

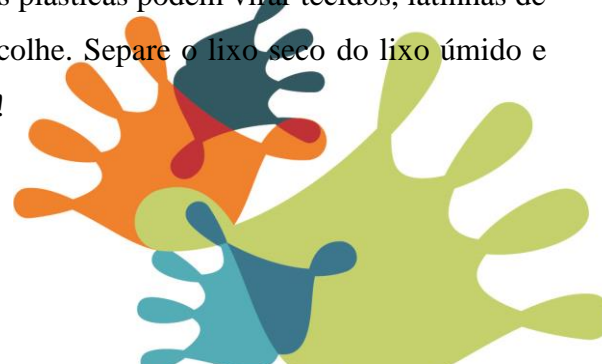
Conteúdo de gravação – CD 01

1. Toda criança tem direitos e deveres que devem ser conhecidos e respeitados: tem o direito de receber amor, carinho, atenção, respeito e consideração e o direito e dever de aprender o que pode e o que não pode fazer (limites). Esse aprendizado deve ser feito com cuidado, responsabilidade e sem o uso de qualquer violência!
2. Dicas para o bom crescimento e desenvolvimento da criança: 1) acompanhar o crescimento e desenvolvimento através do cartão no Posto de Saúde; 2) estimular a criança através de brincadeiras e leituras em casa e acompanhar o seu desenvolvimento na escola; 3) dar atenção, amor e carinho, tendo muita paciência, compreensão e tolerância; 4) procurar manter uma alimentação variada do nascimento à idade adulta; e 5) manter boa higiene na família e no lar.
3. Economizar energia é economizar dinheiro e recursos naturais do nosso planeta. Três dicas: Compre lâmpadas que consomem menos energia. Deixe as janelas abertas e faça bom uso da luz solar sempre que possível. Procure não deixar aparelhos eletrônicos ligados na tomada se não estiverem sendo utilizados.
4. O uso da força física para punir ou machucar, com o pretexto de corrigir crianças e adolescentes, é uma forma de violência. Existem outras formas para educá-los. Trate seu filho e todas as crianças e adolescentes com respeito e carinho.
5. É dever do Estado assegurar à criança e ao adolescente portadores de deficiência o atendimento educacional especializado, preferencialmente na rede regular de ensino (art. 54 do Estatuto da criança e do adolescente).
6. Todo casal tem o direito de decidir livre e responsavelmente sobre a oportunidade de ter filhos, o número e espaçamento entre eles, bem como de ter a informação e os meios de assim o fazer.
7. Não dar atenção e carinho ao seu filho também é uma forma de violência. Procure conversar bastante com seu filho, peça para ele contar como foi o seu dia. Você precisa dar valor ao que seu filho faz bem e de maneira correta, reconhecendo, elogiando ou recompensando!





8. Evite a assadura, 6 dicas: 1) não deixe acumular fezes e urina na fralda por tempo prolongado; 2) faça higiene freqüente do bumbum e genitais com água e sabão neutro; 3) sempre que possível, deixe a criança sem fralda; 4) nos horários de sono prolongado, proteja a pele com uma pomada simples, vaselina ou óleo de amêndoas; 5) deixe tomar banho de sol sem fralda; e 6) passe maisena na área dos genitais.
9. Desperdiçar água é desperdiçar dinheiro e recursos naturais do planeta! Três dicas: Deixe a torneira fechada enquanto ensaboa a louça! Lave mais roupas ao mesmo tempo, deixe a roupa acumular antes de lavar. A torneira está vazando? Conserte!
10. Arrume um tempinho do dia para dar atenção ao seu filho, aproveite este momento e faça sorrindo e com carinho. Experimente conversar, cantar e contar histórias para ele, mesmo durante os serviços de casa, ou durante o banho e as refeições dele. Faça-o dar risada!
11. Você sabia que a imensa maioria dos casos de violência contra as crianças acontece dentro da família? Não tenha vergonha de denunciar. A segurança, a felicidade e talvez até mesmo a vida de uma criança pode estar nas suas mãos! Se você conhece algum caso de violência Denuncie no telefone 100.
12. Todo cidadão tem direito a um atendimento de saúde humanizado e sem nenhuma discriminação de raça, cor, idade, orientação sexual, estado de saúde ou nível social. Todo cidadão tem direito a ter um atendimento de saúde com qualidade. Você tem o direito de receber informações claras sobre o seu estado de saúde. Exija seus direitos!
13. A higiene bucal é necessária para todas as pessoas manterem a saúde de seus dentes e boca. Ensine seus filhos a escovar os dentes após as refeições e a usar também o fio dental. A higiene bucal é considerada a melhor forma de prevenção de cáries e inflamação da gengiva, além de ajudar a prevenir o mau-hálito.
14. Não é certo humilhar uma criança, dizer que ela não serve para nada, xingá-la, desprezá-la, ou não lhe dar atenção, porque cometeu um erro. Isso não vai ajudá-la a crescer emocionalmente saudável e a se tornar um adulto feliz, que confia em si e nos outros!
15. Você sabia que cada lixo tem um destino certo? Garrafas plásticas podem virar tecidos, latinhas de alumínio podem virar novas latas e até renda para quem as recolhe. Separe o lixo seco do lixo úmido e recicle! Estará colaborando pela preservação do meio ambiente!





