

Práticas Integradas
de Extensão

Ebook: Saúde da Criança

Fundamentos para um Desenvolvimento Saudável



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143s Faculdade Pernambucana de Saúde

Saúde da criança: fundamentos para um desenvolvimento saudável. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Átila Santana Barboza, Bruna Carolina Costa Rafael, Clara de Assis Silva Ribeiro, Déborah Krizia dos Santos Fonseca, Gabriel Leonardo Dantas Marques, Gabriella de Oliveira Cajueiro, Giovana do Nascimento Ferreira, João Victor de Santana Oliveira, Maria Eduarda Dias de Luna de Brito Pereira, Janaina Goncalves da Silva Melo. – Recife: FPS, 2025.

34 f.

E-book

ISBN: 978-65-6034-143-2

1. Amamentação. 2. Vacinação. 3. Alergias. 4. Parasitoses. I. Título.

CDU 613.95

AUTORES



Átila Santana Barboza



Bruna Carolina Costa Rafael



Clara De Assis Silva Ribeiro



Déborah Krízia dos Santos Fonseca



Gabriel Leonardo Dantas Marques



Gabriella De Oliveira Cajueiro



Giovana Do Nascimento Ferreira



João Victor de Santana Oliveira



Maria Eduarda Dias de Luna De Brito Pereira



Janaína Goncalves da Silva Melo



SUMÁRIO

Capítulo 1 – Amamentação

Introdução	06
Importância do Aleitamento Materno	07
Leite Materno: Proteção Natural para o Bebê	08
Propriedades Nutricionais do Leite	09
Banco de Leite Humano	10
Coleta e Higienização do Leite Materno	11
Bancos de Leite em Recife	13
Medicamentos x Leite Materno	14
Alimentação na Gestação e Lactação	15
Direitos Legais da Mãe	17
Fórmulas Infantis e Suas Indicações	19

Capítulo 2 - Vacinação

Vacinas para a Mãe Durante a Gravidez	22
Vacinas para o Bebê até os 12 Meses	24

Capítulo 3- Alergias

O Que São Alergias?	27
Tipos de Alergias Mais Comuns	28
Fortalecimento da Imunidade	30
Tratamentos Naturais e Alternativos	31

Capítulo 4 – Parasitoses

O Que São Parasitoses?	33
Formas de Prevenção	34

Referências.....	35
------------------	----

CAPÍTULO 1
AMAMENTAÇÃO

INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde recomenda:



Nos primeiros 6 meses, o leite materno é tudo que o bebê precisa — sem água, chás ou sucos.



A partir dos 6 meses, outros alimentos entram no cardápio, mas o peito continua sendo essencial.



Quanto mais tempo o bebê mama, mais benefícios para ele... e para a mamãe também.

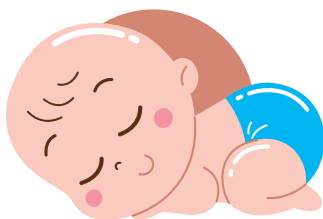
IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

Benefícios para a sociedade e o planeta:



- Leite materno é natural e sustentável: não polui, não precisa de embalagem nem transporte;
- Diminui custos com saúde pública;
- Contribui para uma sociedade mais saudável, bem nutrida e educada.

Benefícios para o Bebê:



- Protege contra diarreias, infecções e alergias;
- Reduz riscos de obesidade, diabetes e pressão alta;
- Contribui para o desenvolvimento cognitivo.



Benefícios para a Mulher:

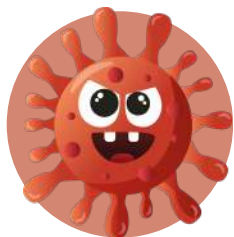
- Menor risco de hemorragia pós-parto;
- Reduz as chances de câncer de mama, ovário e colo do útero;
- Fortalece o vínculo entre mãe e filho.

LEITE MATERNO: PROTEÇÃO NATURAL PARA O BEBÊ

Como ele ajuda na defesa do corpo?



