



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Medizinische Dienste**

► **Schulärztlicher Dienst**



Saudável ao longo da  
vida escolar

Informações para os pais

# Caros Pais

A saúde das crianças e jovens é de grande importância para nós. O Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt defende ativamente o desenvolvimento saudável de crianças e jovens.



Dr. med.  
**Markus Ledergerber**, MPH  
Leiter Schulärztlicher Dienst

Ao entrar no jardim-de-infância, altera-se para as crianças a estrutura diária. Passam muito tempo no jardim-de-infância e, mais tarde, na escola. Para os professores e acompanhantes é importante a saúde das crianças e jovens dentro do ambiente escolar. Temas tais como alimentação saudável, atividade física, bem-estar etc. são tratados nas aulas e vividos no dia-a-dia escolar.

Problemas de saúde em crianças e jovens podem afetar a sua frequência escolar exercendo uma influência negativa sobre a sua capacidade de aprendizagem e o seu bem-estar. Uma deteção prematura e um exame esmerado seguidos de medidas adequadas, assim como um bom acompanhamento profissional são importantes e contam entre as funções do Schulärztlicher Dienst do Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Durante todo o período escolar, desde o jardim-de-infância até à saída da escola, o Schulärztlicher Dienst constitui um importante elo de ligação entre a criança, seus pais, a escola e o corpo de médicos privados relativamente a assuntos de saúde. Os médicos e médicas escolares estão bem familiarizados com as condições escolares. Na qualidade de pessoa de contacto, permanecem à disposição dos pais para aconselhamento, apoiando-os no afã de preservar e promover a saúde dos seus filhos.

Nesta brochura apresentamos as diversas ofertas de medicina escolar, desde os exames médico escolares até às possibilidades de aconselhamento e vacinas. Relacionadas a estes temas, encontrará muitas informações e dicas que lhe serão úteis na promoção da saúde dos seus filhos.

Desejamos-lhe e aos seus filhos anos pré-escolares e escolares, com a maior tranquilidade possível, livres de problemas e, principalmente, saudáveis.

## Ficha Técnica

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt  
7ª edição 2024

Texto: Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt  
Design: Stadtluft, Basel  
Fotografia: Maria Gambino, Basel

# Índice

	Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt Serviço médico escolar	6		Esclarecimento, aconselhamento e promoção da saúde Ofertas para pais, jovens e escola	26
	Exame médico escolar Jardim-de-infância / escola primária / escola secundária	10		Vacinas	30
	Boa visão	14		Piolho – sai daí!	35
	Boa audição	16		O que fazer se a minha criança está doente? Diretrizes relativas à frequência da creche, jardim-de-infância e escola	36
	Peso, altura, alimentação Excesso de peso / Znünibox / Rüeblü, Zimt & Co.	18		A mochila escolar correta	38
	Atividade física	22		O bem-estar psíquico	39
	Desenvolvimento da linguagem	24		<a href="http://www.bs.ch/schulgesundheits">www.bs.ch/schulgesundheits</a>	40
	Dentes saudáveis	25		Endereços importantes	42



# Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Serviço médico escolar

SÄD

As principais funções médico escolares do Schulärztlicher Dienst consistem na prevenção, proteção e promoção da saúde de crianças e jovens. Os médicos e médicas escolares acompanham e aconselham os pais, crianças, jovens e professores em todas as questões importantes à escola relativas à saúde e ao desenvolvimento.

## Médicos e médicas escolares

Os médicos e médicas escolares empenham-se em favor da saúde das crianças e jovens sem perder de vista a totalidade da população jovem. Cada jardim-de-infância e cada escola do cantão de Basel-Stadt conta com uma médica ou um médico escolar responsável. Em vista da sua familiaridade com a escola e longa experiência, conhecem muito bem as condições escolares e apercebem-se do estado de saúde das crianças e dos jovens diretamente dentro do ambiente escolar. Ao mesmo tempo participam significativamente na realização da promoção da saúde na escola. Por conseguinte, são médicos e médicas empresariais das escolas.

A saúde é indivisível. A preservação e a promoção da saúde de alunos e alunas são uma tarefa única. Os médicos e médicas escolares são, neste contexto, um importante elo de conexão entre crianças, pais, médicos privados e demais profissionais. Além de disporem de abrangente conhecimento profissional na área da pediatria e do desenvolvimento, são especialistas em Public Health, a saúde pública. Contam com bons conhecimentos em trabalho de projeto e colaboram estreitamente com outros órgãos profissionais. O exame médico escolar NÃO substitui os exames preventivos que são realizados pelo pediatra em intervalos determinados. É importante que o seu filho seja acompanhado e aconselhado por um pediatra ou um médico privado e faça regularmente os exames pediátricos preventivos.

No serviço médico escolar as crianças e os jovens sempre situam-se no centro, na qualidade de indivíduos. Seja num exame médico escolar no jardim-de-infância, numa recuperação de vacina na escola ou por ocasião de uma conversa na hora de consulta de jovens, a saúde das crianças e dos jovens tem absoluta prioridade.

## O serviço médico escolar como abrangente pacote de serviços na área da prevenção e da promoção da saúde nas escolas

Cada uma das ofertas médico escolares é parte de um abrangente pacote de serviços na área da prevenção e da promoção da saúde dentro das escolas, sendo comparável a um moderno serviço de medicina do trabalho no interior de uma grande empresa. Médicos e médicas escolares têm, por conseguinte, a função de médicos e médicas empresariais das escolas.

Como tal, os médicos e médicas escolares aconselham, por exemplo, no contexto dos exames médico escolares, também os professores de classes quanto a questões de relevância para a escola relacionadas a problemas de saúde dos alunos e alunas, chamando pessoalmente a atenção para as diversas ofertas de promoção da saúde tais como exposições em classe, material didático etc. ou indicando as regras a seguir ao lidar com doenças contagiosas. Este entrelaçado de elementos diferentes é típico para o serviço médico escolar.

O Schulärztlicher Dienst confere especial atenção à igualdade de oportunidades a todas as crianças e jovens e a um acesso fácil e sem barreiras a todas as suas ofertas. Todas as ofertas médico escolares são gratuitas.

#### O serviço médico escolar compreende substancialmente

- ▶ Exames médico escolares
- ▶ Esclarecimentos e aconselhamento
- ▶ Proteção da saúde
- ▶ Vacinas
- ▶ Promoção da saúde
- ▶ Monitoramento da saúde

#### Esclarecimentos e aconselhamentos como apoio a crianças, jovens, pais e escola

Os médicos e médicas escolares estão muito familiarizados com o sistema escolar e o dia-a-dia das crianças e jovens dentro do ambiente escolar. Para questões relacionadas com saúde e escola, alunos e alunas assim como pais e professores têm a possibilidade de dirigirem-se ao Schulärztlicher Dienst. Caso necessário, os médicos e médicas escolares podem exercer a função de intermediação entre pais e filhos, escola e médicos privados. Eles trabalham em estreita colaboração com outras instituições.

#### Exames médico escolares em prol da saúde e do bem-estar

Os exames médico escolares visam a detetar anomalias ou riscos de saúde o mais cedo possível dando início às medidas necessárias. Graças ao abrangente acesso através da escola, todas as crianças têm a possibilidade de um controlo médico escolar. Os médicos e médicas escolares não tratam as crianças. Em caso de necessidade, encaminham-nas a consultórios de médicos e médicas ou a outros órgãos especializados.

