural da pele.

Orelhas, axilas, região genital, umbigo, pés e entre os dedos são áreas de maior proliferação de bactérias e necessitam de maior higienização durante o banho. Isso vai ajudar na prevenção de vários tipos de doenças.

Independentemente de uma pessoa (adulta ou criança) estar doente, visitas regulares ao médico são indicadas, pois elas podem prevenir doenças se forem diagnosticadas precocemente, retardando ou evitando a evolução delas.

Nos primeiros seis meses de vida, a visita ao pediatra é mensal e vai se espaçando conforme a criança vai crescendo. Dos cinco anos em diante, uma visita, uma vez ao ano, é recomendada.

Se houver possibilidade, acesse o material do projeto “Higiene e comportamento pessoal”, do SESC e aprenda mais sobre a importância de se manter hábitos de higiene básica. Link: <www.sesc.com.br/mesabrazil/cartilhas/cartilha2.pdf> (acesso em: maio 2016).

A vacinação é uma forma eficaz de prevenir doenças, tanto para a saúde individual quanto coletiva. Quanto maior for o número de pessoas vacinadas em determinado território, mais difícil fica de uma doença se espalhar. No Brasil, o Programa Nacional de Imunizações (PNI), do Ministério da Saúde, contribui para as ações de vacinação. Por meio da vacinação já foram erradicadas no país, doenças como a varíola. Nos últimos 22 anos, há ausência de registro de paralisia infantil, e de sarampo, há 10 anos.

Aos 6 anos de idade, recomenda-se a vacinação de crianças contra gripe (influenza sazonal), e o reforço contra poliomielite, difteria, tétano, coqueluche e meningite meningocócica.

Para mais informações sobre o assunto, consulte sites idôneos sobre vacinação no Brasil, como o do Ministério da Saúde/Programa

de vacinação, o da Sociedade Brasileira de Pediatria, Calendário Febril, Calendário da Sociedade Brasileira de Imunizações e o Calendário do Programa Nacional de Imunizações.

Gripe (influenza sazonal): é uma gripe mais grave que a comum, infecciosa e contagiosa, causada por um vírus, que ataca as vias respiratórias. Crianças e idosos são comumente mais afetados. Essa vacina é ministrada gratuitamente em crianças até os cinco anos de idade. Após, só em clínicas privadas.

Poliomielite: ou paralisia infantil é uma doença contagiosa causada por um poliovírus, que acomete principalmente crianças pequenas, que ainda não adquiriram hábitos de higiene. No Brasil, o último caso registrado data do fim da década de 1980. Está considerada erradicada do país, mas o vírus ainda está ativo em alguns países da África e Ásia.

Difteria: também conhecida como crupe, é uma doença respiratória causada por uma bactéria, sendo a infecção da faringe a mais importante. Acomete principalmente crianças em idade pré-escolar que não foram vacinadas.

Tétano: é uma infecção grave, não contagiosa, transmitida por uma bactéria através de fezes, terra ou plantas que contenham a bactéria, em contato com ferimentos da pele.

Coqueluche- ou tosse comprida: é uma doença do trato respiratório que compromete traqueia e brônquios, transmitida por uma bactéria. O contágio se dá por gotículas de tosse, espirro ou fala. Sua ocorrência é mais comum entre crianças menores de 2 anos.

Meningite meningocócica: inflamação séria das meninges que envolvem o cérebro e a medula espinhal, causada por bactérias. O contágio se dá pelo contato próximo com outras pessoas contaminadas e aglomerações. Os maiores riscos são em relação aos bebês, crianças e idosos.

Por isso, é importante estar atento às campanhas e aos calendários de vacinação!

3.2. Visita ao médico especialista

A temática da visita ao médico especialista é apresentada de forma lúdica. São apresentados aos alunos três especialidades bastante comuns no tratamento infantil: ortopedia, oftalmologia e otorrinolaringologia.

Ortopedia: é a especialidade médica que cuida das doenças e deformidades dos ossos, músculos, ligamentos, articulações, enfim, elementos relacionados ao aparelho locomotor. Seu médico é o ortopedista.

Oftalmologia: é uma especialidade da medicina que estuda e trata as doenças relacionadas aos olhos, à refração e aos olhos e seus anexos. Seu médico é o oftalmologista.

Otorrinolaringologia: é uma especialidade médica com características clínicas e cirúrgicas. Seu campo de atuação envolve as doenças do ouvido, do nariz e seios paranasais, faringe, laringe, cabeça e pescoço. Seu médico é o otorrinolaringologista.

Ressalte aos alunos que, depois de formado médico, os profissionais da saúde continuam estudando por vários anos. Esse estudo complementar, geralmente, é feito para que o médico se especialize em uma área específica da saúde humana, como as três áreas citadas anteriormente.

Assim como ir ao pediatra é importante, visitar os médicos especialistas (e não apenas os citados aqui) com regularidade, faz parte dos cuidados preventivos que todas as pessoas devem ter. Os alunos precisam aprender essa importância e transmitir esse conhecimento adquirido para seus amigos e familiares.

3.3. Atividade complementar

Forme duplas de alunos para que tracem a silhueta do corpo do colega (um de cada vez) sobre uma folha de papel pardo. Peça-lhes que usem giz de cera ou canetinha colorida para desenharem esse contorno.

Cada aluno, com sua folha desenhada, deverá assinalar as áreas de maior proliferação de bactérias e que necessitam ser bem lavadas durante o banho.