Tem anticorpos que protegem contra doenças como gripes, infecções e diarreias;



Contém células de defesa, que ajudam o bebê a combater vírus e bactérias;



Possui substâncias naturais que reduzem inflamações e fortalecem o sistema imunológico;



Ajuda a formar uma flora intestinal saudável, essencial para a saúde do bebê.

PROPRIEDADES DO LEITE: ASPECTOS NUTRICIONAIS

Proteínas

ajudam no crescimento e na formação dos tecidos.

Minerais

fortalecem ossos, dentes e ajudam nas defesas do corpo.

Carboidratos (lactose)

fonte de energia e ajudam na absorção de cálcio.

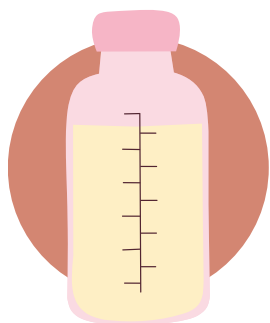
Vitaminas

essenciais para a visão, imunidade, ossos e metabolismo.

Água

o leite materno hidrata completamente, mesmo em dias quentes.

O QUE É UM BANCO DE LEITE HUMANO?



É um serviço especializado que coleta, processa, armazena e distribui leite materno doado.



Tem como objetivo principal alimentar bebês prematuros ou de baixo peso internados em UTIs neonatais.



Ajuda a reduzir a mortalidade infantil e promove o aleitamento materno.

COMO É FEITA A COLETA DO LEITE MATERNO?

1

A **doadora** passa por uma triagem (entrevista e exames).

2

Após **aprovação**, ela é orientada sobre como fazer a extração do leite em casa de forma segura.

3

O leite é coletado **manualmente** ou com **bombinha**, em frascos de vidro esterilizados (preferencialmente com tampa de plástico).

HIGIENIZAÇÃO DOS POTES E CUIDADOS NA COLETA

O Ministério da Saúde recomenda:

Usar potes de vidro com tampa plástica (tipo café solúvel) ou frascos próprios. Lave com água e sabão, ferva por 15 minutos e deixe secar sobre pano limpo. Evite tocar na parte interna após a higienização.



Na coleta, higienize bem as mãos e braços, cubra os cabelos e a boca, e lave as mamas com água. Retire o leite com as mãos ou bomba limpa (evite bomba em caso de lesões no mamilo).

O leite deve ser armazenado imediatamente. Na geladeira o prazo é de 12 horas. No uso do congelador, o prazo é de até 15 dias. Para garantir a qualidade deste leite, é importante que o congelador tenha uma porta individual, separada do refrigerador, para melhor controle da temperatura.

BANCOS DE LEITE EM RECIFE

Banco de Leite Humano do IMIP (Instituto Materno Infantil de Pernambuco)

Endereço: Rua dos Coelho, 300 – Boa Vista, Recife – PE

Telefone: (81) 2122-4719

Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira, das 7h às 11h55 e das 13h às 17h

Coleta domiciliar: Sim

E-mail: bancodeleite@imip.org.br

Banco de Leite Humano do Real Hospital Português

Endereço: Av. Governador Agamenon Magalhães, 4.760 – Paissandu, Recife – PE

Telefone: (81) 3416-1069

E-mail: bancodeleite@rhp.com.br

Banco de Leite Humano da Maternidade Professor Bandeira Filho

Endereço: Rua Londrina, s/n – Afogados, Recife – PE

Telefone: (81) 3355-2235

E-mail: blhmpbfilho@gmail.com



MEDICAMENTOS X LEITE MATERNO

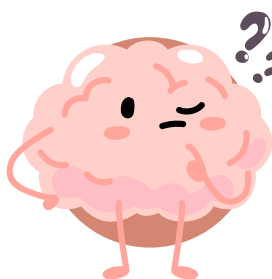
Alguns medicamentos contraindicados durante a amamentação



Anticoagulantes

Usar com cautela; em altas doses podem causar hemorragias. Heparina é segura (não excretada no leite). Ex.: Varfarina

Psicoativos



Riscos de sedação, alterações neurológicas, cólicas, irritabilidade, distúrbios do sono. Ex.: Benzodiazepinas (diazepam, lorazepam), antidepressivos (fluoxetina, bupropiona), antipsicóticos (haloperidol, clorpromazina)



Drogas ilícitas / substâncias recreativas

Riscos severos como intoxicação, sedação, convulsões, atraso no crescimento, alterações no comportamento e neurodesenvolvimento. Ex.: Anfetamina, Álcool, Cocaína, Heroína, Maconha

ALIMENTAÇÃO

Você sabia que o paladar do bebê começa a se desenvolver ainda durante a gestação?

