



Cacilda,  
saúde e cia



Cebrim

Centro Brasileiro de Informação  
sobre Medicamentos



Conselho  
Federal de  
Farmácia

# BÊ-Á-BÁ DA SAÚDE



Brasília | CFF | 2024

**BÊ-Á-BÁ DA SAÚDE**

## BIÊNIO 2024/2025

### Diretoria

Walter da Silva Jorge João (Presidente)  
Lenira da Silva Costa (Vice-Presidente)  
Luiz Gustavo de Freitas Pires (Secretário-Geral)  
João Samuel de Morais Meira (Tesoureiro)

### Conselheiros Federais

Isabela de Oliveira Sobrinho (AC)  
Mônica Meira Leite Rodrigues (AL)  
Jardel Araújo da Silva Inácio (AM)  
Carlos André Oeiras Sena (AP)  
Altamiro José dos Santos (BA)  
Egberto Feitosa Filho (CE)  
Gilcilene Maria dos Santos El Chaer (DF)  
Monalisa Quintão Chambella (ES)  
Ernestina Rocha de Sousa e Silva (GO)  
Gizelli Santos Lourenço Coutinho (MA)  
Júnia Célia de Medeiros (MG)  
Márcia Regina Gutierrez Saldanha (MS)  
José Ricardo Arnaut Amadio (MT)  
Walter da Silva Jorge João (PA)  
João Samuel de Morais Meira (PB)  
José de Arimatea Rocha Filho (PE)  
Luiz José de Oliveira Junior (PI)  
Luiz Gustavo de Freitas Pires (PR)  
Talita Barbosa Gomes (RJ)  
Lenira da Silva Costa (RN)  
Jardel Teixeira de Moura (RO)  
Adonis Motta Cavalcante (RR)  
Roberto Canquerini da Silva (RS)  
Sarai Hess Harger (SC)  
Maria de Fátima Cardoso Aragão (SE)  
Marcos Machado Ferreira (SP)  
Marttha de Aguiar Franco Ramos (TO)



# BÊ-Á-BÁ DA SAÚDE

### **Autores**

Ana Paula Lima do Nascimento Gomes<sup>1</sup>

Carolina Maria Xaubet Olivera<sup>2</sup>

Dayani Galato<sup>3</sup>

Eliana de Farias<sup>4</sup>

Fabio Cesar Braga de Abreu-e-Lima<sup>5</sup>

Jefferson Rodrigo dos Santos Melo<sup>6</sup>

Jose Luis Miranda Maldonado<sup>7</sup>

Renata Neres Souza de Queirós<sup>8</sup>

Valdir Nunes de Souza<sup>9</sup>

1. Farmacêutica, Vigilância Sanitária do Município de Valparaíso de Goiás. Valparaíso de Goiás, Goiás.
2. Farmacêutica, Centro Brasileiro de Informação sobre Medicamentos, Conselho Federal de Farmácia. Brasília, Distrito Federal.
3. Farmacêutica, Professora Adjunta do Curso de Farmácia, Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília. Brasília, Distrito Federal.
4. Médica Veterinária. Brasília, Distrito Federal.
5. Cirurgião-dentista, Professor Doutor do Departamento de Morfologia e Clínica Infantil, Faculdade de Odontologia de Araraquara, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, São Paulo.
6. Farmacêutico. Brasília, Distrito Federal.
7. Farmacêutico, Brasília, Brasil.
8. Nutricionista consultora em qualidade e segurança dos alimentos. Brasília, Distrito Federal.
9. Médico de Família e Comunidade, Brasília, Distrito Federal.

### **Revisores**

Emanuelle Menezes de Moraes<sup>1</sup>

Josélia Cintya Quintão Pena Frade<sup>2</sup>

Tarcisio José Palhano<sup>3</sup>

1. Licenciada em Pedagogia e em Letras com habilitação em Língua Portuguesa e Língua Inglesa. Especialista em Neuropsicopedagogia, Secretaria de Estado de Educação de Goiás, Brasília, Distrito Federal.
2. Farmacêutica, Coordenadora Técnico-Científica do Conselho Federal de Farmácia Brasília, Distrito Federal
3. Farmacêutico, Assessor da Presidência do Conselho Federal de Farmácia. Brasília, Distrito Federal.

### **Projeto Gráfico e Diagramação**

Glauco Coelho | MC&G Design Editorial

Maria Clara Costa | MC&G Design Editorial

### **Ilustrações**

Robson Araújo | MC&G Design Editorial

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

C755 Conselho Federal de Farmácia  
Bê-á-bá da saúde [recurso eletrônico] / Conselho Federal de Farmácia ;  
Robson Araújo, ilustrador. — Brasília : CFF, 2024.  
Dados eletrônicos

ISBN: 978-65-87599-49-6

1. Educação em saúde – Cartilhas. 2. Promoção da saúde. 3. Hábitos de saúde. I. Araújo, Robson. II. Título.

CDD23: 613

---

Bibliotecária: Priscila Pena Machado - CRB-7/6971

### **Conselho Federal de Farmácia**

SHIS QI-15 / Lote L - Lago Sul - CEP: 71-635-615 - Brasília/DF

www.cff.org.br

# SUMÁRIO

1	<i>De volta às aulas...</i>	7
2	<i>Cacilda vai à escola...</i>	18
3	<i>O primeiro dia do cursinho...</i>	23
4	<i>Prevenir é melhor</i>	24
5	<i>Vacinas</i>	27
6	<i>Gulosa não. Nutrida sim!</i>	32
7	<i>Saúde bucal</i>	35
8	<i>Prá criança é bom?</i>	43
9	<i>Medicamentos: o que preciso saber?</i>	48
10	<i>Siga o tratamento</i>	55
11	<i>Cuide de seu bichinho</i>	57
12	<i>O último dia de cursinho...</i>	64
13	<i>Atividades</i>	68
14	<i>Respostas</i>	74
15	<i>Receitinhas da tia da Cacilda!</i>	78
16	<i>Para colorir</i>	81
17	<i>Surpresa! (vídeos/livros/Blog)</i>	82
18	<i>Referências</i>	83



Ilustração de Vinícius de Assis M. Menezes

# 1 DE VOLTA ÀS AULAS...



BOM DIA QUERIDA!  
VAMOS TOMAR CAFÉ,  
DEPOIS SAIR  
E COMPRAR O SEU  
MATERIAL ESCOLAR!  
AMANHÃ COMEÇAM  
AS AULAS.

OBA! EU ESTOU  
COM SAUDADES  
DOS MEUS  
COLEGAS!

TIA, O QUE  
É ÔMICRON?  
FALARAM QUE  
PRECISAMOS  
NOS PROTEGER  
DELE...

ELE É PARENTE DO  
NOVO CORONAVÍRUS,  
E INVISÍVEL E CAUSA  
DOENÇA. FALANDO NISSO,  
VAMOS COMPRAR TAMBÉM  
MÁSCARAS ETC. E TAMBÉM  
IREMOS AO POSTO PARA  
VOCÊ SE VACINAR.

COMIGO ESSE VÍRUS NÃO  
TEM VEZ, PORQUE EU  
QUERO BRINCAR, CRESCER...

Na loja...

BOM DIA!  
GOSTARIA DE COMPRAR  
MÁSCARA FACIAL  
INFANTIL.

PREFERE A  
CIRÚRGICA  
OU A DE  
TECIDO?

EU QUERO  
LIMA DE  
BICHINHO!!

DEIXE-ME  
VER...

Em casa...

ALÔ!  
ALÔ!

ALÔ,  
AQUI É A MÃE  
DA MARIAZINHA,  
COLEGA DA  
CACILDA.

OLÁ,  
COMO VAI A  
SENHORA?  
E A ZINHA?

EU ESTOU LIGANDO  
PARA AVISAR QUE  
ZINHA ESTA DOENTE E  
NÃO PODERÁ IR COM A  
K (APELIDO DA CACILDA)  
'A ESCOLA HOJE.

NOSSA  
QUE TRISTE  
O QUE ELA  
TEM?

EU JÁ A LEVEI AO POSTO  
DE SAÚDE, O MÉDICO FEZ  
O TESTE PARA VÍRUS  
QUE CAUSA A COVID-19  
E ESTÁ AGUARDANDO  
O RESULTADO.

QUE BOM, DESEJO  
MELHORAS! A CACILDA  
ESTÁ MANDANDO  
UM BEIJO AQUI PARA  
ELA SARAR LOGO.

OBRIGADA, QUERIDA  
BEIJOS PARA  
VOCÊS TAMBÉM!

PRONTINHO.  
AQUI ESTÁ A SUA MOCHILA  
PRONTA! LEMBRE-SE  
SEMPRE DE USAR A SUA  
MÁSCARA, RETIRE APENAS  
PARA BEBER ÁGUA OU  
SE ALIMENTAR.  
EU COLOQUEI DUAS  
MÁSCARAS LIMPAS  
NA SUA MOCHILA  
PARA VOCÊ TROCAR  
QUANDO A SUA FICAR ÚMIDA  
OU SE PORVENTURA  
CAIR NO CHÃO.



*Cacilda chegando em casa, correndo....*

**TIA!  
TIA!!**

QUE  
FOI  
QUERIDA?

EU FUI ESCOLHIDA  
A ALUNA DO MÊS  
PELO COLEGIO!!!  
A MINHA FOTO  
TÁ NO MURAL!!!

MAS,  
POR QUE?

A DIRETORA DISSE  
QUE EU FAÇO TUDO  
DIREITINHO, USO  
MÁSCARA, LAVO  
AS MÃOS E SOU  
UM BOM EXEMPLO  
PARA OS COLEGAS!  
E AGORA SOU CAPA  
DO LIVRO:  
'SOS, O CORONA  
CHEGOU!'

**AAAAA  
GAROTA MAROTA  
QUE ORGULHO  
DE TI!**

## Dicas de prevenção, fique esperto!

**PARA  
LEMBRAR**

- A vacinação é a principal estratégia de prevenção em saúde pública para acabar com a pandemia de Covid-19;
- A promoção da vacinação proporciona segurança ao aprendizado presencial, bem como às atividades extracurriculares e esportivas;
- Vacinar-se é a melhor maneira de retardar a propagação do novo coronavírus. A regra vale para professores, funcionários, alunos e visitantes das escolas, independentemente de seu status de vacinação;
- Lavar frequentemente as mãos;
- Ficar em casa quando estiver doente;
- Usar máscara que cubra o nariz e a boca para proteger a si e aos outros;
- Distanciamento físico;
- Evitar multidões, evitando espaços internos mal ventilados;
- Evitar de tocar o rosto com as mãos, principalmente a boca, o nariz e os olhos;
- Lavar as mãos frequentemente.



