

ANS Nº 41.656-8

COLEÇÃO DA PREVENÇÃO  
**SAÚDE DA CRIANÇA  
E DO ADOLESCENTE**



# APRESENTAÇÃO

## O CUIDADO QUE SE REFLETE POR TODA A VIDA

A saúde das crianças e adolescentes tem características específicas e depende de atenção a cuidados básicos em cada fase, além de um ambiente familiar saudável e acolhedor.

Nutrição desde cedo, tratamento e prevenção de doenças comuns, imunização, cuidados com a saúde física e mental, consolidação de bons hábitos, acompanhamento médico adequado, informação e diálogo são fatores essenciais para garantir a esses seres em formação mais qualidade de vida e um futuro promissor.

Nesta cartilha, a Copass Saúde reúne orientações sobre questões importantes para a manutenção do cuidado e bem-estar das crianças e adolescentes.

# SUMÁRIO

<b>A importância da amamentação</b>	<b>05</b>
<b>Doenças respiratórias na infância</b>	<b>06</b>
<b>Alergias alimentares na infância</b>	<b>08</b>
<b>A primeira consulta ao odontopediatra</b>	<b>09</b>
<b>Sedentarismo infantil</b>	<b>10</b>
<b>Obesidade infantil</b>	<b>12</b>
<b>Como lidar com a diabetes na infância</b>	<b>14</b>
<b>Saúde emocional na infância</b>	<b>15</b>
<b>A importância das vacinas</b>	<b>16</b>
- Cobertura vacinal da Copass Saúde para crianças e adolescentes	17
<b>Pediatra ou hebiatra, quando mudar de profissional?</b>	<b>18</b>
<b>Puberdade precoce</b>	<b>19</b>
<b>A importância do sono na adolescência</b>	<b>20</b>
<b>Como lidar com a acne na adolescência</b>	<b>22</b>
<b>Gravidez na adolescência</b>	<b>23</b>
<b>APS - Atenção em todas as fases da vida</b>	<b>24</b>

# A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO

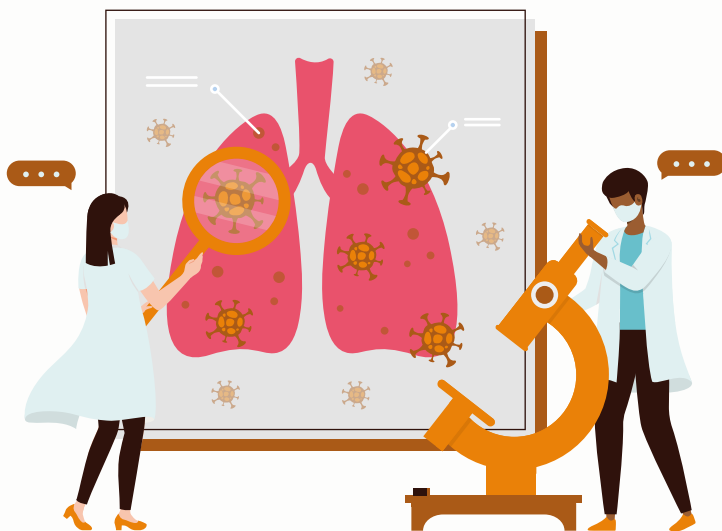


A amamentação é essencial para a saúde e o desenvolvimento do bebê. O leite materno é um alimento completo e tem todos os nutrientes que a criança precisa até o sexto mês de vida, incluindo a água.

Sua composição é naturalmente balanceada com carboidratos, lipídios, proteínas, substâncias anti-inflamatórias e antimicrobianas, enzimas, anticorpos e água. Por isso, é considerado o melhor alimento que recém-nascidos podem receber, ajudando a prevenir alergias, infecções e algumas doenças, como diabetes e hipertensão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida do bebê e a continuação da amamentação com a introdução de alimentos complementares até os dois anos de idade ou mais.