16. Toda criança precisa de uma educação completa, em casa e na escola, que a ajude a desenvolver a sua inteligência e criatividade e a motive a continuar sempre aprendendo e se relacionando bem com o mundo.
17. Não havendo serviço de saúde no município onde o portador de deficiência mora, é assegurado por Lei o encaminhamento ao município mais próximo que contar com estrutura hospitalar adequada para seu tratamento.
18. Dizemos que uma criança está febril se sua temperatura ultrapassar 37º C. A febre quase sempre indica algum tipo de infecção e a mais frequente é o resfriado causado por vírus, que se cura em poucos dias. Para combater a febre indica-se banho morno e uso de antitérmicos.
19. A vacinação pública obrigatória protege as crianças contra as seguintes doenças: Tuberculose, Paralisia infantil, Difteria, Coqueluche, Tétano, Sarampo, Caxumba, Rubéola, Tétano, Hepatite B, Pneumonia e Meningite causadas por Hemófilos B, e Diarreia por Rotavirus. Mantenha a vacinação do seu filho em dia.
20. É importante saber que cada criança é de um jeito, umas comem mais, outras menos, e precisam ser respeitadas. A quantidade de alimentos a ser oferecida para a criança vai sendo definida pela própria criança. O que interessa é se estão crescendo e se desenvolvendo bem e se estão felizes.
21. Desde o nascimento até os cinco anos de idade, o peso e estatura da criança devem ser acompanhados. Se a criança não ganhar peso e não crescer regularmente, alguma coisa está errada. O ganho de peso é o sinal mais rápido e fácil para acompanhar o crescimento da criança. Não deixe de levar seu filho ao posto de saúde.
22. Pais e filhos podem aprender juntos. Oriente o seu filho a pedir para a professora mais livros para ler e leia com ele, converse sobre as histórias. Brinque com seu filho, também lendo e escrevendo.
23. Ao lavar o carro prefira o balde e não use a mangueira, a economia de água pode chegar a até 520 litros de água por lavagem. O meio ambiente e as gerações que estão por vir agradecem!
24. A criança em crescimento está aprendendo sobre a vida. Crianças pequenas ficam bravas, assustadas e chorosas com facilidade. Paciência, compreensão e tolerância com relação às emoções da criança vão ajudá-la a crescer feliz, segura e com um comportamento adequado.





25. Exigir muito da criança e do adolescente com tarefas que prejudiquem o seu estudo, descanso ou lazer é uma forma de violência. Deixar a criança brincar é importante para seu desenvolvimento, saúde e felicidade.
26. Não perca o hábito de consertar roupas, sapatos e eletrodomésticos ao invés de comprar novos. Assim você economiza, gera menos lixo e contribui para um mundo mais limpo.
27. Para fazer valer os seus direitos quando não são cumpridos, os portadores de deficiência devem procurar um advogado, ou a Defensoria Pública e, ainda, denunciar junto ao Ministério Público Estadual ou Federal.
28. Tão doce e preciosa é a vida em família. Diálogo, carinho e respeito mútuo são suportes essenciais de uma família feliz. As brincadeiras em família são muito importantes para a criança e nem é necessário que tenha brinquedos. Estimule sua criatividade para brincar com suas crianças, ensine as brincadeiras de seu tempo, conte histórias, passeie em parques, jogue bola e dê muita risada!
29. Previna acidentes com crianças na sua casa. Mantenha-as distantes do fogão e não deixe produtos inflamáveis, como o álcool, ao seu alcance. No caso de queimaduras, lave a área queimada imediatamente com água fria em abundância. Não passe nenhuma substância ou pomada. Se a área de queimadura for muito extensa, leve-a imediatamente ao pronto-socorro.
30. Economizar água é bom para o bolso e para o meio ambiente. Não use a mangueira para lavar quintais e calçadas. Escovar os dentes e fazer a barba com a torneira fechada pode economizar cerca de 22 litros de água por dia. Colabore por um mundo limpo e saudável!
31. Amamentar é um ato natural e constitui a melhor forma de alimentar, proteger de doenças e amar o seu bebê. Se possível, a criança deverá se alimentar exclusivamente de leite materno até completar 6 meses de idade. É um erro dar sopa ou outros alimentos salgados na mamadeira. Também é errado alimentar a criança com mais de 6 meses só com leite.
32. O adulto que usa violência para educar, em geral também foi vítima dela. Converse, oriente, busque novas formas de educação. Quebre este ciclo!
33. Pediculose é a infestação do couro cabeludo por piolho. É uma doença muito contagiosa. O tratamento pode ser feito com medicamento específico, orientado pelo médico. Outra alternativa é





passar vinagre no couro cabeludo. A higiene pessoal, lavar a cabeça diariamente e a higiene no ambiente, brinquedos, lençóis e toalhas deve ser feita por 30 dias, tempo em que o piolho sobrevive.

