

TROCANDO EM MUNDOS

Maio 2015 edição o bimestral

GRAVIDEZ

“ESTOU GRAVIDA,
E AGORA?”

ALIMENTAÇÃO

OS PRIMEIROS
ALIMENTOS

TANG SOO DO

O CAMINHO
DA VIDA

BRINCA!

A IMPORTÂNCIA DAS
ACTIVIDADES LUCIDAS

ANÚNCIO
AQUI

INDIC



01

EDITORIAL

03

TANG SOO DO

06

UM CASO DE SUPERAÇÃO

13

ACTIVIDADES LÚCIDAS

19

ESTOU GRÁVIDA

24

MALARIA

29

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO

36

ATENÇÃO AO RECÉM



FICHA TECNICA



EDITORIA EXECUTIVA

ANNETTE CASSY

ASSISTENTE EXECUTIV

VANIZE MANJATE

GRAFISMO

DENISE BANZE

FOTOGRAFIA

EDILSON TOMAS

REVISAO

DR QUINHAS FERNANDE
DRA BENIGNA MATSINHE

TIRAGEM

2000 EXEMPLARES

AGENCIAMENTO DE IMPRESSAO

MZURI DESIGNS

MARKETING E PUBLICIDADE

MZURI DESIGNS

EDICAO E PRODUCAO

MZURI DESIGNS

COMERCIAL CONTACTOS

COMERCIAL@MZURI.CO.MZ

PROPREIDADE

AID PRODUCOES

PERIODICIDADE

BIMENSAL

EDITORIAL



Se a saúde é o bem mais precioso da face da terra, que dizer do bem-estar, da boa disposição e da “gracinha” que é ver uma criança de boa saúde e alegria contagiente?

“Trocando em miúdos”, a nova revista Moçambicana, que tem em mãos, pretende “tocar nos adultos”, para junto deles, levar conselhos úteis, formas de prevenção de doenças nas crianças, muitas delas perfeitamente evitáveis a partir de determinados cuidados para com este ser indefeso e dependente, sobretudo nos primeiros anos de vida. A “Trocando em miúdos”, terá conselhos de varia índole para que as nossas crianças cresçam mais robustas e alegres, contribuindo desta maneira para um país melhor e mais saudável.

Ir ao médico não é algo desejável mas por vezes é necessário. Porém, muitas visitas ao médico podem ser evitadas fazendo-se cuidados preventivos, por parte dos pais e cuidadores. Nesta revista pretendemos usar linguagem clara e simples, trocando os termos médicos que por vezes fazem uma simples “comichão” parecer um “bicho de sete cabeças”, por palavras mais simples, facilitando assim a compreensão do leitor e contribuindo desta forma para saúde das nossas crianças. Tudo faremos para que a revista que hoje sai à rua, seja uma auto-estrada com dois sentidos.

De nós para o leitor e vice-versa. O que queremos dizer com isso é que esta nossa/vossa revista, só terá sucesso se contar com uma participação regular e activa do principal destinatário: você!

ANÚNCIO
AQUI

O que é o Tang Soo Do?

É uma modalidade de artes marciais, de origem Koreana, que tem grande influência Chinesa.

Há quanto tempo pratica-se Tang Soo Do em Moçambique?

O Tang Soo Do existe em Moçambique desde 1998 e é oficialmente reconhecido pela Associação Mundial de Tang Soo Do desde 2001.

Como surgiu a sua paixão pelo Tang Soo do?

Na verdade, eu praticava outra modalidade de artes marciais e fui a África do Sul, a fim de continuar a praticar a arte naquele país mas, por questões raciais, não foi fácil ser aceite, até que em 1993 conheci um clube de Tang Soo Do, onde fui aceite e inscrevi-me como moçambicano, residente na África do Sul, fazendo com que despertasse o interesse da Associação Mundial de Tang Soo Do, em ter Moçambique como parte da organização.

Quantas escolas de Tang Soo Do há neste momento, em Moçambique?

Neste momento temos 7 escolas, sendo 2 na Cidade de Maputo, uma na Matola, uma em Xai-xai, uma em chibuto,uma em Inhambane e outra na Beira.





Que benefícios traz a prática desta arte, para as crianças?

Para além dos benefícios em termos de saúde pois, a criança ao praticar o Tang Soo Do, esta a exercitar, a prática desta arte torna a criança responsável, auto-confiante, mais paciente, porque estas crianças repetem muitas vezes os exercícios, elas aprendem que o facto de repetir algo não significa que esteja a fazer errado mas que por vezes a repetição ajuda a aperfeiçoar. Para além disso, estas crianças tornam-se determinadas e têm melhor aproveitamento escolar.

TANG SOO DO, O CAMINHO DA VIDA!

“Tang Soo Do, para além de ensinar as técnicas, ensina as crianças a ter consciência e responsabilidade pelos seus actos”



A prática deste tipo de desporto não torna a criança mais violenta?

Muito pelo contrário, o Tang Soo Do, para além de ensinar as técnicas, ensina as crianças a ter consciência e responsabilidade pelos seus actos, ensina a criança quais são as consequências destes actos e porque não devem ser feitos.

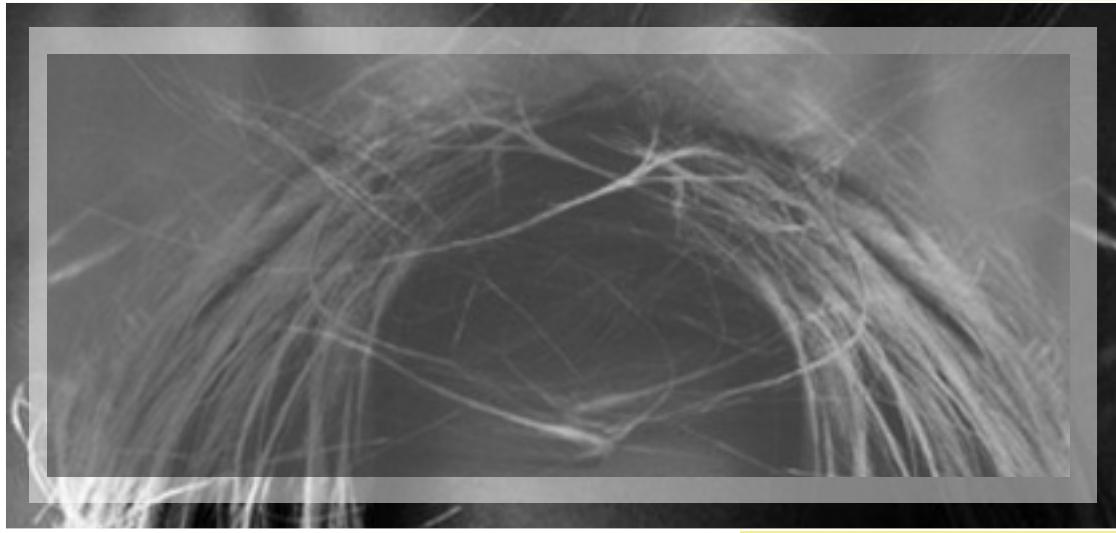
Quantas crianças praticam esta arte em Moçambique?

Neste momento temos mais de 100 crianças, em todas as escolas e estas crianças participam nos campeonatos desde que entram na escola. Crianças menores (até aos 6 anos), também combatem, embora de forma diferente isto porque, ao combater a criança melhora a flexibilidade, a agilidade e a recção.