#### Prevenção da propagação de doenças infectocontagiosas

No caso de surto de determinadas doenças infectocontagiosas tais como tuberculose, meningite, sarampo etc., o Schulärztlicher Dienst toma as devidas providências para evitar uma propagação ulterior. Se houver dúvidas quanto a doenças infectocontagiosas, os médicos e médicas escolares dão indicações relacionadas com as medidas necessárias tais como informações aos pais ou o afastamento obrigatório da escola. Encontrará outras informações a respeito em [www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits)

#### Proteção mediante vacinas

A prevenção de doenças infectocontagiosas é uma missão central do Schulärztlicher Dienst. No quadro dos exames médico escolares, da campanha de vacinação dos alunos do 1º ano da escola secundária e das consultas individuais de vacinação existe a oportunidade de aconselhamento e aplicação de vacinas. As vacinas no contexto médico escolar preenchem lacunas de vacinas em alunos e alunas.

#### Promoção da saúde na escola

As ofertas para a promoção da saúde na escola consistem em materiais didáticos, aulas em classe ou exposições que focalizam os mais diversos assuntos de saúde tais como alimentação, atividade física, sexualidade, toxicodependência etc. Em especial para os jovens, as nossas revistas juvenis fornecem informações sobre temas relevantes para a idade. Os médicos e médicas escolares participam ativamente na rede cantonal de escolas 21, a rede de escolas sustentáveis a promoverem a saúde em Basel-Stadt.

#### Análise da situação de saúde de crianças e jovens

A fim de poder avaliar a situação de saúde de crianças e jovens assim como reconhecer tendências problemáticas da sua saúde, recolhem-se regularmente dados relativos à saúde que são, posteriormente, analisados e documentados. Os resultados são publicados em relatórios de saúde e considerados no planeamento e implementação de projetos na área da promoção da saúde e prevenção. A maior parte dos dados relativos à saúde deriva dos exames médico escolares e fornece informações confiáveis referentes à saúde das crianças e jovens do Cantão.

### Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

O Schulärztlicher Dienst faz parte dos Medizinische Dienste do Gesundheitsdepartement de Basel-Stadt. O Schulärztlicher Dienst trabalha em estreita colaboração com ambos os departamentos Prävention e Übertragbare Krankheiten, nomeadamente na área das doenças contagiosas e da promoção da saúde dentro das escolas.

No Schulärztlicher Dienst trabalham, além de médicos e médicas escolares, também assistentes de consultório médico e uma ortoptista.



## Exames médico escolares

Jardim-de-infância / escola primária / escola secundária



Exames médico escolares constituem medidas de deteção precoce com a finalidade de prevenir doenças. Servem à saúde e ao bem-estar das crianças e jovens.

### Exame médico escolar em favor de um desenvolvimento saudável das crianças

Nas escolas do cantão de Basel-Stadt, o Schulärztlicher Dienst realiza exames médicos escolares no jardim-de-infância, no 4º ano primário e no 3º ano secundário. Estes exames têm como finalidade a deteção precoce de anomalias no desenvolvimento da saúde de uma criança para tomar as medidas necessárias. É, por exemplo, importante detetar uma deficiência visual numa criança o mais cedo possível e tratá-la.

### Questionário sobre a saúde

Com o intuito de preparar do melhor modo possível o exame médico escolar, entrega-se previamente um questionário aos pais (jardim-de-infância e 4º ano primário) e aos jovens (3º ano secundário). O preenchimento do questionário é voluntário e todas as informações são tratadas de modo estritamente confidencial. Além disso, os resultados destas sondagens dão regularmente origem a relatórios de saúde. Os questionários e os resultados dos exames são analisados estatisticamente por nós de forma anónima. Recebemos, deste modo, preciosas informações sobre a saúde das crianças e jovens de Basileia o que nos permite desenvolver ou adaptar especificamente ofertas de prevenção.

### Notificação aos pais

Caso se constate, por ocasião do exame, que a situação da criança exige outros esclarecimentos ou medidas, os pais são informados telefonicamente ou por carta pessoal. Havendo necessidade, encaminhamos a criança / o jovem a um profissional especializado (p. ex. pediatra, oftalmologista etc.).

### Proteção de dados e sigilo médico

Os médicos e médicas escolares estão sujeitos ao sigilo médico.

Os resultados dos exames não são encaminhados a terceiros sem a autorização dos pais.

Apenas as anomalias de saúde que sejam de importância para a escola tal como, por exemplo, a necessidade do uso de óculos, podem ser comunicadas ao professor.

## Exame médico escolar no jardim-de-infância

No jardim-de-infância as crianças são acompanhadas pelo professor do jardim-de-infância ao exame médico da escola. A assistente de consultório médico e o médico ou a médica escolar examinam sempre 2 a 3 crianças simultaneamente. As crianças em pequenos grupos não têm medo, participam bem e, geralmente, acham divertido o passeio à consulta médica.

### O exame no primeiro ano de jardim-de-infância:

- ▶ Teste de visão incluindo visão cromática e estereoscópica
- ▶ Teste de audição
- ▶ Medição de altura e peso
- ▶ Avaliação do sistema locomotor e da saúde do coração
- ▶ Exame da motricidade fina e da básica
- ▶ Verificação da saúde dental
- ▶ Apreciação do desenvolvimento da linguagem e emocional
- ▶ Controlo do estado de vacinação e recomendações de vacina

O exame de vista é realizado por uma ortoptista, profissional com formação especial na deteção de fraqueza de visão ou estrabismo.

## Exame médico escolar no 4º ano primário

No 4º ano primário, as crianças dirigem-se com a sua turma de classe e o professor ao Schulärztlicher Dienst para o segundo exame médico escolar. O exame tem lugar individualmente. Uma equipa, constando de uma assistente de consultório médico e uma médica ou um médico escolar, realiza os seguintes exames:

### Exame médico no 4º ano primário:

- ▶ Teste de visão incluindo visão cromática
- ▶ Teste de audição
- ▶ Medição de altura e peso
- ▶ Controlo do estado de vacinação e recomendações de vacina
- ▶ Vacinação gratuita em caso de necessidade e mediante anúncio por escrito dos pais

Caso os pais ou a criança o desejem, o médico ou a médica escolar efetuará um exame complementar ou um colóquio adicional.

## Exame médico escolar na escola secundária

O exame médico escolar durante a escola secundária tem lugar no 3º ano secundário. Os alunos e alunas dirigem-se sem o acompanhamento do professor ao Schulärztlicher Dienst. Uma equipa, constando de uma assistente de consultório médico e uma médica ou um médico escolar, realiza os seguintes exames:

### O exame no terceiro ano secundário:

- ▶ Teste de visão incluindo visão cromática
- ▶ Teste de audição
- ▶ Medição de altura e peso
- ▶ Controlo do boletim de vacinas e aconselhamento de vacina

## Aconselhamento e esclarecimento na escola secundária

Em caso de anomalias de saúde ou a pedido dos jovens, discutimos com os mesmos após o exame sobre questões relacionadas a, por exemplo, desenvolvimento físico, distúrbios de saúde, alimentação e atividade física, stress e pressão para melhorar o desempenho, escola e aulas, sexualidade ou sobre como lidar com drogas. Durante uma conversa pessoal, os médicos e médicas escolares dão dicas individuais e recomendações além de conselhos aos jovens quanto a um estilo de vida saudável.



O exame médico escolar presta uma contribuição importante à saúde das crianças e jovens. Todas as prestações de serviços e vacinas médico escolares do Schulärztlicher Dienst são gratuitas e em caráter voluntário. Nosso pessoal está sujeito ao sigilo médico.



