

**SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO DOS FOLHETOS NAS CONSULTAS DE SAÚDE MATERNA, CURSOS DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E NAS CONSULTAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE INFANTIL**

<b>CONSULTAS DE SAÚDE MATERNA/PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO</b>	<b>TEMAS</b>	<b>FOLHETOS PAPA BEM SUGESTÃO PAPA BEM</b>
	<b>Alimentação, atividade física e repouso durante a gravidez.</b>	1
	<b>Alimentação durante a gravidez</b>	8, 35, 20
	<b>Primeiros meses do bebê: alimentação, desenvolvimento e brincadeiras ativas e sono.</b>	2, 14
<b>CONSULTAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE INFANTIL</b>	<b>TEMAS ABORDADOS NOS CUIDADOS ANTECIPATÓRIOS</b>	<b>FOLHETOS PAPA BEM SUGESTÃO PAPA BEM</b>
<b>1ª CONSULTA</b>	<b>Alimentação:</b> Promoção do aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses.	9 e 14*
<b>1 MÊS</b>	<b>Alimentação:</b> Promoção do aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses.	9*, 14* e 37
	<b>Hábitos de sono:</b> Ritmo circadiano. Ritual de adormecimento proporcionado pelo cuidador.	34 e 39
	<b>Desenvolvimento / Relação Emocional</b>	25
<b>2 MESES</b>	<b>Alimentação:</b> Promoção do aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses. / Quando a diversificação alimentar é necessária aos 4 meses.	9*, 10, 15 e 37*
	<b>Hábitos de sono:</b> Ritual de adormecimento proporcionado pelo cuidador.	34* e 39*
	<b>Desenvolvimento / Relação Emocional</b>	25*
<b>4 MESES</b>	<b>Alimentação:</b> Promoção do aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses. / Quando a diversificação alimentar é necessária aos 4 meses. / Conciliar o AM com a profissão.	10*, 11, 15*, 19 e 37*
	<b>Hábitos de sono:</b> Promoção da autorregulação no ritual de adormecimento, reduzindo progressivamente o colo.	34* e 39*
	<b>Desenvolvimento / Relação Emocional</b>	26
<b>6 MESES</b>	<b>Alimentação:</b> Continuidade do aleitamento materno / Diversificação alimentar. / Retorno ao trabalho.	11*, 15*, 19* e 37*

\*Verificar se foi entregue na consulta anterior.

Obs. Bebés e crianças em risco de obesidade: Considerar Folhetos 6, 7, 36, 38 e 40.

**SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO DOS FOLHETOS NAS CONSULTAS DE SAÚDE MATERNA, CURSOS DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E NAS CONSULTAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE INFANTIL**

6 MESES	<b>Hábitos de sono:</b> Promoção da autorregulação no ritual de adormecimento, reduzindo progressivamente o colo.	34* e 39*
	<b>Desenvolvimento / Relação Emocional</b>	27 e 33
9 MESES	<b>Alimentação:</b> Continuidade do aleitamento materno / Diversificação alimentar. / Regresso ao trabalho.	12, 15* e 17
	<b>Hábitos de sono:</b> Promoção da autorregulação no ritual de adormecimento, reduzindo progressivamente o colo.	34* e 39*
	<b>Desenvolvimento / Relação Emocional</b>	28 e 33*
12 MESES	<b>Alimentação:</b> Anorexia fisiológica do 2º ano de vida. Alimentação da família.	13, 16, 17, 20, 21 e 22
	<b>Estilos de vida saudáveis:</b> Brincar, passear e dormir.	29, 33*,34* e 39*
15 MESES	<b>Alimentação:</b> Restrição de alimentos açucarados, fritos, sumos e gorduras.	13*, 16*, 17*, 20*, 21* e 22*
	<b>Estilos de vida saudáveis:</b> Brincar, passear e dormir.	29*, 33*,34* e 39*
18 MESES	<b>Alimentação:</b> Restrição de alimentos açucarados, fritos, sumos e gorduras.	13*, 16*, 17*, 20*, 21* e 22*
	<b>Estilos de vida saudáveis:</b> Brincar, passear e dormir.	30, 33* e 34*
2 ANOS	<b>Alimentação:</b> Restrição de alimentos açucarados, fritos, sumos e gorduras.	13*, 16*, 17*, 20*, 21* e 22*
	<b>Estilos de vida saudáveis:</b> Brincar, passear e dormir.	31, 33* e 34*
3 ANOS	<b>Alimentação:</b> Restrição de alimentos açucarados, fritos, sumos e gorduras.	13*, 16*, 17*, 20*, 21* e 22*
	<b>Estilos de vida saudáveis:</b> Brincar, passear e dormir.	32, 33* e 34*
4 ANOS E 5 ANOS	<b>Alimentação:</b> Restrição de alimentos açucarados, fritos, sumos e gorduras. Necessidade de pequeno-almoço e lanche ao meio da manhã.	13*, 16*, 17*, 18, 20*, 21* e 22*
	<b>Desenvolvimento. Relação emocional. Hábitos de sono.</b>	32*, 33* e 34*