## *O que devo fazer se a criança for exposta a alguém com COVID-19?*



Se a criança não teve COVID-19 e nem foi vacinada, ela deve, se possível, ser testada, mesmo se não apresentar quaisquer sintomas.

A coisa mais segura a fazer é ficar em segurança, o tempo dependerá dos sintomas e testagem. Caso tiver dúvida quanto ao tempo que a criança deve ficar em quarentena, sugere-se entrar em contato com a secretaria de saúde pública local ou perguntar ao médico ou enfermeira.

Se a criança já teve COVID-19 nos últimos 3 meses, não precisa ficar em quarentena. Mas ainda precisa fazer teste 3 a 5 dias depois de entrar em contato com a pessoa com COVID-19. Mesmo que exista muito menos probabilidade de contrair a infecção após a vacinação, ainda é possível que isto ocorra.



## *E se a criança contrain COVID-19?*

Se uma criança ou outro membro de sua família em sua casa tem COVID-19 , deve ficar em um quarto separado, se possível. Se for grave, precisará ser hospitalizada. Eles também devem usar uma máscara facial se precisarem estar perto de outras pessoas. Todos na casa devem lavar as mãos frequentemente e limpar as superfícies de frequente contato. O tempo de permanência em quarentena deve ser orientado pela equipe da unidade de saúde.

### *Como é feito o tratamento dos sinais e sintomas?*

#### **VOCE SABIA?**

- Não se deve experimentar novos medicamentos ou tratamentos sem consultar um profissional da saúde
- **Recomenda-se** seguir as **orientações** médicas, em caso de necessitar de usar algum medicamento, e procure orientação farmacêutica.

## *Qual é a melhor máscara, cirúrgica ou de tecido?*

Os produtos de trama frouxa oferecem menor proteção, os produtos de trama fina em camadas oferecem maior proteção, as máscaras cirúrgicas descartáveis bem ajustadas e os respiradores oferecem o mais alto nível de proteção.

Se a criança tiver um problema cardíaco ou pulmonar, sugere-se consultar o médico antes de usar métodos para melhorar o ajuste da máscara, usar uma máscara ASTM F3502 ou um respirador. Já para pessoas sintomáticas recomenda-se o uso de máscaras cirúrgicas.

Se a criança tiver dificuldade para respirar, ficar tonto ou tiver outros sintomas enquanto se tenta ajustar a máscara ou ao usar uma máscara ASTM F3502 ou um respirador, sugere-se o uso de máscara de tecido ou máscara descartável.

Qualquer que seja o produto escolhido, ele deve fornecer ajuste adequado (ou seja, encaixar bem no rosto sem lacunas nas bordas ou ao redor do nariz) e ser confortável o suficiente quando usado corretamente (cobrindo o nariz e a boca). Uma máscara ou respirador será menos efetivo se não se encaixar corretamente ou se for usado incorretamente ou removido com frequência.



## Quando devemos lavar as mãos?



O CUIDADO DE HIGIENIZAR AS MÃOS DEVE SER UM HÁBITO DIÁRIO, MESMO APÓS A PANDEMIA ACABAR. TODAS A CRIANÇAS DEVEM REALIZAR HIGIENE FREQUENTE DAS MÃOS, COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL EM GEL NOS SEGUINTE MOMENTOS:

- A) AO CHEGAR NA ESCOLA E NA RESIDÊNCIA;
- B) ANTES E DEPOIS DE COMER OU MANUSEAR ALIMENTOS;
- C) ANTES E DEPOIS DE IR AO BANHEIRO;
- D) DEPOIS DE ENTRAR EM CONTATO COM FLUIDOS CORPORAIS (ASSOANDO O NARIZ, POR EXEMPLO);
- E) DEPOIS DE MANUSEAR O LIXO;
- F) APÓS TOCAR EM DINHEIRO;
- G) SEMPRE QUE JULGAR NECESSÁRIO.

\*SUGERE-SE UTILIZAR ÁLCOOL EM GEL QUANDO AS MÃOS ESTIVEREM SECAS E ÁGUA E SABÃO QUANDO AS MÃOS PARECEREM OLEOSAS OU SUJAS.



**PARA  
LEMBRAR**



*Para outras dicas, acesse o livro  
"SOS, o Corona chegou!",  
em português e inglês, no site:*

<https://cffcomunicacao.wixsite.com/turmadacacilda/publica%C3%A7%C3%B5es>





## 2 CACILDA VAI À ESCOLA...

A justiça concedeu à tia da Cacilda a responsabilidade legal pela sua sobrinha, Cacilda, após os seus pais falecerem. A tia da Cacilda trabalha fora de casa o dia todo e sentiu uma enorme responsabilidade e desafio como cuidar de sua sobrinha.

Cacilda abre a porta, espia e logo fecha. Em seguida, abre a porta novamente, entra e fecha.

Tia da Cacilda chega e bate à porta e chama:

– CACILDA, ABRA A PORTA!



Cacilda corre e se esconde atrás da mesa da professora, quando sua tia entra e pergunta:

– ALGUÉM VIU UMA MENINA RUIVA?





Ao ver Cacilda, sua tia diz:

– **VAMOS TOMAR A VACINA DA GRIPE!**

Cacilda acena com a cabeça que não vai. A tia, colocando as mãos na cintura diz:



– **PRECISO DE AJUDA!**

A farmacêutica entra e se apresenta, dizendo:



– **OLÁ, EU SOU FARMACÊUTICA!  
POSSO AJUDAR?**



– **OLÁ, EU SOU A TIA DA CACILDA E ESTOU  
COM DIFICULDADE DE CONVENCER A MINHA  
SOBRINHA A TOMAR A VACINA CONTRA A  
GRIPE!**

A farmacêutica aproxima-se da menina e diz:

FARMACÊUTICA DESCOLADA

— CACILDA QUERIDA, VENHA CÁ. AS VACINAS PREVINEM DOENÇAS E SALVAM VIDAS. O QUE VOCÊ PREFERE? UMA PICADINHA QUE PASSA RÁPIDO OU UMA SEMANA TODA DOENTE COM FEBRE E TOSSE, SEM PODER BRINCAR?



Betinho abre a porta e diz:

— CACILDA, VAMOS?



Cacilda segura a mão do Betinho.

— EU RECOMENDO QUE CACILDA FAÇA UM TESTE DE SAÚDE E UM CURSINHO DE SAÚDE. SE A CACILDA CONCORDAR, A SENHORA AUTORIZA?



— CLARO QUE SIM, OBRIGADA! ATÉ MAIS!





- ACORDA CACILDA! ACORDA! VAMOS TOMAR O CAFÉ DA MANHÃ E DEPOIS IR PARA O COLEGIO,HOJE COMEÇA O CURSINHO DE SAÚDE!

-DEIXE A PREGUIÇA EM CASA, NEM SEMPRE TEREMOS UMA OPORTUNIDADE COMO ESTA: APRENDER SOBRE OS CUIDADOS COM A SAÚDE.

CACILDA LEVANTA, SE ARRUMA E TOMA O CAFÉ DA MANHÃ!

-EU TÔ COM PREGUIÇA...

## O PRIMEIRO DIA DO CURSINHO...

Ao chegar à escola, Cacilda (K) é recebida com alegria pelas crianças, que riem muito com as artes da K, como é carinhosamente apelidada. Inicialmente, todas as crianças são submetidas a um teste de saúde para conhecer as necessidades de cada uma sobre o tema. Logo em seguida, Cacilda recebe o teste corrigido.



- K! K! CONTA AÍ COMO VOCÊ FOI NO TESTE?  
(BETINHO OBSERVA CACILDA QUE ACENA A CABEÇA PARA A DIREITA E PARA A ESQUERDA)  
- IH, PELO VISTO FOI MAL, HEIN?



- ESSE ZERO É SINAL  
QUE VOCÊ PRECISA  
APRENDER MAIS, FAZER  
O CURSO DE SAÚDE!



# 4 PREVENIR É MELHOR!

BOM DIA! QUE BOM  
ESTAR AQUI COM VOCÊS!

VOCÊS SABIAM, CACILDA E CRIANÇAS,  
QUE OS HÁBITOS ADQUIRIDOS NA NOSSA  
INFÂNCIA E O ESTILO DE VIDA TÊM  
EFEITOS PARA TODA A NOSSA VIDA?

DORMIR TARDE, COMER QUALQUER ALIMENTO, COMER  
SEMPRE A MESMA COISA, USAR OS MEDICAMENTOS  
SEM ORIENTAÇÃO E NÃO SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES  
DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE TERÃO UM IMPACTO  
NEGATIVO EM NOSSA SAÚDE.  
A MAIORIA DOS PROBLEMAS DE SAÚDE  
PODE SER PREVENIDA.

E COMO NÓS  
PREVENIMOS?

POR MEIO DE HÁBITOS  
QUE, QUANDO REPETIDOS,  
SE TORNAM O NOSSO  
ESTILO DE VIDA,  
OU SEJA, POR MEIO  
DA PRÁTICA DOS BONS  
PRINCÍPIOS DA SAÚDE.

MÉDICO BIGODUDO

**PARA  
LEMBRAR**

O nosso corpo é uma casinha onde iremos sempre morar, por isso, precisamos cuidar bem dele! Prevenir é mais fácil e mais barato do que tratar uma doença.

## Quais são os princípios da saúde?

Alimentação saudável, respiração de ar puro, ingestão regular de água, exposição à luz solar, prática de exercício físico, repouso, equilíbrio, sociabilidade e espiritualidade.

## Quais são as características de cada princípio de saúde?

**1. Alimentação saudável.** A escolha dos alimentos deve estar fundamentada no quanto de nutrientes (carboidratos, fibras e outros componentes) fornecem, procurando sempre a qualidade (composição, aroma, textura, cor) e a variedade (consumo de alimentos diferentes). Outro fator importante é a quantidade adequada.

**2. Respiração de ar puro.** É importante abrir janelas e portas durante o dia e a noite para facilitar a circulação de ar; procurar fazer exercícios físicos ao ar livre nos horários em que o ar se encontra menos poluído, como, quando há menos circulação de veículos e em áreas arborizadas, ou seja, com muitas árvores.

**3. Ingestão regular de água.** A água é um nutriente essencial para o bom funcionamento do organismo, por isso é preciso tomar a quantidade adequada (não muito e nem pouco, mas o necessário). Deve-se evitar substituir a água por outras bebidas.

**4. Exposição à luz solar.** É importante se expor ao sol regularmente. Pode-se tomar 15 a 20 minutos de sol por dia, entre 10 e às 15 horas, nos braços e pernas, sem uso de protetor solar. Para os que têm maior sensibilidade, recomenda-se que a exposição à luz solar e ja antes das 10 horas ou depois das 15 horas.