Boa visão



Os nossos olhos são órgãos sensoriais altamente desenvolvidos. Quando a luz incide nos olhos, ativam-se os recetores sensoriais na nossa retina. As informações captadas são transmitidas adiante e dão origem a uma imagem no nosso cérebro. Para podermos ver a três dimensões (tridimensional), dependemos de uma boa visão em ambos os olhos.

#### Exames preventivos

A acuidade visual e a visão cromática desenvolvem-se durante os primeiros anos de vida. Mediante o uso diário da visão, forma-se a interação de ambos os olhos e, com ela, a visão espacial (tridimensional). Este desenvolvimento estende-se até ao décimo ano de vida. Caso este não ocorra integralmente e não receba o devido tratamento, pode resultar em graves deficiências visuais. Uma boa visão também é de grande importância para o desenvolvimento geral de uma criança. Crianças sem boa visão têm que se esforçar mais, apresentam mais dificuldades na leitura e no estudo ou em processos de locomoção podendo resultar daí dificuldades de concentração ou comportamento anómalo. De qualquer maneira, é muito importante reconhecer uma fraqueza de visão e corrigi-la. Por este motivo, são imprescindíveis os controlos regulares dos olhos pelo pediatra ou pelo oftalmologista assim como pelo médico escolar.

#### Cuidado com crianças que apresentam defeitos visuais não corrigidos nos primeiros anos de vida

Estrabismo ou uma má acuidade visual em um dos olhos podem ter como consequência que o olho fraco não aprenda a ver. Como resultado, o olho afetado “perde a visão” sem que haja a possibilidade de correção mais tarde mediante o uso de óculos. Neste caso, um tratamento a tempo, de preferência ainda antes do quinto ano de vida, é especialmente importante. Isto justifica a atenção especial dada aos olhos durante o exame médico escolar no jardim-de-infância.

#### Não hesite em submeter a sua criança a um exame oftalmológico se ...

- ▶ um ou ambos os olhos parecem excepcionalmente grandes
- ▶ uma pupila parece acinzentada em vez de preta
- ▶ a criança fica estrábica ou apresenta um tremor ocular (nistagmo)
- ▶ com frequência tem um comportamento desajeitado, tropeça, cai ou embate contra algo ou alguém
- ▶ falha o alvo ao querer pegar algo
- ▶ frequentemente fecha um ou ambos os olhos, pisca ou mantém a cabeça torta
- ▶ não gosta de olhar livros ou os segura muito próximos ao rosto
- ▶ tem dificuldades para ler ou escrever ou cansa-se facilmente ao fazê-lo
- ▶ queixa-se frequentemente de dores de cabeça
- ▶ com frequência esfrega os olhos ou estes lacrimejam ou ardem
- ▶ são do seu conhecimento problemas de visão na sua família



## Boa audição



Junto com os olhos, os nossos ouvidos são os principais órgãos sensoriais. Precisamos de uma boa audição para aprender bem a língua, entender corretamente os outros e orientarmo-nos no nosso ambiente com segurança. Por este motivo é importante reconhecer e tratar a tempo os problemas de audição.

Os exames preventivos regulares pelo seu pediatra e, nomeadamente, também os exames médico escolares são muito importantes para constatar repetidamente se a sua criança ouve bem. As devidas medidas podem ser tomadas ao ser descoberto um problema de audição. Se os nossos ouvidos estão constantemente expostos ao barulho do trânsito ou de música demasiadamente alta, stressamos o nosso corpo o que pode acarretar problemas de audição. Crianças e jovens que não ouvem bem, frequentemente não o percebem. Na Suíça, um entre cada dez jovens já tem uma capacidade auditiva restrita.

### Quando deve submeter a sua criança a um exame médico:

- ▶ se tiver otites frequentes
- ▶ se não apresenta progressos no seu desenvolvimento de linguagem
- ▶ se não despertar ou assustar-se com ruídos altos
- ▶ ao ser perguntado não responde ou só responde com retardo
- ▶ tem problemas de aprendizagem na escola
- ▶ só tem poucos contactos sociais ou é solitário/a
- ▶ há problemas de audição na sua família

### As causas de uma má audição podem ser:

- ▶ Exposição excessiva ao ruído
- ▶ Obstrução do canal auditivo por cera de ouvido (cerúmen)
- ▶ Otite média crónica
- ▶ Lesão do ouvido interno por infeções (p. ex. por papeira/caxumba)
- ▶ Surdez congénita

### + O que os pais podem fazer

Evite situações no dia-a-dia em que se exponha junto com a sua criança a barulho alto. Não utilize cotonetes para a limpeza dos ouvidos pois aumentarão a formação de tampão de cerúmen ou poderão ferir o tímpano.

Leve as inflamações do ouvido a sério e confie o seu tratamento a um médico.

Cuidado com brinquedos barulhentos: apitos, trompetas infantis, petardos e semelhantes podem causar dano permanente à audição.

Cuide que as crianças e os jovens não ouçam música muito alta.

Faça examinar por um médico os zumbidos no ouvido que durem mais de um dia.



## Peso, altura, alimentação

Excesso de peso / Znünibox / Rübli, Zimt & Co.



A altura e o peso são fatores essenciais no desenvolvimento normal de crianças e jovens. A medição e a avaliação valendo-se das chamadas curvas de crescimento permitem concluir se os valores encontram-se dentro da faixa normal.

### Altura

A **medição da altura** é importante na avaliação do crescimento. A altura de uma criança depende muito da altura dos pais. Atrás de uma estatura muito pequena ou muito alta pode também, raramente, ocultar-se uma doença.

### Peso

A **medição do peso** assume hoje em dia uma importância singular. Muitas crianças e jovens têm excesso de peso. Falta de peso, vinculada a um distúrbio alimentar ocorre, com efeito, raramente, mas trata-se de uma doença séria. Se os jovens são pesados ou leves demais, são aconselhados pela médica ou pelo médico escolar.

A recolha dos dados permite-nos igualmente acompanhar a problemática do excesso de peso em Basel-Stadt e desenvolver e adaptar projetos de prevenção que atuam contra esta tendência.

### Rübli, Zimt & Co.

Rübli, Zimt & Co. é uma oferta para as escolas primárias relacionada ao tema alimentação. Na exposição sobre alimentação Rübli, Zimt & Co. as crianças aprendem de forma lúdica os principais aspectos relativos à alimentação saudável.

### Peso do corpo saudável

Embora um excesso de peso em idade infantil ainda não traga diretamente, em geral, problemas de saúde graves, favorece já no início da idade adulta doenças secundárias tais como doenças cardiovasculares, diabetes ou problemas nas articulações. O excesso de peso tem a sua principal origem no desequilíbrio entre o consumo de energia (excesso de alimentos ricos em energia) e o gasto de energia (falta de atividade física). **Uma alimentação equilibrada e atividades físicas suficientes são os elementos fundamentais para um peso saudável do corpo.**

## Alimentação saudável



Uma alimentação equilibrada e líquidos suficientes são essenciais para o crescimento saudável das crianças. Em vista da atual oferta, nem sempre é fácil motivar as crianças a alimentarem-se de forma saudável. A seguir fornecemos dicas úteis neste sentido e algumas regras fundamentais.

### Refeições regulares são importantes

Crianças e jovens deveriam tomar várias refeições pequenas a médias ao longo do dia. O ideal são três refeições principais intercaladas por duas merendas. A comida sabe melhor quando consumida à mesa em companhia de outros membros da família.

