

FACTOS SAUDÁVEIS NUM RELANCE
Dicas para ajudar as crianças a crescerem saudáveis!

Os miúdos não trazem manual de instruções.



Eis a segunda melhor coisa.

Desde os dias em que andam de fraldas até à altura em que estão prontos para conduzir, os seus filhos contam consigo para lhes proporcionar os cuidados de saúde de que necessitam. Aqui encontrará alguma informação importante para ajudar os seus filhos a encontrar e a manterem-se no caminho certo para uma vida saudável.

IMUNIZAÇÕES (Vacinas)

Uma imunização adequada é a forma mais segura e eficaz de proteger os seus filhos contra as perigosas doenças da infância.

Do nascimento ao 1º ano

- Hepatite B: 1º e 2º doses
- Difteria, Tétano e Tosse Convulsa (DTP): 1º, 2º e 3º doses
- Haemophilus-tipo b (Hib): 1º, 2º e 3º doses
- Poliomielite: 1º e 2º doses
- Pneumocócica Conjugada: 1º, 2º e 3º doses
- Vacina da gripe: 1º e 2º doses
- Vacina contra o Rotavírus: 1º, 2º e 3º doses

1 a 2 anos

- Hepatite A: 1º e 2º doses
- Hepatite B: 3º dose
- Difteria, Tétano e Tosse Convulsa (DTP): 4ª dose
- Haemophilus-tipo b (Hib): 3º ou 4º dose
- Poliomielite: 3ª dose
- Pneumocócica Conjugada: 4ª dose
- Sarampo, Papeira e Rubéola (VASPR): 1ª dose
- Varicela: 1ª dose
- Vacina da gripe: anualmente

3 a 6 anos

- Difteria, Tétano e Tosse Convulsa (DTP): 5ª dose
- Poliomielite: 4ª dose
- Sarampo, Papeira e Rubéola (VASPR): 2ª dose
- Varicela: 2ª dose
- Vacina da gripe: anualmente

11 a 18 anos

- Vacina meningocócica (MCV4): 1ª e 2ª doses
- Difteria, tétano e tosse convulsa (DTP)
- Vacina do papilomavírus humano (HPV)
- para homens e mulheres: 1º, 2º e 3º doses
- Vacina da gripe: anualmente

** Por favor, tenha em atenção: Algumas crianças requerem vacinações diferentes. Por favor, fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre as necessidades de vacinação do seu filho ou filha.*

TESTE DE TOXICIDADE POR CHUMBO

Uma pequena quantidade de chumbo no corpo do(a) seu/sua filho(a) pode causar problemas comportamentais, de aprendizagem ou de fala. Uma análise ao sangue é a única forma de saber se o(a) seu/sua filho(a) tem demasiado chumbo no corpo.

As crianças devem fazer esta análise aos:

- 12 meses de idade
- 24 meses de idade
- Qualquer criança até aos seis anos de idade que nunca tenha feito a análise ao sangue de toxicidade por chumbo



CONSULTAS AO DENTISTA

Os especialistas recomendam que as crianças façam a primeira visita ao consultório do dentista por volta do primeiro aniversário. À medida que a criança cresce, os check-ups dentários de rotina deverão ocorrer a cada seis meses.

CHECK-UPS “CRIANÇA SAUDÁVEL”

Os check-ups médicos regulares às crianças permitem aos médicos monitorizar a saúde do(a) seu/sua filho(a) e ajudar a prevenir quaisquer problemas futuros.

Para além de verificar a altura, peso e pressão arterial do(a) seu/sua filho(a), uma consulta “criança saudável” poderá também incluir:

- Historial de saúde geral e desenvolvimento
- Avaliação do desenvolvimento da saúde física e mental
- Exame físico geral
- Teste de existência de chumbo no sangue
- Educação para a saúde e orientação preventiva
- Testes laboratoriais ou outros testes de diagnóstico, tais como tuberculose
- Exame de visão, audição e dentário
- Avaliação nutricional

CALENDÁRIO DE CHECK-UPS “CRIANÇA SAUDÁVEL”

Na 1ª semana • 1 mês • 2 meses • 4 meses • 6 meses
9 meses • 12 meses • 15 meses • 18 meses • 24 meses*

*Depois dos 24 meses, o(a) seu/sua filho(a) deverá ser examinado(a) anualmente.

O seu agregado familiar tem seguro de saúde?

Se alguém no seu agregado familiar não possuir seguro, por favor ligue para o NJ FamilyCare ou visite-nos online. Vamos ajudá-lo(a) a saber se poderá candidatar-se a cobertura de seguro de saúde grátis ou de baixo custo.

NJ FAMILYCARE

Affordable health coverage. Quality care.

1-800-701-0710

(Telefonistas multilíngue disponíveis)

TTY 1-800-701-0720

Para indivíduos com deficiência auditiva)

www.njfamilycare.org