

EM FOCO...



Instituto de Administração da  
Saúde e Assuntos Sociais,  
IP- RAM

# Newsletter

## Nota Introdutória

Cada ano lectivo é um marco no ciclo de vida da Comunidade Educativa (Pais, Encarregados de Educação, Professores, Alunos e Profissionais de Saúde e da Área Social). É, também, uma janela de oportunidade para construir saberes com saúde, partilhar conhecimento, informação e congregar esforços para comunidades educativas saudáveis.

O IASAÚDE, IP-RAM lança a Newsletter "Retorno às Aulas... com Saúde" que contempla um fascículo "Retorno às Aulas com Saúde... e não às Drogas", oferecendo assim um dispositivo "fast" de promoção da Saúde na Escola.

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

*Retorno  
às aulas!  
...com Saúde*

A red triangular warning sign with a black border, containing a silhouette of two children running. To the right of the sign is a large yellow exclamation mark.

## CRIANÇA

- VACINAÇÃO
- HIGIENE
- ALIMENTAÇÃO / HIDRATAÇÃO
- SONO E REPOUSO
- COMUNICAÇÃO
- EXERCÍCIO FÍSICO
- AMBIENTE FAMILIAR SEGURO
- ESPAÇO DE ESTUDO
- APOIO DOS PAIS NAS ACTIVIDADES ESCOLARES
- AUTO ESTIMA
- PONTUALIDADE E ASSIDUIDADE

**FACTORES QUE CONTRIBUEM  
PARA O RENDIMENTO ESCOLAR**

## ALIMENTOS ASSOCIADOS A UM MELHOR RENDIMENTO ESCOLAR

O baixo rendimento escolar é uma realidade que afecta muitos alunos e tem múltiplas repercussões em diferentes áreas. Uma alimentação adequada irá garantir, caso não se apresentem outros problemas, um bom desempenho das funções cognitivas. No entanto, não existe nenhum alimento que, por si só, resolva todas as faltas de atenção e memória ou mesmo a velocidade de raciocínio. O que existe são combinações de alimentos que, em conjunto e respeitando as regras de uma alimentação saudável, equilibrada, completa e variada, permitem uma melhoria das capacidades cognitivas.

### APONTAMENTOS DE LEGISLAÇÃO

#### AS PORTARIAS QUE REGULAM A ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA

Poderá visitar o site [www.madeira-edu.pt](http://www.madeira-edu.pt) área de documentação/guiões e obter mais informações acerca de:

Linhas Orientadoras para a Alimentação nos Estabelecimentos de Educação com 1ª e 2ª Infância.

Linhas Orientadoras para Alimentação nos Estabelecimentos de 1º ciclo com Pré-Escolar.

Linhas Orientadoras para a Alimentação nas Escolas do 2º/3º ciclo e Secundário.

Em [www.redebufetes.info/](http://www.redebufetes.info/), a Resolução Regional nº 1013/2008, de 25 de Setembro de 2008:

Regulamento do Funcionamento e Venda de Géneros Alimentícios no Bufete Escolar Destinado a Alunos.

Em [www.madeira-edu.pt/DRPRE/alimentação](http://www.madeira-edu.pt/DRPRE/alimentação), um documento orientador intitulado “**Lanches 2011-2012. Recomendações**”, que sugere várias opções de lanches saudáveis e informa quais são os alimentos permitidos e os não permitidos nos lanches escolares.

### HIDRATAÇÃO

Mesmo em estados de desidratação ligeiros, observam-se alterações de funções cognitivas como diminuição da capacidade de atenção, concentração e memória, comprometendo em alguns casos, a tomada de decisão e a eficácia da resolução de problemas de aritmética.

As crianças e adolescentes parecem estar particularmente sujeitos a risco de comprometimento da função cognitiva devido a insuficiente hidratação.

Hidrate-se através da ingestão de água e de outras bebidas (leite, sumos e néctares, chá, infusões, refrigerantes, ...) e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta).

A escolha das fontes de hidratação deve ser feita no enquadramento de uma alimentação saudável.