### Pequeno-almoço e Znüni para um bom início do dia

O pequeno-almoço é a base energética para um longo dia na escola. Se a sua criança não aceitar o pequeno-almoço, ofereça-lhe algo para beber e entregue-lhe uma boa Znüni.

Frutas, legumes ou pão integral com um pouco de queijo ou presunto são ideais como Znüni. Uma combinação de frutos secos ou uma pequena porção de nozes sem sal são uma boa alternativa.

## Uma Znüni saudável - oferta de Znüni no jardim-de-infância

Uma Znüni saudável é especialmente importante para superar bem o dia no jardim-de-infância e na escola. Ao iniciar o jardim-de-infância, cada criança recebe do Schulärztlicher Dienst e da Schulzahnklinik Basel-Stadt uma Znüni contendo um folheto com ideias para uma Znüni saudável.

### Matar a grande sede – sem açúcar

O mais aconselhável para matar a sede é a água da torneira, a água mineral e o chá sem açúcar. As bebidas servem primordialmente para cobrir a necessidade de líquido e deveriam conter o mínimo possível de açúcar. Bebidas adoçadas tais como refrigerante, ice tea ou cola não são recomendáveis e só deveriam ser tomadas raramente.

### Legumes e frutas em abundância

Frutas e legumes deveriam, se possível, ser consumidos a cada refeição. O ideal é consumir cinco porções por dia. Dê preferência a frutas e legumes da estação e se possível da região. Legumes e frutas congelados também são ricos em nutrientes e recomendáveis.

## Dicas para os que não querem saber de frutas e legumes

- ▶ Espetinhos de frutas e legumes com pão e queijo que as próprias crianças também podem preparar
- ▶ Fingerfood preparada em casa (tiras de pimentões e de cenouras, tomatinhos cherry etc.) com um delicioso molho de queijo fresco e ervas frescas
- ▶ uma salada de frutas colorida
- ▶ Puré de frutas com leite sob a forma de batido de frutas ou misturado ao iogurte natural

### Batatas, arroz e massas saciam

Massas, batatas, arroz ou pão compõem a base de uma alimentação equilibrada. Dê preferência a produtos integrais porque eles contêm mais nutrientes e saciam por mais tempo. Tenha o cuidado de preparar a comida com pouca gordura.

### Laticínios são absolutamente necessários

Laticínios tais como leite, iogurte natural, queijo fresco ou curado devem estar presentes uma até duas vezes na alimentação diária. Contêm muito cálcio e são importantes para o desenvolvimento ósseo e dentes saudáveis.

### Carne, peixe, ovos e enchidos com moderação

Uma a duas porções semanais tanto de carne como de peixe e ovos são suficientes para suprir as necessidades do corpo de nutrientes essenciais como, por exemplo, ferro. Enchidos contêm muita gordura oculta e, portanto, só deveriam ser consumidos raramente.

### Pouca gordura, doces e salgadinhos

O uso de óleos e gorduras deveria ser o mais poupado possível. Dê preferência a óleos extraídos a frio como o azeite, óleo de sementes de abóbora, de nozes ou linhaça. Doces e petiscos salgados devem ser consumidos com moderação porque contêm muita gordura e açúcar, mas poucos nutrientes.



## Dicas para o máximo de prazer na comida

Permita que a sua criança ajude a preparar a comida, pôr a mesa ou arrumar após a refeição. Crianças sabem avaliar as próprias porções alimentares. Não obrigue a sua criança a comer mais do que quiser. Ofereça também à criança pratos que não conhece. Crianças aprendem pela imitação e habitua-se com o tempo a novidades. Comida não é um instrumento de educação: não use a comida para premiar ou castigar a sua criança. Havendo a suspeita de intolerância ou alergia alimentar, contacte por favor a sua ou o seu pediatra.

# Atividade física

Em boa forma e saudável graças à atividade física



Atividade física e jogos são uma necessidade básica para o desenvolvimento saudável e o bem-estar de crianças e jovens. Jovens devem mover-se por no mínimo 1 hora diariamente e crianças menores, muito mais.

## Crianças e jovens não precisam de muito para estar em movimento.

### Ajudemo-los neste sentido, pois a atividade física regular ...

- ▶ melhora as aptidões motoras
- ▶ contribui para um bom sono
- ▶ ajuda contra o stress e a tornarem-se psiquicamente mais equilibrados e socialmente mais competentes
- ▶ ajuda nos estudos e tem um efeito positivo no rendimento escolar
- ▶ promove a percepção e o desenvolvimento da linguagem
- ▶ contribui para uma postura estável e fortalece os ossos
- ▶ pode prevenir doenças como, p. ex., o excesso de peso

## Muito movimento ao longo do dia

Para manter a saúde, uma criança precisa de atividade física em qualquer faixa etária. Para tal, existem possibilidades no caminho para a escola, no dia-a-dia, em casa, nas horas livres, aulas de educação física e outras atividades escolares ou no clube desportivo. Introduza diariamente a atividade física no seu dia-a-dia e no dos seus filhos. Qualquer tipo de movimento é melhor que ficar parado. Há inumeráveis possibilidades para mais movimento no dia-a-dia: p. ex. subir escadas, passear, ajudar no trabalho doméstico ou no jardim.

Apoie as crianças e os jovens nas suas atividades físicas e desportivas. A preferência deve ser dada a atividades ao ar livre e em companhia, mas todas as outras formas de atividade física também contam. Neste contexto são importantes as horas livres em movimento pois as crianças e os jovens passam muitas horas do dia sentados na escola e em casa a estudar. Os meios eletrónicos tais como computador, internet, televisão, DVDs, jogos e smartphones são também os exterminadores número 1 das atividades físicas. O caminho para a escola oferece regularmente oportunidades para um movimento saudável através da caminhada, do uso de skateboard, trotineta ou, mais tarde, bicicleta.

## Aula interativa SIT-UP

Com relação ao tema “costas saudáveis” oferecemos uma aula interativa para alunos e alunas de 14 anos de idade ou mais na qual tratamos dos seguintes assuntos:

- Biologia da coluna vertebral e fisiologia da ação de sentar
- Reconhecimento das zonas de tensão e apresentação de exercícios de relaxamento
- Levantar e carregar peso de modo a poupar as costas
- Teoria do modo correto de sentar-se e sobre possíveis meios de ajuda
- Adaptação individual de lugares de computador

O tema é tratado de modo claro sendo aprofundado por dicas individuais, exercícios práticos e um resumo em forma de revista.

## Atividade física em companhia dá mais prazer

No Sportamt Basel-Stadt há muitas ofertas de atividades para todos os grupos etários. Encontrará mais informações em [www.bs.ch/ed/jfs](http://www.bs.ch/ed/jfs)

## + Dicas para os pais

Basta pouco para motivar-se crianças e jovens para o movimento. Apoie a necessidade natural de movimento e ...

**ofereça-se como parceiro de jogo e atividade**

**façam juntos passeios de bicicleta, caminhadas, jogos de bola, idas à piscina etc.**

**inclua toda a família em trabalhos domésticos ou no jardim**

Também é importante compensar longos períodos sentados com atividades em movimento. Por isso, decida junto com os seus filhos quanto tempo diário pode ser empregado no uso de meios eletrónicos.

Para que ainda reste suficiente tempo para o movimento, recomenda-se em geral que as crianças do jardim-de-infância passem no máximo 30 minutos, escolares 1 hora e jovens 2 horas por dia, se possível menos, ocupados com meios eletrónicos.

# Desenvolvimento da linguagem



A linguagem é o principal meio da comunicação humana. Dá-nos a possibilidade de entrar em contacto com o meio em que vivemos, expressar necessidades e trocar experiências.