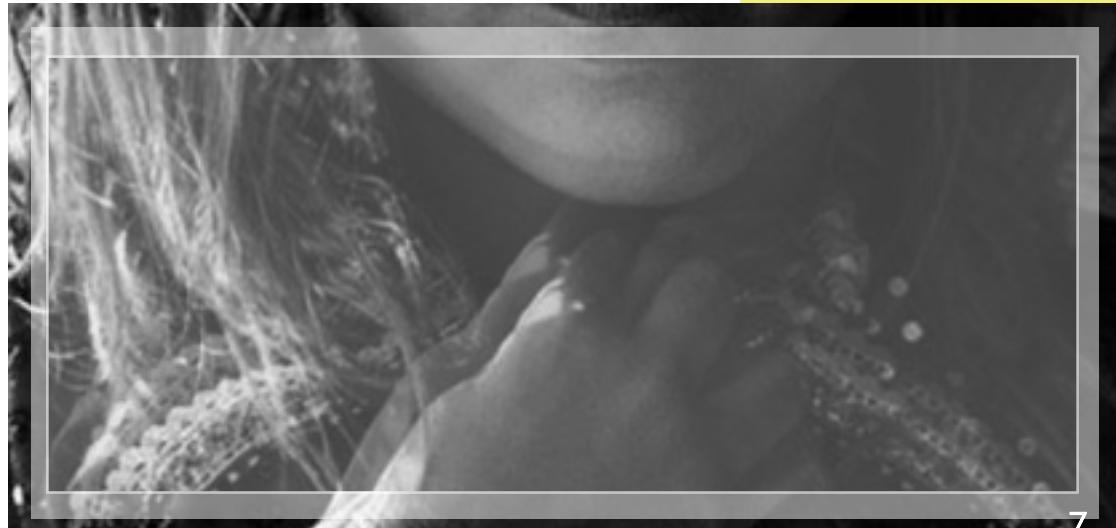
Porque acha que as crianças deviam treinar o Tang Soo Do?

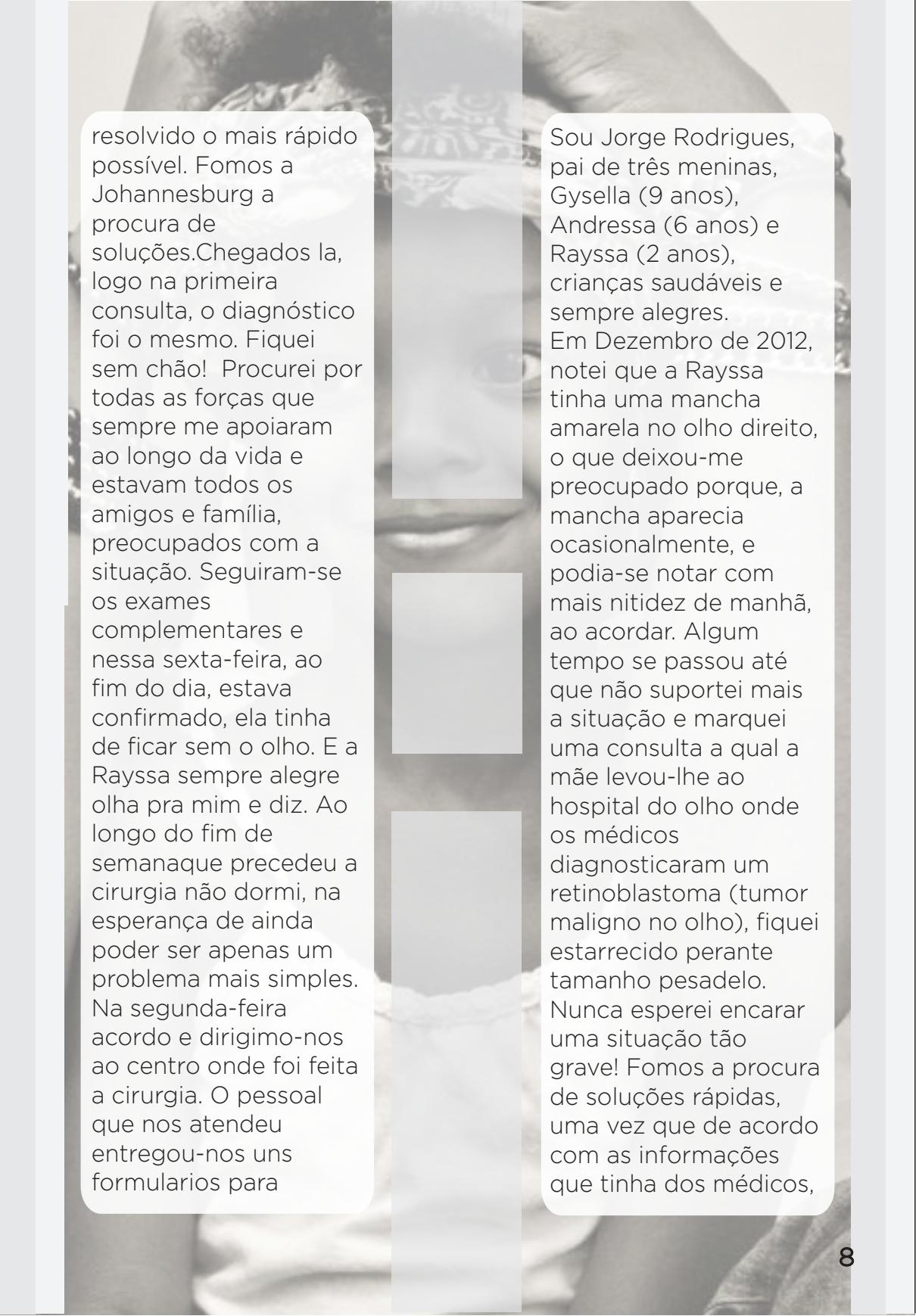
Primeiro porque estas crianças crescem saudáveis. Os meus filhos, não vão ao Hospital, porque simplesmente não ficam doentes; Segundo porque com esta arte a criança ganha mais maturidade, aprende a ser responsável, ganha flexibilidade, tornam-se abertas a novas experiência e o Tang Soo Do também tem a vantagem de se poder praticar em família e também tem a questão da auto-defesa.

ANÚNCIO
AQUI



Um Caso De Superação





resolvido o mais rápido possível. Fomos a Johannesburg a procura de soluções. Chegados lá, logo na primeira consulta, o diagnóstico foi o mesmo. Fiquei sem chão! Procurei por todas as forças que sempre me apoiaram ao longo da vida e estavam todos os amigos e família, preocupados com a situação. Seguiram-se os exames complementares e nessa sexta-feira, ao fim do dia, estava confirmado, ela tinha de ficar sem o olho. E a Rayssa sempre alegre olha pra mim e diz. Ao longo do fim de semana que precedeu a cirurgia não dormi, na esperança de ainda poder ser apenas um problema mais simples. Na segunda-feira acordei e dirigi-me ao centro onde foi feita a cirurgia. O pessoal que nos atendeu entregou-nos uns formulários para