34. Toda criança tem o direito de chegar à vida adulta sentindo-se segura, amada, respeitada e valorizada. Elas precisam ter suas necessidades atendidas e saber que seus pais ou alguém realmente se preocupam com elas e podem ajudá-las a crescer bem, saudáveis e tranquilas.

35. É muito importante aprendermos a respeitar o ritmo alimentar das crianças, as variações de apetite e as preferências. Ofereça os alimentos, mas respeite-a, não force a criança a comer. Siga os horários das refeições, não a alimente fora de hora ou na frente da TV, escolha um lugar prazeroso para ela se alimentar. Comer deve ser um prazer, é o melhor a fazer.

36. De acordo com o Decreto Federal 3.298/99, o portador de deficiência tem direito a obter, gratuitamente, órteses e próteses (auditivas, visuais e físicas), junto às autoridades de saúde, a fim de compensar suas limitações nas funções motoras, sensoriais ou mentais.

37. Você sabia que cada lixo tem um destino certo? Pilhas e aparelhos eletrônicos como celulares e televisores, se jogados no lixo comum, podem contaminar o solo e trazer doenças para as pessoas que moram por perto. Colabore por um mundo limpo e saudável!

38. Brincar é importante para o desenvolvimento da criança. Brincando, a criança exercita a mente e o corpo e aprende lições básicas sobre o mundo. Os adultos devem ajudar as crianças a brincar.

39. Corrigir um adulto com violência física é crime, mesmo se ele cometeu um erro muito grave. Por que seria diferente com crianças e adolescentes? Encontre a forma de educar seu filho sem violência.

40. Amamentar promove o estabelecimento de uma ligação emocional muito forte e precoce entre a mãe e a criança, um vínculo afetivo sólido, que facilita o desenvolvimento da criança.

41. Óleo de cozinha descartado na pia polui os rios e encarece o tratamento da água. Procure entregá-lo para quem faz bom uso dele, como produtores de sabão, ou entregue-o em locais que colhem lixo reciclável. Colabore por um mundo limpo e saudável!

42. A diarreia é uma doença frequente na infância e que pode levar à desidratação. Quase sempre é controlada com o uso de medidas simples, como dar líquidos. Use também o soro caseiro, que é muito





fácil de preparar: um litro de água, duas colheres de sopa rasas de açúcar e meia colher de sopa rasa de sal. Se não houver melhora, procure atendimento médico.

43. Os pais são exemplos para seus filhos. Dê exemplos de boa higiene: lavar as mãos com frequência; escovar os dentes após as refeições; tomar banho diariamente; usar roupas limpas; assoar o nariz com papel; tossir protegendo a boca com a mão; cuspir somente se necessário e no banheiro; manter as unhas curtas e limpas; e não fumar, sobretudo em casa. Garantir a higiene é função de todos.

44. Deixar crianças sozinhas em casa é uma forma de violência, que se chama negligência, além de ser muito perigoso. Peça ajuda a familiares ou pessoas próximas de sua confiança para olhá-las, alimentá-las e garantir a segurança delas enquanto você trabalha e está ausente.

45. Participe da escola de seu filho. Converse com a professora sobre ele. Ensine seu filho a cuidar do material escolar. A participação da família é importante no processo educacional dos seus filhos.

46. Estimular crianças e adolescentes a consumir álcool ou qualquer outra droga e realizar agressões verbais são formas de violência. A orientação e exemplos dos pais são fundamentais para a formação das crianças saudáveis e torná-las cidadãs.

47. A higiene da água e dos alimentos é fundamental para uma boa saúde das crianças e dos adultos. Deve-se colocar 3 gotas de hipoclorito para cada litro de água. Para garantir a melhor qualidade da água, recomenda-se utilizar sempre um filtro. A água usada para lavar verduras e frutas e cozinhar alimentos, como feijão, arroz e café, deve também ser tratada e filtrada.

48. Há alguns sinais de alerta para prestar atenção e ver se a criança tem dificuldade de enxergar e precisa usar óculos: olhos vessos ou estrábicos em crianças com mais de 6 meses; esforço para enxergar qualquer objeto mais distante; escrever ou desenhar muito próximo do caderno; ter dor de cabeça; desinteresse na sala de aula; assistir TV muito próximo do aparelho. Se perceber algum deles, leve seu filho ao Posto de Saúde para ser examinado pelo especialista!

49. Contra a violência infantil! A violência pode ocorrer por maus tratos, negligência, abandono, brutalidade, agressão, castigos, turismo sexual infantil e abuso sexual. Até quando a nossa sociedade aceitará esta situação? Diga não a violência. Denuncie. Salve estas crianças para terem uma chance de uma vida digna. Ligue no telefone 100.





I N S T I T U T O
SAÚDE e SUSTENTABILIDADE

50. É muito importante para a criança seguir o calendário de vacinação orientado no Posto de saúde. Vacinar também é uma obrigação legal.