### GRAÚDOS E MIÚDOS A MEXER

#### Cinco chaves para uma actividade física adequada

1. **Se não pratica nenhuma actividade física, nunca é tarde demais para começar a praticar uma actividade física regular e reduzir o sedentarismo.**
2. **Pratique actividades físicas todos os dias, de todas as formas possíveis.**
3. **Pratique pelo menos 30 minutos de actividade física de intensidade moderada, pelo menos cinco dias por semana.**
4. **Se puder, pratique regularmente uma actividade física intensa para aumentar ainda mais os efeitos benéficos e sua condição física.**
5. **Os jovens em idade escolar devem praticar uma actividade física moderada ou intensa durante pelo menos 60 minutos por dia.**

Fonte: Organização Mundial de Saúde

## Os Hábitos de Sono Influenciam o Rendimento Escolar

Uma criança deve dormir pelo menos 10 a 12h por noite, apesar de as necessidades relativas ao sono e repouso serem individuais. Se todos os dias uma criança dormir menos 1h, ao fim de uma semana ela dorme menos 7h, o que equivale a quase uma noite sem dormir.

Esta situação acumula cansaço e afecta o seu rendimento escolar. A desconcentração da criança na escola está, muitas vezes, associada ao sono que esta sente por não ter dormido o tempo suficiente.

## Plano Regional de Vacinação em Vigor

As vacinas permitem prevenir um conjunto de doenças e suas complicações que nas crianças são graves, podendo mesmo serem mortais. O contexto escolar é um meio de elevada exposição e fácil propagação a doenças infecciosas a maioria preveníveis por vacinação. A vacinação protege o individuo e o conjunto de individuos vacinados protegem a comunidade. As crianças devem, por isso, ter o seu calendário vacinal actualizado.

**À nascença** BCG - Vacina contra a tuberculose - dose única  
VHB - Vacina contra a hepatite B - 1ª dose

**Aos 2 meses** DTPa Hib VIP - Vacina contra a difteria, o tétano, a tosse convulsa (DTPa), as doenças causadas por Haemophilus influenzae b (Hib) e a poliomielite(VIP) - 1ª dose  
VHB - 2ª dose

**Aos 3 meses** MenC - Vacina contra as doenças causadas por Neisseria meningitidis C - 1ª dose

**Aos 4 meses** DTPa Hib VIP - 2ª dose

**Aos 5 meses** MenC - 2ª dose

**Aos 6 meses** DTPa Hib VIP - 3ª dose  
VHB - 3ª dose

**Aos 15 meses** VASPR - Vacina contra o sarampo, a papeira e a rubéola - 1ª dose  
MenC - 3ª dose

**Aos 18 meses** DTPa Hib - 1º reforço da DTPa e único reforço da Hib

**Dos 5 aos 6 anos** DTPa VIP - 2º reforço da DTPa e único reforço da VIP  
VASPR - 2ª dose

**Dos 10 aos 13 anos** Td - Vacina contra o tétano e a difteria - 3º reforço  
VHB - 3 doses (para crianças nascidas antes de 1999)  
HPV - 3 doses (a partir dos 13 anos) apenas para raparigas

**Toda a vida** Td - reforços  
(de 10 em 10 anos)

## “ESPAÇO DE ESTUDO”

Organizar um espaço de estudo é de extrema importância para um bom rendimento escolar. Esse espaço não deverá conter elementos de distração, como rádio e televisão. A ventilação e temperatura ambiente deverá ser adequada, assim como a iluminação. Deve ser sempre o mesmo local para que a criança se identifique com o mesmo e reconheça como um espaço de trabalho, facilitando a concentração nos estudos. Incentivar hábitos de estudo é igualmente importante para o rendimento escolar. Programar o horário de estudo e o arrumo do espaço destinado, bem como a conservação do material escolar são condições favorecedoras de sucesso escolar.