Sou Jorge Rodrigues, pai de três meninas, Gysella (9 anos), Andressa (6 anos) e Rayssa (2 anos), crianças saudáveis e sempre alegres. Em Dezembro de 2012, notei que a Rayssa tinha uma mancha amarela no olho direito, o que deixou-me preocupado porque, a mancha aparecia ocasionalmente, e podia-se notar com mais nitidez de manhã, ao acordar. Algum tempo se passou até que não suportei mais a situação e marquei uma consulta a qual a mãe levou-lhe ao hospital do olho onde os médicos diagnosticaram um retinoblastoma (tumor maligno no olho), fiquei estarrecido perante tamanho pesadelo. Nunca esperei encarar uma situação tão grave! Fomos a procura de soluções rápidas, uma vez que de acordo com as informações que tinha dos médicos,

preencher onde vinha
olho
direito escrito em todas
as páginas, tive de
assinar em cada uma,
quando ela entrou
respirei fundo e orei,
passado cerca de duas
horas a mãe vem
chamar-me com ela
nos braços,
a primeira coisa que ela
fez foi
tirar o penso e
dizer-me “Pai, a
Rayssa não tem nada”
e fechou
os olhos e
adormeceu.Tinha a
cabeça as voltas
preocupado
com a possibilidade de
contaminação do resto
do
organismo. Foram
quatro dias de
insegurança e medo do
resultado que no final
foi
negativo Ficamos mais
35
dias a espera da
prótese, mais
sofrimento para um
anjo que
até hoje diz-me “Pai, a
Rayssa

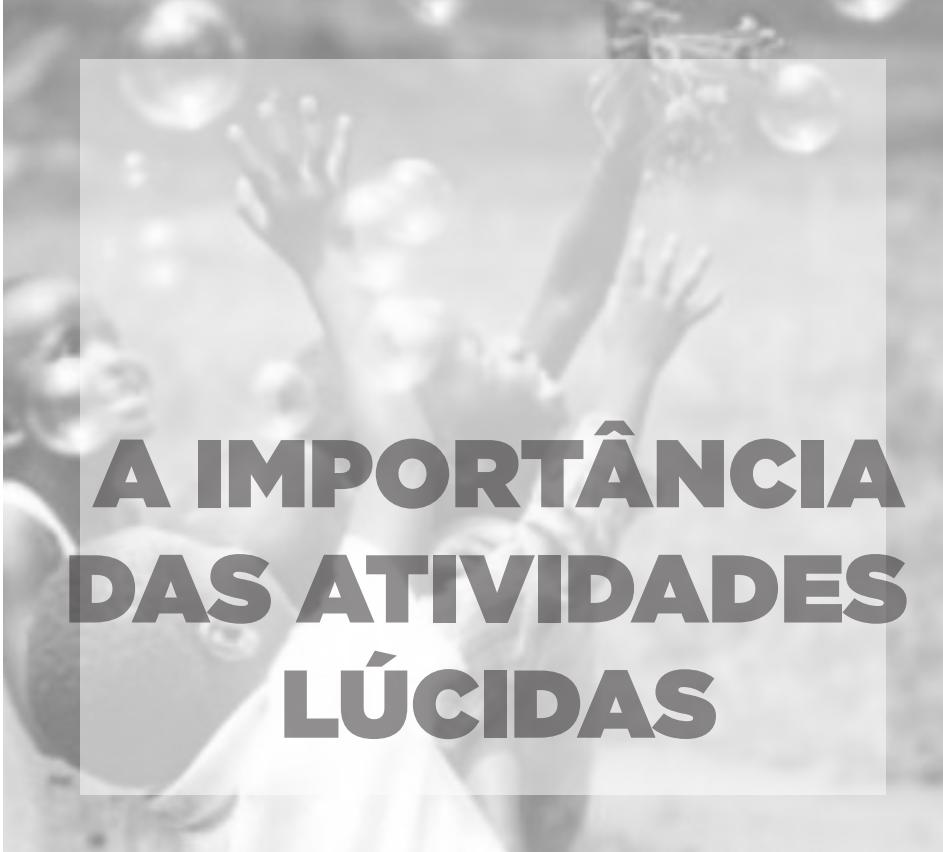
pôs olho”. Uma
situação pela
qual nunca imaginei
passar,
mas estou feliz porque
nada
de pior aconteceu pois
descobrimos a tempo
de lhe
salvar a vida

ANÚNCIO
AQUI

ANÚNCIO
AQUI

ANÚNCIO
AQUI

ANÚNCIO
AQUI



A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚCIDAS

Desde a Antiguidade que reconhecemos que o ser humano, sobretudo as crianças necessitam de brincar. Conforme afirmava Aristóteles, o homem tem três actividades principais: raciocinar (*homo-sapiens*); fabricar (*homo-faber*) e brincar e criar (*homo-ludens*). A palavra “Lúdico”, tem a sua origem etimológica na palavra latina “*ludus*” que significa “brincar” na sua forma mais ampla e inclui jogos, brincadeiras, brinquedos e todas as actividades que despertam prazer (histórias, o teatro, o canto, a música, a dança, etc), estado de espírito de quem se diverte. através das brincadeiras. É por intermédio das brincadeiras que as crianças descobrem o mundo, que experimentam, criam e compreendem a realidade que as rodeia. É por meio das brincadeiras que as crianças formam o seu

ego e a sua personalidade. Tanto na família como na escola devem ser desenvolvidos jogos que criem motivação e prazer, que eduquem e despertem o interesse, a participação e a assimilação e retenção do conhecimento e estimulem a mente.

Uma das brincadeiras mais importantes para as crianças é ouvir e contar histórias, porque através delas desenvolvemos a audição e a oralidade; estimulamos a imaginação e contribuimos para o desenvolvimento do intelecto da criança. A audição e a narração de histórias desenvolvem a recreação, a instrução, a afectividade e os relacionamentos sociais. As histórias permitem às crianças alargar os horizontes, voar e fantasiar com a imaginação e fantasia. Despertam as emoções, as crianças aprendem a valorizar

os seus sentimentos e os dos outros. Para além das vantagens anteriores, a narração de histórias ajuda a desenvolver a atenção e a disciplina, contribuindo para a construção de uma identidade pessoal mais equilibrada e harmoniosa. O teatro é uma das manifestações culturais mais usadas para o desenvolvimento das actividades lúdicas. O teatro traz emoção, fantasia, encantamento e constitui um instrumento valioso para incentivar uma aprendizagem mais significativa, a criatividade, a expressividade e a dicção. Ao representar cenas da vida real ou fictícia, o teatro contribui para o desenvolvimento moral da criança. Outra actividade que recria a realidade é o faz de conta. Este tipo de actividade lúdica permite alargar e organizar melhor o pensamento da criança.

O “faz de conta” cria maior maturidade na criança o que permite a formação de uma identidade mais solidária e cooperativa. Dentre as actividades lúdicas, devemos cantar para e com as crianças, pois o canto estimula a alegria, a euforia e muitos outros sentimentos como saudade, melancolia, nostalgia, etc... Um dos tipos de canções que muitas mães já se esqueceram de cantar para os seus filhos são as canções de embalar (ninar). Este tipo de canções, para adormecer as crianças, trazem tranquilidade, calma, segurança e relaxamento. A dança é uma actividade lúdica que promove o lazer, desenvolve a percepção, a inteligência e a apreciação artística. As canções de roda, por exemplo, são óptimas para a socialização das crianças, para vencer a timidez e para a aprendizagem de matérias escolares.



As actividades lúdicas também têm carácter terapêutico, porque permitem usar a energia excedente das crianças, relaxar e repor energias. Psicólogos defendem que as actividades lúdicas são úteis para manter activo o processamento de informações. Com o advento do desenvolvimento tecnológico, a educação foi deixando de lado as actividades lúdicas e foi priorizando actividades mais racionais e técnicas, visado apenas o desenvolvimento cognitivo das crianças, tornando-as mais sedentárias e com uma maturidade precoce.

