

Material bilíngue para atendimento na saúde

Materyèl bileng pou

Este material bilíngue, em Língua Portuguesa e Criolo, tem como objetivo facilitar a comunicação entre os usuários do sistema único de saúde (SUS) e os profissionais da área com o intuito de garantir a promoção da saúde aos imigrantes haitianos.

Materyèl bileng sa a, an Pòtigè ak Kreyòl, gen pou objektif pou fasilite kominikasyon ant itilizatè Sistèm Sante Inik (SUS) ak pwofesyonèl nan zòn nan pou asire pwomosyon sante pou imigran ayisyen yo.

É resultado do Projeto de extensão "Elaboração e distribuição de material bilíngue para atendimento de imigrantes haitianos nos postos de saúde de São José" contemplado pelo Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus São José com o Edital 2019_PROPP/PROEX - Chamada Interna Câmpus São José - SJE (2a Chamada, 2020). O projeto foi desenvolvido entre 17 de agosto e 17 de dezembro de 2020.

Li se rezilta pwojè pwolongasyon "Elaborasyon ak distribisyon materyèl bileng pou ede imigran ayisyen yo nan pòs sante nan São José" envisagé pa Enstiti Federal Santa Catarina, Câmpus São José ak Avi 2019_PROPP/PROEX - Rele Entèn Câmpus São José-SJE (2nd Rele, 2020). Pwojè a te devlope ant 17 Out ak 17 Desanm 2020.

S618 Siqueira, Ana Paula Pruner. 1984-

Material bilíngue para atendimento na saúde:
material em crioulo haitiano e língua portuguesa /
Ana Paula Pruner de Siqueira ; Sandra Albuquerque
Reis Fachinello . - São José: [s.n.], 2020.

20 p.

Publicado também na versão eletrônica
[ISBN 978-65-00-14889-3

1. Educação bilíngue - Haitianos - São José (SC). 2.
Sistema Único de Saúde (Brasil). I. Fachinello, Sandra
Albuquerque Reis. II. Título.

CDD 370

Ficha catalográfica elaborada por:
Khrisna Vivianne da Silva - CRB 14/1229

Professoras responsáveis; Ana Paula Pruner de Siqueira e Sandra A. R. Fachinello e a Discente/bolsista Luana Cristina Farias
Pwofesè responsab; Ana Paula Pruner de Siqueira ak Sandra A. R. Fachinello ak Elèv/detantè bousdetid Luana Cristina Farias

Projeto "Elaboração e distribuição de material bilíngue para atendimento de imigrantes haitianos nos postos de saúde de São José".

Material bilíngue para atendimento na saúde

Com quem conversamos para a elaboração do material?

Andreza Inez Bezerra Lentez, Assistente Social. Prefeitura de São José NASF-AB.
Elemar Fachinello Nichele, médico, Hospital Regional do Oeste de Chapecó.
Gabriella Dornelles, Coordenadora do Creas Centro de Referência Especializada em Assistência Social, Secretaria de Assistência Social. Prefeitura de São José.
Kenia Silva da Rosa, nutricionista, Secretaria de Saúde, NASF-AB. Prefeitura de São José.
Tatiana de Andrade Lemos, pediatra, Secretaria de Saúde. Prefeitura de São José.
Vivian da Cas Engelke, pediatra, Secretaria de Saúde. Prefeitura de São José.
Madolona Mompremier Declasse e Guishneighdine Clersaint, alunas do IFSC-SJ e tradutoras.

Onde ele está disponível?

MediaWiki do IFSC Câmpus São José, aba Projetos de Extensão
<http://bit.ly/2Wih6Nj>

Este material é de livre acesso, utilização e reprodução desde que seu formato e os créditos de elaboração sejam mantidos.

Além de estar disponível online, foi realizada a impressão de 17 exemplares, distribuídos na rede básica de Saúde de São José.

Qualquer contribuição, entrar em contato: ana.pruner@ifsc.edu.br e sandra.fachinello@ifsc.edu.br

Materyèl bileng pou

Este material é composto por folders, divididos em 5 áreas: Materyèl sa a kompose de dosye, divize an 5 zòn:

Pediatría: *primeiros cuidados, amamentação e introdução alimentar;*

Pedyatri: *premye swen, bay tete ak entwodiksyon manje;*

Saúde da Mulher: *exames regulares, contraceptivos e outubro rosa;*

Sante fanm: *egzamen regilye, kontraseptif ak Oktòb woz;*

Violência: *caracterização e identificação da violência doméstica;*

Vyolans: *karakterizasyon ak idantifikasyon vyolans domestik;*

Emergência: *questionários simplificado para os primeiros socorros;*

Ijans: *kasyonè senplifye pou premye swen;*

Documentação: *orientação para uso da carteira de saúde, vacinação e receituário.*

Dokimantasyon: *konsèy pou itilize kat sante, vaksinasyon ak preskripsyon.*

O texto está em com duas formatações da fonte, normal e em *itálico*. O texto que estiver em *itálico*, possui tradução em crioulo haitiano.



Todos os folders podem ser fotocopiados e/ou impressos para uso não comercial e desde que mantidas as referências de autoria.

Èske mwèn ka resewva vizit ?

Doktè yo dekonseye nou poun pa pran vizit nan premye mwa nan lavi ti bebe yo, men si ou vle resewva yon moun, asire w ke moun nan an sante e ke vizit yo kout, anviwon 15 minit. Tout moun dwe lave men yo jis anvan yo manyen ti bebe a. prensip sa dwe aplike pou manman ak papa yo tou.

Kouman chanje kouchèt?

Premyèman, kite tout bagay wap bezwen yo tou pre (kouchèt, chanjman rad, pomad, si sanesès, dlo ak koton). Lè w ap chanje, e vite ti sèvyèt mouye, ki gen pwodwi chimik ki ka iritepo tibebe w la. Prefere yon ti sèvyèt ak dlo tyèd. Ti gason ak tifi yo ta dwe toujou netwaye de devan ak dèyè, epi nan ko yo ou pa dwe fòse pwent po a (po ki antoure pati gason an). Netwayel tou dousman.

Kouman ou benyen yo?

Premyèman, kite tout bagay ou bezwen yo tou pre (savon - de preferans likid gliserin, ki pral itilize pou kò ak tèt li, sèvyèt, koton, kouchèt ak rad). Dlo nan kivet la ta dwe nan 36 degre, cho men konfòtab. Yo dwe lave tèt la an premye. Lèw fini byen seché tèt la tou dousman, lave kò nan kivet la byen rapid.

Kouman netwaye zòrèy yo ak je yo ?

Zòrèy la pa ta dwe netwaye, jis pase sèvyèt nan tèt li apre benyen nan yon fason trè delika, pase sèvyèt sou deyò nan zòrèy la, sèvyèt la dwe trè sèk. Je yo ta dwe netwaye pandan wap benyen lan ak koton ak dlo. Gen kèk timoun, sepanndan, yo gen plis dlo, nan ka sa a je a ka netwaye nan lòt fwa.

Èske mwèn bezwen netwaye lonbrik la?

Netwayaj kò lonbrik la enpòtan epi yo dwe respekte li avèk chak chanjman kouchèt epi apre yo fin benyen. Yo ta dwe itilize alkol 70% epi netwaye dousman kò lonbrik la epi tou baz lonbrik la (kote li touche po vant lan). Ou pa bezwen pè netwaye lonbrik la. Li ka senyen yon ti kras si ou ta remake bó lonbrik la wouj, epi li gen move ode oswa lap bay plij, chèche we dokte imedyatman.

Projeto "Elaboração e distribuição de material bilíngue para atendimento de imigrantes haitianos nos postos de saúde de São José".



INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina
Câmpus São José

Primeiros cuidados com o RECÉM NASCIDO Premye swen - Lè bebe a fenk fèt

Pediatria
Pedyatri

Posso receber visitas?

Os médicos desencorajam visitas no primeiro mês de vida, mas caso queira receber alguém, certifique-se de que a pessoa esteja saudável e de que as visitas sejam curtas, em torno de 15 minutos. Todos tem que lavar as mãos imediatamente antes de tocar no bebê. A mesma regra vale para os pais.

Como proceder na troca de fraldas?

Primeiro, deixe tudo que precisará por perto (fraldas, muda de roupas, pomadas, se necessário, água e algodão). Na hora de fazer a troca, evite lenços umedecidos, que contêm químicos que podem irritar a pele do bebê. Prefira algodão e água morna. Meninos e meninas devem ser sempre limpos da frente para trás, e no caso deles o prepúcio (pele que envolve o pênis) não deve ser forçado para baixo. A limpeza é sempre suave.

Como dar o banho?

Primeiro, assim como na troca de fraldas, deixe tudo que precisará por perto (sabonete - preferencialmente líquido de glicerina hipoalergênico, que servirá para corpo e cabeça, toalha, algodão, fralda e roupa). A água da banheira deve estar em 36 graus, quentinha mas confortável. A cabeça ser lavada primeiro. Depois, seque a cabeça e aí lave o corpo, gentilmente. Os banhos devem ser rápidos.

Como limpar os ouvidos e os olhos?

O ouvido não deve ser limpo, basta passar a própria toalha depois do banho de maneira bem delicada na parte externa da orelha, que depois precisa ser bem seca. Já os olhos devem ser limpos durante o banho com algodão e água. Algumas crianças, entretanto, lacrimejam mais e, nesse caso, o olho pode ser limpo em outros momentos.