**5. Prática de exercício físico.** É importante limitar o tempo de sedentarismo, como ficar sentado muito tempo, e o uso exagerado de recursos tecnológicos, como jogos eletrônicos, celulares, televisão, etc. A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes de idade entre 5 e 11 anos façam pelo menos, em média, 60 minutos por dia, atividade física de intensidade moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, ao longo da semana.

**6. Repouso.** Horários regulares de dormir e alimentar-se aumentam a quantidade de energia do corpo. Também a quantidade de horas diárias de sono (9 a 12 horas para crianças) é importante para o bom funcionamento do corpo e a prevenção de doenças.

**7. Equilíbrio.** Inclui evitar exageros, seja para menos ou para mais, em qualquer hábito de vida, e evitar substâncias nocivas, como álcool, cigarro ou outras drogas.

**8. Sociabilidade e espiritualidade.** A saúde mental afeta a saúde física; logo, é importante cultivar relacionamentos sociais ou crenças saudáveis, que fazem as pessoas se sentirem melhores, esperançosas e amadas.

### *Como é possível colocar em prática os princípios de saúde na vida diária?*

Se não houver contraindicação, os hábitos e comportamentos, com disciplina e domínio próprio, podem ser aplicados ao dia a dia e adequados à rotina individual, de acordo com os limites de tempo e dinheiro.

*Às vezes, serão necessários a avaliação e o acompanhamento por profissionais habilitados.*

# 5 VACINAS

NÓS VAMOS RECEBER  
A VACINA HOJE?

HOJE NÃO,  
MAS VOCÊS  
IRÃO APRENDER  
MAIS SOBRE  
VACINAS.

SIM!  
EU TENHO  
O LIVRINHO!

FALANDO NISSO, CRIANÇAS,  
VOCÊS SABIAM QUE A  
CACILDA É CAPA DO LIVRO  
SOS, O CORONA CHEGOU?

A MINHA TIA DISSE  
QUE VAI ME LEVAR  
PARA RECEBER A  
VACINA CONTRA O  
CORONA, E DEPOIS  
DA VACINA ELA  
VAI ME LEVAR PARA  
TOMAR AÇAÍ, OBA!

## O que é vacina?

É uma descoberta da ciência que estimula o corpo a se defender contra os organismos (vírus e bactérias) que provocam doenças. É uma maneira segura e eficaz de não ficarmos doentes.

As vacinas são testadas antes de serem dadas à população, para que seja confirmado que não causam danos e previnem contra doenças.

## O que tem dentro das vacinas?

As vacinas podem conter micro-organismos mortos, bem fraquinhos ou pedacinhos deles. Estes são capazes de ativar o sistema imunológico, sem causar a doença a eles associada.

Ou seja, ativam as defesas do corpo contra esses inimigos. O sistema imunológico é como um exército de defesa formado por soldados, que são as células que combatem as infecções, causadas por organismos.

E graças a isso, para muitas das doenças já conhecidas pelo sistema de defesa do organismo, não ficamos doentes quando o “vilão” invade o nosso corpo novamente.

## As vacinas são eficazes e seguras para toda a população?

Quanto à segurança, todas as vacinas passam por rigoroso processo de aprovação, mas eventuais reações, como febre e dor no local da injeção, podem ocorrer após a aplicação; no entanto, os benefícios da imunização são muito maiores do que os riscos de reações temporárias.

Contudo, há situações de saúde que podem contraindicar o uso de vacinas, uma das quais são as pessoas imunossuprimidas (cujo sistema imunológico está fraco). Neste caso, vacinas com micro-organismos vivos, mesmo que bem fraquinhos, não podem ser usadas. Um exemplo disso é a vacina da Febre Amarela.

Ao se vacinar, a gente não só evita de ficar doente, mas também ajuda a comunidade toda a se prevenir, por isso é uma medida de saúde pública importante. Um exemplo triste, observado nos últimos anos, é que muitos pais deixaram de vacinar as crianças contra o sarampo, e agora, no Brasil e no mundo, há muitas pessoas pegando esta doença.

### *Contra quais doenças as crianças precisam ser vacinadas?*

As vacinas previnem doenças causadas por vírus ou bactérias, tais como gripe comum, paralisia infantil ou poliomielite, caxumba, coqueluche, sarampo etc.

### *Quantas doses de vacinas são necessárias?*

Dependendo da vacina, pode ser necessária apenas uma dose, mas muitas precisam de doses de reforço. A dose de reforço pode ser uma só, mas há também vacinas, como é o caso da gripe, que devemos tomar todos os anos.

Guarde bem a caderneta de vacinação ou qualquer outro registro sobre a data e os tipos de vacinas recebidas. Leve sempre a sua caderneta ao ir se vacinar.



## *Quando se deve ser vacinado?*

Cada vacina deve ser aplicada em uma certa idade e cumprir outros critérios. É importante solicitar para um adulto da família estar atento ao calendário de vacinação do Ministério da Saúde, disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario> e no sítio da Sociedade Brasileira de Imunização (SBIm): <https://sbim.org.br/calendarios-de-vacinacao>

Caso a caderneta de vacinação não seja localizada, pode-se resgatar o histórico no local onde a pessoa foi vacinada, porque é um documento comprobatório. Caso não seja encontrada, não é impeditivo de ser vacinada; a equipe da saúde irá avaliar a sua situação vacinal.

Atualmente é possível acessar a carteira de vacinação digital utilizando o aplicativo: Conecte SUS Cidadão.

## *Quais são os benefícios de ser vacinado?*

As ações de imunização são muito importantes para a sociedade. Graças às vacinas, muitas crianças já não contraem varíola, poliomielite e outras doenças. Por isso, a dor rápida da picada da injeção não se compara à dor e aos efeitos das doenças que perduram por muitos dias, às vezes por anos ou até por uma vida toda!

## *E se você viajar para outro país?*

As exigências em relação às vacinas podem variar de um país para outro. Antes de viajar, recomenda-se verificar essas exigências na Embaixada ou Consulado do país para onde se pretende ir.

O Certificado Internacional de Vacinas é um documento emitido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e pode ser solicitado diretamente àquele órgão. O certificado assemelha-se a uma carteira de vacinação, e contém informações sobre o histórico de vacinas de cada indivíduo.

Para mais informações acesse: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/obter-o-certificado-internacional-de-vacinacao-e-profilaxia>

**PARA  
LEMBRAR**

*É mais fácil prevenir  
do que remediar!*



# GULOSA NÃO. NUTRIDA SIM!

OI GALERINHA!  
EU SOU NUTRICIONISTA, A PROFISSIONAL  
QUE ORIENTA SOBRE OS MELHORES  
ALIMENTOS PARA NUTRIR O CORPO.

AH CACILDA, EU TE ENTENDO, COMER É MUITO BOM! PORÉM,  
TEMOS QUE TER UM CONTROLE DOS ALIMENTOS E EVITAR  
OS EXCESSOS, JUSTAMENTE PARA NÃO CAUSAR ESSAS  
DORES NA SUA BARRIGUINHA. MAS HOJE VOCÊ IRÁ APRENDER  
MAIS COMO SE ALIMENTAR BEM E SER SAUDÁVEL, CACILDA!

A CACILDA É MUITO GULOSA, QUER  
COMER DE TUDO A QUALQUER  
HORA E DEPOIS PASSA MAL.

TIA NUTRI, GOSTO MUITO DE  
COMER... ALÉM DAS FRUTINHAS,  
GOSTO MUITO DE DOCES, MAS, ÀS  
VEZES, A MINHA BARRIGA DÓI.



NUTRICIONISTA LIGADA NO 220



## Como deve ser o regime alimentar?

Deve ser equilibrado no comer e no beber, evitando excessos de quaisquer tipos de alimentos, tanto os saudáveis quanto os não saudáveis, seguindo a regra de “comer para viver” e não “viver para comer”, ou seja, alimentando-se o suficiente para manter a saúde e não por gula.

## Por que deve ser evitado o consumo de alimentos não saudáveis, ou seja, que não são bons para a saúde?

Porque pode contribuir para o desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e câncer, bem como de sobrepeso e obesidade. Exemplos de alimentos a evitar ou diminuir o consumo são aqueles ultraprocessados, tais como guloseimas, refrigerantes, batata frita, bolo de chocolate e enlatados.

## Qual é a melhor fase da vida para se adquirir hábitos saudáveis?

A infância é um período sensível para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, devendo-se levar em consideração o contexto social e cultural no qual a criança está inserida.

## O que é preciso levar em consideração na escolha dos alimentos?

Devemos levar em consideração aqueles alimentos que são mais nutritivos e que são fundamentais para o crescimento infantil e o desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue. Devemos evitar alimentos ultraprocessados, que são ricos em calorias e pobres em nutrientes. Exemplos: refrigerantes, salgadinhos, enlatados, doces, suco industrializado.



## Como deve ser a ingestão de alimentos?

A ingestão de alimentos deve ser feita em períodos regulares. Deve-se evitar “beliscar” entre as refeições e dar preferência a alimentos cozidos ou assados, evitando os fritos e industrializados.

## O que se deve evitar ao consumir alimentos?

A água é uma das melhores bebidas para o corpo, mas deve-se evitar ingeri-la durante as refeições porque gera estímulos à satisfação. precoce, impedindo que a criança prossiga com o consumo de alimentos e nutrientes necessários, além de dificultar o trabalho das enzimas (substâncias) digestivas.

## Quais os alimentos e bebidas que precisam fazer parte do cardápio das crianças?

É importante que as crianças incluam na sua dieta frutas, legumes e verduras, proteínas, cereais (arroz, aveia, cevada, etc.) e água. Procurar não consumir sempre os mesmos alimentos e sim variar e diversificar, para serem beneficiados pelos diferentes nutrientes contidos em cada variedade.



**E LEMBRE-SE!**

**Ao escolher alimentos, procure a variedade, a qualidade e a quantidade adequadas!**

**Alimente-se daquilo que o seu organismo precisa para funcionar adequadamente e não somente daquilo que você gosta.**

# 7 SAÚDE BUCAL



OIE CACILDA!  
QUE BOM QUE  
VOCÊ VEIO!!

EU TAMBÉM QUERO  
APRENDER PARA PODER  
AJUDAR A MINHA  
SOBRINHA.

HOJE VOCÊ E OS  
DEMAIS ALUNOS  
DO COLEGIO  
APRENDERÃO COMO  
CUIDAR DA SAÚDE!

A MINHA  
TIA ME  
TROUXE.