Brincar deve ser um direito de toda a criança e é fundamental resgatar o lúdico, tanto na família como também na escola. Os pais, os professores, psicólogos, pediatras e a sociedade em geral deviam preocupar-se em reencantar a infância, retirando da vida da criança a preocupação em relação aos problemas sociais, económicos, políticos, etc... O reencantamento da infância devia ser feito por meio do estímulo da fantasia, da imaginação criativa e da alegria. Como vimos são várias as actividades lúdicas que podemos realizar com as crianças e trazem muitas vantagens para o desenvolvimento integral das crianças.



ANÚNCIO
AQUI

ANÚNCIO
AQUI

ESTOU GRÁVIDA!

E AGORA?



A gravidez é um dos momentos mais sublimes da vida de uma mulher, mas também de muitas dúvidas, preocupações e cuidados. Confirmação e cuidados de saúde Diante de uma suspeita de gravidez, a primeira coisa a fazer é dirigir-se a uma unidade sanitária para confirmar a gravidez, porque muitas doenças podem cursar com ausência de menstruação, e caso se confirme a gravidez, deve iniciar o seguimento pré-natal o mais cedo possível. O principal objectivo do pré-natal é prevenir problemas de saúde que possam interferir com o bem estar da mulher grávida e do seu bebé. Mas também para preparar a mulher para o parto e para a maternidade. É nesta consulta onde devem ser esclarecidas todas as dúvidas e aconselhar-se sobre a melhor forma de manter uma gravidez saudável e feliz.

O ideal é iniciar as consultas pré-natais logo que falha a menstruação e se tem a confirmação da gravidez, mensalmente, até a 36^a semana de gestação, seguida de consulta semanal até ao parto. Todos os dados sobre a gravidez são registados na ficha pré-natal e esta deve andar sempre com a mulher grávida, para qualquer urgência.

Principais alterações e cuidados

Durante os 9 meses de gestação, a mulher vive uma série de transformações devido as alterações hormonais.

No 1º trimestre da gravidez, pode-se sentir sonolenta, cansada, enjoada e com vômitos. Ter desejos por certos alimentos que podem evidenciar uma carência nutricional ou simplesmente uma variação hormonal.

A barriga aumentará de tamanho, pouco a pouco, sendo bem visível por volta do 5º mês de gestação. Por isso deve-se começar logo cedo a hidratar a pele com cremes gordos ou óleos para evitar estrias, mas ter sempre atenção aos rótulos porque existem muitos cosméticos contraindicados na gravidez.

Os seios também vão aumentando, o mamilo estará mais sensível e é comum aparecer leite antes do final da gravidez. Á partir do 7ºmês de gestação deve-se começar a preparar o mamilo para o aleitamento, limpando e massajando o mesmo com cremes para o efeito .

Podem ocorrer alterações da cor da pele, como manchas castanhas no rosto, maior pigmentação da aréola do mamilo ou uma linha escura na barriga, abaixo do umbigo, que desaparecem depois do parto.

<p>É possível que haja obstipação (prisão de ventre) e frequente necessidade de urinar, inclusive durante a noite. Este sintoma vai-se acentuando com a evolução da gravidez devido à pressão exercida pelo peso do bebé sobre a bexiga e às alterações hormonais.</p>	<p>Nutrição</p> <p>Aquela história de que grávida tem que comer por dois? É verdade. Mas não é para comer por duas pessoas, e sim por dois motivos: a sua saúde e a do seu bebê.</p>	<p>Alimentos industrializados, gorduras saturadas, frituras e muito açúcar devem ser evitados a todo custo. O café, o chá e os refrigerantes à base de cola e guaraná são estimulantes.</p>
<p>Deve-se evitar permanecer em pé ou sentada por longos períodos de tempo de forma a evitar dores nas pernas e o aparecimento de varizes. Sempre que possível, deve-se</p>	<p>movimentar (salvo exceções, quando é recomendado o repouso absoluto) e descansar com as pernas elevadas para evitar o inchaço.</p> <p>Durante a gravidez não se deve tomar nenhum medicamento sem consultar</p>	<p>cerca de , 350 calorias a mais por dia, o equivalente a dois copos de leite integral.</p> <p>O prato da grávida deve ser saudável, variado e colorido. Todos os grupos</p>
<p>alimentares devem constar na sua dieta diária: carboidratos, proteínas, gorduras e fibras, além de muita água. Para garantir disposição o dia todo e ajudar a combater problemas como náuseas, cansaço, azia e obstipação. As</p>	<p>refeições devem ser divididas entre três principais: pequeno almoço, almoço e jantar, com pelo menos dois lanches entre elas.</p>	<p>reduzir o consumo. E as bebidas alcoólicas deixadas completamente de lado porque podem provocar malformações nos bebés.</p> <p>Ganhar muito ou menos peso do que o recomendável</p>
<p>previamente o médico. E no caso de padecer de alguma doença que necessite de tratamento frequente deve avisar ao obstetra logo na primeira consulta pré-natal para saber como proceder.</p>		<p>prejudica a saúde do bebê. Mulheres muito magras que não se alimentam bem durante a gravidez podem ter filhos com problemas neurológicos, baixa imunidade e mau funcionamento de órgãos.</p>

ANÚNCIO
AQUI

Por outro lado, as grávidas que engordam muito podem desenvolver obesidade, tensão alta, diabetes e ter filhos com tendência a obesidade mais tarde. Uma avaliação nutricional no começo da gravidez ajuda a entender qual é o seu caso e qual a melhor dieta a seguir. Quem engorda na proporção certa, terá voltado a sua forma anterior até dois meses depois do parto. Isso porque boa parte do peso acumulado não é gordura: o bebé pesa em média 3,2 quilos, o útero fica com quase um quilo, a placenta pesa 600 gramas e os seios maiores, por causa da amamentação, aumentam mais um quilo na balança. A grávida tem um bebé em fabricação , e isso não se faz com pizza e doces. Para dar conta desse trabalho, o seu corpo precisa de mais nutrientes, que vão manter a sua saúde e garantir o desenvolvimento do seu filho.

Por isso para além da alimentação saudável o médico pode também aconselhar a tomar suplementos alimentares como:

- Ácido fólico (vitamina B9)- que ajuda a formar o tecido nervoso e as células sanguíneas do bebé.
- Cálcio - para formar os ossos do bebê.
- Ferro- até o fim da gravidez, o volume de sangue no corpo da mulher terá aumentado até 50%, para dar conta de suprir as necessidades bebé.
- Vitaminas- elas têm mil e uma funções para a saúde do bebê e da mãe.

Exercício físico

Um bom programa de exercícios confere força e resistência necessárias para carregar o peso extra da gravidez e para aguentar o desgaste físico do parto. Também contribui para entrar em forma mais rápido depois que o bebé nasce e melhora o humor, com a liberação da serotonina.

Deve-se evitar desportos de grande impacto pelo risco de traumas, e escolher atividades desportivas mais amenas, como caminhadas, natação, hidroginástica e ioga. As relações sexuais protegidas não prejudicam o bebé em nenhuma fase da gravidez, pois ele encontra-se protegido no interior do útero, mergulhado no líquido amniótico. Mas existem situações em que o médico aconselha a não ter relações性uais. Por exemplo, no caso de complicações da gravidez como hemorragia vaginal e ameaça de parto pré-termo.

Neste período a libido tem grandes variações devido às alterações hormonais, variando de mulher para mulher, é importante conversar sempre com o parceiro caso tenha algum problema para que possam ultrapassá-lo juntos.