Preciso limpar o umbigo?

A limpeza do coto umbilical é importante e deve ser obedecida a cada troca de fraldas e após o banho. Deve-se utilizar álcool 70% e limpar delicadamente o coto e também a base do umbigo (onde encosta na pele da barriguinha). Não tenha medo de higienizar o umbigo. Pode sangrar um pouquinho, mas se você perceber vermelhidão na pele ao redor do umbigo, mau cheiro ou secreção purulenta, procure imediatamente atendimento médico.

Èske gen yon pozisyon apwopriye pou pote tibebe a sou janm ou?

Kòm trè komen nan faz sa a, tèt la dwe toujou pi wo pase rès lò a. Jiskonya tibebe pako pa gen fòs poul sipòte tèt li, se pou paran yo ta dwe toujou kenbe tèt la ak men yo.

E si tibebe a vomi apre li fin tete?

Li nòmal pou ti bebe a rechte apre yo fin bal tete kidonk li enpòtan ke, apre ou fin bal tete ou dwe mete ti bebe a nan yon pozisyon dwat nan kow, tèt li sipoze, piye sou kow 15 a 20 minit jiskaske li rann gaz la. Se pa tout fwa lèl fin tete lap rann gaz la, men ou dwe kite tèt li toujou piye sou kow pou li ka konfotab.

Èske gen yon pozisyon dòmi san danje?

Li rekòmande pou mete tibebe a domi sou do. Epi jodya li rekòmande " pou bèso a toujou pwòp" li rekòmande pou pa mete jwèt nan bèso a, ni kousen, zòrye oswa dra pou anpechel toufe. Li pi bon lèl fè frèt nan nwit pou mete rad pou chofe timoun nan olye ou kouvri avèk dra.

Èske nou dwet bay beny soley?

Po ti bebe a trè delika. Beny soley yo dwe fet anba limyè soley la dirèk (li paka fet deyè vit) pou 10 minit anvan 10am oswa apre 4pm, lè sa yo ap gen mwens danje nan reyon soley la UV.

E si tibebe a gen kolik?

Soti nan dezyèm semèn bebe a fèt la, kranp nan entesten ka kòmanse parèt. Li nòmal, men tibebe a ap kriye ak malèz. Li posib pou soulaje doulè ak masaj pedyat yo te anseyew, ki kapab preskri tou medikaman si sa nesesè. Kolik pa gen anyen awè ak jan manman an manje, li ta dwe manje byen ak nan yon fason ki an sante.

Èske mwen ka itilize sison?

Sison a pa endike, espesyalman nan premye jou bebe yo fet, menm jan li ka anpeche w bay tete, menm apre sa li ka lakòz sevraj bonè ak lòt pwoblèm pou ti bebe an.

Existe uma posição adequada para carregar o bebê no colo?

Como nessa fase é muito comum ter refluxo, a cabeça deve estar sempre mais elevada do que o resto do corpo. O pequeno ainda não tem força para sustentar a cabeça, por isso os pais devem sempre segurá-la com as mãos.

E se o bebê vomitar após as mamadas?

É comum o bebê regurgitar após as mamadas, por isso é importante que, depois de mamar o bebê seja colocado em posição ereta, com as costas e a cabeça apoiadas, por pelo menos 15 a 20 minutos ou até arrostar. Nem sempre ele vai arrostar, apenas se engolir ar durante as mamadas, mas se ele não arrostar, ficar nessa posição já permite um alívio de possível desconforto.

Existe posição segura para dormir?

Recomenda-se que o bebê seja colocado de barriga para cima para dormir. Também hoje se recomenda o "berço limpo", que é o berço sem brinquedos, almofadas, travesseiros ou cobertas para evitar o sufocamento. Em noites frias é preferível aquecer o bebê com roupinhas e evitar o uso de cobertas.

Preciso dar banho de sol?

A pele do bebê é muito delicada. O banho de sol deve ser com luz direta, (não através de vidraças) de 10 minutos antes das 10h ou após as 16horas, horário de menor incidências dos raios ultravioleta.

E se o bebê tiver cólicas?

A partir da segunda semana de vida as cólicas intestinais podem começar a surgir. É normal, mas o bebê chorará com o incômodo. É possível aliviar a dor com massagens ensinadas pelo pediatra, que também prescreve medicamentos se necessário. A cólica não tem relação com a alimentação da mãe, que deve alimentar-se bem e de forma saudável.

Posso usar chupetas?

A chupeta não é indicada, principalmente nos primeiros dias de vida, pois atrapalha a amamentação. Mas mesmo depois disso ela pode causar o desmame precoce e outros problemas para o bebê.

Fonte: adaptado de: <https://bebe.abril.com.br/saude/18-cuidados-essenciais-para-os-recem-nascidos/>

AMAMENTAÇÃO BAY TETE

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA O BEBÊ?

- O leite materno é um alimento único e exclusivo para o recém-nascido, que contém os nutrientes necessários para o seu crescimento e desenvolvimento em quantidade e qualidade adequadas;
- A digestão e aceitação do leite materno são mais fáceis, devido seus componentes serem de origem humana, e não causarem alergias e intolerâncias;
- Melhora desenvolvimento intelectual, psicomotor e social; Desenvolve e fortalece a musculatura da boca, melhorando o desempenho das funções de sucção, mastigação, deglutição e fala;
- Promove a imunização (proteção de várias doenças); Reduz o risco de infecções;
- Pela sua proporção calórica adequada, o aleitamento materno reduz o risco de obesidade infantil, aumento do colesterol e Diabetes Mellitus no futuro;
- Forma vínculo afetivo com a mãe.

KI BENEFIS ALÈTMAN AN POU TI BEBE A?

- Lèt manman se yon manje inik ak eskizif pou tibebe ki fèk fèt la, ki gen eleman nitritif ki nesesè pou kwasans li ak developman nan bon jan kantite ak bon jan kalite;
- Dijesyon ak akseptasyon lèt manman a pi fasil, paske konpozan li yo se orijin imen, epi yo pa lakòz alèji ak entolerans;
- Amelyore developman entelektiyèl, sikomotè ak developman sosyal;
- Devlope ak ranfòse misk yo nan bouch la, amelyore pèfòmans nan souse, moulèn, vale ak fonksyon lapawòl; Ankouraje vaksinasyon (pwoteksyon kont divès maladi); Diminye risk pou enfeksyon;
- Akòz pwopòsyon kalorik adekwa li yo, bay tete diminye risk obezite timoun, ogmante kolestewòl ak Dyabèt Mellitus nan tan kap vini an;
- Li fòme yon lyen afesyon ak manman an.

POR QUE AMAMENTAR O MEU BEBÊ?

O leite materno é o alimento ideal para o crescimento saudável e o desenvolvimento dos recém-nascidos, favorece a saúde materna além de promove o vínculo afetivo entre mãe e filho. A Organização Mundial de Saúde e o Ministério da Saúde recomendam que os bebês sejam amamentados exclusivamente com o leite materno até os seis meses de idade. Não é necessário oferecer água ou chás. A partir dos seis meses, o bebê começa a receber a alimentação complementar segura e nutricionalmente adequada, juntamente com a amamentação, que deve ser mantida até os dois anos de idade - ou mais.

É fundamental que a mãe descanse durante os períodos de sono do recém-nascido. Isto prolonga o tempo da amamentação e colabora para a melhor produção de leite.

POUKISA MDWE BAY TIBEBE MWEN TETE?

Lèt manman se manje ideyal pou kwasans ak sante ak developman tibebe ki fenk fèt, li favorize sante matènèl li bay lanmou antrè manman ak pitit. Organizationanizasyon Mondyal Lasante ak Ministè Sante rekòmande ke tibebe dwe tete jiska laj 6 mwa. Li pa nesesè pou ba yo dlo. Soti nan laj 6 mwa, tibebe a kòmanse resevwa manje konplètman san danje epi nitrisyonèl, ansanm ak bay tete, ki dwe konsève jiskaske li gen laj 2 zan, oswa plis.

Li esansyèl ke manman an repoze pandan peryòd dòmni tibebe ki fèk fèt la. Sa a pwolonje tan an nan bay tete ak kontribye nan pi bon pwodiksyon lèt.

ÈSKE GEN LÈT FEB?

Non. Lèt manman se manje ideyal pou tibebe a. Gen varyasyon ti tay nan konpozisyon sa a nan lèt fanm diferan, men tout moun rich nan pwoteyin, idrat kabòn, grès, vitamin, mineral ak dlo. Anplis de sa nan engredyan ke chak tibebe bezwen yo dwe an sante, lèt manman bay antikò ki pwoteje ti bebe a ak lòt sibstans ki pa gen okenn lòt manje ka ofri.

KI BENEFIS ALÈTMAN POU MANMAN AN?

Anpeche emoraji apre akouchman ak anemi;
Li diminye gwosè matris la pi vit, retounen kò a pi vit jan li te ye anvan li te ansent;

Lèt manman an toujou nan tanperati normal, yo pratik ak nourisan pou tibebe a;

Syantifikman pwouve diminye pousantaj kansè nan ovè, ka zo kase osteyopowoz la, atrit rimatoyid, rekiperasyon pwa akòz metabolis ogmante nan bay tete ak rekiperasyon nan fòm fizik; Manman an santi li pi an sekirite e li gen mwens kè sote.

KOUMAN MAP KONNEN SI FASON L PRAN TETE A KORÈK?

Moman aletman inik e li merite yon preparasyon trè espesyal. Gen kèk teknik ki ede manman an jwenn pozisyon ki kòrèk la pou kenbe tibebe a pi fasil e konfortab. Chwazi yon kote ki konfòtab pou chita, youn ki gen yon bon sipò pou dow epi ki pa kite ou twò chita. Nan fason kòrèk la, bouch ti bebe dwe rete byen ouvri, ak machwèl byen awondi, babin li dwe kole nan tete a epi lè anba a vire deyò. Iel pran yon bon pati nan tete a, tibebe a kapab mete tete a pi pwofondman nan bouch li epi, konsa, pwent tete a pral nan pati nan fon bouch li, nan pati anle lev la, kote bouch la vin pi mol. Pozisyon nan fason sa a, ti bebe a kapab fè mouvman yo nan rit ak lang lan kont sifas la, nan lòd yo souse lèt la nan nan pwent tete yo. Pwosesis sa a ta dwe konplètman san doulè pou manman an. Prinsipal fakte pou bebe pran pwa e pou evite blesi nan pwent tete manman se le bebe a byen pwan tete a.

FASON KI PA KORÈK:

Pwent tete a konn blese pandan bebe a ap tete a ou byen lè lage tete a. Ie Babin ni pa touche tete a. Bouch la manke ouvri. Bouch pwente pou pi devan, anba a anndan. De bo machwè yo fe tout. Gen plis nan pati ki nwa nan tete a anba oswa anwo bouch la. Tout fakte sa yo ka lakòz domaj pwent tete, sa ki lakòz fanm ak senyen.

EXISTE LEITE FRACO?

Não. O leite materno é o alimento ideal para o bebê. Existem pequenas variações na composição do leite de mulheres diferentes, mas todos são ricos em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e água. Além desses ingredientes que todo bebê necessita para ser saudável, o leite materno fornece anticorpos que protegem o bebê e outras substâncias que nenhum outro alimento pode oferecer.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE?

Previne hemorragias no pós-parto e anemia;
Diminui mais rapidamente o tamanho do útero, voltando o corpo mais rapidamente ao que era antes de engravidar;
O leite materno está sempre na temperatura certa, sendo prático e nutritivo para o bebê;

Cientificamente comprovado que diminuem os índices de câncer de ovário, fraturas por osteoporose, artrite reumatoide, recuperação de peso devido aumento do metabolismo na amamentação e recuperação da forma física;

A mãe sente-se mais segura e menos ansiosa.

COMO VOU SABER SE A PEGA ESTÁ CORRETA?

O momento da mamada é único e merece uma preparação toda especial. Existem algumas técnicas que ajudam a mãe a achar a posição correta para acomodar o bebê e facilitar a pega. Escolha um lugar confortável para se sentar, que tenha um bom apoio para as costas e que não a deixe muito reclinada. Na pega correta a boca do bebê fica com a boca bem aberta, com as bochechas arredondadas, seu queixo encosta na mama e o lábio inferior encontra-se voltado para fora. Ao abocanhar uma boa parte da aréola, o bebê consegue colocar o seio mais profundamente na boca e, desta forma, o mamilo ficará ao fundo, na área em que o céu da boca já é mais macio. Posicionado desta forma, o bebê consegue fazer os movimentos ritmados com a língua contra a superfície, a fim de sugar o leite dos ductos. Esse processo deverá ser totalmente indolor para a mãe. A pega adequada do bebê durante a amamentação é o principal fator para um ganho de peso adequado e para que não ocorram lesões nas mamas.

PEGA INCORRETA:

As fissuras ocorrem geralmente no momento em que o bebê mama ou durante a interrupção da mamada. O queixo não toca a mama. Boca pouco aberta. Lábios apontados para frente, e o inferior para dentro. Bochechas encovadas. Sobre mais aréola abaixo ou acima da boca. Mama estirada. Todos estes fatores podem causar lesões no mamilo, fazendo fissuras e sangramentos.

Fonte: Adaptado de: <https://www.santacasasp.org.br/porta/site/pub/12736/cartilha-de-amamentacao>

ESE MEU LEITE EMPEDRAR?

O ingurgitamento mamário, popular "leite empedrado", pode ocorrer em qualquer fase da amamentação. Os sintomas são:

- mamas muito cheias de leite, que se tornam muito "duros";
- as mamas ficam muito volumosas, com áreas avermelhadas e a pele fica brilhante;
- há desconforto ou sensação de dor nas mamas;
- pode haver extravasamento de leite pelas mamas e febre.

Em caso de ingurgitamento mamário, as mamilos ficam achatados, o que dificulta a "pega" do bebê e amamentar fica mais difícil. Por isso, neste caso, recomenda-se que a mulher retire um pouco de leite com as mãos ou com uma bombinha de leite antes de oferecer a mama ao bebê.

ESI LÊT MWEN VINDI?

Angôjman ki, popilè nan tete "lèt la di", Sa ka rive nan nenpòt fas nan moman wap bay tete a. Sentòm yo se:

- tete trè plen ak lèt, ki vin byen "di";
- tete yo vin gro anpil, arebo yo vin wouj epi po tete a vin klere;
- gen malèz oswa yon sansasyon doulè nan tete yo;
- sa ka rive lèt la ka koule anpil epi li vin bawfyè.

Nan ka angôjman nan tete a, pwent tete yo ap vin antre, sa vin fel li tre difisil pou bebe a pran tete a. li rekòmande ke fanm lan retire lèt la ak men l'oswa avèk yon ponp tete anvan yo bay ti bebe an tete a.

EXISTE UM TRATAMENTO PARA ISSO?

- Esvaziar o peito após as mamadas por meio de ordenha, preferencialmente manual, iniciando na base areolar, até que desapareçam os pontos dolorosos (ver em Ordenha Manual).
- Realizar compressa fria sobre a mama (compressa quente só agrava o quadro).
- Usar sutia com boa sustentação.
- Manter a amamentação exclusiva e frequente 24 horas – livre demanda.

KOUMAN POU RANJE LÊT LA NAN LOD?

- Vide tete a apre ou fin bay tete yo jan prinsip la mande a, de preferans ak men, kòmanse nan kote pwent tete a, jiskaske pati douloure yo ap disparèt (gade nan prinsip Manyèlla)
- Fè yon konpres frèt sou tete a (konpres cho sèlman agrave kondisyon an).
- Mete yon soutyen ak bon sipò.
- Kenbe aletman eksklizifman 24 tan sa vle di bay timoun nan tete nenpòt lèl vle.

COMO ARMAZENAR O LEITE ORDENHADO?

Após ordenhar o leite, pode-se armazená-lo em frascos de vidro com tampa plástica.

Lavar o frasco e a tampa e ferver em água por quinze minutos, escorrer, colocar sobre um pano limpo com a boca para baixo e deixar secar sozinha.

- Identificar o frasco com data e horário da coleta. A validade, na geladeira é de 12 horas. No freezer ou congelador, 15 dias.
- Para evitar contaminação, armazenar longe dos alimentos e evitar colocar na porta da geladeira.
- Descongelar em banho-maria morno, agitando o frasco até o leite amornar. Nunca descongelar em micro-ondas.
- O leite humano não pode ser fervido.

KOUMAN POU RANJE LÊT LA NAN LOD?

Apre ou fin trete lèt la, ou ka serel nan yon boutey kristal ki gen bouchon plastik.

Lave boutèy la ak bouchon an epi bouyi nan dlo pou 15 minit, jete dlo a metel sou yon moso twal pwòp tet anba epi kite seche li sel.

- Idantifye boutèy la avèk dat ak lè ou te pran lan. Ou ka kite lè 12tan nan frijidè. Nan frizè a oswa kote li ka konjile pou 15 jou.
- Pou evite kontaminasyon, estoke lwen manje epi evite metel nan pòt frijidè a.
- Dekonjile nan yon beny dlo tyèd, souke boutèy la jiskaske lèt la cho. Pa janm dekonjile nan yon maykorev.
- Lèt moun pa ka bouyi.

Fonte: Adaptado de: <https://www.santacasasp.org.br/portal/site/pub/12736/cartilha-de-amamentacao>

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

Deitar e colocar o bebê em posição paralela ao seu corpo.



Bebê passando embaixo do seu braço, do mesmo lado do seio em que ele está mamando, virando de pernas cruzadas na beira da cama ou usando duas cadeiras ou o sofá.



Segurar o bebê em posição transversal, "barriga com barriga".



Usar qualquer combinação citada no caso de ter gêmeos e deixar dar de mamar ao mesmo tempo.



Colocar o bebê "de cavalinho" com uma das suas costas encostando de frente para o seio.

KIJAN TEKNIK TRETE TETE A?

- Mare cheve a ak yon mouchwa oswa yon echap, retire bag, braslè ak mont, mete yon mask jeta bwa kouchèt sou nen an ak bouch ou.
- Lave men ou jiska koud la avèk savon ak dlo, rense l byen, seche men ou avèk yon sèvyèt pwòp oswa yon sèvyèt papyè jeta bwa.
- Pou fe massage nan tete yo, itilize dwèt nou (endèks ak lemajè), fè mouvman sikilè nan tout ronn tete a tout antye.
- Mete gwo pous ou anlè areyòl la ak dwèt endèks ou anba a.
- Peze pati ronn tete a avèk yon mouvman fèm, pote dwèt ou pi pre ansanm ak dirijè yo nan direksyon pou pwatrin lan, tanzantan ("pezel" lagel), jiskaske lèt la kòmanse koule.
- Jete premye lèt ou e piye yo (0.5 a 1 ml).
- Pire lèt la dirèkteman nan boutèy kristal ki deja esterilize (gade kijan pou konseve lèt ki sot trete a).
- Pou kapab pran lèt la avèk ponp lan, antonwa dwe byen mete nan a pwent tete e byen santre, anvan ou kòmanse pwosesis la. Aprè chak nouvo koleksyon, tout pati nan ponp lan dwe netwaye avèk dlo ak savon ki pa santi bon epi bouyi nan dlo pou 15 minit.
- Pa sèvi ak ponp lan si pwent tete a blese, de preferans retire lèt la ak men.

KIJAN MANJE MWEN TA DWE YE PANDAN ALÈTMAN?

Rejim alimantè manman an pa lakòz kolik nan tibebe a, kidonk bagay ki enpòtan an se ke rejim alimantè a nourisan ak ekilibre.

- Bwè 3 a 4 lit dlo pa jou.
- Konsome anpil legim ak fwi.
- Evite konsomasyon nan manje trete tankou soup an poud, epis santi bon ak bouyon tablet magi, sòs an jeneral (sòs soya, sòs Worcestershire), sòs tomat, montad ak konsève an jeneral, nan bwat, sosis, vit manje, sik depase, pandan manman ap manje evite bwe bwason gaze.
- Konsome grenn antye. Manje 6 repa pa jou.
- **Pa konsome bwason ki gen alkòl ak sigarèt.**
- Evite konsomasyon nan manje enteresan tankou kafe ak kèk ti tete.
- Manje ki pi souvan lakòz reyaksyon nan tibebe yo se: lèt ak dérivés li yo, ble, fwi ki si, mayi, nwa, nwazèt, pistach, nwa ak kristase.
- Nan ka reyaksyon evidan, manman k ap bay tete a dwe redwi konsomasyon manje sa yo epi resewva konsèy espesifik sou ranplasman manje sa a oswa gwoup manje ak lòt moun.

COMO É A TÉCNICA DE ORDENHA MAMÁRIA?

- Prender os cabelos com touca ou lenço, retirar anéis, pulseiras e relógios, usar máscara descartável ou fralda sobre o nariz e a boca.
- Lavar as mãos até o cotovelo com água e sabão, enxaguar bem, secar as mãos com toalha limpa ou papel toalha descartável.
- Massagear as mamas, utilizando os dedos (indicador e médio), fazendo movimentos circulares na região da aréola e na mama inteira.
- Posicionar o dedo polegar acima da aréola e o indicador abaixo.
- Pressionar a região areolar com movimento firme, aproximando os dedos e direcionando-os para o tórax, de forma intermitente (tipo "aperta-solta"), até o leite começar a fluir.
- Desprezar os primeiros jatos de leite (0,5 a 1 ml).
- Coletar o leite diretamente no frasco de vidro previamente esterilizado (ver em Como armazenar o leite ordenhado).
- Para a coleta com a bomba tira-leite, o funil deve ser colocado com o mamilo bem centralizado, antes de iniciar o processo. A cada nova coleta, todas as partes da bomba devem ser higienizadas com água e sabão neutro e fervidas em água por 15 minutos.
- Não utilizar bombas no caso de o mamilo estar machucado, dar preferência à coleta manual.

COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO DURANTE A AMAMENTAÇÃO?

A alimentação da mãe não causa cólica no bebê, de forma que o importante é que a alimentação seja nutritiva e equilibrada.

- Ingerir de 3 a 4 litros de água ao dia.
- Consumir muitos legumes, verduras e frutas.
- Evitar o consumo de alimentos industrializados como sopas em pó, temperos e caldos em tabletes, molhos em geral (molho shoyu, molho inglês), ketchup, mostarda e conservas em geral, enlatados, embutidos, fast food, excesso de açúcar, refrigerantes e alimentos que a mãe sente que aumenta a produção de gases.
- Consumir cereais integrais. Realizar 6 refeições ao dia.
- **Não consumir bebidas alcoólicas e cigarro.**
- Evitar o consumo de alimentos estimulantes como café e alguns chás.
- Alimentos que mais frequentemente causam reações nos bebês são: leite e seus derivados, trigo, frutas cítricas, milho, nozes, avelãs, amendoins, amêndoas e mariscos.
- No caso de reações evidentes, a nutriz deve cortar o consumo dos referidos alimentos e receber orientações específicas acerca da substituição deste alimento ou grupo de alimentos por outros.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS:

PREFERIR:

- Carnes magras (patinho, peito de frango)
- Peixes (sardinha, atum, salmão - fontes de ômega-3)
- Folhosos à vontade
- Aveia
- Leguminosas diariamente (grão-de-bico, ervilha, feijão - cozinhar sem carnes)
- Óleos vegetais (girassol, milho, azeite de oliva, óleo de coco extra-virgem)
- Abacate, amêndoas, castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes
- Laranja, kiwi, limão, alho, couve-flor, brócolis, cenoura
- Água
- Sucos naturais SEM Açúcar
- Atividade física regular
- Amêndoas, castanhas, nozes e outras oleaginosas não podem ser oferecidos a crianças menores de 4 anos por risco de engasgo.

EVITAR:

- Margarina
- Creme de leite, iogurte/coadilha integrais, queijos cremosos e amarelos (prato, mussarela, parmesão), nata
- Banha animal
- Embutidos (salisicha, bacon, toucinho, linguiça, presunto, mortadela, salame),
- Pele das aves e gordura visível da carne, miúdos (coração, rim, fígado),
- Produtos industrializados (empanados),
- Biscoitos recheados, amanteigados, wafers,
- Molhos cremosos (à base de milho branco, creme de leite ou queijos),
- Açúcares, sorvetes cremosos, cremes tipo chantilly, maionese, molhos prontos para salada,
- Doces, doce-de-leite, bananada, chocolates, bolos com cremes,
- Bebidas açucaradas, refrigerantes e sucos industrializados (caixinha, pacotinho).

PITO:

- Vyann mèg (kanèt, tete poul)
- Pwason (sadin, ton, somon - sous omega-3)
- Feuy nan volonte
- Awvan
- Legum chak jou (chich, pwa frans, pwa, lantiy - kwit manje san vyann)
- lwil vegetal (tounsòl, mayi, lwil oliv, lwil kokoye lwil)
- Zaboka, genn zanman, kajou, nwa Brezil, nwaye
- Orange, kiwi, sitwon, lay, chou, bwokoli, kawòt
- Dlo
- Ji natirèl san sik
- Aktivite fizik regilye
- Genn zanman, nwa, nozes ak lòt genn lwil pa ka ofri timoun ki poko gen 4 an akòz risk pou toufe.

EVITE:

- Magarin
- Krèm lét, yogout antye / lèt kaye, fwomaj krèm ak jòn (plak, mozzarella, parmesan), krèm
- Grès kochon bèt,
- Sosis (sosis, bekonn, bekonn, sosis, janbon, bolòy, salami),
- Po bèt volay ak grès vizib nan vyann lan, zantray (kè, ren, fwà),
- Pwodwi endistriyalize (pate),
- Plen, bonbon buttery, gato,
- Sòs krèm (ki baze sou sòs blan, krèm lét oswa fwomaj), sik, krèm glase krèm, krèm vide, mayonèz, sòs salad,
- dous, dous lèt, bannann, chokola, gato ak krèm,
- Bwason chokola, bwason mou ak ji endistriyalize (bwat, pake).

Material elaborado por Kenia Rosa, nutricionista CRN 10 3487, e Vivian da Cas Engelle, pediatra, CRM SC 12482.

POR QUE A INTRODUÇÃO AOS 6 MESES?

As enzimas digestivas são produzidas em quantidades suficientes, razão que habilita as crianças a receber outros alimentos além do leite materno. Já apresenta reflexos de deglutição e o reflexo lingual, já sustenta a cabeça, facilitando a alimentação oferecida por colher.

FRUTAS: Oferecer no intervalo das mamadas da manhã e da tarde. As frutas devem ser amassadas ou raspadas e sem adição de açúcar. Preferir frutas ao suco!

REFEIÇÃO SALGADA: Sem adição de sal. 6 meses refeição no almoço e a partir dos 7 meses almoço e jantar: A sopa deve conter PELO MENOS UM REPRESENTANTE DE TODOS OS GRUPOS abaixo relacionados:

CARNE E OVO: 30 a 50g de carne de frango, gado, porco, fígado, peixe, ovo (ovo inteiro - clara e gema). **CEREAIS E TUBERCULOS:** 1 colher de sopa de arroz, macarrão, batata, batata doce, aipim, inhame...

LEGUMINOSAS: 1 colher de sopa de feijão, lentilha, feijão de soja, ervilha, vagem, fava.

VERDURAS E LEGUMES: abóbora, abobrinha, berinjela, chuchu, pimentão, tomate, beterraba, alface, rúcula, escarola, agrião, couve, couve-flor, brócolis, alcachofra... Modo de preparo: Cozinhar todos os ingredientes juntos, inclusive a carne, um pouco mais de tempo do que se fosse preparar para um adulto a fim de ficar mais "macio", e oferecer amassado como o garfo. A carne deve ser desfiada. Não bater no liquidificador ou "mixter", pois a criança deve sentir os diferentes sabores e texturas dos alimentos.

LEMBRE-SE DE SEMPRE LAVAR BEM AS MÃOS E OS ALIMENTOS ANTES DO PREPARO DAS REFEIÇÕES. DÊ PREFERÊNCIA AOS PRODUTOS DA ESTAÇÃO, POIS SÃO MAIS FRESCOS.

- Crie o hábito de sentar a mesa;
- Evite computador e celular nessas horas;
- Varie o cardápio;
- Alimentos podem ser congelados em porções!

POR QUE NÃO INCLUIR O LEITE DE VACA? - Sobrecarga renal; - Baixo fornecimento de ácidos graxos essenciais, ferro, zinco e algumas vitaminas; - Risco de problemas cognitivos, anemia, prejuízo ao crescimento, falta de proteção contra infecções e mais vulnerabilidade a doenças crônicas.

Na impossibilidade de aleitamento materno, os pais devem fornecer fórmulas infantis. Isso vale especialmente para o primeiro ano de vida.

POUKISA ENTWODIKSYON PANDAN 6 MWA?

Anzim dijestif yo pwodui nan kantite ase, ki pèmèt timoun yo resewa lòt manje pase lèt manman. Li deja gen refleks poul vale ak refleks nan lang. Li deja ka kenbe tèt li, sa ki fasilite ke yo ka ba li manje ak kiye.

FWI: Nan plas tete a bal manje fwi maten ak apre midi. Fwi yo ta dwe krazе oswa grate epi san yo pa mete sik. De dreferans fwi ki gen ji!

MANJE SALE: Pa ajoute sèl. 6 mwa li ka pran repa midi sou 7 mwa li ka pran repa midi ak soupe, soup la dwe gen o mwen yon bagay nan lis sa nou pwal site anba yo:

WYANN AK ZE: 30 a 50g wyann poul, bèf, wyann kochon, fwa, pwason, ze (ze antye - blan ak jòn).

CEREALS AND TUBERS: 1 ti kiye diri, makaroni, pòm detè, patat, manyòk, yannm.

LEGIM: 1 gwo kiye pwa, lantiy, pwa soya, pwa frans, pwa tann. Legim ak legim: joumou, berejenn, militon, piman dous, tomat, bètrav, leti, kreson, chou flè, chou, bwokoli, Aticho ... Jan pou prepare yo: kwit tout engredyan ansanm, ki gen wyann ladan, yon ti kras plis tan pase si ou te ale nan prepare pou yon granmoun yo nan lòd yo dwe plis "mou", epi yo dwe krazе tankou fouchèt la. Wyann lan dwe raje. Pa blennè a oswa mixer, tankou timoun nan dwe santi gou yo diferan ak tèkstur nan manje a.

TOUJOU SONJE LAVE MEN NOU AVEK PRODWI BYEN AVAN NOU PREPARE MANJE YO. PREFERE PWODWI ESTASYON YO POU YO REFROIDIS.

• Kreye yon abitid pou toujou chita bò yon tab; • Evite òdinatè ak telefòn nan moman sa yo; • Varye meni an; • Aliman yo kapab sere nan frijidè separeman!

POUKISA NOU ENKLI LÈ BÈF ? - sichaje ren an ; - Li gen yon fèb kantite asid gra esansyèl, fè, zenk ak kèk vitamin; - Li riske bay pwoblèm mantal, anemi, pwoblèm kwasans, mank de pwoteksyon kont enfeksyon ak plis vilnerabilite nan maladi kwonik.

Nan absans bay tete, paran yo dwe bay fòmil tibebe. Sa a se laverite espesyalman pou premye ane a nan lavi yo.

Material elaborado por Kenia Rosa, nutricionista CRN 10 3487, e Vivian da Cas Engelle, pediatra, CRM SC 12482.

Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico e ervilhas) - Modo de preparo: deixar de molho em água. Feijão e grão de bico por 8 horas, e lentilha e ervilhas por 4 horas. Desprezar a água. Cozinhar com temperos naturais: alho, cebola, louro à vontade. Para deixar mais nutritivo, cozinhe com vegetais (cenoura, beterraba, abóbora, vagem, brócolis). Pode ser congelado em porções.

Legum (pwa, lantiy, pwa chich, pwa frans) - Koman pou Preparel: tranpe nan dlo. Pwa chich pou 8 èdtan, lantiy ak pwa frans pou 4 èdtan. Jete dlo a. Kwit manje a avèk epis natirèl: lay, zonyon, fèy fèy nan volonte. Pou fè li pi nourisan, kwit ak legim (kawòt, bètrav, joumou, pwa vèt, bwokoli). Ou metel konjele separe. **Purès:** Batata inglesa, abóbora, batata doce, cará, mandiоquinha, aipim devem ser cozidos e amassados. Sem adição de leite.

Pure: pòm detè, grase, pòm detè dous, yannm, safran, manyòk dwe kwit epi byen krazе. Pa mete lèt.

Carnes e ovos: Devem ser bem cozidos.

Vyann yo ak ze yo: Yo dwe byen kwit.

Papa de aipim com carne moída: refogar a carne com tomate, alho e cebola. Cozinhar o aipim em água. Amassar bem o aipim e adicionar a carne refogada.

Manyòk krazе ak wyann moulen: sote vyann lan ak tomat, lay ak zonyon. Kwit manyòk la nan dlo. Mase manyòk la byen epi ajoute vyann lan kwit.

Sopa de legumes com ovo ou carnes: refogar alho, cebola, temperos verde. Adicionar a água, quando estiver fervendo, adicionar carne, quando estiver macia, acrescentar os legumes picados (cenoura, mandiоquinha, repolho, chuchu...). Cozinhar bem. Não liquidificar. Amassar bem com o garfo. No caso do ovo, adicionar ao final do cozimento dos vegetais. Caso queira colocar macarrão - cabelo de anjo. **Soup legim ak ze oswa vyann:** sote lay, zonyon, fèy vèt santi bon . mete dlo a, lè li bouyi, ajoute vyann, lè li byen mou, rache legim yo mete yo (kawòt, safran, chou, militon ...). Pou byen kwit. Pa blende yo. Mase byen ak fouchèt la. Nan ka ze a, ajoute nan fen kwit manje legim yo. Si ou vle mete spageti - ti vèmisèl.

Papa de ameixa com banana: 2 ameixas e 1 banana. Coloque as ameixas para ferver em água por 5 minutos. Amasse as ameixas com banana.

Gèbè natirèl ameixa ak bannann: 2 prunye ak 1 bannann. Mete prunye yo bouyi nan dlo pou 5 minit. krazе prunye yo ak bannann.

Papa de chuchu com batata doce: adicione em água fervente os vegetais. Quando estiver macio, retire e esmague com garfo.

Gèbè natirèl militon ak patat: ajoute legim nan dlo bouyi. Lè mou, retirel epi krazе ak yon fouchèt.

Papa de figado com abóbora: refogue o figado com cebola e alho. Adicione a abóbora picadinha. Cubra com água. Cozinhe até a abóbora estiver macia. Amasse bem com o garfo.

Gèbè natirèl fwa ak joumour: sote fwa a ak zonyon ak lay, raje joumour an byen pitit. Kouvri ak dlo. Kwit jiskaske joumour an vin mou. krazel byen ak fouchèt la.

Papas de frutas: podem ser adicionadas de leite materno ou fórmula para dar cremosidade

Gèbè natirèl ak fwi: Ou ka mete lèt manman oswa fòmil ki kaybay krèm.

Exame Papanicolaou

Para fazer o exame, basta procurar a Unidade Básica de Saúde mais próxima, porta de entrada da mulher para os serviços de saúde. O rastreamento do câncer do colo do útero é feito por meio do exame em mulheres de 25 a 64 anos, que deve ser repetido a cada três anos, após dois exames normais consecutivos realizados com intervalo de 1 ano.

Pap tès

Pou fè egzamen an, jis gade pou Inite Sante Debaz ki pi pre a, pòt antrè fanm nan nan sèvis sante. Fè tès depistaj la pou kansè nan kòl matris fèt pa mwayennan egzamen nan fanm ki gen laj 25 a 64 ane, ki dwe repete chak twa zan, apre de egzamen youn apre lòt nòminal fèt ak youn entèval nan 1 ane.

Mamografia

Mulheres com idade entre 50 e 69 anos podem ter acesso à mamografia de rastreamento sem precisar passar por uma consulta médica, podendo solicitar o encaminhamento na Unidade Básica de Saúde. Para isso, não é necessária a realização da consulta e o agendamento pode ser feito na mesma unidade. Já as mulheres que estão fora dessa faixa etária é ofertada a mamografia diagnóstica, caso haja indicação da equipe de saúde, conforme suspeita clínica. Em caso de suspeita de câncer de mama, a mamografia diagnóstica é prioritária.

Mamografi

Fanm ki gen ant 50 ak 69 ane ka gen aksè a tès depistaj mamografi san yo pa gen bezwen yon konsiltasyon medikal, epi yo ka mande rekòmandasyon nan Inite Sante Debaz la. Kòm pou fanm ki deyò gwoup laj sa a, yo ofri mamografi dyagnostik, si ekip sante a endike sa, dapre sispèk klinik la. Nan ka yo sispèk kansè nan tete, youn priyorite ak youn mamografi dyagnostik.

Outra importante garantia estabelecida pelo SUS é o acesso à **vacina contra o HPV**, que previne o câncer do colo do útero. A vacina é um direito das meninas que compõem o público de vacinação que, combinada ao exame Papanicolaou, pode representar a primeira geração de mulheres livres do câncer do colo uterino.

Yon lòt garanti enpòtan ki etabli pa SUS se aksè a **vaksen kont HPV**, ki anpeche kansè. Nan kòl matris. Vaksen an se youn dwa pou ti fi yo ki fè moute vaksinasyon piblik la, ki, konbine avèk pap tès la, ka reprezante premye jenerasyon fanm yo ki pa gen kansè nan kòl matris.

EXAMES PERIÓDICOS EGZAMEN PERYODIK

Saúde da Mulher Sante fanm yo

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferta exames para rastreio do câncer de **colo de útero e câncer de mama** para as mulheres de acordo com diretrizes específicas. O início da coleta do **exame Papanicolaou**, para rastreio do câncer de colo de útero, deve ser aos 25 anos de idade para as mulheres que já tiveram atividade sexual. Os exames devem seguir até os 64 anos e serem interrompidos quando, após essa idade, as mulheres tiverem pelo menos dois exames negativos consecutivos nos últimos cinco anos. O rastreamento para o câncer de mama, com o exame de **mamografia** é a estratégia de saúde pública que tem sido adotada em contextos onde a incidência e a mortalidade por câncer de mama são elevadas. A recomendação para as mulheres de 50 a 69 anos é a realização de **mamografia** a cada dois anos e do **exame clínico das mamas** a cada ano.

Sistèm Sante Inifye (SUS) ofri tès pou **kansè nan kòl matris** ak tès depistaj **kansè nan tete** pou fanm selon direktiv espesifik. Nan konmansman an nan koleksyon an **pap tès**, pou tès depistaj kansè nan kòl matris, yo dwe fèt nan 25 ane ki gen laj pou fanm ki te deja gen aktivite seksyèl. Tès yo ta dwe kontinye jouk laj 64ane epi yo dwe sispann lè, apre laj sa a, fanm yo ta dwe gen o mwen de tès youn apre lòt negatif nan senk dènye ane yo. Depistaj pou kansè nan tete, ak youn mamografi, se youn strateji sante piblik ki te adopte nan kontèks kote ensidans ak mòtalite kansè nan tete yo wo. Rekòmandasyon an pou fanm ki gen laj 50 a 69 ane se fè youn mamografi chak de zan ak youn egzamen klinik nan tete yo chak ane.

OUTUBRO ROSA

Fique atento aos sintomas:

80%

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas.

Um gesto simples pode salvar sua vida.

- 1** De pé em frente ao espelho observe: O bico dos seios, superfície e o contorno das mamas
- 2** Ainda em pé em frente ao espelho. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- 3** Deitada, com a mão direita, apalpe a mama esquerda. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 4** Deitada, com a mão esquerda, apalpe a mama direita. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 5** No banho, com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila.
Faça o mesmo na mesma esquerda.



*Faça o autoexame!
Se toque!*

SANTA CASA
São Carlos

AUTO EXAME EGZAMINE PWÒP TÈT OU

A estratégia de diagnóstico precoce contribui para a redução do estágio de apresentação do câncer.

A orientação é que a mulher observe e palpe suas mamas sempre que se sentir confortável para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem necessidade de aprender uma técnica de autoexame ou de seguir uma periodicidade regular e fixa, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias suspeitas.

Lèw dyagnostik bonè sa kontribye nan Estrateji diminye etap la nan prezantasyon kansè.

Oryantasyon an se ke fanm nan dwe obsève e manyen tete li chak fwa li santi li alèz poul fè sa (lè lap benyen, nan moman lap chanje rad oswa nan yon lòt sityasyon chak jou), san li pa bezwen aprann yon teknik pou egzamine pwòp tèt li oswa swiv yon peryodisite regilye ak fiks, valorize dekouvèt ti aksidantèl nan yon ti chanjman tete yo sispèk.

<https://www.inca.gov.br/en/node/1208>

https://www.santacasasaocarlos.com.br/Noticias/Detalhes/outubro_rosa_aprenda_como_fazer_o_autoexame_da_mama

Nan ka fanm ansent, pèfòmans nan swen prenatal, ki gen ladan siveyans espesyalize pandan tout gwosès, la, se tou yon garanti nan SUS. Pandan gwosès, egzamen, konsiltasyon ak direktiv yo ta dwe te pote sot nan Inite Sante Debaz (UBS) la, epi, nan ka pi delika, nan lopital matènite oswa sant referans. Swivi enpòtan pou detekte maladi ki ka afekte devlopman ti bebe a epi tou pou gide manman an sou bay tete, vaksen, manje ak swen pou timoun nan.

Chak fanm ansent tou gen dwa a yon konpayon nan endikasyon li pandan peryòd la nan livrezon travay, akouchman. Lalwa bay swen konplè ak imanize pou tibebe ki fèt la, ki bay kontak imedyat ti bebe a ak vant manman an oswa pwatrin lan (dapre volonte li) ak ankourajman pou bay tete nan premye 1 tan li fèt la. Nan kontèks sa a, li nesesè mete aksan sou mouvman yo chanje modèl la nan swen pandan akouchman ak nesans, ki gen ladan fanm nan desizyon sou kò yo, diskriminasyon kont entèvansyon ki pa nesesè ak vyolans obstetrik.

Chak fanm gen dwa tou pou gen planifikasyon familyal, epi li dwe gen aksè a enfòmasyon sou metòd ak teknik pou anpeche gwosès la.

No caso das mulheres gestantes, a realização do pré-natal, incluindo acompanhamento especializado durante toda a gravidez, também é uma garantia do SUS. Durante a gestação deverão ser realizados exames, consultas e orientações na Unidade Básica de Saúde (UBS) e, em casos mais delicados, em maternidades ou centros de referência. O acompanhamento é importante para detectar doenças que possam afetar o desenvolvimento do bebê e também para orientar a mãe sobre o aleitamento materno, vacinas, alimentação e cuidados com a criança.

Toda gestante também tem direito a um acompanhante de sua indicação durante o período de trabalho de parto, parto e pós-parto. A atenção integral e humanizada ao recém-nascido está prevista em lei, que prevê o contato imediato do bebê com o abdômen ou tórax da mãe (de acordo com a vontade dela) e o estímulo à amamentação ainda na primeira hora de vida. Nesse contexto, é preciso destacar os movimentos para mudança do modelo de atenção ao parto e nascimento, incluindo a mulher nas decisões sobre seu corpo, discriminando as intervenções desnecessárias e a violência obstétrica.

Toda mulher também tem direito ao planejamento familiar, devendo ter acesso a informações sobre métodos e técnicas para prevenção da gravidez.

Dyafram

Li pa anpeche enfeksyon seksyèlman transmisib (MST). Pa gen okenn efè segondè oswa kontr. Anplis de sa, li se yon opsyon pou moun ki pa adapte oswa pa t'ennen metòd ormon.

Kapòt gason ak fi

Kapòt la se metòd la sèlman ki kapab anpeche MST, tankou VIH ak epatit C, men gason ak fi pa ta dwe janm itilize an menm tan an, paske friksyon ant yo ogmante risk pou yo kraze.

Grenn

Li ta dwe pran pou 21 jou san san kanpe e toujou nan menm tan la a. Apre grenn yo fini, gen yon ti repo sèt jou ak yon nouvo pake kòmanse nan menm fason an. Grenn lan pa yon meye metòd pou tout fanm. Se poutèt sa, pa ta dwe toujou konsidere kòm premye opsyon an.

Grenn enjeksyon

Li dwe aplike sou yon baz chak mwatye, ki ka itilize depi premye mwatye règ la, oswa chak trimès, rekòmande soti nan 16 ane fin vye granmoun. Li dwe aplike pa yon pwofesyonèl sante.

Mini-grenn

Paske li gen yon ti kantite omòn sa yo, itilizasyon kontinyèl an menm tan, chak jou, se menm plis esansyèl. Gen yon restriksyon nan itilize pou ti fi ki poko gen 16 an, epi li plis endike pandan wap bay tèt, kòmanse sèvi ak li nan 6yèm semèn apre akouchman an.

Kuiv IUD

Konsidere kòm yon metòd efikas ak ki dire lontan, depi li anpeche gwosès pou jiska 10 zan apre yo te fin mete nan fanm lan. Li revèsib tou, paske le pli vit ke fanm nan retire aparèy la, li kapab vin ansent ankò. Li ka itilize pa prèske tout fanm, ki soti nan adolesan ki poko gen timoun e menm fanm ki pi gran, eksepsyon de restriksyon kèk,

tankou malfòmasyon matris oswa fibrom entrakavité.

Métodos contraceptivos ofrecidos pelo SUS METÒD KONTRASEPTIF SUS OFRI

Diafragma

Não previne Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST). Não há nenhum tipo de efeito colateral, nem contra indicações. Além disso, é uma opção para quem não se adaptou ou não gostou de métodos hormonais.

Camisinha masculina e feminina

O preservativo é o único método capaz de prevenir IST, como HIV e Hepatite C, mas o masculino e o feminino nunca devem ser usados ao mesmo tempo, porque o atrito entre eles aumenta o risco de rompimento.

Pílula

Deve ser tomada por 21 dias sem interrupções e sempre no mesmo horário. Depois que os comprimidos acabam se faz uma pausa de sete dias e começa uma nova cartela da mesma maneira. A pílula também não é o melhor método para todas as mulheres e, por isso, não deve ser considerada sempre como a primeira opção.

Pílula injetável

É aplicada de forma mensal, que pode ser usada desde a primeira menstruação, ou trimestral, recomendada a partir dos 16 anos. Ela é aplicada por um profissional de saúde.

Minipílula

Por possuir uma quantidade pequena desses hormônios, o uso contínuo sempre no mesmo horário, todos os dias, se faz ainda mais essencial. Há restrição no uso para meninas menores de 16 anos, e é mais indicada durante a amamentação, iniciando o seu uso na 6ª semana após o parto.

DIU de cobre

Considerado um método eficaz e de longa duração, visto que previne a gravidez por até 10 anos depois de inserido na mulher. Também é reversível, pois assim que a mulher retirar o dispositivo, já está apta a engravidar novamente. Pode ser usado por quase todas as mulheres, desde adolescentes que ainda não possuem filhos e até mulheres mais velhas, com exceção de poucas restrições, como malformações uterinas ou miomas intracavitários.

ONDE BUSCAR AJUDA?

Ki kote pou jwenn èd?

O que é Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180?

O Ligue 180 é um serviço de utilidade pública essencial para o enfrentamento à violência contra a mulher. Além de receber denúncias de violações contra as mulheres, a central encaminha o conteúdo dos relatos aos órgãos competentes e monitora o andamento dos processos.

No Ligue 180, ainda é possível se informar sobre os direitos da mulher, a legislação vigente sobre o tema e a rede de atendimento e acolhimento de mulheres em situação de vulnerabilidade.

Quais os horários de atendimento do Ligue 180?

O Ligue 180 funciona diariamente durante 24h, incluindo sábados, domingos e feriados. As denúncias são gratuitas, anônimas.

Disque 100.

O Disque 100 recebe e encaminha denúncias de violações de direitos humanos relacionadas aos seguintes grupos e/ou temas: Crianças e adolescentes. Pessoas idosas. Pessoas com deficiência - para receber o encaminhamento necessário.

Nan ki Sant pou Fanm yo rele - Rele 180?

Rele 180 se yon sèvis piblik esansyèl pou abòde vyolans sou fanm yo. Anplis de sa nan resewa rapò sou vyolasyon kont fanm, sant lan voye kontni an nan rapò yo bay kò yo konpetan ak kontwole pwogrè nan ka yo.

Nan rele 180, li toujou posib pou chèche konnen sou dwa fanm yo, lejislasyon aktyèl la sou sijè a ak rezo swen ak resepsyon pou fanm ki nan sitiyasyon vilnerab.

Ki lè yo ouvé pou ka rele nan 180?

Rele 180 opere chak jou pou 24tan, ki gen ladan samdi, dimanch ak jou ferye. Plent yo gratis, anonim.

Dial 100.

Dial 100 resewa ak transmèt rapò sou vyolasyon dwa moun ki gen rapò ak gwoup sa yo ak / oswa tèm: Timoun ak adolesan. Granmoun. Moun andikape.

Projeto "Elaboração e distribuição de material bilíngue para atendimento de imigrantes haitianos nos postos de saúde de São José".

Lei 11 340 de 2006 (Lei Maria da Penha) Lwa Maria da Penha

VIOLÊNCIA Vyolans

O que é a Lei Maria da Penha?

Art. 1º Esta Lei cria mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher

O que é considerado violência doméstica e familiar contra a mulher no Brasil?

Art. 7º São formas de violência doméstica e familiar contra a mulher, entre outras:

I - a violência física, entendida como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

II - a violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões;

III - a violência sexual, entendida como qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada,

IV - a violência patrimonial, entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos;

V - a violência moral, entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Ki sa lwa Maria da Penha ye?

Atik 1 Lwa sa a kreye mekanis pou anpeche ak anpeche vyolans domestik ak fanmi kont fanm.

Ki sa ki konsidere kòm vyolans domestik ak fanmi kont fanm nan Brezil?

Atik 7:Yo se fòm vyolans domestik ak fanmi kont fanm, pami lòt moun:

I - Vyolans fizik, konprann kòm nenpòt konduit ki ofanse entegrite ou oswa sante kòporèl;

II - vyolans sikolojik, konprann kòm nenpòt konduit ki lakòz domaj emosyonèl ak diminye estim pwòp tèt ou oswa ki mal ak deranje devlopman an plen oswa ki gen pou objaktif pou degrade oswa kontwole aksyon ou, konpòtman, kwayans ak desizyon,

III - vyolans seksyèl, konprann kòm nenpòt konduit ki fòse ou temwen, kenbe oswa pa vle patisipe nan rapò seksyèl;

IV - vyolans patrimwàn, konprann kòm nenpòt konduit ki konstitye retansyon soustraksyon, destriksyon pasyèl oswa yon objè ou genyen;

V - vyolans moral, konprann kòm nenpòt konduit ki konstitye difamasyon, difamasyon oswa joure.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm



Ki kote pou jwenn èd?

Pòs polis

Vyolans domestik ka rapòte nan nenpòt ki estasyon lapolis, san yo pa pèdi de vi, sepandan, Estasyon polis espesyalize pou asistans fanm, timoun ak adolesan (DPCAMI) se kò ki pi kapab fè aksyon pou prevansyon, pwoteksyon ak ankèt sou krim vyolans sèks. **Estasyon Polis espesyalize nan ede fanm sitiye nan Rua Adhemar da Silva, 1135 - Kobrasol, São José -SC.**

Li posib pou fè yon rapò lapolis sou entènèt nan Santa Catarina, aksè sou sit wèb la soti nan estasyon polis vityèl nan Santa Catarina.

Sant Referans pou Asistans Sosyal nan São José - SC ak Sant Referans espesyalize pou Asistans Sosyal nan São José - SC

- **CRAS Areias**

Endereço: Avenida das Torres, s/n. Telefone: 3288-5755

- **CRAS Forquilha**

Rua: Valdemiro Cunhaz 630. Telefone: 3247-5745

- **CRAS Ipiranga**

Rua: Eduardo Mikulski, 124 Telefone: 3288-4324

- **CRAS Colônia Santana**

Endereço: Avenida Engeoberto Koerick, s/n Telefone: 3288-5730

- **CRAS Zanellato**

Endereço: Gaivota, 265. Telefone: 3257-9455

- **CREAS Sede**

Endereço: Tereza Bianchini, 25. Telefone: 3288-4311

- **CREAS Barreiros**

Endereço: Rodovia BR 101, Km 202, nº 3697, Serraria Telefone: 3288-5764

CONSELHO TUTELAR – timoun ak adolesan

CONSELHO TUTELAR –SEDE

Endereço: Rua Leo Augusto Petry, nº 10 – Praia Comprida – CEP 88103-610. Telefone: 3259-8972

CONSELHO TUTELAR – BARREIROS

Endereço: Rua Domingos Pedro Hermes, 10 Jardim Cidade de Florianópolis. Telefone: (48) 3258-8945

ONDE BUSCAR AJUDA?

Delegacia de Polícia

A violência doméstica pode ser denunciada em qualquer delegacia, sem perder de vista, entretanto, que a Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher, à Criança e ao Adolescente (DPCAMI) é o órgão mais capacitado para realizar ações de prevenção, proteção e investigação dos crimes de violência de gênero. **A Delegacia de Polícia especializada no atendimento à mulher localiza-se na rua Adhemar da Silva, 1135 - Kobrasol, São José - SC. É possível fazer boletim de ocorrência online em Santa Catarina, acessando o site é da delegacia de polícia virtual de Santa Catarina.**

Centro de Referência de Assistência Social em São José - SC e Centro de Referência Especializado de Assistência Social em São José - SC

- **CRAS Areias**

Endereço: Avenida das Torres, s/n. Telefone: 3288-5755

- **CRAS Forquilha**

Rua: Valdemiro Cunhaz 630. Telefone: 3247-5745

- **CRAS Ipiranga**

Rua: Eduardo Mikulski, 124 Telefone: 3288-4324

- **CRAS Colônia Santana**

Endereço: Avenida Engeoberto Koerick, s/n Telefone: 3288-5730

- **CRAS Zanellato**

Endereço: Gaivota, 265. Telefone: 3257-9455

- **CREAS Sede**

Endereço: Tereza Bianchini, 25. Telefone: 3288-4311

- **CREAS Barreiros**

Endereço: Rodovia BR 101, Km 202, nº 3697, Serraria Telefone: 3288-5764

CONSELHO TUTELAR – SEDE

Endereço: Rua Leo Augusto Petry, nº 10 – Praia Comprida – CEP 88103-610. Telefone: 3259-8972

CONSELHO TUTELAR – BARREIROS

Endereço: Rua Domingos Pedro Hermes, 10 Jardim Cidade de Florianópolis. Telefone: (48) 3258-8945

Tipo de remèdi Kalite medikaman	Pomada/Pomad Creme/Rem () Comprimido/Grenn () Xarope/Siwo () Solisyon likid ()
Como tomar? Kijan pou pran	Tomar via oral/pran oralman () Aplicar na pele/aplike nan po () Tomar injeção/pran piki ()
Quantidade Kouraj	() ml () comprimidos/grenn
Quantas vezes? Konbyen fwa?	de () em () horas - () nan () editan () horas por dia/fwa pa jou () vezes na semana/fwa pa semen () a cada troca de curativo/ fralda/chak chanjman rad / kouchet () em jejum/jen () antes do café da manhã/ avan manje maten - almoço/manje midi - jantardine () junto com o café da manhã/Ansanm ak manje maten - almoço/manje midi - jantardine
Por quanto tempo? Depi konbyen tan?	() dias/Jou () meses/mwa
Observar os sintomas e retornar em _____ dias. Observe sentom yo epi retounen nan _____ jou.	