## Anomalias no desenvolvimento da linguagem

Por ocasião do exame médico escolar no jardim-de-infância avalia-se o desenvolvimento da linguagem da criança. As anomalias no desenvolvimento da linguagem são, na maior parte das vezes, distúrbios de articulação (erros de pronúncia). A criança ainda não é capaz de pronunciar, por exemplo, as sibilantes ou troca o "l" pelo "r" ou vice-versa. Dependendo da idade, ainda pode-se esperar com o início de uma terapia. É importante, contudo, fazê-la passar por um exame preciso sob a responsabilidade de um profissional especializado (logopedista).

Esta também poderá constatar outras dificuldades na aquisição da linguagem: distúrbios de compreensão da linguagem, limitações de vocabulário, construção incorreta de frases, distúrbios do fluxo da fala ou da formação da voz, mas também problemas de leitura e de ortografia na respetiva idade.

Todos os jardins-de-infância e escolas dispõem de logopedistas que podem efetuar este exame com o consentimento dos pais.

## Crianças multilíngues

É importante que os pais falem em casa a sua língua materna com crianças que crescem num meio bilíngue ou multilíngue. Hoje em dia sabe-se que as crianças que falam bem a sua língua materna também aprendem melhor e mais rapidamente o alemão.

- ▶ Caso notar que a sua criança não presta atenção ao ouvir uma leitura, não demonstra interesse no canto e em histórias que lhe são contadas ou se não apresenta progressos no desenvolvimento da sua linguagem, deveria mandar testar a sua capacidade auditiva. Pois uma criança só pode aprender a falar se ouvir bem.

# Dentes saudáveis



Os dentes são de grande importância para a nossa saúde e o nosso bem-estar. Dentes saudáveis não proporcionam apenas um sorriso radioso, mas são também a condição para um desenvolvimento e uma função mastigatória saudáveis.

## Cáries são moléstias evitáveis

A cárie resulta da presença conjunta de determinadas bactérias e de açúcar na região bucal o que provoca os temidos "buracos" nos dentes. Já os dentes de leite podem ser muito danificados por cáries. Estes danos não são eliminados com a queda dos dentes de leite uma vez que as cáries também são transmitidas aos dentes definitivos. Por este motivo é tão importante já dedicar muita atenção à higiene bucal das crianças pequenas. A primeira consulta dentária deve ocorrer com a idade de 2 anos. A partir do jardim-de-infância até ao 3º ano secundário as crianças de Basel-Stadt são anualmente submetidas a um exame médico-dentário.

## Higiene oral através da limpeza regular dos dentes

Uma boa higiene oral é imprescindível para manter os dentes livres de cáries. Recomenda-se escovar os dentes 3 vezes por dia durante 2 a 3 minutos após cada refeição principal, fazendo uso de uma pasta dentífrica com flúor. Observe que as merendas tenham pouco açúcar. Como bebida, o melhor é água ou chá sem açúcar. Quanto mais tempo o açúcar das bebidas açucaradas ou restos de comida permanecerem na cavidade bucal, tanto maior a possibilidade de causarem danos aos dentes. É igualmente importante que ajude as crianças até aos 9 anos de idade a escovar os dentes e lhes sirva de bom exemplo.

## Primeiros socorros em caso de acidente dentário

Se um dente definitivo do seu filho/ da sua filha, devido a uma queda ou uma pancada, foi arrancado, rompeu-se ou soltou, este pode ser salvo.

Nunca segure o dente pela raiz e não o limpe.

Transporte o dente arrancado ou o pedaço de dente quebrado dentro de um pouco de leite (água não é adequada) ou - caso disponível - dentro de uma caixa de emergência dental (que encontrará em farmácias e consultórios médicos). O tratamento não é emergencial caso tratar-se de dente de leite.

Neste caso informe a sua ou o seu dentista ou dirija-se à Schulzahnklinik dentro das próximas 24 horas.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



Esclarecimento, aconselhamento e promoção da saúde

SÄD

As atividades de esclarecimento e de aconselhamento bem como a promoção da saúde constituem importantes pedras angulares do trabalho de médicos e médicas escolares. Além dos conhecimentos médicos, eles dispõem de uma longa experiência com crianças e jovens estando familiarizados com o sistema e dia-a-dia escolares.

É o nosso objetivo acompanhar as crianças e jovens, assim como os seus pais, durante todo o período de frequência do jardim-de-infância e da escola, apoiando-os na solução de dúvidas e problemas. Aconselhamos alunos, pais, professores e acompanhantes relativamente a questões **médicas, escolares e sociais** e oferecemos horas de consulta de saúde gratuitas para o esclarecimento de dúvidas sobre **medicina preventiva**. Trata-se, neste contexto, não apenas de ajudas relacionadas a problemas já existentes. Um aspecto muito importante do nosso trabalho consiste também na promoção da saúde, ou seja na preservação e incentivo de um bom estado de saúde.

Conforme a necessidade, os aconselhamentos podem ter lugar pessoalmente no Schulärztlicher Dienst ou telefonicamente.

#### Ofertas para escolas

Há questões específicas nas quais o Schulärztlicher Dienst da escola pode ser envolvido ou inclusive deve sê-lo se assim estiver previsto na Lei da Educação Escolar.

#### ► Pedidos de dispensa

Caso uma aluna ou um aluno necessite, por motivos de saúde, de uma dispensa das aulas escolares ou de educação física por um período superior a três semanas, a médica ou o médico privado deverá preencher um formulário de pedido de dispensa e encaminhá-lo ao Schulärztlicher Dienst para autorização. Para ausências de até três semanas basta, em geral, uma justificativa dos pais.

#### ► Avaliações por peritos médicos

Se os professores estiverem preocupados pela saúde ou pelo desenvolvimento de uma criança ou de um jovem, poderão fazer uso da oferta de avaliação por um perito médico. Neste contexto discute-se sobre a necessidade ou não de tomarem-se providências médicas ou de consultar outros órgãos profissionais tais como o Schulsozialarbeit, o Schulpsychologischer Dienst etc.

Um dos motivos mais frequentes para tal avaliação tem origem nas **ausências**. Caso alunas ou alunos faltem com muita frequência às aulas por motivos de saúde, a escola poderá consultar o Schulärztlicher Dienst a fim de verificar estas ausências. Se for necessário, podemos intermediar entre as diversas partes envolvidas.

### Ofertas para professores e acompanhantes

O Schulärztlicher Dienst aconselha escolas e creches quanto a questões relativas a doenças infectocontagiosas e outros assuntos de saúde. A página internet [www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits) também põe à disposição folhas informativas contendo informações técnicas sobre as medidas de precaução necessárias. Na ocorrência de foco de doença infectocontagiosa que exija medidas específicas (como p. ex. em caso de tuberculose, meningite, sarampo etc.), estas são da competência do Schulärztlicher Dienst.

### Ofertas para os pais

Os pais podem-se dirigir a nós para aconselhamento sobre questões escolares e sociais relacionadas à saúde. Considerando que as primeiras pessoas de contacto para problemas médicos individuais devem ser o ou a pediatra, a ajuda de nossa parte relacionada a problemas de saúde no contexto escolar será, em muitos casos, a de servir de intermediários entre os vários interessados, ou seja entre pais e filhos, escola e médicos privados.

### Ofertas para jovens

Se tiverem problemas de saúde, escolares e sociais, jovens podem nos contactar e serão aconselhados e apoiados por telefone, e-mail ou em conversa pessoal.