Sinais de alarme na gravidez

A melhoria nos cuidados pré-natais, permite viver este período com tranquilidade e sem grandes sobressaltos. Mas podem acontecer algumas anormalidades a qual a mulher grávida deve estar atenta como por exemplo:

- Perda de sangue vaginal, em qualquer momento da gravidez, mesmo que ligeira
- Perda de líquido amniótico (ruptura da bolsa de águas)
- Corrimento vaginal com prurido ou ardor
- Dores abdominais persistentes (dor ou cãibras na parte inferior do abdómen)
- Arrepios, febre ou vertigens
- Aumento ou diminuição na produção de urina ou ardor quando urina
- Náuseas, vômitos e/ou diarreia em excesso e frequentes



- Dores de cabeça fortes ou contínuas
- Perturbações da visão
- Qualquer doença ou infecção
- Diminuição dos movimentos fetais a partir das 35 semanas de gravidez. Deve sentir o seu bebé a mexer pelo menos 10 vezes durante o período de 12 horas, a contar das 9 da manhã
- Contrações - se sentir contrações, antes das 37 semanas de gravidez, poderá ser um sinal de que o seu bebé pode nascer antes do tempo. No final da gravidez, as contrações são regulares, com intervalos de 10 minutos ou menos Diante destes sinais deve-se recorrer imediatamente a um serviço de urgência obstétrica e nunca tomar medicamentos sem prescrição médica ou ficar em casa a esperar que o sintoma passe.

ANÚNCIO
AQUI

MALARIA



O QUE É?

É uma doença tropical causada por parasitas (plasmódios) do Género Plasmodium

QUAIS SÃO AS ESPÉCIES DE PLASMÓDIOS QUE INFECTAM O SER HUMANO?

As 4 espécies de plasmódios que infectam o ser humano são:

- Plasmodium falciparum
- Plasmodium vivax
- Plasmodium ovale
- Plasmodium malarie

QUAL É A ESPÉCIE DE PLASMÓDIO MAIS LETA PARA O SER HUMANO?

A espécie de plasmódio mais letal para o ser humano é o Plasmodium falciparum

ONDE EXISTE AESSA DOENÇA?

Existe em diversos países principalmente nos Continentes: Americano (no Sul),

Africano e Asiático.

- 40% da população mundial está sob risco de contrair a malária.
- 300-500 milhões de pessoas são infectadas e pelo menos 1 milhão morrem por ano
- 90% das mortes correspondem a crianças com menos de 5 anos na região da África sub-Sahariana.

COMO SE TRANSMITE?

É transmitida ao ser humano, principalmente pela picada da fêmea do mosquito Anopheles. Durante o dia os mosquitos transmissores da malária procuram abrigo em lugares húmidos. No período que vai desde o entardecer até o amanhecer estes mosquitos (fêmeas) picam as pessoas sugando sangue, para se alimentarem, e injectando o plasmódio. Os mosquitos machos não sugam o sangue pois alimentam-se da seiva de plantas e flores.

Existem outras formas menos frequentes de transmissão como por exemplo: transfusão se sangue contaminado, da mãe para o bebé durante a gravidez, etc

QUAIS SÃO AS PESSOAS QUE PODEM APANHAR MALÁRIA?

Todas as pessoas que são picadas pelo mosquito fêmea, infectado com o plasmódio, podem apanhar malária.

No entanto, algumas pessoas são mais susceptíveis de apanharem malária nomeadamente: as crianças, as mulheres grávidas e as pessoas que vêm de países onde não existe esta doença. Isto acontece porque estas pessoas têm menos imunidade (defesas) contra a malária.

ONDE OCORRE O CICLO DE VIDA DESTE PARASITA?

O ciclo de vida deste parasita ocorrer em 2 locais: dentro do organismo do ser

humano e dentro do organismo do mosquito que transmite a malária

QUAL É O PERÍODO DE INCUBAÇÃO DA MALÁRIA?

O período de incubação é o período de tempo entre a picada do mosquito infectado e o começo dos sintomas depende da espécie de plasmódio. O período mínimo de incubação corresponde a 7-8 dias, podendo ser mais longo (até 4 semanas).

ONDE CRESCE O MOSQUITO QUE TRANSMITE A MALÁRIA?

O mosquito cresce e desenvolve-se em criadouros que são pequenas ou grandes colecções de águas paradas, onde o mosquito deposita os ovos, com condições de proporcionar o habitat para o desenvolvimento das larvas dos mosquitos adultos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA MALÁRIA?

Febre acompanhada de dor de cabeça,

arrepios de frio, seguidos de calor intenso e suores abundantes

Reaparecimento de febre com intervalos de 2 a 3 dias, associada a :

- Dores de cabeça
- Dores musculares
- Fraqueza
- Falta de apetite
- Enjoos
- Vómitos
- Diarreia

ATENÇÃO: Os sintomas de Malária podem ser semelhantes aos de uma gripe, pelo que na presença destes deve suspeitar de Malária principalmente se vive numa área endémica como Moçambique.

O QUE FAZER NO CASO DE TER SINTOMAS DA MALÁRIA?

Ao aperceber-se os sintomas de malária, o doente DEVE DIRIGIR-SE IMEDIATAMENTE

a uma Unidade Sanitária para ser observado pelo profissional de saúde e fazer o teste.

COMO SE FAZ O TESTE DE MALÁRIA?

O teste de malária faz-se através da colheita de uma gota de sangue no dedo do doente e esse sangue depois é analisado no laboratório, por um técnico, para ver se estão presentes os parasitas da malária. Depois do resultado laboratorial do exame de sangue pode-se efectuar o tratamento correcto da malária

COMO SE TRATA A MALÁRIA ?

A malária TEM CURA!!!

A malária trata-se com medicamentos chamados antimaláricos. Existe vários antimaláricos mas estes devem ser administrados

APENAS pelo profissional de saúde, após ter sido confirmado o diagnóstico.

As pessoas NÃO DEVEM fazer automedicação, tomando antimaláricos, sem consultarem primeiro um profissional de saúde.

COMO SE PODE PREVENIR A MALÁRIA ?

A malária pode ser prevenida através de algumas medidas tais como:

- Medidas de saneamento do meio ambiente (evitar acúmulo de lixo e colecções de água à volta da casa)
- Medidas de protecção individual (utilização de repelentes, uso de redes mosquiteiras nas camas, colocação de redes nas janelas das casas)
- Medidas de protecção ambiental (realização de pulverização intra e extra domiciliária, manter as valas de drenagem limpas,)

ATENÇÃO: Para que as medidas preventivas apresentem resultados satisfatórios é necessário que todas as pessoas, incluindo os profissionais de saúde, assumam o compromisso com a promoção da saúde e a prevenção da doença.

A participação da comunidade mediante mobilização social pode não apenas produzir mudanças nos hábitos e atitudes das pessoas em relação a esta doença (malária) como também interferir positivamente nos órgãos decisores.

ANÚNCIO
AQUI



ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA

0-6 meses

Nos primeiros 6 meses deve-se fazer o aleitamento materno exclusivo, isto é, sem a ingestão de outros alimentos inclusive da água. O leite deve ser oferecido ao bebé sempre que ele quiser, e gradualmente ele passará a ditar o horário.

O leite materno tem a vantagem de estar sempre disponível, ser grátis, estéril, promover uma nutrição adequada, melhora o vínculo mãe-filho, ajuda na redução do tamanho do útero após a gravidez e é um método anticonceptivo natural.

Nota: Em alguns casos, o médico poderá aconselhar a mãe a fazer o aleitamento artificial e não o materno ou associar os dois.

6 meses

A partir dos 6 meses, começa uma nova etapa, O bebé torna-se apto a iniciar a diversificação alimentar, porque já tem a maturidade

neurológica e a coordenação dos movimentos de deglutição.