A alimentação variada da gestante influencia o sabor do líquido amniótico, e mais tarde o bebê tende a aceitar melhor esses sabores.



Você sabia que o ácido fólico deve ser tomado antes mesmo de engravidar?

Sim! Isso porque ele ajuda a prevenir defeitos no tubo neural, que se formam nas primeiras semanas da gestação — muitas vezes antes mesmo da mulher descobrir que está grávida.



Será que grávida precisa “comer por dois” ?

Mito! O ideal é comer com qualidade, não em quantidade exagerada — o ganho de peso deve ser controlado conforme orientação médica.



ALIMENTAÇÃO

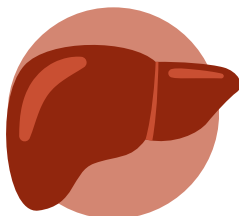
Quais alimentos são ricos em ferro e ajudam a prevenir anemia durante a gravidez?



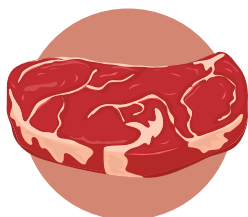
Couve



Feijão



Figado



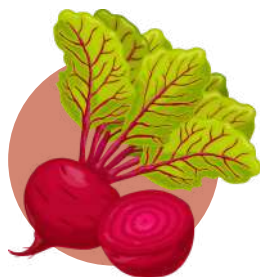
Carne Vermelha



Aveia



Semente de Abóbora



Beterraba



Ovo



Brócolis

DIREITOS LEGAIS DA MÃE

Garantias Legais

Licença-maternidade: 120 dias (até 180 em empresas cidadãs), com salário integral.

Estabilidade no emprego: Desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto.

Afastamento por saúde: Possível com atestado médico durante ou após a gestação.

Direito à amamentação: 2 intervalos de 30 minutos por dia até os 6 meses do bebê.

Apoio para uma Maternidade Humanizada

Parto humanizado: Atendimento respeitoso, seguro e livre de violência.

Acompanhante no parto: Garantido por lei (Lei nº 11.108/2005).

Atenção pós-parto: Acesso a cuidados médicos, psicológicos e planejamento familiar.

Creche e educação infantil: Direito a vaga em creche pública ou conveniada.

Apoio social: Acesso a programas como Auxílio Maternidade e Bolsa Família.

DIREITOS LEGAIS DA MÃE

É verdade que gestantes podem faltar ao trabalho sem desconto no salário para consultas médicas? Quantas vezes isso pode acontecer?

Sim, no mínimo 6 consultas – Art. 392, §4º, CLT.

Observação.: desde que justificado por atestado.



Pode uma empresa exigir teste de gravidez durante a contratação?

Não. Isso é proibido por lei – Lei nº 9.029/1995.

O pai tem direito a folgas para acompanhar a gestante em consultas médicas?

Lei nº 13.257/2016 garante ao trabalhador o direito de se ausentar do serviço por até 2 (dois) dias para acompanhar sua companheira em consultas médicas e exames durante a gestação.



FÓRMULAS INFANTIS E SUAS INDICAÇÕES

O leite materno é o alimento ideal para o bebê, principalmente nos primeiros seis meses de vida, pois contém todos os nutrientes necessários, anticorpos e substâncias que promovem o crescimento e o desenvolvimento saudável.

As fórmulas infantis são preparações industrializadas desenvolvidas para tentar se aproximar da composição do leite materno. Elas são indicadas quando:



A mãe não pode amamentar por razões médicas (como uso de certos medicamentos incompatíveis com a amamentação ou doenças específicas);



O bebê apresenta condições que exigem alimentação especial, como alergia à proteína do leite de vaca ou intolerância à lactose;



Não há produção suficiente de leite materno, mesmo com tentativas de estímulo;



Situações sociais específicas, como ausência materna prolongada ou adoção.