#### ► Sexualidade como tema

Visto o tema sexualidade ter uma posição central na vida dos jovens o que pode acarretar dúvidas e preocupações, o Schulärztlicher Dienst oferece **uma hora de consulta aberta para jovens** durante a qual têm a oportunidade de esclarecer as suas dúvidas a respeito de desenvolvimento físico, amor e sexualidade diretamente com um médico ou uma médica escolar.

#### ► A toxicod dependência como tema

Uma sondagem relacionada ao consumo de drogas junto dos alunos e alunas do 3º ano secundário em Basileia, revelou que o consumo problemático de bebidas alcoólicas durante a juventude constitui um assunto atual. Dele ocupa-se o workshop sobre prevenção **Tom & Lisa**. Este workshop dirigido a jovens de 14 a 16 anos é oferecido nas escolas de Basileia. O objetivo deste workshop interativo consiste em informar os jovens sobre os efeitos e perigos imediatos do consumo de álcool sugerindo-lhes uma convivência de baixo risco com as bebidas alcoólicas.

### ► Revistas juvenis

Existem algumas revistas para jovens tratando dos temas que preocupam os adolescentes nesta faixa etária. Encontram-se já editadas e gratuitamente à disposição no Schulärztlicher Dienst ou para serem descarregadas na nossa página [www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits) revistas que se ocupam dos seguintes temas:

#### ► Revista juvenil «Hautnah»

Dicas úteis relacionadas com o tema pele

#### ► Revista juvenil «EATfit»

Revista sobre alimentação saudável

#### ► Revista juvenil «Ohaa»

Informações sobre o tema amor e sexualidade

#### ► Revista juvenil «SIT-UP»

Revista sobre o tema sentar e problemas das costas

#### ► Revista juvenil «flash»

Revista sobre o tema toxicod dependência

#### ► Revista juvenil «relax»

Revista sobre o tema stress

#### ► Revista juvenil «ready2go»

Revista sobre o tema movimento



## Vacinas



Vacinas contam entre as medidas mais eficazes de proteção da sua criança contra doenças graves e respectivas complicações.

**Graças a boas vacinas, algumas doenças temidas e as suas sequelas, em parte graves, tornaram-se atualmente raras. Contudo, em caso de ciclo incompleto de vacinação, podem voltar a ocorrer com maior frequência pondo em risco crianças e adultos.**

### **De que modo uma vacina pode evitar uma doença?**

Doenças contagiosas são provocadas por agentes patogénicos como bactérias e vírus. Após um contágio, o nosso sistema imunológico começa a combater os agentes produzindo anticorpos específicos contra tais agentes. No caso de um contágio normal, a reação do sistema imunológico é, contudo, lenta demais para ainda conseguir evitar a doença.

Por meio da vacina, administra-se no corpo um agente patogénico inofensivo, atenuado ou, até mesmo, morto. O corpo tem, assim, a sensação de ter sido contagiado por esta doença e produz igualmente anticorpos sem, contudo, adoecer.

Caso ocorra realmente um contágio mais tarde, o corpo já possui os anticorpos necessários e estará em condições de defender-se contra a manifestação da doença.

### **Tolerância às vacinas**

Uma vacina pode provocar efeitos colaterais. Estes são, contudo, raros. É possível que a vacina cause dores leves, enrubescimento ou um inchaço no local da punção. Muito mais raros são efeitos tais como cansaço, dores de cabeça ou náusea. Mas estes sintomas desaparecem, em geral, depois de pouco tempo. Efeitos colaterais graves são extremamente raros e a vantagem de uma vacina supera largamente este risco.

### **Com que frequência a minha criança deve ser vacinada?**

As vacinas necessárias são administradas na maior parte das crianças pela ou pelo pediatra nos primeiros anos de vida. A maioria das vacinas deve, contudo, ser renovada várias vezes ao longo da vida para manter a proteção.

### Que vacinas são aplicadas durante o exame médico escolar?

Nos exames médico escolares do jardim-de-infância, a equipa médico escolar controla os certificados de vacinação. Caso faltem vacinas no certificado de uma criança, notificam-se os pais que poderão pedir à ou ao pediatra que as aplique.

No âmbito do exame médico escolar à altura do 4º ano primário e da campanha de vacinação no 1º ano secundário, as crianças e os jovens podem ser vacinados gratuitamente pelo Schulärztlicher Dienst.

No 3º ano da escola secundária controlam-se os certificados de vacinação no âmbito do exame médico escolar e, caso faltem vacinas, fazem-se recomendações de vacinação ou, se solicitado, marca-se uma consulta no serviço de vacinação médico escolar.

Os médicos escolares orientam-se pelas recomendações do plano oficial de vacinação suíço e só aplicam uma vacina que seja necessária e sob condição de que os pais o autorizem por escrito.

As crianças e jovens devem apresentar o certificado de vacinação a cada consulta no Schulärztlicher Dienst!



### Quais são as vacinas que a minha criança precisa?

Anualmente o Bundesamt für Gesundheit (BAG) publica no plano de vacinação atual as vacinas recomendadas para a Suíça.

Há vacinas recomendáveis para todas as crianças e jovens e outras que têm sua razão como adicionais, segundo a situação individual.

Deixe que administrem todas as vacinas aconselháveis a todos e pergunte ao seu ou à sua pediatra quais seriam as vacinas adicionais necessárias ou recomendáveis para a sua criança.

Ou informe-se através da página [www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch)

## Visão geral das vacinas no contexto médico escolar

### Paralisia infantil (poliomielite)

#### Kinderlähmung

Uma infeção com o vírus da poliomielite pode ocorrer de modo totalmente despercebido ou acompanhado de sérias paralisias dos braços, pernas e da musculatura respiratória. Esta última forma pode acarretar graves sequelas a longo prazo como deformações articulares e atrofia muscular levando, inclusive, à morte. São cinco as vacinas básicas recomendadas a serem aplicadas desde a primeira infância até ao fim da idade escolar.

### Difteria

#### Diphtherie

A difteria é uma doença bacteriana das vias respiratórias superiores, altamente contagiosa. As suas complicações podem ser paralisias, pneumonias, morte por asfixia ou inflamação do miocárdio, ou seja, do músculo cardíaco. Esta vacina deve ser sempre renovada ao longo de toda a vida.

### Tétano

#### Starrkrampf

O tétano é provocado por uma bactéria disseminada mundialmente que pode penetrar no corpo através das feridas. Provoca espasmo e paralisia da musculatura podendo conduzir à paralisia da musculatura respiratória e à morte. A mortalidade em casos de infeção tetânica é, ainda hoje em dia, de 25%. Esta vacina deve ser sempre renovada ao longo de toda a vida.

### Tosse convulsa/coqueluche (Pertussis)

#### Keuchhusten

A tosse convulsa é uma doença infecciosa altamente contagiosa e se manifesta por violentos ataques de tosse, geralmente noturnos, com graves dificuldades respiratórias. Seu decurso em bebés pode provocar ataques de asfixia e,

em determinados casos, conduzir à morte. Esta vacina deve ser sempre renovada até à idade adulta.

### Sarampo

#### Masern

O sarampo é uma infeção viral altamente contagiosa e considerada indevidamente como doença comum. O seu estágio inicial caracteriza-se por febre alta, sintomas de resfriado e uma erupção cutânea. O sarampo cura-se sem problemas na maior parte dos casos. Em outros mais raros pode, contudo, conduzir a complicações graves tais como pneumonia ou meningite cujo decurso pode ser mortal ou deixar sequelas permanentes. Só a vacina oferece uma proteção segura. A vacina contra o sarampo ocorre em conjunto com aquelas contra papeira/caxumba e rubéola (MMR/vacina tríplice VASPR). Duas são as doses necessárias, mas que garantem uma imunidade durante toda a vida.