## CRECHE

### 10 DICAS PARA ESTAR SAUDAVELMENTE NA CRECHE

- 1- O início do ano escolar não deve significar o fim das actividades ao ar livre. Aproveite o fim-de-semana para fazer actividades fora de casa, descubra novos lugares, caminhos, faça passeios.
  - 2- Dormir o número de horas necessárias é fundamental. O sono é indispensável para o desenvolvimento das crianças e para um dia a dia equilibrado.
  - 3- O dia deve começar com um pequeno-almoço equilibrado: incluindo lacticínios, frutas e cereais.
  - 4- Na viagem para a creche a criança deve ir segura. Se viajar de automóvel use sempre o dispositivo de retenção adequado à sua criança. Aproveite a viagem e ensine ao seu filho quais são os compromissos de um peão responsável.
  - 5- Mantenha os micróbios longe e evite a sua propagação. Ensine ao seu filho a cobrir a boca quando tossir ou espirrar e a lavar as mãos regularmente.
  - 6- As doenças orais são frequentes e afectam muitas crianças. Acompanhe a criança na escovagem dos dentes.
  - 7- As vacinas são imprescindíveis para crianças e comunidades saudáveis. Vacinemos as nossas crianças!
  - 8- A família faz parte da comunidade escolar comprometendo-se com as rotinas estabelecidas, participando e interagindo com os profissionais.
  - 9- O regresso à escola pode ser um desafio emocional e criar alguma ansiedade. Esteja atento, todas as oportunidades são boas para conversar com o seu filho. É importante que as crianças tenham algum tempo para comunicar com os pais.
  - 10- As crianças quando adoecem devem ficar em casa porque para além de precisarem de alguns cuidados especiais, diminuimos assim as possibilidades de transmissão/contágio de algumas doenças.
- Para manter uma boa saúde dentro da escola, as crianças não devem frequentar a creche em casos de:

- Febre
- Piolhos
- Diarreia intensa
- Infecções respiratórias e crises de asma
- Gripes (Constipação, Resfriados)
- Alterações na pele, sarna
- Corrimentos amarelos ou verdes nos olhos ou nariz
- Outros sintomas que possam sugerir doença ou mal estar generalizado
- Dores

# ACIDENTES EM CONTEXTO ESCOLAR - ACTUAÇÃO RÁPIDA

## ASFIXIA / SUFUCAÇÃO

*estado de agitação;  
palidez;  
dilatação das pupilas (olhos);  
respiração ruidosa e tosse;  
estado de inconsciência.*

A asfixia por corpo estranho:

- se o objecto estiver no nariz, peça à criança para assoar com força, comprimindo com o dedo a outra narina;
- se o objecto estiver na garganta, abrir a boca e tentar extrair o objecto, se este ainda estiver visível, usando o dedo indicador com cuidado para não empurrar o objecto;
- **crianças pequenas** devem ser colocadas de cabeça para baixo e dê uma pancada vigorosa no meio das costas, entre as omoplatas, com a mão aberta.
- com **crianças maiores** posicione-se atrás da criança, envolva-a com ambos os braços, cerre o punho de uma das mãos e o coloque sobre o osso do peito que une as costelas (cuidado para não apoiar em costelas) mais ou menos 3 dedos acima do final desse osso (o osso termina perto do estômago). Coloque a outra mão espalmada sobre a primeira e faça forte pressão para dentro.
- nunca abandonar o asfiziado para pedir auxílio

## CORPOS ESTRANHOS NOS OLHOS

*dor;  
ardência;  
vermelhidão;  
lacrimejo.*

- lavar abundantemente o olho em água corrente fria;
- não esfregar o olho ferido;
- manter a pálpebra fechada;
- proteger o olho com gaze ou com um pano limpo;
- cobrir também o olho não atingido para evitar qualquer movimento do olho afetado.

## DESMAIO

*caracterizada por palidez;  
suores frios;  
vertigens;  
tonturas;  
falta de controle muscular;  
pulso fraco.*

Se nos apercebermos de que a criança está prestes a desmaiar devemos:

- sentar a criança e colocar a cabeça entre as suas pernas, ou deitá-la e levantar-lhe as pernas;
- colocar a criança deitada em decúbito dorsal (de costas), com os pés ligeiramente elevados;
- molhar a testa com água fria;
- desapertar as roupas;
- tranquiliza-la e orienta-la para que respire profunda e lentamente;
- não se deve administrar nada por via oral.