Nesta fase, o leite materno só, deixa de ser suficiente para suprir as necessidades do bebé e por isso, há necessidade de se dar outros alimentos.

Os primeiros alimentos habitualmente introduzidos são os cereais, a fruta e os vegetais, não existindo uma ordem exacta e/ou preferencial de introdução. Escolha de preferência alimentos naturais, frescos e com o mínimo de processamento químico. A alimentação deve ser inicialmente semi-sólida e em pequenas quantidades e gradualmente mais consistente e em maiores quantidades, e deve ser sempre dada com uma colher e nunca no biberão, para estimular a deglutição. O intervalo entre as refeições deve ser de 3 horas, para permitir uma

digestão eficaz.

O ideal é existir um intervalo de 3 a 6 dias, entre a introdução de dois novos alimentos, para que o bebé aprenda o sabor de cada alimento e para que se possam identificar possíveis reacções alérgicas.

Quando se inicia esta fase, deve-se também iniciar a ingestão de água entre e depois das refeições.

No que diz respeito aos cereais podem ser usados na forma farinha (milho, arroz, etc - dependendo dos hábitos de cada região e da disponibilidade), preparando papas, com o leite frequentemente usado pelo bebé. Não adicione açúcar, porque o leite já contém. Também pode-se dar papas industrializadas, e devem ser feitas conforme o fabricante, e ter sempre em conta de que existem papa láctea (com leite) em que se deve adicionar apenas água e não lácteas, em que se deve adicionar leite.

ANÚNCIO
AQUI

Os legumes podem ser dados inicialmente como caldos e ir gradualmente aumentando a consistência até a de um puré.

Pode, eventualmente, ser o primeiro alimento a ser introduzido, principalmente nos casos de bebés com excesso de peso.

O caldo deve ser feito, inicialmente, com dois a três legumes, como batata ou batata doce e cenoura, juntando-se depois, com intervalos de 3 a 6 dias, outros legumes e também cereais como o arroz e as massas.

O ideal é usar legumes de 4 cores diferentes, para conseguir manter a nutrição adequada.

Frutas

Devem-se escolher peças de fruta doces e maduras, tendo cuidado de evitar as mais ácidas. As primeiras frutas a oferecer são: maçã, pêra, banana e papaia. A pêra e a maçã, podem ser cozida ou raladas,

e as restantes esmagadas.

Devem-se começar com pequenas quantidades equivalentes a uma colher de chá e ir aumentando gradualmente a quantidade. A fruta não deve ser dada como uma refeição, mas sim entre as refeições.

Evite as frutas enlatadas ou engarrafadas, porque contém muitos conservantes que também podem ser potências alérgenos.

8 meses

O iogurte natural e o queijo podem ser introduzidos entre os 8 e os 10 meses como substitutos de uma refeição láctea. São alimentos de fácil digestão e favorecem a flora intestinal. Os queijos frescos aromatizados, sobremesas lácteas, gelados e natas só devem ser introduzidos após os 24 meses de idade da criança. A partir dos 8 meses podem ser oferecidas ao seu filho duas refeições de puré por dia (uma ao almoço e uma ao

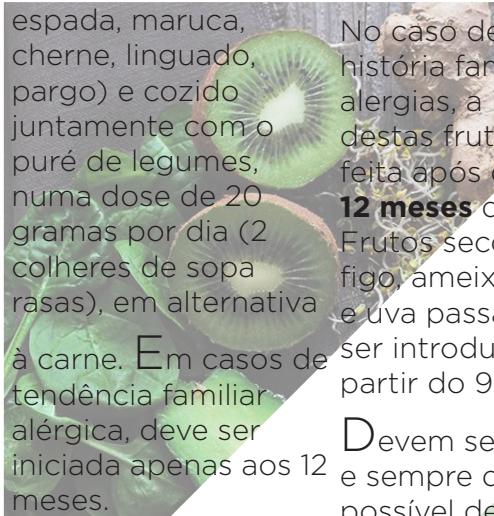
jantar). Quando o bebé estiver adaptado à papa e ao puré de legumes podemos introduzir o caldo de carne, feito da seguinte forma: coze-se a carne magra (sem peles e sem gorduras) com os legumes e retira-se no final (inicialmente não se dá a carne ao

bebé). Esta constitui uma etapa de transição para a introdução da carne. Ultrapassada esta fase, a carne é cozida, triturada e dada no puré de legumes.

Deve-se começar pela carne de frango, perú, seguindo-se a de borrego, de coelho, depois vitela e, por último a carne de vaca. A carne de porco só deve ser introduzida após os 12 meses de idade. Deve dar ao seu filho 20 a 25 gramas por dia de carne triturada (2 a 2,5 colheres de sopa rasas).

9 meses

Aos 9 meses um novo alimento a ser introduzido é o peixe, tendo o cuidado de retirar as espinhas. O peixe também deverá ser branco (pescada,



espada, maruca, cherne, linguado, pargo) e cozido juntamente com o puré de legumes, numa dose de 20 gramas por dia (2 colheres de sopa rasas), em alternativa à carne. Em casos de tendência familiar alérgica, deve ser iniciada apenas aos 12 meses.

Devido à menor tolerância, digestibilidade e serem potenciais alergénos, os mariscos e alguns peixes (atum, cavala) devem ser introduzidos após os 18 meses de idade..

O polvo e as lulas devem ser introduzidos após os 24 meses de idade. A introdução da gema (parte amarela) do ovo deve ser após os 9 meses de idade. Inicia-se no primeiro dia $\frac{1}{4}$ da gema, no segundo $\frac{1}{2}$ gema, no terceiro $\frac{3}{4}$ e no quarto dia a gema inteira. Frutas como a laranja, tangerina, limão, kiwi, maracujá, morangos, amoras, não devem ser oferecidas ao bebé antes do 9º mês devido ao seu potencial alérgico.

No caso de haver história familiar de alergias, a introdução destas frutas deve ser feita após os **12 meses** de idade. Frutos secos como o figo, ameixa, damasco e uva passa, podem ser introduzidos a partir do 9º mês.

Devem ser triturados e sempre que possível demolhá-los para retirar parte do açúcar. Dada a sua riqueza em fibra e de forma a proteger a fragilidade do intestino do lactente, são indicados em pequenas quantidades

(1 a 2 unidades). A noz, o amendoim e a amêndoia, por serem alimentos que possam provocar alergias nas crianças mais sensíveis devem ser oferecidos após os 24 meses de idade. 10 meses Após os 10 meses de idade deverão ser introduzidas as leguminosas (feijão, grão de bico, ervilhas e as lentilhas). Para melhorar a sua digestão, estas deverão ser trituradas e introduzidas gradualmente, em pequenas

quantidades na sopa.
12 meses

A clara do ovo só deve ser introduzida aos 12 meses de idade. A gema do ovo é também uma excelente fonte de proteínas mas não deve ser dada mais do que 2 a 3 vezes por semana. No caso de crianças com história familiar de alergia, o ovo só deve ser introduzido após os 12 - 15 meses de idade. No que diz respeito, ao açúcar e ao sal, os alimentos em natureza já tem quantidades suficientes dos mesmos, pelo que não é necessário adicioná-los à alimentação das crianças e quanto mais tarde forem introduzidos melhor.

O mel de abelha e de cana, por apresentar um elevado teor de açúcares e pela possibilidade de conter toxinas ou germes perigosos, não são aconselhados durante o primeiro ano de vida. O chocolate também está contra indicado especialmente pela sua difícil digestão.