### Meningite (por meningococos)

#### Hirnhautentzündung (durch Meningokokken)

A transmissão das bactérias ocorre pelo contacto estreito com pessoas doentes ou com portadores saudáveis através de secreções nasofaríngeas. A doença pode levar a evoluções muito graves tais como meningite com efeitos tardios, intoxicação sanguínea ou conduzir à morte. Crianças de menos de 5 anos e jovens entre 15 e 19 anos são os principais afetados. Nas consultas de vacinação disponibilizamos uma vacina para adolescentes.

### Papeira/caxumba

#### Mumps

A papeira é uma doença viral contagiosa que se manifesta através da febre e de um inchaço doloroso das glândulas parótidas. O decurso da doença é, de modo geral, inofensivo mas pode provocar temidas complicações tais como meningite e encefalite, lesão do ouvido interno com surdez ou, em rapazes na puberdade, uma inflamação dos testículos.

A vacina contra papeira/caxumba ocorre em conjunto com aquelas contra sarampo e rubéola (MMR/vacina tríplice VASPR). Duas são as doses necessárias, mas que garantem uma imunidade durante toda a vida.

### Rubéola

#### Röteln

A rubéola tem, na maioria dos casos, um decurso inofensivo com apenas leve sensação de doença e uma erupção cutânea. A infeção por rubéola é, no entanto, perigosa para mulheres grávidas devido à possibilidade de graves malformações no feto ou de aborto. A vacina contra a rubéola ocorre em conjunto com aquelas contra sarampo e papeira/caxumba (MMR/vacina tríplice VASPR). Duas são as doses necessárias, mas que garantem uma imunidade durante toda a vida.

### Varicela

#### Varizellen

Varicela, também conhecida por “bexigas”, é uma doença viral muito contagiosa e manifesta-se através de febre e uma erupção cutânea típica que provoca muita comichão e bolhinhas por todo o corpo. Desde 2023 recomenda-se a vacinação já na primeira infância, juntamente com a proteção contra sarampo, papeira/caxumba e rubéola, bem como em adolescentes à guisa de recuperação de vacina. Para uma proteção vitalícia são necessárias duas doses da vacina.

### Hepatite B (inflamação do fígado)

#### Hepatitis B

A hepatite B é uma doença viral grave. O contágio com o vírus da hepatite B ocorre pelo contacto, ainda que mínimo, com sangue, outros fluidos do corpo (p. ex. através de relações sexuais sem proteção) ou através de instrumentos não esterilizados para piercing ou tatuagens assim como seringas. Os vírus da hepatite danificam o fígado e podem provocar, entre outros, febre, icterícia, cansaço intenso, falta de apetite e dores de barriga. Estes sintomas da doença variam desde quase impercetíveis até fortemente pronunciados.

Sequelas a longo prazo como cirrose hepática ou cancro do fígado são ocorrências muito temidas.

Uma vacina contra hepatite B é recomendável a todos os jovens entre os 11 e os 15 anos de idade e confere a melhor proteção contra um contágio.

### Vírus do Papiloma Humano (HPV)

#### Humane Papillomaviren (HPV)

Os vírus HP dão origem a verrugas genitais, cancro do colo do útero e outros tipos de cancro associados ao HPV. O cancro do colo do útero é, mundialmente, o segundo tipo de cancro mais frequente em mulheres, depois do cancro da mama. O vírus do papiloma humano, abreviadamente HPV, participa como micróbio patogénico em quase todos os casos de cancro do colo do útero. A transmissão do vírus ocorre através das relações sexuais e de contactos físicos íntimos. Os jovens entre os 11 e os 14 anos de idade deveriam ser vacinados e, em todo o caso, antes das primeiras relações sexuais. Recomenda-se também a vacina a mulheres e homens jovens até aos 26 anos de idade. A vacina é gratuita se for aplicada no contexto de um programa cantonal de vacinação, p. ex. no Schulärztlicher Dienst.

# Piolho – sai daí!



Piolhos são chatos e é mais fácil apanhá-los do que se livrar novamente deles. Infelizmente é impossível exterminar os bichinhos, portanto, as pessoas é que devem aprender a conviver com eles. A fim de reduzir, o mais possível, o período e a presença de piolhos na sua família, eis algumas informações e dicas:

**Dica 1** A infestação por piolhos não tem nada a ver com higiene. A lavagem diária dos cabelos não protege contra piolhos.

**Dica 2** A transmissão ocorre pelo contacto direto de cabeça a cabeça. Os piolhos não sabem saltar.

**Dica 3** Se a sua criança tiver piolhos, informe as pessoas com quem ela teve um contacto próximo e a respetiva escola/jardim-de-infância.

**Dica 4** Em “épocas de piolhos”, examine os cabelos pelo menos uma vez por semana para controlar a presença de piolhos e lêndeas (ovos de piolhos vazios). Contrariamente às caspas comuns, as lêndeas colam-se ao cabelo e não se deixam remover tão facilmente.

**Dica 5** Só trate com um produto específico contra piolhos (champô) se encontrar piolhos vivos. Tratamentos profiláticos não ajudam!

**Dica 6** Existem diversos produtos específicos contra piolhos. Recomendamos um champô que age por ação física. Peça conselho a uma farmácia ou informe-se através de [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch). Como parte de cada tratamento, penteie os cabelos 2 vezes por semana com um pente especial contra lêndeas.

**Dica 7** Não se preocupe em dar atenção especial à limpeza de roupa de cama, roupas, brinquedos etc. Uma transmissão através destes objetos NÃO é possível. Os piolhos não largam os cabelos pois isso significa a sua morte. Se um piolho cair do cabelo, não conseguirá sobreviver. Deixe pentes e utensílios para o cabelo de molho por 10 minutos numa solução de água quente (60°) e sabão.

**Dica 8** Medidas profiláticas: prender os cabelos longos, controlar todos os membros da família com o pente contra lêndeas 1 vez por semana.



O Schulärztlicher Dienst fica de bom grado à sua disposição para o esclarecimento de dúvidas.

Ou informe-se através da página [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)

# O que fazer se a minha criança está doente?



Crianças doentes devem permanecer em casa por até, no mínimo, 24 horas após já estarem novamente bem e sem febre. Para determinadas doenças infecciosas aplicam-se, contudo, diretrizes especiais relativas ao afastamento obrigatório da escola a serem consultadas nas nossas folhas informativas (vide infocaixa).

Quando as crianças estão doentes, precisam de um ambiente familiar e de cuidados carinhosos em casa, além de, eventualmente, um necessário tratamento médico. Em especial as crianças que tiveram febre só podem voltar à creche, jardim-de-infância ou escola ao sentirem-se novamente bem e depois de terem passado **24 horas livres de febre e sem o uso de medicamentos antipiréticos.**

No caso de determinadas doenças contagiosas, tais como sarampo, papeira/caxumba, rubéola, coqueluche/tosse convulsa, as crianças, independentemente do seu estado de saúde, podem ser afastadas da creche, jardim-de-infância ou escola por um determinado tempo. No caso de sarampo, isso não diz respeito apenas à criança doente, mas também a crianças que tenham tido estreito contacto com aquela e que não estejam vacinadas contra sarampo ou cuja vacina seja insuficiente. Estas medidas têm em vista evitar contágios adicionais.