# DOENÇAS RESPIRATÓRIAS NA INFÂNCIA



Devido ao seu sistema respiratório em desenvolvimento e imunidade ainda em formação, as crianças são especialmente vulneráveis às doenças respiratórias. Asma, rinite, pneumonia e infecções das vias aéreas superiores são as principais.

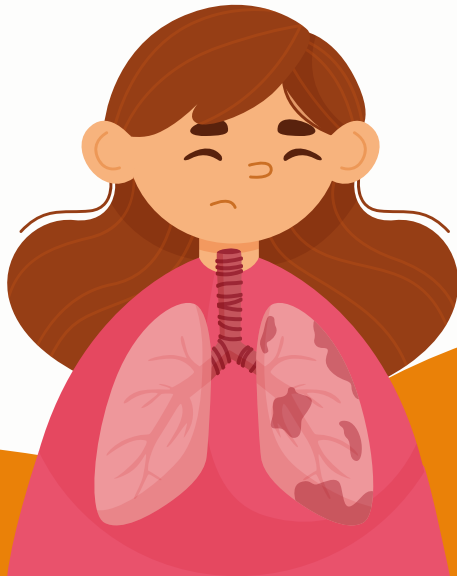
As doenças respiratórias podem ser causadas por vírus, bactérias ou alérgenos, manifestando sintomas como tosse, espirros, coriza e falta de ar. Fatores como tabagismo passivo, poluentes e aleitamento materno inadequado aumentam o risco. Além disso, a incidência dessas doenças aumenta no outono e no inverno, devido ao tempo seco e temperaturas mais baixas.

O diagnóstico precoce e administração correta de medicamentos são essenciais para evitar complicações das doenças respiratórias. Em geral, é importante buscar atendimento médico quando a criança apresenta:

- Recusa alimentar
- Cansaço
- Dificuldades para respirar
- Febre persistente (mais de 72 horas)

Medidas preventivas são grandes aliadas na redução da incidência das doenças respiratórias:

- Mantenha o cartão de vacinas atualizado;
- Evite aglomerações e prefira ambientes bem ventilados;
- Afaste a criança com sintomas respiratórios do contato com outras crianças;
- Evite o contato com fumantes e pessoas com sintomas de gripe;
- Faça a higiene frequente e correta das mãos de adultos e crianças.



# ALERGIAS ALIMENTARES NA INFÂNCIA



Predisposição genética e a imaturidade do sistema imunológico durante a transição do aleitamento materno exclusivo para a introdução de novos alimentos são os principais causadores das alergias alimentares. Por isso, é comum identificá-las desde a introdução de novos alimentos aos bebês.

**Entre os alimentos alergênicos mais comuns estão:**  
ovo, leite de vaca, castanhas, trigo, soja e peixes.

## Sinais e sintomas

Após a introdução de um alimento, os pais devem estar atentos a sinais e sintomas que podem indicar alergia, como vômitos, diarreia, chiado no peito, infecções frequentes, alergias de pele e urticárias. Os sinais podem variar conforme a idade e condições da criança, por isso é importante consultar um médico para o diagnóstico adequado.

# A PRIMEIRA CONSULTA AO ODONTOPEDIATRA



A atenção à saúde bucal da criança começa no pré-natal odontológico. Nessa consulta, a gestante recebe as orientações para o cuidado e higienização da boca do bebê antes dos dentinhos nascerem.

A periodicidade das consultas deve ser avaliada pelo odontopediatra. Em geral, o retorno de seis em seis meses é o mais recomendado.

# SEDENTARISMO INFANTIL



O sedentarismo é a falta ou escassez de atividade física no cotidiano. Os avanços tecnológicos proporcionam um estilo de vida fisicamente menos ativo e favorecem o excesso de exposição a jogos e aparelhos eletrônicos na infância, limitando o tempo e a motivação das crianças para o movimento. O sedentarismo infantil pode causar doenças como hipertensão arterial, obesidade, diabetes e aumento do colesterol, que contribui para as doenças cardiovasculares, mesmo que essas condições se manifestem mais tarde.