ANÚNCIO
AQUI

ANÚNCIO
AQUI

ATENÇÃO AO RECÉM- NASCIDO

O umbigo

Tratar o umbigo do recém-nascido é frequentemente causa de ansiedade e temor para os pais mas, para evitar infecções é necessário superar o medo e manter o umbigo sempre limpo, para evitar infecções. Antes de cuidar do umbigo do bebé é necessário que as mãos estejam totalmente limpas.

Com as mãos lavadas, os pais podem manusear o coto umbilical livremente. O bebé não sente dor ou desconforto quando se manuseia o umbigo. Deve-se limpar a base do umbigo com algodão ou cotonetes embebidos em álcool a 70%, de preferência após os banhos, para remover eventuais secreções ou resíduos de sangue.





Não é recomendável usar faixas ou pensos fechados, basta limpar adequadamente para evitar infecção. É normal sair alguma secreção do coto, às vezes um pouco amarelada e com mau cheiro, mas isso nem sempre significa infecção. Mas é recomendável sempre solicitar a avaliação por um profissional de saúde, a fim de identificar ou descartar a infecção.

Recomenda-se que se dobre a fralda na cintura, a fim de manter o umbigo fora da fralda, evitando o contacto deste com as fezes e com a urina, que seriam um meio de infecção.

O coto umbilical cairá por si mesmo geralmente entre o 5º e o 12º dia após o nascimento. Existem situações em que o coto demora mais ou menos dias para cair, mas isso não deverá ser motivo de preocupação. Depois de cair o coto umbilical, demoram alguns dias para o umbigo cicatrizar completamente, enquanto isso o local pode aparentar que está ferido. Desde que não haja sinais de infecção é importante continuar a limpar com álcool, se necessário, um pediatra poderá avaliar a situação.

ANÚNCIO
AQUI

A

Algumas crianças elevação no , por vezes mais visível quando a criança chora, o mais provável é tratar-se de uma hérnia umbilical, que raramente causa problemas e algumas tendem a desaparecer por si só mas, para melhor avaliação, deve contactar um médico.

Lembre-se: **NUNCA** colocar no umbigo açúcar, cinzas, areia ou qualquer outra substância, pois podem causar graves infecções no umbigo do bebé. Use somente álcool ou água e sabão para limpar e mantenha o umbigo seco.

Sinais de alerta: Área a volta do umbigo avermelhada, choro fraco, não mama direito, aparenta estar fraco.

CÓLICAS

As cólicas são comuns em bebés desde o nascimento, principalmente dos 15 dias até os três meses de vida, normalmente ocorrem no mesmo horário e causam desespero nos pais.

Como o intestino do bebé ainda não está maduro e não está habituado a receber alimentos, é normal que o bebé tenha cólicas.

O intestino do bebé está preparado para receber nos primeiros 6 meses, apenas leite materno, se o bebé receber outro tipo de alimentação nesse período, as cólicas podem piorar pois a digestão será mais difícil.

A tensão ou o stresse do ambiente pode deixar o bebé tenso e agitado, piorando a cólica. Pode verificar que as cólicas geralmente ocorrem ao fim do dia quando todos estão mais cansados. Se a mãe fica nervosa, o bebé sente essa ansiedade e insegurança, por isso a mãe tem que tentar ficar o mais tranquila possível e passar segurança para o seu bebé.

Como reduzir as cólicas:

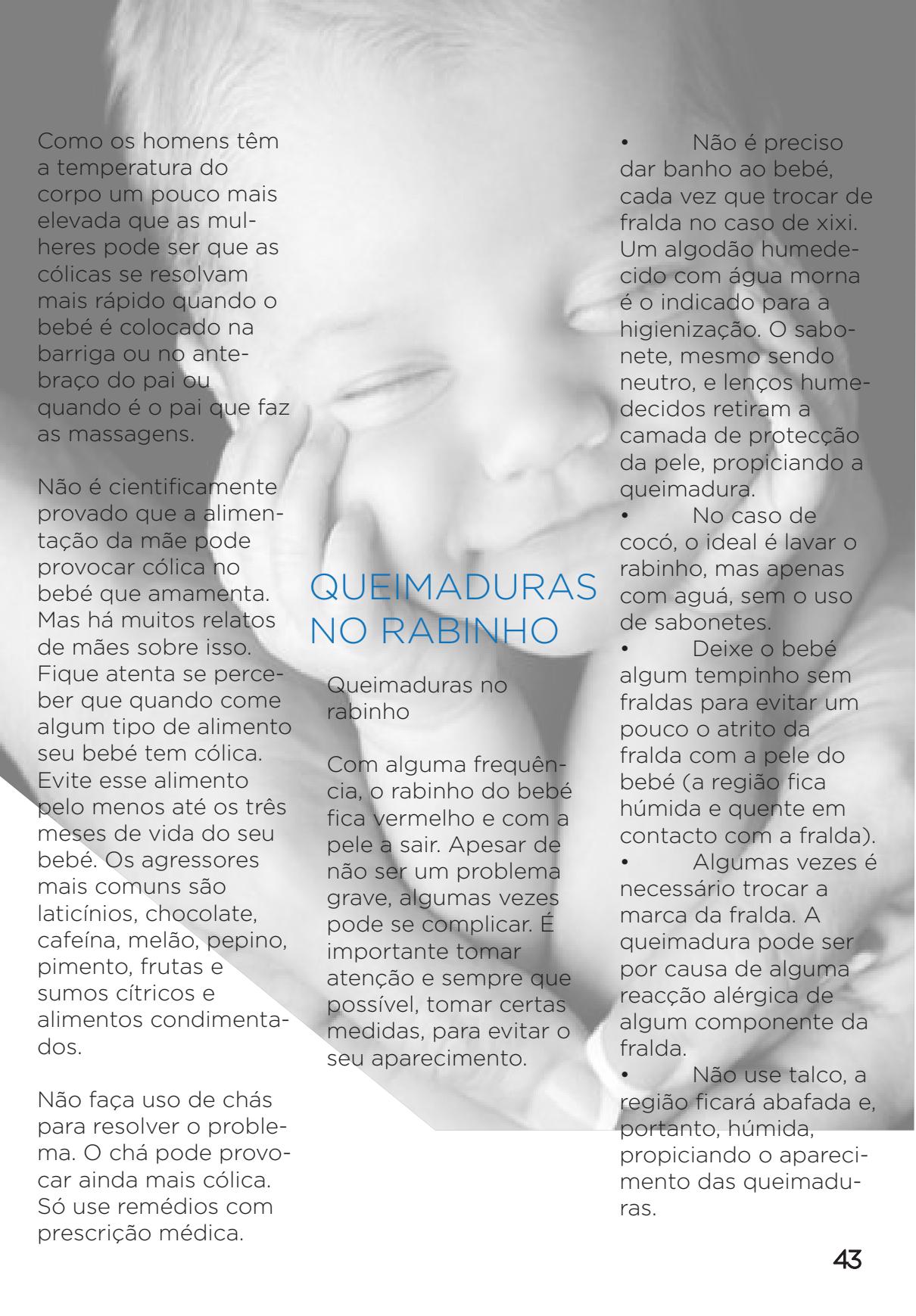
- Colocar o bebé bem inclinado para se alimentar.

Arrotar após as mamas.

- Fazer compressas mornas na barriga do bebé ou colocar uma fralda aquecida ou bolsa com água morna (verifique a temperatura para não causar queimaduras).
- Fazer ginástica com as perninhas do bebé como se ele estivesse "pedalando".
- Massagear a barriga do bebé com as mãos aquecidas com movimentos circulares.
- Colocar o bebé encolhido, com a barriga em contacto com o seu corpo, ou de barriga no seu antebraço.