\*Verificar se foi entregue na consulta anterior.

Obs. Bebés e crianças em risco de obesidade: Considerar Folhetos 6, 7, 36, 38 e 40.

# SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO DOS FOLHETOS NAS CONSULTAS DE SAÚDE MATERNA, CURSOS DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E NAS CONSULTAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE INFANTIL



## FOLHETOS:

1. Papa Bem na gravidez
2. Papa Bem dos 0 aos 6 meses
3. Papa Bem dos 6 aos 12 meses
4. Papa Bem dos 12 aos 36 meses
5. Papa Bem dos 3 aos 5 anos
6. Obesidade infantil: o que contribui vs o que previne
7. Sinais de alerta para o risco de obesidade (FOLHETOS A E B)
8. Os alimentos da Roda e as suas porções
9. Alimentação dos 0 aos 4 meses
10. Alimentação dos 4 aos 6 meses
11. Alimentação dos 6 aos 9 meses
12. Alimentação dos 9 aos 12 meses
13. Alimentos e porções para crianças de 1 a 5 anos
14. 12 Dicas para o sucesso do aleitamento materno
15. 12 Dicas para a diversificação alimentar
16. 12 Dicas para fazer do seu filho um apreciador da alimentação saudável
17. 10 Dicas para incluir vegetais na alimentação da sua criança
18. Lanches saudáveis para a sua criança
19. Conservação, transporte e oferta do leite materno
20. Guia rápido para compras saudáveis
21. Época das frutas
22. Época dos vegetais
23. Vitaminas: para que servem e quais as principais fontes
24. Minerais: para que servem e quais as principais fontes
25. Brincadeiras ativas dos 0 aos 4 meses
26. Brincadeiras ativas dos 4 aos 6 meses
27. Brincadeiras ativas dos 6 aos 8 meses
28. Brincadeiras ativas dos 8 aos 12 meses
29. Brincadeiras ativas dos 12 aos 18 meses
30. Brincadeiras ativas dos 18 aos 24 meses
31. Brincadeiras ativas dos 2 aos 3 anos
32. Brincadeiras ativas dos 3 aos 5 anos
33. 12 Dicas para combater o inimigo Nº 1 da atividade física: o ecrã
34. Um soninho descansado para um crescimento saudável
35. O meu dia-a-dia com a Roda dos Alimentos na gravidez
36. O dia-a-dia do meu filho com a Roda dos Alimentos
37. Os sinais da minha criança: fome e saciedade
38. O dia-a-dia do meu filho: atividade física e sono
39. Os sinais da minha criança: sono e cansaço
40. Família Papa Bem

\*Verificar se foi entregue na consulta anterior.

Obs. Bebés e crianças em risco de obesidade: Considerar Folhetos 6, 7, 36, 38 e 40.