Se a criança estiver desmaiada:

- enquanto a vítima estiver inconsciente e a respirar normalmente, deve-se mudá-la para uma posição mais segura : deitar a criança com a cabeça de lado;
- desapertar-lhe as roupas;
- manter a criança confortavelmente.

# ACIDENTES EM CONTEXTO ESCOLAR - ACTUAÇÃO RÁPIDA

## ENTORSES

*dor e sensibilidade no local;  
dificuldade na movimentação  
da zona lesionada;  
edema (inchaço);  
equimose (nódoa negra).*

- evitar movimentar a articulação lesionada;
- elevar e apoiar o membro;
- aplicar gelo ou deixar correr água fria sobre a articulação.

## FERIMENTOS

*quebra da integridade da pele;  
alteração na coloração da pele;  
rompimento.*

- lavar a região com água corrente ou soro fisiológico;
- nos ferimentos com hemorragia: elevar o membro ferido e fazer compressão do ferimento com compressas ou com um pano limpo até parar o sangramento;
- nos ferimentos com a presença de corpos estranhos na ferida: não tentar retirar o objecto estranho;
- não tocar nos ferimentos com as mãos; utilizar luvas ou na sua falta pode ser usado um saco de plástico.

### OBSERVAÇÕES GERAIS

- Evitar, sempre, tocar nos ferimentos com as mãos, peças de roupas ou em qualquer outro material contaminado;
- Não respirar, tossir ou espirrar sobre uma ferida;
- Ter em atenção se a criança possui o esquema vacinal actualizado.

## FRACTURA

Em caso de fractura ou suspeita de fractura, o osso deve ser imobilizado

*dor e dificuldade em movimentar a área ;  
falta de força;  
perda total ou parcial dos movimentos;  
edema e equimose no local da fractura;  
encurtamento ou deformação do membro lesionado;*

- expor a zona da lesão (desapertar ou se necessário cortar a roupa);
- verificar se existem ferimentos;
- tentar imobilizar as articulações que se encontram antes e depois da fractura usando talas apropriadas, ou na sua falta, improvisadas;
- em caso de fractura exposta, cobrir o ferimento com gaze ou pano limpo;
- considerar a possibilidade de ser necessário cirurgia e manter a criança em jejum.

## HEMORRAGIA NASAL

*sangramento nasal visível, por vezes abundante e persistente*

- sentar a criança com o tronco inclinado para a frente para evitar a deglutição do sangue;
- comprimir com o dedo a narina que sangra;
- aplicar gelo ou compressas frias exteriormente;
- não permitir que a criança assoe o nariz ;

## PICADAS

*dor;  
vermelhidão;  
inchaço;  
comichão*

- lavar a área afectada com água corrente
- colocar uma compressa ou pano limpo na área afectada
- aplicar gelo localmente

# TRAUMATISMO DENTÁRIO

## O QUE FAZER? SE O DENTE...

<u>Cair</u>	<u>Partir</u>
<p>O primeiro passo é mesmo encontrar o dente ou o fragmento. Segurá-lo cuidadosamente pela coroa. Lavá-lo bem, com soro fisiológico ou leite.</p>	
<p>Depois deve seguir uma destas alternativas: a) colocar o dente de volta no seu lugar, ou... b) colocar o dente num copo de leite ou soro ou... c) colocar o dente entre a bochecha e a gengiva.</p>	<p>O fragmento do dente pode ser colado com a ajuda do médico dentista. Neste caso, não se esqueça de: a) colocar o dente num copo de leite ou soro ou... b) colocar o dente entre a bochecha e a gengiva.</p>
<p>Em ambos os casos é necessário agir em tempo útil. Pode dirigir-se ao Serviço de Urgência do Hospital Dr. Nélio Mendonça ou procurar o seu médico dentista o mais rápido possível, preferencialmente nos <b>primeiros 30 minutos</b>.</p>	

## PROBLEMAS DE SAÚDE FREQUENTES EM CONTEXTO ESCOLAR

### PIOLHOS (PEDICULOSE)

O contágio por piolhos é fácil e rápido; ocorre por contacto directo interpessoal, cabeça a cabeça, ou pelo uso de objectos pessoais contaminados como bonés, escovas e pentes.