DENTISTA ALOPRADO

## O que é saúde bucal?

A saúde bucal é como uma bola de futebol. Tem várias partes que se unem para formar a bola toda. Se faltar uma, a bola vai ficar murcha e não vai rolar! Então, a saúde bucal inclui a capacidade de falar, sorrir, cheirar, saborear, tocar, mastigar, engolir e transmitir as emoções com expressões faciais que mostram confiança, conforto e bem-estar.

É muito mais que ter um sorriso bonito. É ter a cabeça, o rosto, os dentes, as gengivas, os lábios, a língua, a mucosa (tecido de revestimento) que recobre a boca e a garganta, as glândulas salivares, os músculos da mastigação, o “céu-da-boca” (o palato duro e o palato mole) e os ossos da mandíbula (embaixo) e da maxila (em cima) saudáveis e funcionando bem.

## Toda criança vai ter cárie?

Não. Aquelas crianças que, desde bebês, receberam os cuidados dos pais e dos profissionais, e construíram bons hábitos alimentares e de higiene bucal, se desenvolvem com a boca saudável, sem a doença cárie.

## Em qual idade que começam a nascer os dentes permanentes?

Por volta dos 6 anos de idade, ocorre o aparecimento dos primeiros molares inferiores permanentes, nascem sem que nenhum dentinho de leite caia em seu lugar, quando a maioria dos dentes presentes na boca da criança são os decíduos (“dentes de leite”).

O primeiro molar permanente nasce atrás do último molar decíduo, sem que nenhum dente caia para que ele



apareça. Aliás, normalmente, é a partir dessa fase que os dentes começam a cair.

As restaurações e as próteses (dentes artificiais) jamais serão iguais a quaisquer dentes, permanentes ou decíduos. Se cuidarmos da dentição, ela poderá manter-se intacta a vida toda.

### **Quais os hábitos que promovem a saúde bucal?**

Limpar frequentemente os dentes com escova, pasta com flúor e fio dental; limpar diariamente a língua com um raspador (de plástico, bambu ou cobre) e evitar o consumo excessivo de carboidratos simples industrializados (açúcar, doces, bolachas, guloseimas etc.).

Além disso, é importante consultar-se com um(a) dentista a cada seis meses; fazer frequentemente o autoexame da boca na frente de um espelho em ambiente iluminado e usar protetor bucal para praticar esportes, especialmente aqueles que envolvem um risco mais alto de traumatismos: skate, patins, ciclismo, basquetebol, handebol e futebol.

### **Quando e como usar o fio dental?**

Os pais ou os(as) cuidadores(as) devem iniciar a limpeza das superfícies laterais dos dentes do bebê com fio ou fita dental quando os dentes decíduos posteriores já estiverem na boca, pois as superfícies entre os dentes, denominadas proximais, são inacessíveis pela escova.

Para facilitar a limpeza, as extremidades de um pedaço de aproximadamente 25 cm de fio ou fita dental devem ser enroladas perto da ponta dos dedos médios de ambas as mãos, de forma a permitir que os dedos indicadores sejam usados como apoio e guia. O fio dental deve ser inserido

nos espaços entre os dentes e, em seguida, “abraçar” um dente de cada vez, deslizando sobre o esmalte até que ele chegue entre a borda da gengiva e o dente.

Remover o fio soltando de um dos dedos e puxando para fora. Repetir em todos os dentes que tiverem contato entre eles. Fazer isso uma vez ao dia, preferencialmente antes de dormir, é suficiente para manter os dentes e as gengivas limpos. Para pessoas com deficiência, há dispositivos descartáveis nos quais o fio dental já vem montado e esticado, o que facilita seu uso com apenas uma das mãos.

### **Qual é a técnica de escovação correta?**

A técnica correta é aquela que promove a limpeza efetiva de todos os dentes, de forma suave, sem agredir a gengiva ou outras partes da boca. Se você percebe que tem colocado muita força para pressionar a escova contra os dentes, experimente segurar o cabo da escova com as pontas dos dedos.

Há técnicas, desde as mais simples até as mais complexas para escovar os dentes. As crianças, a partir dos 4 anos de idade, devem ser estimuladas a aprender a escovar os dentes, sob a supervisão de um adulto. Uma das formas de fazer a escovação é:



• COLOQUE O CREME DENTAL NA ESCOVA SECA, NA QUANTIDADE EQUIVALENTE À DE UMA ERVILHA;

• INTRODUZA A ESCOVA ENTRE OS DENTES E AS BOCHECHAS E OS LÁBIOS, COM AS CERDAS ENCOSTADAS NOS DENTES, ESPALHANDO UM POUCO DE CREME DENTAL EM TODOS OS DENTES;

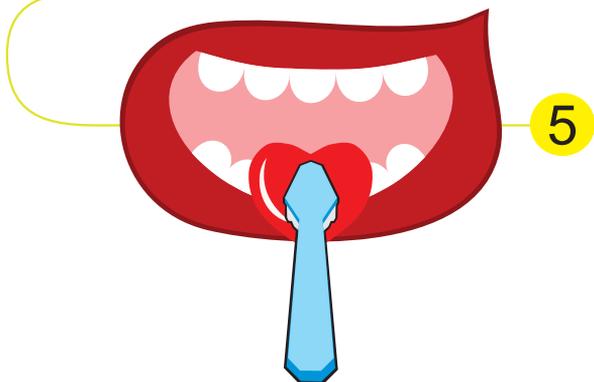
• LEVE A ESCOVA ATÉ O ÚLTIMO DENTE DO LADO DA BOCHECHA E ESCOVE PARA FRENTE E PARA TRÁS COM MOVIMENTOS BEM CURTOS, SENTINDO AS CERDAS ESFREGANDO TAMBÉM NA GENGIVA; REPITA ESSES MOVIMENTOS EM TODOS OS DENTES, TANTO OS DE CIMA QUANTO OS DE BAIXO;

• LEVE A ESCOVA PARA O LADO QUE FICA EM CONTATO COM A LÍNGUA E REPITA ESSES MOVIMENTOS EM TODOS OS DENTES;

• COLOQUE A ESCOVA NAQUELAS PARTES DOS DENTES DE TRÁS QUE USAMOS PARA TRITURAR E MASTIGAR OS ALIMENTOS, E FAÇA MOVIMENTOS DE VAIVÉM;

• CUSPA O LÍQUIDO QUE SE FORMA DENTRO DA BOCA (SALIVA + CREME DENTAL) E ENXAGUE;

• ESFREGUE A PARTE DE CIMA DA LÍNGUA DE TRÁS PARA FRENTE COM O AUXÍLIO DE UM RASPADOR PARA LIMPÁ-LA; SE AINDA NÃO TIVER O RASPADOR DE LÍNGUA, USE A ESCOVA MESMO.



A escovação deve ser feita no mínimo duas vezes ao dia, de manhã e principalmente à noite, quando os pais ou cuidadoras(es) devem escovar os dentes das crianças, mesmo depois de elas terem feito isso sozinhas. É importante substituir a escova de dentes a cada três meses, ou quando a ponta das cerdas começar a curvar.

## Como prevenir o traumatismo dentário?

Algumas dicas para evitar bater e causar algum dano a um ou mais dentes:

- ◇ evite manobras arriscadas durante o lazer e as brincadeiras (pular na cama, correr pela casa, etc., são atividades de maior risco de traumatismos);
- ◇ evite correr com objetos na boca, principalmente os pontiagudos;
- ◇ evite transitar em pisos molhados ou escorregadios;
- ◇ nunca use os dentes para abrir coisas, desgrudar peças de brinquedos, morder lápis ou qualquer outro objeto;
- ◇ use macacões, calças, calçados, sempre no tamanho certo, pois sobras de tecidos ou espaços nos calçados aumentam o risco de tropeçar e cair;
- ◇ use equipamentos de proteção, especialmente para a prática de esportes (capacetes, protetores faciais e protetores bucais).



## O que fazer se ocorrer uma avulsão de um dente permanente (se o dente tiver saído do osso, devido a um traumatismo)?

Lave-o rapidamente, segurando pela parte superior dos dentes, recolque-o no lugar, morda levemente uma gaze, algodão ou lenço com este dente e vá imediatamente ao serviço de urgência. Se não conseguir reposicionar o dente, coloque-o num frasco com leite ou soro fisiológico e leve-o junto para a clínica odontológica que prestará o atendimento de urgência. Se for um dente decíduo (de leite), não recolque no lugar, apenas leve a criança a um(a) dentista.

### E LEMBRE-SE:

Uma prótese, com dente artificial, não é a mesma coisa que um dente natural. Então limpe sua boca 2 vezes, todos os dias, com escova, pasta e fio dental.



# PRÁ CRIANÇA É BOM?

HEY VOCÊ AÍ...  
QUE ESTÁ COM DIFICULDADE  
NAS AULAS DE MATEMÁTICA,  
ESTÁ FAZENDO REFORÇO  
COM AULA PARTICULAR,  
JÁ FICOU COM VERMELHO  
NO BOLETIM,  
ESSE REMÉDIO É  
PARA VOCÊ MESMA!



Prá mim?

PROMOÇÃO RELÂMPAGO!  
O MEDICAMENTO PRACRIANÇA É BOM  
É BOM PRA DOR DE CABEÇA, DESÂNIMO,  
É BOM PARA MELHORAR O DESEMPENHO  
ESCOLAR, VOCÊ TOMA E PASSA DE ANO!  
ASSIM NÃO PRECISA FICAR EM RECUPERAÇÃO  
E PODE CURTIR UMA PISCINA!  
COMPRE AGORA!



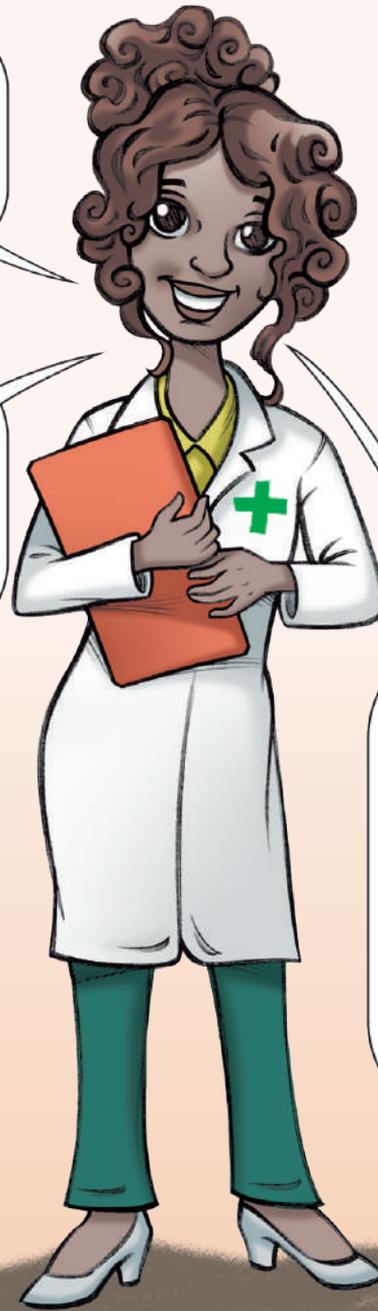
CACILDA, NÃO ACREDITE EM  
TUDO O QUE VOCÊ OLIVE!  
EXISTEM NOTÍCIAS VERDADEIRAS,  
MAS TÊM MUITAS QUE SÃO FALSAS.  
CUIDADO!