Na infância e adolescência, a atividade física é essencial para:

- Diminuir o do risco de obesidade;
- Melhorar a qualidade do sono;
- Desenvolver a coordenação motora;
- Ampliar as funções cognitivas;
- Promover a saúde mental, integrando habilidades psicológicas e sociais;
- Contribuir para o crescimento saudável de músculos e ossos;
- Manter a saúde do coração e o condicionamento físico.

A recomendação de tempo mínimo para atividade física varia de acordo com a faixa etária:

<b>IDADE</b>	<b>RECOMENDAÇÃO</b>
<b>Até 01 ano</b>	Pelo menos 30 minutos por dia, de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídos ao longo do dia.
<b>De 01 a 02 anos</b>	Pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia.
<b>De 03 a 05 anos</b>	Pelo menos 3 horas por dia de atividades de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa, que pode ser acumulada ao longo do dia.
<b>A partir de 06 anos</b>	No mínimo 1 hora por dia. Atividades de intensidade vigorosa e de força devem ser feitas pelo menos 3 vezes por semana.
<b>Adolescentes que já desenvolveram a puberdade</b>	No mínimo 60 minutos por dia, sendo, pelos menos, 30 minutos diários de atividades que estimulem força, como musculação.

# OBESIDADE INFANTIL



O excesso de peso ainda na infância traz prejuízos que se refletem ao longo da vida. É uma condição complexa, causada por fatores genéticos e comportamentais, relacionados ao contexto familiar e social da criança.

O maior fator de risco para a obesidade infantil é a alimentação inadequada, com dieta rica em açúcar, alimentos gordurosos, industrializados e ultraprocessados. A condição também é uma consequência do sedentarismo.

## Consequências

Crianças e adolescentes obesos sofrem com limitações, preconceitos, bullying e podem desenvolver sintomas de ansiedade e depressão. Principalmente nas meninas, a obesidade também está relacionada à puberdade precoce e avanço da idade óssea, o que pode impactar o crescimento e a estatura final. Com o tempo, o excesso de peso aumenta o risco para doenças como hipertensão, diabetes, distúrbios respiratórios, apneia obstrutiva do sono, osteoartrose, problemas ortopédicos, cardiovasculares, entre outros.

# Dicas para a prevenção da obesidade infantil

- Alimentação saudável e equilibrada, rica em alimentos naturais, cereais integrais, frutas e vegetais em quantidade adequada.
- Atividade física regular, no tempo mínimo recomendado e realizada de forma prazerosa.
- Redução do uso de telas para, no máximo, duas horas por dia e somente a partir de dois anos.
- Promoção de um ambiente familiar saudável e com rotina, definindo horários para as refeições, estudo, atividades extracurriculares, atividade física e lazer.
- Padrão de sono adequado, com quantidade de horas e horários para dormir e acordar próprios para a idade da criança.

**Prevenir e tratar a obesidade durante a infância é essencial para evitar que as crianças se tornem adultos obesos e sofram consequências ainda mais graves.**

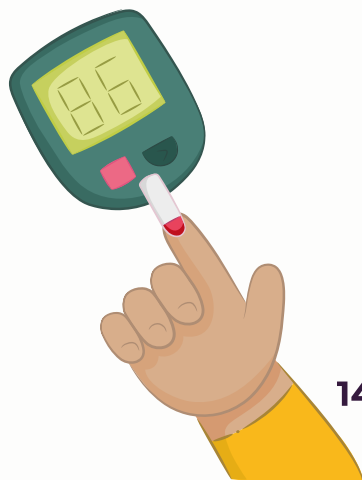


# COMO LIDAR COM A DIABETES NA INFÂNCIA

A diabetes tipo 1 é uma doença crônica causada pela destruição das células beta pancreáticas, sendo mais comum na infância e adolescência. O tratamento consiste em administração de insulina, alimentação adequada e atividade física. Já a diabetes tipo 2 é menos comum nessa faixa etária, mas pode ser desenvolvida em qualquer idade. Deve ser tratada com dieta equilibrada, emagrecimento, exercício físico regular e, às vezes, medicação. Nem sempre a criança entende ou aceita bem a doença. Por isso, é importante que ela tenha acompanhamento psicológico, se necessário.