FÓRMULAS INFANTIS E SUAS INDICAÇÕES

Dicas de uso seguro:



Sempre siga as orientações da embalagem e do pediatra quanto à quantidade e preparo;



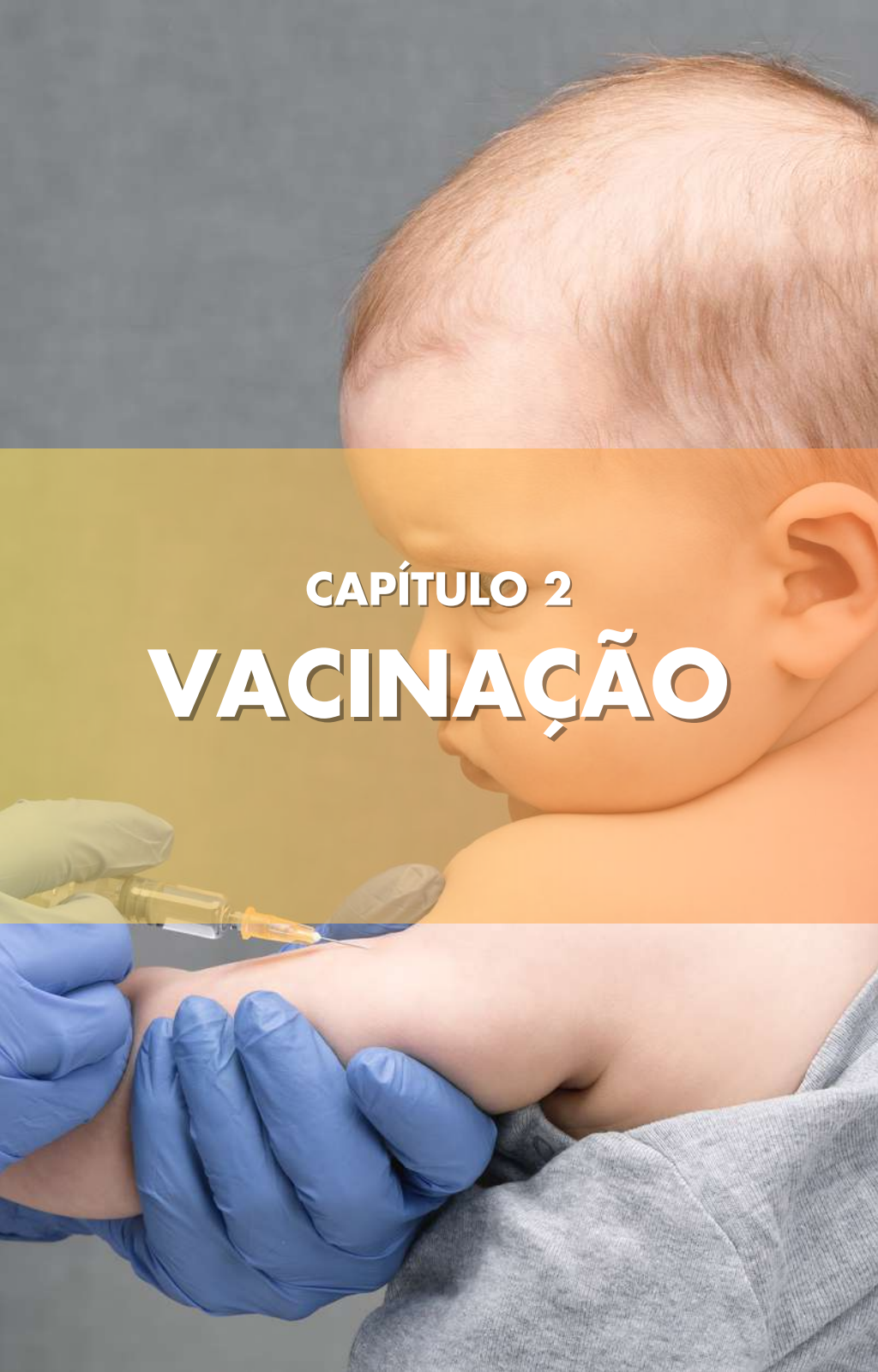
Use água filtrada ou fervida para diluição;



Não armazene sobras de mamadeira para oferecer depois;



Evite fórmulas caseiras ou leite de vaca puro antes de 1 ano de idade — eles não são adequados e podem prejudicar a saúde do bebê.