TOME MEDICAMENTOS  
E VITAMINAS  
APENAS QUANDO  
SEUS PAIS OU  
RESPONSÁVEIS  
DISSERAM QUE DEVE,  
FAÇA PERGUNTAS  
SOBRE ANÚNCIOS DE  
MEDICAMENTOS.

DISCUTA OS ANÚNCIOS DE  
MEDICAMENTOS QUE VOCÊ  
VÊ NA TV E O QUE LÊ NA  
INTERNET COM SEUS PAIS  
OU PROFISSIONAIS DA SAÚDE  
COMO FARMACÊUTICO, MÉDICO,  
ENFERMEIRO OU DENTISTA.





OLÁ AMIGUINHOS!  
VOCÊS SABIAM QUE  
HOJE, DIA 05 DE MAIO,  
É COMEMORADO O DIA  
NACIONAL DO USO  
RACIONAL DOS  
MEDICAMENTOS?

O USO CORRETO DOS  
MEDICAMENTOS  
OCORRE QUANDO O  
PACIENTE RECEBE  
OS MEDICAMENTOS  
ADEQUADOS A SUA  
NECESSIDADE,  
NA DOSE CERTA,  
POR TEMPO ADEQUADO  
E AO MENOR CUSTO.

ASSIM COMO O  
CONSUMIDOR  
DEVE FICAR  
ATENTO E SEMPRE  
LER COM ATENÇÃO  
O MANUAL DOS  
PRODUTOS  
QUE ADQUIRE,  
ASSIM, PRECISAMOS  
SEGUIR AS  
ORIENTAÇÕES DOS  
PROFISSIONAIS  
DA SAÚDE, DA  
PRESCRIÇÃO  
OU DA BULA DOS  
MEDICAMENTOS  
PARA EVITAR DANOS  
PELO USO INDEVIDO.



### FIQUE ATENTO ÀS DICAS!

- ◆ No consultório do médico/dentista/farmacêutico, peça ao profissional para lhe dizer qual medicamento você necessita usar e por que você precisa usá-lo e como ele age.
- ◆ Lembre a pessoa que está administrando o medicamento para ler a prescrição ou o rótulo e verificar a quantidade que você deve usar.
- ◆ A dose não é igual para todas as crianças! Siga as recomendações da idade e limite de peso. Se o rótulo diz para não dar para crianças abaixo de uma certa idade ou peso, então não faça isso.
- ◆ Peça para seus pais ou responsáveis colocarem seu nome ou adesivo no frasco do medicamento para que todos saibam qual é seu medicamento.
- ◆ Pergunte a um adulto quais efeitos colaterais podem ocorrer quando você usa um medicamento. Fique atento aos efeitos colaterais e conte a um adulto se eles acontecerem.
- ◆ Anote as perguntas para fazer a um médico/dentista/farmacêutico sobre seus medicamentos.

# 9 MEDICAMENTOS: O QUE PRECISO SABER?



OI, ESTOU AQUI PARA FALAR DE UM ASSUNTO SÉRIO: CRIANÇA E MEDICAMENTO.



SIM, É IMPORTANTE USAR SEMPRE QUE NOSSOS PAIS OU OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE INDICAREM, MAS NÃO PODEMOS DEIXAR AS CRIANÇAS USAR SOZINHAS! VOCÊS SABEM POR QUÊ?

QUANDO AS CRIANÇAS USAM SOZINHAS PODE USAR ERRADO E ACABAR FAZENDO MAL, POR ISSO É IMPORTANTE A CRIANÇA SABER QUE NÃO PODE MEXER NOS MEDICAMENTOS, E OS RESPONSÁVEIS DEVEM GUARDAR FORA DO ALCANCE DOS PEQUENOS.

FARMACÊUTICA DESCOLADA

## **VOCÊS SABEM POR QUE DEVEMOS GUARDAR OS MEDICAMENTOS DO JEITO CERTO?**

Para que os medicamentos não estraguem e não deixem de funcionar direito. Guardar do jeito errado ou no lugar errado, como na cozinha ou no banheiro, onde a temperatura fica mudando muito ou também junto com outros produtos, tipo os de limpeza, podem estragar os medicamentos. Outra coisa, é que guardar na cozinha pode confundir o medicamento com alguma comida; vai que confunde com balinha?! E também não pode tirar o medicamento de sua embalagem e guardar em alguma que guarde alimento.

## **QUAL O JEITO CERTO DE GUARDAR CADA MEDICAMENTO?**

Cada um tem o seu jeito certo de guardar, e essas informações devem vir junto com o medicamento, nas bulas. Nelas, vem dizendo se ele deve ser guardado na geladeira, protegido da luz, calor e umidade, por exemplo.

## **NO GERAL, COMO DEVEMOS ARMAZENAR OS MEDICAMENTOS?**

Em relação ao armazenamento adequado dos medicamentos, pode-se considerar as seguintes recomendações gerais:

- a) ao comprar, verificar se a embalagem está intacta, se o lacre está mantido ou se a tampa está colada;

- b)** não guardar medicamento com embalagem rasgada ou danificada, sem rótulo, ou que tenha alguma informação apagada;
- c)** manter na embalagem original e com a bula, para garantir sua conservação e identificação;
- d)** é importante saber o nome genérico do medicamento - substância(s) ativa(s) - que está sendo utilizado;
- e)** manter os medicamentos em frascos bem fechados, em lugares secos e protegidos do calor, para evitar a sua degradação. Por isso, não são apropriados lugares como banheiro, cozinha e no interior do carro;
- f)** para aqueles que precisam ser armazenados sob refrigeração, não colocar na porta da geladeira, por se tratar de um compartimento sujeito a variações de temperatura a cada abertura, e nem no congelador, em razão do dano por congelamento (ampolas de insulina ou eritropoetina, por exemplo);
- g)** guardar fora do alcance das crianças e dos animais domésticos, para evitar o risco de intoxicação;
- h)** a data de validade mostra até quando o produto pode ser usado, ou seja, até quando o fabricante garante sua qualidade, segurança e efetividade. É importante observar o prazo de validade do medicamento após a abertura do frasco (colírios e xaropes, por exemplo, têm validade reduzida a partir da primeira abertura);
- i)** anotar a data de início do tratamento na embalagem;
- j)** para os medicamentos sob prescrição, é importante anotar, claramente, na caixa do produto, a posologia indicada na receita, que eventualmente pode não ser localizada no momento da utilização.



Essas são orientações gerais. Sempre verifique as orientações do fabricante contidas na bula para o adequado armazenamento; em caso de dúvidas, consulte o farmacêutico.

## **POR QUE NÃO DEVEMOS JOGAR OS MEDICAMENTOS NO LIXO COMUM, NA PIA OU NO VASO SANITÁRIO?**

Muitas vezes, as pessoas jogam as sobras de medicamentos no lixo comum, em pia ou em vaso sanitário. Dessa forma, seus resíduos podem contaminar o solo e a água, além de poderem contaminar também pessoas que trabalham em lixões.

Pessoas ou animais podem encontrar os medicamentos no lixo e usarem, o que pode causar sérios problemas para a saúde. Ademais, se o lixo for encaminhado para os aterros ou lixões comuns, pode poluir o solo e a água. Além dos aterros e lixões, ao alcançarem o esgoto a partir de pia ou vaso sanitário, as substâncias químicas contidas nos medicamentos podem poluir os rios e contaminarem a vida aquática, prejudicando os peixes, por exemplo, que podem vir a ser consumidos. Podem também contaminar o lençol freático, interferindo na qualidade da água que ingerimos.

## **COMO DEVEMOS DESCARTAR OS MEDICAMENTOS?**



O ideal é encaminhar o medicamento a um posto de coleta, que pode ser encontrado em farmácias e unidades de saúde. Em caso de medicamento controlado, poderá ser entregue à vigilância sanitária local.

Checar a validade dos produtos. Caso estejam vencidos, fazer o descarte correto em farmácias ou unidades de saúde que tenham programa de descarte atendendo ao Decreto Federal nº 10.388 de 2020 ou leis municipais/estaduais. Medicamentos que não estejam mais em uso também podem ser descartados.

## **O QUE DEVEMOS OBSERVAR NA APARÊNCIA DOS PRODUTOS?**



É importante observar se as características do medicamento, tais como cor, odor, forma e sabor, estão normais, ou seja, não tiveram alteração, mesmo após a abertura da embalagem.

Caso seja identificada alguma alteração, possivelmente por degradação, sua segurança e efetividade podem estar comprometidas. Nesse caso, busque a orientação do farmacêutico e, se necessário, proceda ao descarte adequado do produto.

## **QUAIS SÃO OS RISCOS RELACIONADOS AO CONSUMO DE MEDICAMENTOS?**



Os medicamentos devem ser usados apenas quando indicados para tratar ou prevenir doenças, pois, além dos efeitos positivos podem causar problemas.

Os medicamentos podem causar quaisquer efeitos indesejados de um medicamento que variam de intensidade, desde leves até graves, podendo levar à morte. Algumas dessas reações podem ser associadas à dose do medicamento ou estarem relacionadas ao tipo de substância, como é o caso de certas reações alérgicas.

Por isso, os medicamentos precisam ser utilizados de acordo com as recomendações para se obter segurança e efetividade, e administrados por um adulto de confiança.

## **QUAIS SÃO AS CONDUTAS QUE GARANTEM O USO SEGURO DOS MEDICAMENTOS?**

Os medicamentos devem permanecer fora do alcance das crianças e dos animais, por esta razão, recomenda-se que sejam armazenados, ou seja, guardados em locais altos e chaveados, sendo esta uma estratégia para a prevenção de intoxicações.

As crianças não devem se automedicar e sim permitir que os adultos conhecidos e/ou de confiança (pais, responsáveis, cuidadores ou profissionais da saúde) lhes administrem os medicamentos, de acordo com as orientações contidas na prescrição feitas por um profissional da saúde habilitado, rótulo e a bula do medicamento.

## **O QUE É RECOMENDADO PARA CRIANÇAS ALÉRGICAS A MEDICAMENTOS?**



Se for alérgico(a) a algum medicamento tenha sempre consigo o nome do fármaco gravado de alguma forma (por exemplo, pulseira) ou apontado em algum documento.

## **EM CASO DE EMERGÊNCIA, O QUE FAZER?**

A primeira atitude é avisar os pais/responsáveis e em casos graves acionar o serviço de emergência imediatamente: o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU). Lembrando que é fundamental levar a bula e a embalagem do medicamento.

Alguns produtos – entre eles os de limpeza, inseticidas, cosméticos e medicamentos – contêm em seus rótulos, embalagens ou bulas um número de telefone de resposta a emergências toxicológicas.

Você também pode ligar para o Disque-Intoxicação, criado pela Anvisa por meio do telefone: 0800 722 6001 ou para o telefone 192 Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU).

## **COMO O FARMACÊUTICO AJUDA A CUIDAR DA SAÚDE DAS PESSOAS?**

A Farmácia engloba muitas áreas de atuação. Neste sentido, o farmacêutico protege a saúde das pessoas quando educa em saúde; fornece atendimento direto ao paciente, conferindo o plano de tratamento com medicamentos, informa, esclarece as dúvidas; realiza o controle de qualidade dos alimentos, medicamentos e água; dispensa os medicamentos com orientação adequada; confere e certificar-se de que os pacientes internados em hospital estão recebendo os medicamentos adequados, na dose certa e por tempo adequado; atua na produção de medicamentos na indústria farmacêutica, além de muitas outras atividades.

Farmacêuticos também atuam em diferentes áreas de pesquisa e contribuem para o treinamento e fornecimento de informações atualizadas e confiáveis a outros profissionais da saúde, como médicos, cirurgiões-dentistas, enfermeiros, entre outros.

Assim, as pessoas podem receber medicamentos eficazes, seguros e de qualidade. Lembre-se sempre, em caso de dúvidas sobre os seus medicamentos oriente os adultos a procurarem um farmacêutico, este profissional trabalha em vários lugares, mas de certeza há um bem pertinho de você aí na farmácia do seu bairro.

# 10

## SIGA O TRATAMENTO

### **QUAIS SÃO OS REQUISITOS PARA O SUCESSO DE QUALQUER TRATAMENTO?**

O sucesso do tratamento depende de um correto diagnóstico, de um adequado plano de tratamento, de entender como se usa o medicamento prescrito e de cumprir as orientações do profissional da saúde.

### **QUANDO NOS SENTIMOS MAL, O QUE DEVEMOS FAZER?**

Avisar os pais ou responsáveis e explicar os sinais e sintomas, isto é, aquilo que se sente. Procurar assistência profissional para descobrir a causa e, se necessário, submeter-se à realização de exames. A partir dessas informações, o profissional vai identificar a causa do problema e isso é chamado diagnóstico.

### **O QUE É ADESÃO AO TRATAMENTO FARMACOLÓGICO?**

Adesão ao tratamento é quando o paciente segue as recomendações recebidas sem interrupção, até completar o tempo do tratamento, utilizando a dose indicada pelo período adequado.

Quando surgir algum problema relacionado ao uso dos medicamentos ou outro tratamento, comunicar imediatamente os pais ou responsáveis e o profissional da

saúde, para que possa realizar os ajustes necessários (substituição do medicamento, interrupção do tratamento), etc.

### **QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA NÃO ADESÃO AO TRATAMENTO?**

- a) não resolução do problema de saúde, resultando em alterações desnecessárias do regime terapêutico;
- b) risco da doença complicar;
- c) aumento das despesas individuais e públicas para o tratamento das complicações.

### **QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DE COMPLETAR O TRATAMENTO PRESCRITO POR UM PROFISSIONAL COMPETENTE?**

- a) sucesso no tratamento da(s) doença(s);
- b) evitar o agravamento de doenças;
- c) diminuição do tempo de recuperação;
- d) evitar a resistência dos agentes causadores da doença, geralmente microrganismos, aos medicamentos utilizados;
- e) redução das despesas.

# CUIDE DE SEU BICHINHO

OS ANIMAIS TRAZEM MUITA ALEGRIA E AJUDAM NA NOSSA SAÚDE, SE CUIDARMOS BEM DELES. PARA TERMOS UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO, PRECISAMOS TER CONDIÇÕES FINANCEIRAS PARA LEVÁ-LO AO VETERINÁRIO, DAR RAÇÃO E ÁGUA LIMPA, DISPOR DE UM LUGAR SEGURO E CONFORTÁVEL PARA ELE DORMIR E TER TEMPO PARA BRINCAR E CUIDAR, ATÉ ELE FICAR VELHINHO E MORRER.

EU TENHO UMA GATA, O NOME DELA É FELÍCIA!



VETERINÁRIA  
MANA DO CÉU

É IMPORTANTE CACILDA QUE O SEU BICHINHO ESTEJA SEMPRE BEM, GARANTINDO CUIDADOS COMO A APLICAÇÃO DE VACINAS EM DIA, REMÉDIO PARA COMBATER OS VERMES PERIODICAMENTE, PASSEAR COM ELE COM COLEIRA E GUIA, DIARIAMENTE, E OFERECER A COMIDA APROPRIADA NA QUANTIDADE CERTA. TAIS CUIDADOS PROTEGEM A SAÚDE DELE E TAMBÉM A NOSSA.

LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR AS MÃOS APÓS BRINCAR COM OS ANIMAIS, ALÉM DE LEVÁ-LOS AO VETERINÁRIO PARA EXAMES DE ROTINA E VACINAÇÃO.



CACILDA, NÓS PRECISAMOS AGENDAR UMA CONSULTA PARA A FELÍCIA COM O VETERINÁRIO.

ISSO É IMPORTANTE. LEMBREM-SE QUE PARA TER UMA CONVIVÊNCIA SAUDÁVEL COM OS ANIMAIS É PRECISO CUIDAR MUITO BEM DA SAÚDE DELES. CASO CONTRÁRIO, ELAS PODEM FICAR DOENTES E TRANSMITIR DOENÇAS PARA TODA A FAMÍLIA. QUANDO ALGUÉM FAZ MAL A UM ANIMAL OU NÃO O DEIXA TER UM COMPORTAMENTO NATURAL, ENTENDE-SE QUE ESTA PESSOA ESTÁ MALTRATANDO-O. ISSO É CONSIDERADO CRIME E A PESSOA PODE SOFRER PENALIDADES.



## COMO DEVEMOS CUIDAR DOS ANIMAIS?

Os animais são seres com capacidade de sentir dor, frio, fome, sede e algumas emoções como os seres humanos. Diante disso, foi criada a Declaração Universal dos Direitos dos Animais, em 1978, a qual determina que todos os animais têm o direito de existir e de serem respeitados. Não devemos cometer violência ou qualquer tipo de crueldade e exploração; devemos utilizar a nossa inteligência para cuidar e proteger os animais, permitindo que eles tenham acesso à vida, ao crescimento e à cura de doenças.

## O QUE É GUARDA RESPONSÁVEL?

É o cuidado com as necessidades físicas, psicológicas e ambientais do animal. Também é importante de impedir eventuais riscos que ele possa oferecer à comunidade em que vive, onde está inserido, como agressão, transmissão de doenças, danos ao patrimônio de terceiros e ao meio ambiente. A guarda responsável começa quando questionamos se temos condições financeiras de pagar por atendimento veterinário, controlar a reprodução do animal, passear e garantir o bem-estar dele.

## COMO PODEMOS CONTRAIR DOENÇAS DOS ANIMAIS?

As zoonoses são doenças transmitidas dos humanos para os animais ou dos animais para os seres humanos, diretamente ou por meio de um vetor (mosquito, ácaro, carrapato ou morcego, por exemplo). Cada doença tem uma maneira de transmissão específica. A transmissão de zoonoses diretas pode ocorrer mediante o contato direto com fezes, urina, saliva, secreção respiratória ou sangue de um animal ou humano doente.

A pessoa ou o animal picado não transmite a doença para outra pessoa ou animal, mas pode contaminar outro



mosquito que irá passar a doença adiante. A contaminação de alimentos e água com fezes, urina, secreções respiratórias e sangue de animais ou de seres humanos doentes, no cultivo agrícola, na criação dos animais, na falta de higiene no abate, na manipulação dos alimentos é um fator que contribui para a transmissão indireta de zoonoses.



### **O QUE SÃO BONS-TRATOS?**

As atitudes que garantem o direito e o bem-estar dos animais são:

- ◆ proteger, fisicamente, da dor, do sofrimento e do dano ao animal;
- ◆ não abandonar animais e levá-los pra cuidado médico-veterinário quando necessário;
- ◆ manter o animal com água limpa, alimentação e temperatura compatíveis com as suas necessidades, em lugar com ventilação e luminosidade adequadas;
- ◆ deixar os animais onde tenha abrigo contra intempéries (chuva, sol, frio, calor, tempestades, etc), salvo condição natural que se sujeitaria;
- ◆ ter animais somente se tem condições de oferecer cuidados para assegurar boas condições de saúde e de bem-estar;
- ◆ manter animal em local provido das condições mínimas de higiene e limpeza;
- ◆ não provocar a morte de animais por métodos não aprovados pelos órgãos ou entidades oficiais e de forma cruel, ou na ausência de profissional habilitado;
- ◆ não causar dor ou sofrimento, com o intuito de induzir comportamentos desejados;
- ◆ não adotar a prática de alimentação forçada, exceto quando para fins de tratamento prescrito por médico veterinário.



## O QUE É BEM-ESTAR ANIMAL?

No geral, bem-estar pode ser entendido como se sentir bem no ambiente em que se vive. O bem-estar animal é alcançado quando é possível garantir que ele esteja livre de fome, sede ou desnutrição; livre de desconforto, de dor, de lesões ou doenças; livre de medo e estresse; livre para expressar seu comportamento normal.

## QUAIS SÃO AS CINCO LIBERDADES DO ANIMAL?

As liberdades para o bem-estar animal são: liberdade de fome e sede, liberdade de dor, ferimentos e doença, liberdade de desconfortos (frio, calor, chuva, tornados, furacões), liberdade de medo e angústia e liberdade para demonstrar o comportamento natural da espécie.

## AJUDAMOS O ANIMAL QUANDO O LEVAMOS AO VETERINÁRIO?

A consulta veterinária periódica garante o cuidado com a saúde do animal, evitando que ele sofra por doença e dor ou tenha problemas de comportamento.

A vacinação e a desverminação periódicas evitam que ele adquira e transmita agentes patogênicos para outros animais e seres humanos. As consultas e os exames preventivos permitem o diagnóstico precoce de doenças e oferecem uma maior expectativa e qualidade de vida aos animais.

A castração é um procedimento cirúrgico que aumenta a docilidade do animal, previne alguns tipos de neoplasias, evita ninhadas indesejadas e a disseminação de doenças zoonóticas, por reduzir o ímpeto de fuga.

Cabe ao médico veterinário orientar sobre como cuidar do animal, respeitando os princípios de bem-estar,



e tratar os problemas de comportamento com reabilitação ou medicamentos, assim como com a psicoterapia e a psiquiatria humanas.

### **POR QUE O ANIMAL FICA AGRESSIVO COM PESSOAS OU COM OUTROS ANIMAIS?**

A agressividade pode ser uma resposta à forma como o animal é criado. Ele pode atacar, se houver violência que o faça sentir medo. Caso ele não seja criado com o toque e com o contato próximo com pessoas, ele se torna arisco por medo e desconfiança.

A castração é um método indicado para reduzir ou prevenir o comportamento dominante e agressivo.

### **COMO O VETERINÁRIO AJUDA A CUIDAR DA SAÚDE DAS PESSOAS?**

A Medicina Veterinária engloba muitas áreas de atuação. O médico veterinário protege a saúde das pessoas e dos animais fiscalizando a criação de animais que servirão de alimento ou que produzem alimentos de origem animal e seus derivados, como leite, carne e ovos. Assim, os animais serão criados com todo o bem-estar, saúde e segurança, para oferecer produtos livres de doenças. Ainda na cadeia de alimentos, o veterinário fiscaliza o abate, o beneficiamento e o armazenamento dos produtos de origem animal.

Os veterinários atuam em várias áreas diferentes de pesquisa, como por exemplo, em saúde, alimentos, preservação do meio ambiente e da fauna etc.

Na saúde humana, o médico veterinário faz o trabalho de educação para a prevenção de doenças que podem ser transmitidas dos animais para os homens e vice-versa, que são as já referidas zoonoses. Ele também participa das pesquisas e produção de vacinas utilizadas em seres humanos.



Quando o veterinário cuida da saúde dos animais de companhia, orientando sobre a maneira correta de cuidar da saúde do animal, ele está cuidando para que a família não fique doente.



# O ÚLTIMO DIA DO CURSINHO...

LUMA ESTRELA CAI DO CÉU...

— QUE PLANETA É ESTE? EU SOUBE QUE NASCEU UMA ESTRELA NO PLANETA TERRA, O NOME DELA É CACILDA, VOCÊS CONHECEM? POIS ELA É UMA CRIANÇA QUE MUDOU MUITO... ELA ERA DOENTE, HOJE É SAUDÁVEL E CHEIA DE ENERGIA!





### ***A estrelinha explica:***

— Cacilda mudou muito. Hoje ela abre as janelas e deixa o ar circular, para respirá-lo dia e noite, se expõe ao sol durante 15 minutos por dia, pratica exercícios físicos, dorme 9 horas por dia, evita excessos, fica no máximo uma hora nas redes sociais ou joguinhos, escolhe alimentos nutritivos e diferentes, come somente dois doces por semana, escova os dentes, evita brincadeiras ou manobras perigosas para não fraturar os dentinhos, segue o tratamento certinho que os profissionais da saúde prescrevem, e somente utiliza medicamentos na presença de um adulto/profissional; tem uma crença que a deixa com esperança em que dias melhores virão. Ela cultiva as amizades como, por exemplo, a do Betinho. E já conquistou a amizade de novos amigos, os alunos do colégio. Ela fica feliz quando chega a hora da vacina. Bebe muita água e evita se aborrecer para evitar o estresse que prejudica a saúde.



**Betinho:** — OH K, É HOJE QUE SAI O RESULTADO DO TESTE DE SAÚDE?

Cacilda acena a cabeça que sim.

**Betinho:** — VOCÊ TÁ NERVOSA?

Cacilda faz sinal com as mãos, de mais ou menos.

**Betinho:** — E SE VC NÃO PASSAR, K?

Cacilda faz mímica de não sei.

**Betinho:** — A SUA TIA NÃO VAI GOSTAR VIU.

Cacilda coloca a mão na cabeça, fecha a boca do Betinho.

**Betinho:** — UHUHU.

**Interlocutor do rádio:** — DUM DUM DUM DUM DUM DUM!  
ATENÇÃO! AGORA CHEGOU A HORA! O RESULTADO DO TESTE DE SAÚDE DOS ALUNOS QUE PARTICIPARAM DO PROJETO CACILDA, SAÚDE E CIA EM 2021! LEMBRANDO QUE O MELHOR ALUNO OU ALUNA RECEBERÁ UMA CAMISETA E UM LIVRO, E PODERÁ PARTICIPAR DO CURSINHO DE SAÚDE 2022 QUE SERÁ REALIZADO NO SEGUNDO SEMESTRE DESTE ANO. AGORA, VAMOS AOS NOMES:

**Interlocutor do rádio:** — ANTÚRIO: NOTA 5.

**Interlocutor do rádio:** — AZALEIA: NOTA 3.

**Interlocutor do rádio:** — BEGÔNIA: NOTA 1.

**Interlocutor do rádio:** — BELTRANA: NOTA 0.

**Betinho:** — NOSSA, A BELTRANA ZEROU!

Cacilda: faz sinal para fazer silêncio.

**Interlocutor do rádio:** — CA (TOSSE) CA...

Cacilda sacode o rádio.

**Cacilda:** — CACILDA, NOTA 10! GABARITOU O TESTE!

Cacilda pula de alegria.

**Betinho:** — UAU CACILDA!

Cacilda e Betinho se abraçam.

**Interlocutor do rádio:** — FULANA: NOTA 6.

**Interlocutor do rádio:** — SICRANO: NOTA 5.

**Interlocutor do rádio:** — AGORA, O NOME DO MELHOR ALUNO, ALUNA É....(SILÊNCIO).

**Interlocutor do rádio:** — CACILDA! PARABÉNS! VOCÊ GANHOU UMA CAMISETA E UM LIVRINHO!!! PODERÁ RETIRAR AQUI NA TV, CACILDA, SAÚDE E CIA, NO PRAZO DE SETE DIAS.

**Cacilda:** pula de alegria e sai correndo.



# 13 ATIVIDADES

HEALTH

## 13.1 PRINCÍPIOS DE SAÚDE

Faça um desenho ilustrando os princípios de saúde.

FOOD

## 13.2 GULOSA EU? NÃO, NUTRIDA SIM!

Atividade do semáforo.



Indique nas esferas aqueles alimentos que você considera que fazem parte da sua rotina (**esfera verde = diariamente**; **esfera amarela = poucas vezes**; e **esfera vermelha = raramente**). Marque com um "x" a coluna que corresponde ao consumo de alimentos no sinal correto, de acordo com o recomendado pela nutricionista.



Verde

Amarelo

Vermelho

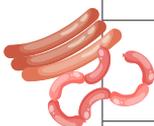
BATATA FRITA



FEIJÃO



SALSICHA, LINGUIÇA



FRUTAS



CEREAL



SALADA



DOCES



CARNES VERMELHAS



REFRIGERANTES



SUCOS



COPO D'ÁGUA



PEIXE



	Verde	Amarelo	Vermelho
BATATA FRITA			
FEIJÃO			
SALSICHA, LINGUIÇA			
FRUTAS			
CEREAL			
SALADA			
DOCES			
CARNES VERMELHAS			
REFRIGERANTES			
SUCOS			
COPO D'ÁGUA			
PEIXE			

**Tia da Cacilda:** — *Confiram no final as receitinhas deliciosas que eu preparo para a minha sobrinha!*



### 13.3 VACINAS

- 1 Quando papai, mamãe ou responsável me chamar para ir ao posto de saúde para receber vacina, eu vou:
  - a) fazer birra.
  - b) inventar uma desculpa.
  - c) ficar contente porque é bom para mim.

### 13.4 SEGURANÇA COM OS MEDICAMENTOS

- 1 Eu posso tomar um medicamento sozinho(a)?  
( ) sim ( ) não
- 2 Eu preciso do meu responsável ou de um profissional da saúde para tomar meu medicamento?  
( ) sim ( ) não
- 3 Eu posso guardar meu medicamento em qualquer lugar?  
( ) sim ( ) não

### 13.5 CUIDADOS COM OS MEDICAMENTOS

- 1 Os lugares úmidos, como banheiro, são locais apropriados para guardar os medicamentos?  
( ) sim ( ) não
- 2 Os medicamentos podem ser guardados em lugares quentes como a cozinha ou no interior do carro?  
( ) sim ( ) não

3 Podemos usar medicamento com cor e cheiro diferentes do usual?

( ) sim ( ) não

4 Se o medicamento estiver vencido, ele pode ser usado?

( ) sim ( ) não

5 Podemos comprar medicamentos com embalagem danificada, como por exemplo, amassada ou manchada?

( ) sim ( ) não

6 Os medicamentos vencidos ou que não são mais usados, guardados em nossa casa, podem ser jogados no lixo comum, com os outros lixos da casa?

( ) sim ( ) não

### 13.6 SAÚDE BUCAL

1 Preciso escovar meus dentes depois de cada refeição?

( ) sim ( ) não

2 Preciso colocar muita pasta/gel/creme dental na escova?

( ) sim ( ) não

3 Preciso passar fio dental?

( ) sim ( ) não

### 13.7 CUIDE DE SEU BICHINHO

1 Os animais sentem dor e emoções, como os seres humanos?

( ) sim ( ) não

- 2 Guarda responsável significa cuidar das necessidades físicas e psicológicas dos animais?  
( ) sim ( ) não
- 3 Golpear, ferir ou mutilar os animais são maus-tratos?  
( ) sim ( ) não
- 4 As zoonoses são doenças transmitidas dos humanos para os animais ou destes para os seres humanos?  
( ) sim ( ) não ( ) ambos
- 5 A transmissão de zoonoses direta ocorre, apenas, por meio do contato direto com a saliva do animal ou humano doente?  
( ) sim ( ) não
- 6 Abandonar animais doentes e feridos significa guarda responsável?  
( ) sim ( ) não
- 7 O animal que está livre de fome e de sede não sente dor, medo ou estresse, é um animal com bem-estar?  
( ) sim ( ) não
- 8 Se o animal for levado ao veterinário, estaremos ajudando-o?  
( ) sim ( ) não
- 9 Quando o veterinário orienta sobre a maneira correta de cuidar da saúde do animal de estimação (cão e gato), ele está antecipando medidas para evitar que a nossa família fique doente?  
( ) sim ( ) não

# 14 RESPOSTAS

## 13.1 PRINCÍPIOS DE SAÚDE.

Mostre o seu desenho para um(a) amiguinho(a) ou familiar e explique cada princípio de saúde que você desenhou.

## 13.2 GULOSA EU? NÃO, NUTRIDA SIM!

	Verde	Amarelo	Vermelho
BATATA FRITA 			X
FEIJÃO 	X		
SALSICHA, LINGUIÇA 			X
FRUTAS 	X		
CEREAL 		X	
SALADA 	X		
DOCES 			X
CARNES VERMELHAS 		X	
REFRIGERANTES 			X
SUCOS 		X	
COPO D'ÁGUA 	X		
PEIXE 	X		

### ITEM 13.3 VACINAS

1 Quando papai, mamãe ou responsável me chamar para ir ao posto para receber vacina eu vou:

- c) ficar contente porque é bom para mim.

EU NÃO VOU FAZER BIRRA, EU NÃO VOU INVENTAR DESCULPA, EU VOU FICAR CONTENTE PORQUE É BOM PARA MIM!



### ITEM 13.4 SEGURANÇA COM OS MEDICAMENTOS

- 1 **(Não!)** As crianças não devem usar medicamentos sozinhas para que não tenham problemas.
- 2 **(Sim!)** As crianças devem sempre usar os medicamentos acompanhadas de um adulto, assim evitamos que usem a quantidade errada ou mesmo o medicamento errado.
- 3 **(Não!)** Para cada medicamento há uma recomendação própria de como deve ser armazenado. Guardar em lugares errados pode fazer com que o medicamento perca o efeito ou cause mal.

### ITEM 13.5 CUIDADOS COM OS MEDICAMENTOS

- 1 **(Não!)** Lugares úmidos podem estragar os medicamentos.
- 2 **(Não!)** Se o lugar for quente, os medicamentos podem estragar-se e, além de não fazer efeito, podem também causar mal. Especial atenção deve ser dada aos medicamentos deixados no interior do carro.
- 3 **(Não!)** A mudança de cor e cheiro são indícios de que há problemas com a qualidade dos medicamentos; neste caso, evite o uso e busque descartar adequadamente.

- 4 **(Não!)** O prazo de validade indica o período no qual aquele medicamento está adequado para uso; quando perde validade, devemos descartar em local apropriado.
- 5 **(Não!)** Ao adquirir um medicamento, é sempre bom verificar a embalagem. Problemas nela observados podem indicar que o medicamento sofreu danos e por isso devemos evitar o seu consumo.
- 6 **(Não!)** O lixo comum é depositado em aterros normais e esses locais não possuem tratamento adequado; neste caso, o descarte de medicamentos nesses lugares pode contaminar o meio-ambiente. Além disso, ao descartar no lixo normal, outras pessoas ou mesmo animais podem ter contato com esses produtos e apresentar problemas.

### ITEM 13.6 SAÚDE BUCAL

- 1 **(Sim!)** Quando não der, é só escovar muito bem de manhã e de noite, antes de dormir.
- 2 **(Não!)** A quantidade correspondente a um grão de ervilha é suficiente.
- 3 **(Sim!)** Só o fio dental consegue limpar a face do dente que fica encostada no outro, onde a escova não alcança.

### ITEM 13.7 CUIDE DE SEU BICHINHO

- 1 **(Sim!)** Os animais são seres com capacidade de sentir dor, frio, fome, sede e algumas emoções como os seres humanos.
- 2 **(Sim!)** Significa cuidar das necessidades físicas, psicológicas e ambientais do animal, sem cometer violência, crueldade e exploração. Devemos cuidar e proteger os animais, permitindo que eles tenham acesso à vida, ao crescimento e à cura de doenças. Além de impedir que ofereçam riscos à

comunidade em que vivem, como agressão, transmissão de doenças, danos ao patrimônio de terceiros e ao meio ambiente.

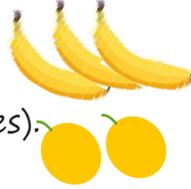
- 3 **(Sim!)** Qualquer atitude que provoque dor, medo, doença física ou psicológica, fome, frio, sede e que não proteja o animal de danos que tirem o seu bem-estar, além de ações que provoquem a morte e o sofrimento do animal são considerados maus-tratos.
- 4 **(Ambos!)** As zoonoses são doenças transmitidas dos humanos para os animais ou destes para os seres humanos, diretamente ou por meio de um vetor.
- 5 **(Não!)** A transmissão de zoonoses diretas pode ocorrer mediante o contato direto com fezes, urina, saliva, secreção respiratória ou sangue de um animal ou humano doente.
- 6 **(Não!)** Guarda responsável inclui levar o animal ao veterinário e cuidar para que ele fique saudável novamente e não adoença. Abandonar animais é crime, estejam eles doentes ou não.
- 7 **(Sim!)** No geral, bem-estar é sentir-se bem no ambiente em que se vive, sem fome, sede ou desnutrição; sem desconforto, sem dor, sem machucados ou doenças; sem medo e estresse, e livre para expressar seu comportamento normal.
- 8 **Sim!** A consulta veterinária garante o cuidado com a saúde do animal, evitando que ele sofra po doença física ou psicológica e fique sem dor.
- 9 **Sim!** Quando o veterinário cuida da saúde do animais de companhia, orientando sobre a maneir correta de cuidar da saúde do animal, ele está cuidand para que a família não fique doente.

## RECEITINHAS DA TIA DA CACILDA!

## Iogurzinho de Maracujá

**Ingredientes:**

- 3 bananas pratas congeladas;
- 2 maracujás (com as sementes).

**Modo de preparo:**

- Bata tudo junto num processador até virar um creme homogêneo e as sementes ficarem bem quebradinhas.
- Mais fácil, impossível!
- Essa porção é grande, suficiente para 3 vezes. Pode ser congelada por 15 dias.

P.S.: Receita indicada para crianças a partir de 6 meses que não sejam alérgicas aos ingredientes.



## Suflê de Cenoura



### Ingredientes:

- 2 cenouras picadinhas (ou no processador na velocidade 1);
- 1 cebola picada; 
- 200 g de queijo minas ou ricota; 
- 3 ovos; 
- 200 ml de requeijão de boa qualidade;
- 3 colheres das de sopa com polvilho azedo. 

### Modo de Preparo:

- Em uma panela faça o refogado com a cebola picada e o azeite;
- Acrescente o queijo minas e a cenoura;
- Misture os ovos (não precisa bater antes), o polvilho azedo e por último o requeijão;
- Unte um refratário ou uma forma de cerâmica e leve para assar;
- Forno médio pré-aquecido por 15 a 20 minutos.
- Sirva!

P. S.: para variar o sabor do suflê, é só substituir a cenoura, por abóbora, chuchu ou mandioquinha, tudo na mesma quantidade.

## Bolinho de banana, sem açúcar

### Ingredientes:

- 5 bananas pratas; 
- 2 ovos; 
- 1 xícara de aveia fina; 
- 1 xícara de ameixa seca hidratada (usa a água também); 
- 1/2 xícara de óleo de coco (ou outro óleo vegetal); 
- 1 colher das de sobremesa com fermento biológico; 
- 1 colher das de sobremesa com canela em pó. 

### Modo de preparo:

- Para hidratar as ameixas, coloque-as dentro de um pouco de água, só para ficarem amolecidas, por 30 minutos. (Também pode substituir por tâmaras, ou passas).
- Adicione todos os ingredientes (menos a aveia) e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Depois, adicione a aveia e o fermento e bata mais um pouco, o suficiente para misturar os ingredientes. (Essa segunda parte pode ser feita à mão).
- Unte as forminhas com um fio de óleo e enfeite o fundo com rodela de banana.
- Despeje a mistura e leve ao forno pré-aquecido por 30 a 35 minutos (depende do seu forno). Fique de olho e faça o teste da faca (quando a faca sair limpa, está bom).

16  
PARA COLORIR



# 17 SURPRESA!

## VÍDEOS / LIVROS / BLOG

Vídeo de higienização das mãos

<https://www.youtube.com/watch?v=8TGwpNrWhj4>

Guia Multiprofissional de Educação em Saúde na Pediatria

Livro SOS, O Corona chegou! (português e inglês)

<https://cffcomunicacao.wixsite.com/turmadacacilda/publica%C3%A7%C3%B5es>

O nosso BLOG :

<https://cffcomunicacao.wixsite.com/turmadacacilda>



## 18 REFERÊNCIAS

As They Grow: Teaching Your Children How To Use Medicines Safe. Disponível em: <https://www.fda.gov/drugs/understanding-over-counter-medicines/they-grow-teaching-your-children-how-use-medicines-safely>

Australian Government Department of Health. Coronavirus (COVID-19). 2021.

Brasil. Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – MS- Anvisa. Higienize as mãos: salve vidas. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde – MS. Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (Covid-19) Na Atenção Primária À Saúde. 2020.

Centers for Disease Control and Prevention – CDC. 2023.

Conselho Federal de Farmácia. Guia multiprofissional de educação em saúde na pediatria [livro eletrônico] /coordenação José Luis Miranda Maldonado. — Brasília, DF: CFF, 2022. Conselho Federal de Farmácia. Guia Multiprofissional de Educação em Saúde na Pediatria. 2022.

Conselho Federal de Farmácia. TV, Cacilda, Saúde e Cia. Episódio n. 1. De volta às aulas. Disponível em: <https://cffcomunicacao.wixsite.com/turmadacacilda/volta-%C3%A0s-aulas>

Conselho Federal de Farmácia. TV, Cacilda, Saúde e Cia. Episódio n. 2. Prácriançaé bom? Disponível em: <https://cffcomunicacao.wixsite.com/turmadacacilda/c%C3%B3pia-de-volta-%C3%A0s-aulas>

National Institute of Health. National Library of Medicine – NIH-NLM. Medicines and Children. Disponível em: <https://medlineplus.gov/medicinesandchildren.html>

Sociedade Brasileira de Imunização. Calendários de vacinação: pacientes especiais. [acesso em 2022 mai 18]. Disponível em: <https://sbim.org.br/calendarios-de-vacinacao>

Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP. Pais e filhos em confinamento durante pandemia de COVID-19; 2020.

UpToDate, Inc. e/ou seus afiliados. 2023.

World Health Organization – WHO. 2020. Clinical management of COVID-19: Living guideline, 2023.

World Health Organization-WHO. The Rational Use of Drugs. Report of the Conference of Experts. Geneva: World Health Organization; 1985.

World Health Organization - WHO. Physical Activity. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Esta cartilha foi composta com as famílias das fontes  
Kozuka Gothic e Baby Doll e Lula Borges



**Conselho  
Federal de  
Farmácia**

ISBN 978-65-87599-49-6



9 786587 599496