A transmissão é mais frequente em locais fechados como nas escolas, infantários, colónias de férias e entre familiares.

Os sinais de alerta são a comichão na cabeça, principalmente na nuca; aparecimento de crostas e de pequenas feridas, no couro cabeludo, provocadas pela picada dos piolhos, a presença de piolhos e de lêndeas no cabelo.

Todas as pessoas infestadas devem ser tratadas; no caso de crianças também é recomendável a desinfestação em simultâneo de todas as crianças da sala de aula. Para além disso os familiares e outros contactos próximos devem ser observados.

O tratamento deve ser iniciado logo que se detecte a infestação; com o produto apropriado, pelo período indicado de acordo com as instruções e sem interrupções.

A prevenção e controlo dos piolhos começa em casa, é importante vigiar com regularidade a cabeça das crianças e após uma desinfestação, usar assiduamente o pente fino, para assegurar a retirada das lêndeas e piolhos mortos.

As crianças devem ser ensinadas a evitar actividades que facilitem a disseminação dos piolhos como o contacto próximo cabeça a cabeça.

Informe a escola / pais / encarregados de educação sempre que detectar piolhos na cabeça das crianças.

### L O M B R I G A S ( P A R A S I T A S I N T E S T I N A I S )

As doenças parasitárias intestinais são comuns, os parasitas que provocam infestações mais frequentes são os oxiúros *Enterobius vermiculari* e as lombrigas *Ascaris lumbricoides*. A infestação por *Enterobius vermicularis* é muito comum na idade dos 5 aos 14 anos.

Os parasitas crescem e reproduzem-se nos intestinos. As fêmeas, durante a noite, migram até à região perianal onde depositam os ovos; estes ovos podem ser encontradas nas fezes humanas.

## SARNA (ESCABIOSE HUMANA)

A sarna é uma dermatose (doença da pele) parasitária, de contágio directo interpessoal e com larga distribuição, podendo causar surtos de alta morbilidade. O período de incubação pode ir até às 3 semanas. Os sintomas incluem uma erupção cutânea que provoca comichão intensa, acompanhado de pequenos nódulos vermelhos e de pequenos túneis com a aparência de linhas finas, onduladas, brancas ou cinzentas. As lesões aparecem frequentemente no abdómen, nas axilas, cotovelos, punhos, espaços interdigitais, no entanto as lesões podem se localizar em outras áreas do corpo. É uma doença comum em seres humanos e não deve estar associado apenas à falta de higiene, sendo mais comum em ambientes fechados e lotados, por exemplo escolas e creches. As crianças diagnosticadas com escabiose devem suspender a sua actividade escolar até 24 horas após o término do tratamento.

O desconhecimento da doença, as apresentações atípicas, o período de incubação longo e o atraso no diagnóstico, são factores que facilitam o desenvolvimento de surtos de escabiose humana.

## GRIPE

A gripe sazonal é uma doença viral respiratória infecciosa aguda e contagiosa. É uma doença benigna e sazonal, habitual no Inverno.

A gripe transmite-se através de secreções respiratórias infectadas como as gotículas de saliva da tosse e dos espirros; ou pelas mãos das pessoas infectadas. As crianças estão mais vulneráveis à gripe.

- **Sintomas:**

Febre – alta;

Dores de cabeça;

Cansaço; Tosse seca;

Garganta inflamada;

Nariz congestionado ou com corrimento nasal;

Dores musculares e articulares;

Mal-estar geral;

Calafrios; Olhos inflamados;

Sintomas gástricos associados como as náuseas, vômitos e a diarreia são comuns nas crianças.