CAPÍTULO 2

VACINAÇÃO

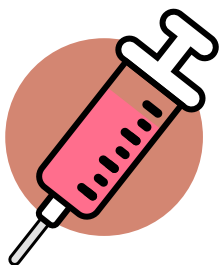
PRINCIPAIS VACINAS PARA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ

A vacinação para a mulher durante a gestação é de extrema importância, tanto para a imunidade da mãe contra doenças infecciosas graves, quanto para a imunidade passiva do recém-nascido e contra as principais doenças infecciosas de maior mortalidade.

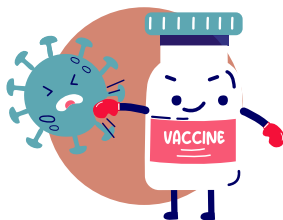


A Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) fornece um calendário de vacinação específico para mulheres grávidas, subdividindo os imunizantes em vacinas de rotina e aquelas apenas indicadas em situações especiais.

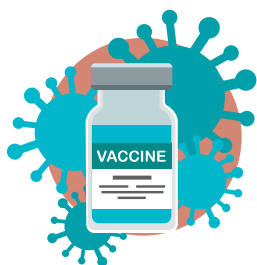
PRINCIPAIS VACINAS PARA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ



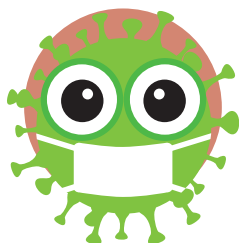
dTpa



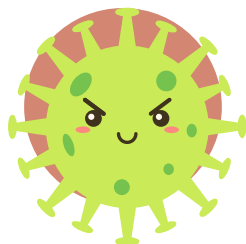
Influenza



Hepatite B



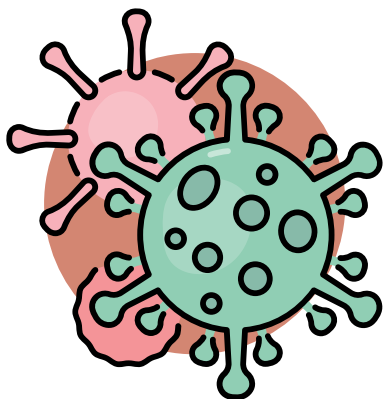
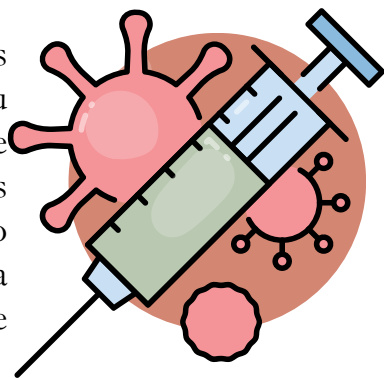
Covid-19



Vírus sincial respiratório (VSR).

PRINCIPAIS VACINAS PARA O BEBÊ ATÉ OS 12 MESES

As vacinas são cruciais para a saúde dos bebês até os 12 meses porque o seu sistema imunológico ainda é imaturo e não consegue combater eficazmente as doenças. A vacinação permite que o corpo desenvolva anticorpos contra essas doenças, protegendo o bebê de complicações graves e até fatais.



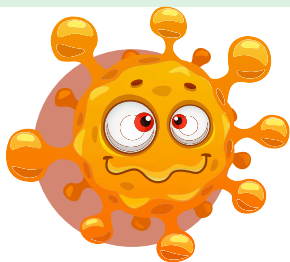
Sistema Imunológico:

No primeiro ano de vida, o sistema imunológico do bebê está em formação e ainda não consegue reconhecer e combater patógenos de forma eficiente.

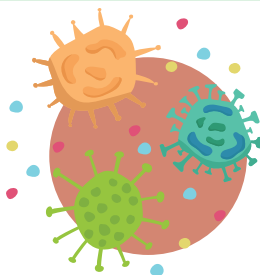
Tomar as vacinas na idade certa ajuda o corpo do bebê a criar uma “memória” contra essas doenças, sem que ele precise ficar doente. Por isso, é muito importante seguir o calendário de vacinação e levar o bebê ao posto de saúde nas datas indicadas. Assim, além de proteger o bebê, as vacinas ajudam a cuidar da saúde de todos à sua volta.



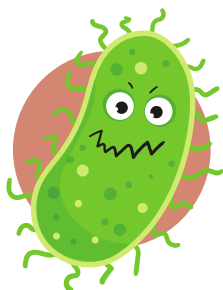
PRINCIPAIS VACINAS PARA O BEBÊ ATÉ OS 12 MESES



BCG



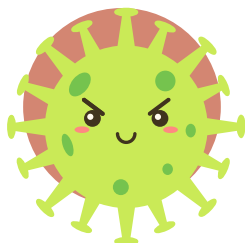
Tríplice
Viral



Pentavalente



Hexavalente



Vírus sincicial respiratório
(VSR).

A photograph of two children, a boy and a girl, standing outdoors. Both are holding tissues to their noses, appearing to be sneezing or blowing their noses. The boy on the left has blonde hair and is wearing a white t-shirt with a red collar. The girl on the right has brown hair and is wearing a pink and white striped dress. The background is a blurred green field with trees. A semi-transparent orange banner is overlaid across the middle of the image, containing the chapter title.

CAPÍTULO 3 **ALERGIAS**

O QUE SÃO ALERGIAS?

A alergia é uma resposta imunológica exagerada do organismo a substâncias como poeira, alimentos, picadas de insetos e pólen. Quando o corpo identifica esses agentes como perigosos, libera mediadores inflamatórios, como a histamina, que desencadeiam os sintomas típicos das reações alérgicas.



Diversos elementos podem funcionar como alérgenos. Alguns dos principais incluem:



Poeira e mofo: São fatores ambientais importantes, presentes em residências e locais fechados.



Ácaros: Microrganismos que se desenvolvem em locais úmidos e com acúmulo de poeira.



Picadas de insetos: Podem provocar reações locais ou sistêmicas em pessoas sensíveis.



Alimentos: Produtos como leite são causas frequentes de reações, especialmente em crianças.



Pólen e agentes ambientais: Poluentes e aerossóis também podem agravar alergias respiratórias.

TIPOS DE ALERGIAS MAIS COMUNS

Alergias Alimentares

As alergias alimentares ocorrem quando o organismo reage de forma exacerbada a proteínas presentes em determinados alimentos. O leite, por exemplo, é uma das causas mais comuns. Os sintomas podem variar desde urticária e coceiras até problemas digestivos.



Alergias Sazonais e Respiratórias

A exposição a certos alérgenos, como pólen e ácaros, desencadeia quadros como:



Rinite alérgica: Inflamação da mucosa nasal, com espirros, coriza e obstrução.



Sinusite alérgica: Inflamação dos seios da face, resultando em dor de cabeça e sensação de peso facial.



Asma alérgica: Em alguns casos, alergias respiratórias podem desencadear crises asmáticas.

TIPOS DE ALERGIAS MAIS COMUNS

Como fazer Higiene Nasal?



**A posição errada
pode prejudicar a
lavagem nasal!**



- Cabeça da criança levemente inclinada pra frente e para o lado;
- Jato de soro em direção para a parede externa da narina;

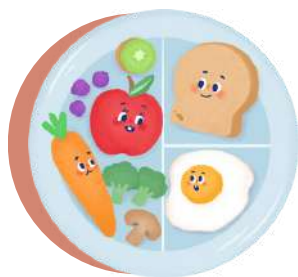
Alergias Cutâneas

Picadas de insetos e substâncias presentes no ambiente ou em produtos podem provocar reações cutâneas, como dermatite de contato, urticária e prurido. Essas reações variam de leves a graves, dependendo da sensibilidade individual.



FORTALECER A IMUNIDADE

Alimentação saudável



Oferecer frutas, legumes e verduras todos os dias ajudam a criança a ficar mais forte contra doenças.

Brincadeiras ativas



Deixar a criança correr, brincar ao ar livre e se movimentar fortalece o corpo e a imunidade.

Boas noites de sono



Dormir bem é essencial para o organismo se proteger e crescer com saúde.

TRATAMENTOS NATURAIS E ALTERNATIVOS

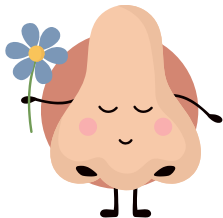
Tratamentos naturais têm sido utilizados para aliviar os sintomas de alergias, como por exemplo os óleos essenciais em difusores de ambiente. Entre os principais, destacam-se:



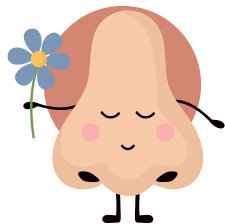
Citronela: Atua como repelente e pode ajudar a afastar insetos.



Melaleuca (Tea Tree Oil): Tem propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias.



Alecrim: Usados por suas propriedades descongestionantes



Hortelã e eucalipto: Podem ser utilizados em inalações ou como óleos essenciais para aliviar sintomas respiratórios.

A photograph of children playing outdoors. In the foreground, a young boy with brown hair, wearing a yellow and blue plaid shirt, is kneeling and digging in dark brown soil with a small yellow plastic bucket. In the background, a girl with dark hair in pigtails, wearing a pink shirt and brown pants, is jumping rope. The scene is set in a grassy area with trees in the background. A semi-transparent yellow banner is overlaid across the middle of the image, containing the chapter title.

CAPÍTULO 3

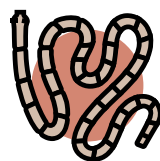
PARASITOSSES

O QUE SÃO PARASIToses?

As parasitoses são infecções causadas por parasitas que vivem no corpo humano, podendo provocar doenças variadas. Esses parasitas podem ser protozoários ou vermes (helminthos), e são transmitidos de diversas formas, incluindo contato direto, água ou alimentos contaminados e falta de higiene.



Ascaridíase (lombriga)



Esquistossomose



Piolho (pediculose)



Teníase



Oxiúrus (enterobíase)



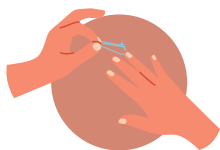
Bicho de pé

FORMAS DE PREVENÇÃO

A prevenção dessas parasitoses inclui práticas simples de higiene e cuidados no dia a dia:



Lavar as mãos frequentemente.



Cuidar da higiene pessoal, incluindo o corte das unhas.



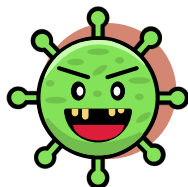
Cuidar da alimentação: Lavar bem frutas, verduras e alimentos antes de consumir.



Evitar andar descalço, especialmente em locais com solo contaminado.



Cuidados com carnes e alimentos crus: Consumir alimentos bem cozidos.



Tratar as infecções: Procurar atendimento médico para receber tratamento adequado e evitar complicações ou reinfeções.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual técnico para vacinação da gestante. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>. Acesso em: 2 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Calendário Nacional de Vacinação: Programa Nacional de Imunizações (PNI). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Bases para discussão da política nacional de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017.

OLIVEIRA, M. I. C.; CAMACHO, L. A. B.; SOUZA, I. E. O. Promoção, proteção e apoio à amamentação na atenção primária à saúde no Estado do Rio de Janeiro, Brasil: uma política de saúde pública baseada em evidência. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1901-1910, 2005.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Direitos da mulher trabalhadora na gravidez, no pós-parto e durante o aleitamento materno. Rio de Janeiro: SBP, 2012. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2012/12/Direitos-da-Mulher-Trabalhadora-na-Gravidez-no-Ps-Parto-e-Durante-o-Aleitamento-Materno.pdf. Acesso em: 6 jun. 2025.