A criança diabética pode levar uma vida semelhante à das crianças sem diabetes, porém com mais disciplina nos cuidados diários e monitoramento constante. Se o açúcar do sangue não for mantido em níveis próximos aos normais ao longo dos anos, essa criança terá maior risco de ter complicações de longo prazo, que podem afetar os olhos, rins, coração e sistema nervoso. Seu crescimento na puberdade também poderá ser prejudicado.

A educação em saúde e o apoio familiar são fundamentais para o sucesso do autocuidado.



# SAÚDE EMOCIONAL NA INFÂNCIA



A saúde emocional infantil é um termômetro que permite observar como a criança está progredindo, se desenvolvendo, se expressando, lidando com seus sentimentos e compartilhando suas experiências com os outros.

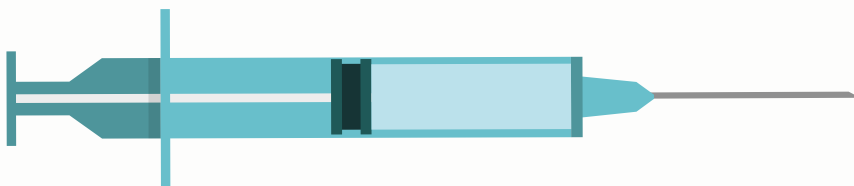
Um ambiente familiar positivo e acolhedor contribui para o desenvolvimento de uma criança emocionalmente saudável. Perda de interesse em brincar, apatia, falta de apetite ou problemas para dormir são sinais de que algo está afetando a saúde emocional da criança. É importante que a família busque ajuda de um especialista ao perceber que algo não está bem.

# A IMPORTÂNCIA DAS VACINAS

A vacina protege não somente aqueles que são vacinados. À medida que uma comunidade possui alta taxa de imunização, reduz significativamente o risco de contágio para todos. É na infância que a maioria das vacinas são aplicadas. Isso porque a criança ainda precisa evoluir seu sistema imunológico. Quanto antes a criança ficar imune contra doenças, melhor para a sua saúde.

## VACINAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES DISPONÍVEIS NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

<b>Crianças (0 a 10 anos)</b>	Tuberculose, hepatite B, difteria, tétano, coqueluche, meningite, poliomielite, rotavírus, hepatite A, pneumonia, sarampo, caxumba, rubéola, febre amarela, catapora (varicela), HPV, gripe, covid-19.
<b>Adolescentes (11 a 19 anos)</b>	Hepatite B, difteria, tétano, febre amarela, sarampo, caxumba, rubéola, meningite, HPV, gripe, covid-19.



A Copass Saúde oferece cobertura vacinal extra para crianças e adolescentes, para doses e faixas etárias não disponibilizadas pelo SUS:\*\*

COBERTURA VACINAL DA COPASS SAÚDE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
GRIFE	A partir de 6 anos (faixa etária não ofertada pelo SUS)
HAEMOPHILUS - ACTHIB (pneumonia e meningite na infância)	A partir de 15 meses de idade (dose de reforço. As 3 primeiras doses são ofertadas pelo SUS)
HEPATITE A	A partir de 1 ano e 9 meses (dose de reforço. A primeira dose é ofertada pelo SUS).
HPV (PAPILOMA VIRUS HUMANO)* (câncer genital)	A partir dos 14 anos para o sexo masculino e a partir dos 15 anos para o sexo feminino. (necessário pedido médico).
PNEUMOCOCICA 13-VALENTE(CONJUGADA) * (pneumonia e meningite)	Dose de reforço para crianças de 1 a 6 anos já vacinadas com a pneumo 10 (oferecida pelo SUS).
MENINGOCÓCICA CONJUGADA ACWY QUADRIVALENTE (meningite)	Qualquer idade, exceto 11 e 12 anos (faixa etária ofertada pelo SUS).
* Para estas vacinas é necessária apresentação de pedido médico. O pedido é dispensado para as demais doses, se necessárias, desde que sejam aplicadas pelo mesmo credenciado.	

\*\* Essa tabela reflete a cobertura oferecida em 08/2023, para ver a tabela sempre atualizada, acesse o site da Copass Saúde.

# PEDIATRA OU HEBIATRA, QUANDO MUDAR DE PROFISSIONAL?

**Pediatra:** médico especializado em cuidar de crianças do nascimento até início da adolescência, acompanhando seu desenvolvimento físico e emocional.

**Hebiatra:** médico especializado no atendimento a adolescentes desde os 12 anos de idade até quando jovens adultos.



A mudança de profissional de saúde, do pediatra para o hebiatra, pode ocorrer quando o paciente atinge a idade adequada ou apresenta necessidades de atendimento especializado. Isso depende das necessidades específicas de cada criança ou adolescente, do seu estágio de desenvolvimento e a natureza das questões de saúde enfrentadas.

As preferências pessoais do paciente e da família também podem influenciar na decisão. É importante realizar a transição de forma planejada e comunicada aos profissionais de saúde envolvidos para garantir a continuidade adequada dos cuidados.

# PUBERDADE PRECOCE

A puberdade é uma fase da vida em que a criança inicia o desenvolvimento de características sexuais secundárias, como crescimento de pelos, aparecimento de mamas e aumento dos testículos. Ocorre entre 8 e 13 anos nas meninas, e entre 9 e 14 anos nos meninos. Quando essa transição ocorre antes dessa faixa etária, pode indicar um desequilíbrio hormonal, entre outras causas subjacentes.

A puberdade precoce pode trazer impactos psicológicos e afetar o crescimento, além de aumentar os riscos de problemas de saúde no futuro, como obesidade e doenças cardiovasculares. Fatores como histórico familiar, obesidade na infância e uso de medicamentos podem influenciar no início da puberdade.

Somente o médico pode avaliar se a criança está ou não na puberdade precoce e fazer a indicação ou não de tratamento.



# A IMPORTÂNCIA DO SONO NA ADOLESCÊNCIA

Os adolescentes têm uma necessidade de sono maior do que crianças e adultos. A recomendação é de cerca de 8 a 10 horas ininterruptas de sono todas as noites. Mas pesquisas têm alertado que grande parte dos adolescentes dorme apenas de 6,5 a 7,5 horas por noite, ou até menos.



A quantidade de sono ideal pode variar de pessoa para pessoa, mas, no caso das crianças e adolescentes, não dormir horas suficientes pode ter consequências graves, pois o cérebro ainda está em desenvolvimento, o que o torna mais sensível. A privação crônica de sono na adolescência pode afetar o bem-estar mental, aumentando o risco de depressão, ansiedade e baixa autoestima, além de prejudicar o desempenho escolar.

Várias razões contribuem para a falta de sono nessa faixa etária, incluindo mudanças hormonais na puberdade, o uso de dispositivos digitais antes de dormir e atividades agitadas à noite.

# Dicas para ajudar o adolescente a dormir melhor:

- Estabelecer rotinas relaxantes antes de dormir, como leitura, banho quente etc.;
- Evitar o uso de telas à noite;
- Criar um ambiente confortável para dormir;
- Evitar o consumo de bebidas estimulantes, como café, à noite;
- Preferir refeições mais leves à noite e não dormir com fome;
- Estabelecer horários regulares para dormir e acordar.

Caso a falta de sono persista, é importante buscar avaliação médica em relação a possíveis distúrbios do sono.



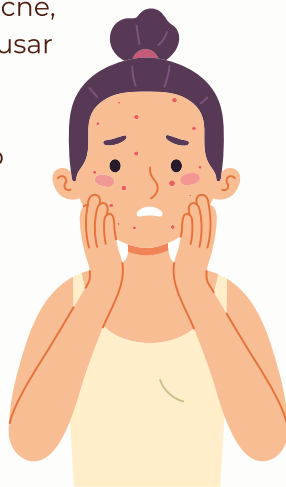
# COMO LIDAR COM A ACNE NA ADOLESCÊNCIA

A acne, é uma parte natural das mudanças que ocorrem durante a puberdade. As alterações hormonais aumentam a produção de gordura na pele e afetam a renovação das células, o que leva à obstrução e inflamação dos poros. A intensidade varia de pessoa para pessoa, podendo resultar em cravos leves até acne grave.

Existem diversos tratamentos disponíveis, mas tudo requer paciência e cuidados adequados. Saiba que a acne não é só uma questão estética, mas de saúde. Por isso, o primeiro passo é conversar com o dermatologista para discutir as opções de tratamento mais indicadas.

## O que fazer para evitar ou amenizar o problema:

- Não tentar espremer, cutucar, furar a acne, pois pode aumentar a inflamação e causar a entrada de bactérias pela pele;
- Não usar produtos caseiros ou que não possuem eficácia comprovada;
- Evite produtos que tenham óleo na sua formulação;
- Lavar o rosto em torno de duas vezes ao dia, de preferência com produtos à base de ácido salicílico ou enxofre;
- Não tentar limpar compulsivamente a pele;
- Evitar excesso de exposição ao sol e usar protetor solar.



# GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

A gravidez na adolescência traz impactos físicos, psicológicos e sociais para as jovens mães e seus bebês. A faixa etária mais vulnerável é dos 10 aos 15 anos. As gestantes enfrentam desafios de saúde física e mental, além de dificuldades para continuar os estudos e ingressar no mercado de trabalho.

## Gravidez de alto risco

Para a gestante adolescente, existe maior risco de mortalidade materna, eclâmpsia, diabetes gestacional, hipertensão, anemia, infecções urinárias e infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Para o bebê, existe maior probabilidade de parto prematuro, baixo peso ao nascer, desnutrição fetal (nos casos em que a mãe tem anemia), malformações e síndrome de Down.

## Como evitar?

A prevenção da gravidez na adolescência passa pela educação e pelo diálogo aberto entre pais e filhos.

A proteção da adolescente em situações de vulnerabilidade e a educação sexual integrada e compreensiva são parte da promoção da saúde e bem-estar, orientando quanto à importância do comportamento sexual responsável e os riscos de uma gravidez inoportuna.



# APS - Atenção em todas as fases da vida

O programa Integração Saúde, seguindo os princípios da APS - Atenção Primária à Saúde, oferece um médico de referência e uma equipe multidisciplinar para realizar um acompanhamento holístico do seu histórico de saúde e garantir a prevenção e tratamento adequado em todas as fases da vida. As consultas com essa equipe são sem coparticipação e, até 08/2023, os beneficiários da Copass Saúde já podiam contar com 9 clínicas físicas pelo estado de MG, além da APS virtual.

Para saber mais sobre as clínicas do programa Integração Saúde, acesse:  
**<https://copass-saude.com.br/integracao-saude>**



**Associação de Assistência à Saúde dos Empregados  
da Copasa - Copass Saúde**

Rua Carangola, 531 - Bairro Santo Antônio

Belo Horizonte / MG

(31) 3298-5800

[atendimento@copass-saude.com.br](mailto:atendimento@copass-saude.com.br)

Acesse: [www.copass-saude.com.br](http://www.copass-saude.com.br)

**ANS Nº 41.656-8**