- **Se sintomas da gripe:**

Permanecer em casa e repousar;

Beber muitos líquidos e fazer uma alimentação saudável;

Evitar mudanças de temperatura, não se agasalhar demasiadamente;

Vigiar a temperatura corporal regularmente;

Se necessário tomar medicação para aliviar os sintomas da gripe, como a febre e dores na dose recomendada – não medicar as crianças sem recomendação médica;

- **Reduzir a transmissão da gripe:**

Reduzir os contactos com as outras pessoas, se estiver com gripe, permanecer em casa e evitar ambientes fechados e poucos arejados;

Lavar frequentemente as mãos com água e sabão;

Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;

Para tossir, espirrar ou para se assoar proteger a boca com um lenço de papel de utilização única, deitar o lenço fora e depois lavar as mãos.

## GASTROENTERITE

A gastroenterite é uma infecção vírica, no sistema gastrointestinal - estômago e intestinos, que se transmite com facilidade de uma pessoa a outra por contato individual.

Os sintomas são: diarreia (aumento do número de defecções, as fezes são moles ou líquidas) náuseas, vômitos, dor tipo cólica, desconforto abdominal e febre que podem conduzir a um quadro de grave desidratação.

Os sinais de alarme de desidratação são: sede, urina de cor intensa e com cheiro, olhos encovados, prega cutânea, boca, língua e mucosas secas, vertigens, tonturas, desmaio, dores de cabeça, cansaço mental e corporal, perda da capacidade de concentração, atenção e memória. O tratamento consiste em corrigir a desidratação através da ingestão de água e de outras bebidas, sumos e néctares, chá, infusões e de alimentos ricos em água como sopas e caldos.

Outras medidas: se se verificarem vômitos, fazer uma pausa alimentar. Fornecer líquidos à temperatura ambiente, fazer nova pausa alimentar e retomar a alimentação lentamente, com refeições pequenas e frequentes (alimentos à temperatura ambiente ou frios). A alimentação deve ser pobre em gorduras e em laticínios e devem ser evitados alimentos fritos, ácidos, muito doces ou muito condimentados.

## SAÚDE ORAL

Manter uma boa higiene oral nas crianças é muito importante e indispensável.

A cárie dentária é uma doença transmissível e infecciosa provocada por bactérias.

É caracterizada pela destruição localizada e pela alteração de cor dos dentes.

A dor aguda é um sinal, mas regra geral não é o primeiro.

A cárie tem de ser tratada porque o dente cariado, se não for tratado a tempo, poderá ser perdido.

Faça uma check list de verificação:

- Escovar os dentes 2 a 3 vezes por dia, principalmente após as refeições
- Utilizar uma escova de tamanho adequado
- Usar pasta dentífrica com 1.000 a 1.500 ppm de flúor, está escrito na embalagem
- Manter os dentes bem limpos, sobretudo junto à linha das gengivas

## MOCHILAS PESADAS PREJUDICAM SAÚDE DAS CRIANÇAS

A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral promove a campanha intitulada “Olhe pelas Suas Costas”. O excesso de peso nos ombros provocado pela quantidade de objectos que transportam na mochila pode vir a prejudicar o desenvolvimento físico das crianças e dos jovens, nomeadamente ao nível do aparelho músculo-esquelético.

As recomendações da Campanha Olhe pelas Suas Costas, indicam que uma mochila adequada deve:

- Ser feita de material leve e resistente
- Ter o tamanho igual às costas da criança
- Ter costas almofadadas
- Ter duas alças almofadadas e fáceis de ajustar
- Ter compartimentos para que os materiais escolares sejam arrumados e estabilizados
- Não deve pesar mais de 10% do peso do corpo da criança

Para mais informações consulte o website: [www.olhepelassuascostas.com](http://www.olhepelassuascostas.com)



Para mais informações visite:  
<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

### *Ficha Técnica*

Coordenação Técnica: Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

Contactos: 291 212 300

Pessoa Colectiva: 511 284 349

E-mail: [iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt](mailto:iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt)