



O QUE SIGNIFICA SER PAISDEMAIS?

COSA VUOL DIRE ESSERE GENITORIPIÙ?

Os pais são os protagonistas da saúde dos seus filhos: a partir do momento em que escolheram de concebê-los, dia após dia durante a gravidez, passo após passo durante seus primeiros anos. Em cada momento da vida da sua criança, o cuidado - que só os pais atenciosos e informados podem dar-lhe - é um bem precioso.

Por esta razão escolhemos promover 7 acções para a saúde da criança: 7 acções de fundamental importância para vocês, mas sobretudo para ela. Cada uma destas acções protege-a de diferentes problemas. Todas juntas constituem um capital de saúde para a vida futura da criança. Vocês, os pais, podem fazer muito: o que fazem tem mais força se cada acção é suportada pelas outras também. Um exemplo importante são as vacinações. Estas são uma forma simples, eficaz e segura para proteger as suas crianças contra doenças perigosas pelas quais ainda não existe uma terapia eficaz. Vacinar as suas crianças significa proteger a saúde das crianças todas, sendo necessário que todos se comprometam para disfrutar dos benefícios desta acção.

Então ser paisdemais quer dizer ser pais protagonistas do bem-estar do seu filho. Da mesma forma, significa utilizar ao melhor o Serviço Sanitário: comprometimo-nos na promoção das 7 acções para oferecer, junto a vocês, mais saúde, mais protecção e mais segurança aos seus filhos e à comunidade toda.

O Ministério promove as 7 acções por meio dos operadores dos serviços e comprometeu-se para garantir a todas as crianças a protecção oferecida pelas vacinações suportando a colaboração entre os serviços vacinais e os pediatras.

È UNA CAMPANHA DO



*Ministero del Lavoro della Salute
e delle Politiche Sociali*

www.ministerodellasalute.it
www.genitorpiu.it

Iniziativa suportada por

ACP Associazione Culturale Pediatri

ASNAS Associazione Nazionale Assistenti Sanitari

FNCO Federazione Nazionale dei Collegi delle Ostetriche

IPASVI Federazione Nazionale Collegi Infermieri Professionali

Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia

SIGO Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia

SIN Società Italiana di Neonatologia

SIP Società Italiana di Pediatria

SITI Società Italiana di Igiene



Federazione Italiana Medici *Pediatri*



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

 Regione Emilia-Romagna



www.grafikamente.it

7 **ACÇÕES PARA A SUA CRIANÇA**
O NUMÉRO PERFEITO PELA VIDA

genit  ri più

prendiamoci più cura della loro vita

PORTOGHESE

Coordinamento progetto: Az. USL Forlì

Traduzioni a cura: Coop Sesamo Cooperativa di Intermediazione Culturale e Sociale di Forlì

**PARA SER PAIS/DEMAIS
É SUFICIENTE ACTUAR
7 SIMPLES ACÇÕES.
SETE SIMPLES ACÇÕES
QUE VALEM TODA UMA VIDA**

PER ESSERE GENITORI/PIÙ,
BASTANO SETTE SEMPLICI AZIONI. SETTE SEMPLICI
AZIONI CHE VALGONO UNA VITA INTERA

**1 TOMO O ÁCIDO FÓLICO
POR TEMPO**

PRENDERE PER TEMPO L'ACIDO FOLICO

Pensem no seu bebê ainda antes do conceber: o ácido fólico é uma vitamina que, tomada antes da concepção e durante os primeiros 3 meses de gravidez, pode prevenir importantes malformações. A assunção deste é seguro. Peçam mais informações ao seu médico de família.

**2 NÃO FUME DURANTE A GRAVIDEZ
E EM PRESENÇA DA CRIANÇA**

NON FUMARE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO

Protejam sua criança do fumo: fumando em gravidez, põe em risco a saúde dela. O fumo passivo é particularmente nocivo para a criança: não permita que se fume na casa perto dela. Peçam mais informações ao seu médico ou à sua obstetra.

3 ALEITÁ-LA AO SEIO

ALLATTARLO AL SENO

Aleitam ao seio a sua criança. A amamentação ao seio é o acto mais natural e o leite materno é o alimento mais completo: durante os seus primeiros seis meses de vida, o bebê não precisa de nada mais. Depois, continuam aleitando-o, mesmo além dele ter um ano e mais. O leite materno protege-o de numerosas doenças, quando ele está mais pequeno e também quando estiver mais grande. É benéfico para a mãe também. Não hesite em consultar os seus familiares e os operadores sanitários.



**4 PARA DORMIR, DEITE O BEBÊ
DE COSTAS**

METTERLO A DORMIRE A PANCIA IN SU

Para dormir, sempre deite a sua criança de costas: é a posição mais segura. Juntamente ao aleitamento e à protecção do fumo, esta medida ajuda a prevenir a "morte no berço" (SIDS). Da mesma forma, é importante manter a temperatura ambiente ao redor de 20 graus e não o cobrir demais.

**5 PROTEJA-O NO CARRO
COM A CADEIRINHA**

PROTEGGERLO IN AUTO CON IL SEGGIOLINO

Quando estar no carro, sempre utilizem a cadeirinha de segurança, mesmo se a viagem é breve. Assegurem-se que o produto seja conforme às normas da lei, adequado ao peso da criança, com dimensões apropriadas e instalado corretamente. Verifiquem que tenha o padrão europeu ECE R44/03.

**6 FAÇA TODAS AS VACINAÇÕES
ACONSELHADAS**

FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE

Vacinar a sua criança significa proteger ela mesma e as outras das numerosas doenças infecciosas. Algumas destas são muito perigosas, sendo hoje em dia controladas graças às vacinações. Para saber mais, consultem o livro sobre as vacinações na infância e dirijam-se ao seu pediatra ou aos operadores dos serviços vacinais.

7 LEIA-LHE UM LIVRO

LEGGERGLI UN LIBRO

Encontrem o tempo para ler à sua criança: ela gostará enormemente de ouvir ler um livro em voz alta e isso é uma boa medida para estimular o seu desenvolvimento cognitivo e relacional. Podem começar a partir da criança ter seis meses. Peçam uma primeira indicação ao seu pediatra sobre o caminho a seguir.