Todos esses procedimentos podem ser realizados durante 2 minutos cada um, de 4 a 5 vezes por dia, eles ajudam o bebé a não ter cólicas ou aliviar a dor na hora das crises.

Mas atenção, não precisa aplicar todos os procedimentos. Aplique um procedimento, se ele já for suficiente, não precisa realizar os outros.



Como os homens têm a temperatura do corpo um pouco mais elevada que as mulheres pode ser que as cólicas se resolvam mais rápido quando o bebé é colocado na barriga ou no antebraço do pai ou quando é o pai que faz as massagens.

Não é cientificamente provado que a alimentação da mãe pode provocar cólica no bebé que amamenta. Mas há muitos relatos de mães sobre isso. Fique atenta se perceber que quando come algum tipo de alimento seu bebé tem cólica. Evite esse alimento pelo menos até os três meses de vida do seu bebé. Os agressores mais comuns são laticínios, chocolate, cafeína, melão, pepino, pimento, frutas e sumos cítricos e alimentos condimentados.

Não faça uso de chás para resolver o problema. O chá pode provocar ainda mais cólica. Só use remédios com prescrição médica.

- Não é preciso dar banho ao bebé, cada vez que trocar de fralda no caso de xixi. Um algodão humedecido com água morna é o indicado para a higienização. O sabonete, mesmo sendo neutro, e lenços humedecidos retiram a camada de protecção da pele, propiciando a queimadura.

- No caso de cocô, o ideal é lavar o rabinho, mas apenas com aguá, sem o uso de sabonetes.

- Deixe o bebé algum tempinho sem fraldas para evitar um pouco o atrito da fralda com a pele do bebé (a região fica húmida e quente em contacto com a fralda).

- Algumas vezes é necessário trocar a marca da fralda. A queimadura pode ser por causa de alguma reacção alérgica de algum componente da fralda.

- Não use talco, a região ficará abafada e, portanto, húmida, propiciando o aparecimento das queimaduras.

QUEIMADURAS NO RABINHO

Queimaduras no rabinho

Com alguma frequência, o rabinho do bebé fica vermelho e com a pele a sair. Apesar de não ser um problema grave, algumas vezes pode se complicar. É importante tomar atenção e sempre que possível, tomar certas medidas, para evitar o seu aparecimento.

ANÚNCIO
AQUI

ANÚNCIO
AQUI

o exagero deixa a região sem “respirar”, irritando ainda mais a pele do bebé.

- Bebés maiores podem ter queimaduras em decorrência de alergias alimentares. Por isso, quando introduzir a alimentação sólida, ofereça um alimento novo por vez, assim saberá se a queimadura tem como causa alergia alimentar.

SOLUÇOS

Os soluços são comuns em recém-nascidos. Podem afectar cerca de 80% dos bebés e geralmente melhoram até aos seis meses de vida.

Ao contrário do que imaginamos, o bebé não sente incomodo nem dor. O soluço normalmente aparece pela imaturidade do sistema nervoso que não controla adequadamente o músculo diafragma (músculo envolvido na respiração, que separa o tórax do abdomen). Qualquer coisa que irrite o diafragma

faz com que esse músculo entre em contração súbita e involuntária, ocorrendo o soluço.

As causas da irritação do diafragma podem ser a ingestão excessiva de alimento (distensão abdominal), a alimentação rápida onde o bebé pode engolir ar e mudanças de temperatura

COMO EVITAR:

Se ao amamentar o bebé, a mãe escutar um ruído quando a criança começar a mamar, pode ser que o seu filho esteja engolido ar e, portanto, mais propenso a ter soluços. Neste caso, retire o bebé do peito e, ao recolocar, faça com que abocanhe a maior parte da areola (parte mais escura do peito), evitando a entrada de ar.

Outra maneira de evitar o soluço é retirar o bebé do peito quando ele mama direto, sem pausa. A ingestão rápida de

leite também pode ocasionar soluções. Faça as pausas por ele. Deixe-o mamar um pouco e retire o bebé do peito para que descanse e respire, recolocando-o em seguida.

Depois da mamada, coloque o bebé na posição vertical, pois facilita a eliminação do ar pelo arroto. O bebé pode vomitar caso permaneça deitado no berço com soluço.

A mudança de temperatura corporal, como o bebé que tira a roupa e o ambiente fica mais frio, pode ocasionar o soluço também. Troque o seu filho sempre em ambiente com temperatura agradável e sem correntes de ar.

Note que: - Existem algumas soluções que podem ser aplicadas em crianças mais velhas, mas não com bebés. O susto realmente pode resolver o soluço já que ao se assustar, o organismo liberta

uma substância chamada adrenalina que inibe a contracção do diafragma, solucionando o “problema”. Mas um bebé ou uma criança mais nova pode se assustar, provocando angústia e medo, não resolvendo o soluço.

Ficar algum tempo sem respirar, tomar água com o nariz tampado ou respirar num saco de papel também são recursos para acabar com o soluço no adulto ou nas crianças mais velhas. Essas tácticas aumentam o nível de gás carbônico no sangue fazendo com que o diafragma volte ao normal.

Se o seu bebé tem crises fortes de soluço que não passam facilmente, provocando choro e perda de peso, procure o pediatra do seu filho imediatamente.

NA HORA DE DORMIR

A hora de dormir é um dos momentos mais importantes para o bebé, e se não tomarmos certos cuidados, este

momento de paz, pode torna-se num grande pesadelo.

A melhor posição para o bebé dormir é de costas, com a barriga para cima. Quando o bebé dorme de bruços, ele acaba ficando sem ar e pode morrer por asfixia. Isso acontece porque os bebés nesta idade ainda não conseguem mudar de posição sozinhos. Dormir de lado também é perigoso pelo facto do bebé poder rebolar e acabar ficando de bruços.

Recomenda-se que o bebé durma sozinho em seu berço ao invés de na cama dos pais pois, os pais ao dormir também podem acabar sufocando a criança.

Quando a criança estiver a dormir, deixe o berço vazio sem almofadas, cobertores ou bonecos.

Deixe o bebé com os braços para fora do lençol ou cobertor, evitando assim que ele deslize e se sufoque e evite agasalhar demais o bebé.

A “moleira”

Aquela região mole na cabeça do bebé, deixa qualquer pessoa amedrontada. É comum no nosso país, procurar-se fazer tratamentos para fechar esse espaço. **ERRADO!**

A “moleira”, que é conhecida pelos médicos como fontanela, todas as crianças apresentam duas, uma a frente e outra atrás.

Apesar de assustadoras, são muito importante para o crescimento e desenvolvimento da criança. As principais funções são facilitar a passagem do bebé, durante o parto e permitir que o cérebro cresça de forma adequada.

Estes espaços geralmente fecham por si só. A anterior e maior, fecha por dos 9 aos 15 meses enquanto que a posterior pode fechar-se entre as primeiras semanas de vida, até ao 2º mês. Por vezes pode fechar mais cedo ou mais tarde do que o normal e algumas vezes isso pode ter consequências, por isso, consulte sempre um pediatra.

É também importante que os pais tomem atenção a apresentação da “moleira”, algumas vezes ela pode apresentar-se muito para fora, podendo demonstrar algumas infecção ou pode estar muito deprimida, que por vezes também pode ser um sinal de desidratação. De qualquer maneira, se isso acontecer, procure um médico.



ANÚNCIO
AQUI