Em certos casos de doenças contagiosas é, portanto, necessário informar os pais das outras crianças. Por um lado, é possível comunicar assim aos pais a que sinais especiais da doença deverão ficar atentos. Por outro lado, os pais poderão entrar em contacto a tempo com a ou o pediatra em caso de dúvidas. Na página internet [www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits) encontrará folhas informativas com informações importantes relativas às doenças frequentes (vide infocaixa).

Crianças doentes representam, de modo geral, um desafio adicional para os pais devido à situação de acompanhamento necessário. Se por motivos profissionais não lhe for possível assumir pessoalmente o acompanhamento, pode ser de valia pensar antecipadamente a quem recorrer para acompanhar a sua criança em caso de doença.

Deixe também que **a sua ou o seu pediatra** verifique regularmente o **certificado de vacinação** da sua criança para, caso necessário, recuperar as vacinas faltantes.



## Folhas informativas

As folhas informativas transmitem informações rápidas e profissionalmente corretas sobre doenças frequentes ou riscos e suas consequências relacionadas à frequência de creche, jardim-de-infância e escola.

Encontrará estas folhas informativas de A como Augenentzündungen (inflamação dos olhos) a Z como Zecken (carraça/carrapato) na nossa página internet [www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits).

# A mochila escolar correta



A mochila escolar correta é importante para um saudável desenvolvimento da coluna e para a segurança no trânsito. Por este motivo, deveria considerar determinados detalhes na escolha de uma mochila escolar:

## Dica 1

A mochila escolar deveria ser do agrado da criança ou do jovem (escolher eventualmente em companhia). Ao comprar, repare no selo de qualidade bfu (Departamento de Aconselhamento para a Prevenção de Acidentes), selo TÜV ou a etiqueta normativa.

## Dica 2

A mochila escolar deveria ter pouco peso próprio (no máximo 1,2 kg), ser levada às costas e adaptada o melhor possível à altura da criança.

## Dica 3

A mochila escolar deveria ser de material robusto, impermeável e estar dotada de elementos refletores e fluorescentes suficientes.

## Dica 4

A mochila escolar apenas deveria conter o necessário e ser enchida de modo adequado.



## Indicações para o dia-a-dia escolar

O peso máximo da mochila escolar cheia depende do peso corporal da sua criança.

Para uma criança de peso normal isto significa:

Criança em kg	Peso aprox. da mochila em kg	Criança em kg	Peso aprox. da mochila em kg
Até 24 kg	3,0 kg	41-44 kg	5,5 kg
25-28 kg	3,5 kg	45-48 kg	6,0 kg
29-32 kg	4,0 kg	49-52 kg	6,5 kg
33-36 kg	4,5 kg	Acima de 53 kg	7,0 kg
37-40 kg	5,0 kg		

Pergunte aos professores se determinados cadernos ou livros não podem ser guardados na escola para que as suas crianças só tenham que carregar o realmente necessário.

# O bem-estar psíquico



O bem-estar não se condiciona somente à saúde física, mas também a um estado psíquico equilibrado.

## O bem-estar psíquico

As crianças precisam, antes de tudo, de um ambiente familiar no qual se sintam protegidas e possam desenvolver-se livremente. Neste incluem-se tanto um espaço de liberdade como também estruturas e regras. Sono suficiente e reparador, alimentação equilibrada, espaço para brincar e atividade física são os pilares de base para o desenvolvimento saudável de cada criança. É de grande importância inculcar nas crianças autoconfiança e autoestima a fim de prepará-las para os pequenos e grandes desafios da vida. Crianças querem ser levadas a sério e requerem atenção. Mantenham sempre os ouvidos abertos para os seus problemas e ajudem-nas a encontrar soluções. Os seus exemplos são importantes para a sua criança. Ao preocupar-se com o seu próprio bem-estar psíquico, estará a ensinar à sua criança estratégias para lidar com o stress e as tensões.



## Dicas

Procure ajuda a tempo caso tiver a sensação de que a sua criança ou pessoalmente esteja a sofrer. Parentes, vizinhos ou amigos ajudarão com prazer se tratar de maneira franca e aberta os seus problemas. Para além disso, há uma grande rede de ajuda profissional que o/a pode ajudar caso seja necessário.



Encontrará na nossa página internet [www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits) muitas informações e dicas úteis relacionadas a diferentes assuntos de saúde tais como alimentação e atividade física, saúde psíquica, toxicodependência e outros mais.

[www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits)  
Abaixo da rubrica Schulgesundheits poderá informar-se sobre os seguintes assuntos:

- ▶ Exames médico escolares
- ▶ Oferta de vacinas no contexto médico escolar
- ▶ Ofertas de aconselhamento para alunas e alunos, pais e docentes
- ▶ Esclarecimentos em casos de ausência ou dispensas
- ▶ Folhas informativas a respeito de diversas doenças
- ▶ Ofertas para escolas relacionadas a diversos temas de saúde

[www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits)

SÄD

# Endereços importantes



## Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) (até aprox. 17 anos)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel  
Tel.: 061 704 12 12  
www.ukbb.ch

## Universitätsspital Basel (USB) (a partir dos 16 anos)

Petersgraben 4, 4031 Basel  
Tel.: 061 265 25 25  
www.unispital-basel.ch

## Tox Info Suisse (Casos de intoxicação)

Notfalltelefon: 145  
www.toxinfo.ch

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Kinder- und Jugendliche (até aos 18 anos)

Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
Tel.: 061 325 82 00  
www.upk.ch

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Erwachsene (a partir dos 18 anos)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel  
Tel.: 061 325 51 11  
www.upk.ch

## Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt (SPD)

Austrasse 67 und 120, 4051 Basel  
Tel.: 061 267 69 00  
www.bs.ch/ed/volksschulen/spd

## UZB Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel (Schulzahnklinik)

Mattenstrasse 40, 4058 Basel  
Tel.: 061 267 25 25  
E-Mail: akjzm@uzb.ch  
www.uzb.ch

## Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

## Opferhilfe beider Basel

Kinder- und Jugendberatung bei Gewalt  
Steinengraben 5, 4051 Basel  
Tel.: 061 205 09 10  
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

## FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel  
Tel.: 061 686 68 68  
E-Mail: info@fabe.ch  
www.fabe.ch

## Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Abteilung Sucht  
Malzgasse 30, 4001 Basel  
Tel.: 061 267 89 00

## Telefon 143 (Telefone de ajuda aos pais)

Tel.: 143  
www.basel.143.ch

## Telefon 147 (Linha SOS-Criança dirigida a crianças e jovens)

Tel.: 147  
SMS: 147  
E-Mail: beratung@147.ch  
www.147.ch

## Outros links:

[www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits)  
[www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)  
[www.bs.ch/ed](http://www.bs.ch/ed)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Os exames médico escolares e demais ofertas do Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt prestam uma valiosa contribuição em prol da saúde e do bem-estar das crianças e jovens. As nossas colaboradoras e os nossos colaboradores colocam-se de bom grado à sua disposição para aconselhamento e esclarecimento de dúvidas.

**Schulärztlicher Dienst**

Malzgasse 30  
4001 Basel  
Tel.: +41 61 267 90 00  
E-Mail: [schularzt@bs.ch](mailto:schularzt@bs.ch)

**Horários de abertura:**

Segunda-feira a sexta-feira  
8.00 – 12.00 Uhr  
13.30 – 17.00 Uhr

+41 61 267 90 00  
[www.bs.ch/schulgesundheits](http://www.bs.ch/schulgesundheits)