SAMU

- Qual é a emergência? Kisa ijans lan ye?
- Qual é o endereço da emergência? Ki adrès ijans lan?
- Precisamos de algum lugar de referência. Há algum ponto próximo de referência? Nou bezwen kèk kote referans. Èske gen nenpòt pwèn referans ki tou pre?
- Tem alguém próximo que fale português? Èske gen yon moun ki pwòch ou ki pale Pòtigè?
- É possível fazer uma chamada por whatsapp? Èske li posib pou fè yon apèl nan whatsapp?

Projeto "Elaboração e distribuição de material bilíngue para atendimento de imigrantes haitianos nos postos de saúde de São José".



INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina
Câmpus São José

EMERGÊNCIA IJANS

Ta sentindo algo e não sabe explicar onde?

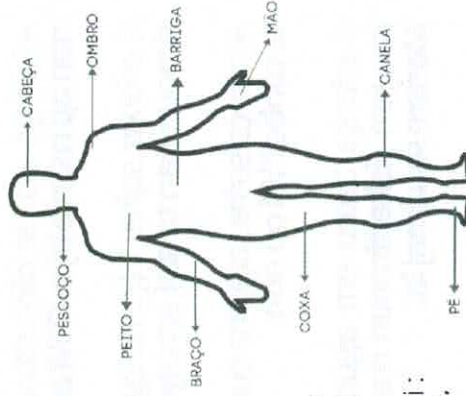
Abaixo tem uma lista de sensações mais comuns.

- doulè • Dor
pikotman • Formigamento
sansasyon boule • Queimação
mal alèz • Enjoo
sansasyon boule • Ardência
pikotman • Pontada
angoudisman • Dormência
gratèl • Coceira
lafyèy • Febre local

Konbyen jou sa gen depi li te kòmanse
Há quantos dias começou?

selon lekòl ki anba a, konbyen ou santi :
De acordo com a escala abaixo,
quanto você está sentindo?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nenlwa	Proca									Esanswa
okenn	kèk			Rezonab						ekstrèm



COVID

Você está com febre? Qual é a temperatura? Èske ou gen lafyèy? Ki tanperati a?

Você entrou em contato com alguém com suspeita ou com COVID-19? Eske ou te kontakte yon moun ki gen sispèk oswa avèk COVID-19?

Mais alguém da família está com esses sintomas ou com caso confirmado de COVID? Èske nenpòt lòt moun nan fanmi an gen sentòm sa yo oswa yon ka konfime nan COVID?

Você sente falta de ar? Sua respiração está mais acelerada? Èske ou santi ou manke souf? Èske respirasyon ou ale pi vit?

Anamnese infantil

A criança apresentou febre? Febre é acima de 37.5 C no termômetro. Sim ou Não. **Èske timoun nan gen lafyèv? Lafyèv se pi wo a 37.5 C sou tèmomèt la. Wi ouwa Non.**

A criança está se alimentando bem? Sim ou Não. **Èske timoun nan ap manje byen? Wi ou Non.**

A criança sofreu alguma agressão, violência? Sim ou Não. **Èske timoun nan te sibi agresyon, vyolans? Wi ou non.**

A criança sofreu alguma queda? Sim ou Não. **Èske timoun nan te tonbe? Wi ou non.**

A criança bateu em algum lugar? Sim ou Não - Mostre na imagem. **Èske timoun nan frape yon kote? Wi ouwa Non - Montre sou imaj la.**

A criança está conseguindo evacuar? Sim ou Não. **Èske timoun nan ka evakye? Wi ou non.**

A criança está conseguindo urinar? Sim ou Não. **Èske timoun nan kapab pipi? Wi ou non.**

A criança tem alguma alergia à remédio? Se sim, qual o nome do remédio? **Èske timoun nan gen alèji ak medikaman an? Si wi, ki non remèd la?**

A criança apresenta manchas pelo corpo? Se sim, em quais lugares? - Mostre na imagem. **Èske timoun nan gen tach sou kò a? Si wi, nan ki kote? - Montre nan imaj.**

A criança tem alguma doença prévia? Se sim, qual? **Èske timoun nan gen yon maladi anvan? Si wi, ki non maladi a?**

A criança já passou por alguma cirurgia? Se sim, qual? **Èske timoun nan te fè operasyon? Si wi, ki operasyon?**

Perguntas gerais Kesyon jeneral:

Fez alguma cirurgia recentemente?

Eske ou te fè nenpòt operasyon dènyèman?

Data da última menstruação?

Dat denye reg?

É gestante?

Se ansent?

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Bebe? Ti bebe?

Fuma? Ou fimen ?

Janvye janeiro
fevriye fevereiro

Mas março

Avril abril

Me maio

Jen junho

Jiyè julho

Out agosto

Septanm setembro

Oktòb outubro

Novanm novembro

Desanm dezembro

Tem alguma doença?

Èske ou gen yon maladi ?

Diabete/Pressão alta/

alergia medicamento.

Dyabèt / tansyon wo / medikaman alèji.

Tipo sanguíneo? Kalite san?

A+ A- AB- AB+ O- O+

Toma medicação? Como se chama?

Èske ou pran medikaman? Ki non remèd la?

Ki enpòtans vaksinasyon?

Pwovèb la di " evite miyò passe mande padon " sa aplike pafètman nan pran vaksinasyon an. Anpil maladi komen nan Brezil ak nan mond lan yo pa yon pwoblèm sante piblik ankò paske yo te vaksinasyon an masiv nan popilasyon an.

Poliomielit, lawoujòl, ribeyòl, tetanòs ak tous ki se jis kèk egzanp maladi komen nan tan lontan e ke nouvo jenerasyon yo sèlman tandè pale sou istwa yo. Pa kite maladi ki deja elimine nan peyi a retounen. **Pran vaksen an !**

Pou rezon sa a, nou pa ka rete pounpa chache vaksen yo ki disponib yo nan chanm vaksinasyon yo, nan Inite Sante Debaz yo (UBS). Gen 300 milyon dòz vaksen ki enkli nan Kalandriye Nasyonal Vaksinasyon an.

Nou pap kite maladi ki deja elimine nan Brezil tounen vin anbete pitit nou yo ! Sonje byen ke sante se pa responsablite eksklizif Ministè Sante, Sekretarya, pwofesyonèl ak doktè. Li fè pati nou tout. Kenbe kat vaksinasyon ou a jou!

Qual a importância da vacinação?

O ditado popular "melhor prevenir do que remediar" se aplica perfeitamente à vacinação. Muitas doenças comuns no Brasil e no mundo deixaram de ser um problema de saúde pública por causa da vacinação massiva da população. Poliomielite, sarampo, rubéola, tétano e coqueluche são só alguns exemplos de doenças comuns no passado e que as novas gerações só ouvem falar em histórias. Não deixe que doenças já erradicadas no país voltem. Vacine-se!

Por isso, não podemos deixar de buscar as vacinas disponíveis nas salas de vacinação, nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). São 300 milhões de doses das vacinas incluídas no Calendário Nacional de Vacinação.

Não vamos deixar que doenças já erradicadas no Brasil voltem a assombrar as nossas crianças! Lembrem-se que a saúde não é uma responsabilidade exclusiva do Ministério da Saúde, das secretarias, dos profissionais e dos médicos. É de todos nós. Mantenham o cartão de vacinas atualizado!

Calendário de Vacinação Adolescente e Adulto

106

GRUPO ALVO	IDADE	BCG	HEPATITE TIPO B	PENTA-VALENTE	PÓLIO VIP/VOP	PNEUMOCÓCIA 10 V	ROTAVÍRUS HUMANO	MENINGO-CÓCICA TIPO C	FEBRE AMARELA	HEPATITE TIPO A	TRÍPLICE VIRAL <small>(Sarampo, Caxumba e Rubéola)</small>	TETRA VIRAL	HPV	DUPLA ADULTO <small>(Difteria e Tetano)</small>	INFLUENZA	dTpa
ADOLESCENTE	10 anos a 19 anos		03 doses a depender da situação vacinal anterior						Considerar histórico vacinal		Comprovar 2 doses		03 doses (11 a 13 anos)	Reforço a cada 10 anos		
ADULTO	20 anos a 59 anos		03 doses a depender da situação vacinal anterior						Considerar histórico vacinal		Comprovar uma dose de Dupla ou Tríplice Viral Aos 49 anos			Reforço a cada 10 anos		
IDOSO	60 anos ou mais								Considerar histórico vacinal					Reforço a cada 10 anos	Dose anual	
GESTANTE			Considerar situação vacinal anterior											Considerar situação vacinal anterior	Dose anual	Uma dose entre a 27ª e 36ª semana de gestação

<https://saude.to.gov.br/cidadao/vacinacao/>

Calendário de Vacinação Infantil

GRUPO ALVO	IDADE	BCG	HEPATITE TIPO B	PENTA-VALENTE	PÓLIO VIP/VOP	PNEUMOCÓCIA 10 V	ROTAVÍRUS HUMANO	MENINGO-CÓCICA TIPO C	FEBRE AMARELA	HEPATITE TIPO A	TRÍPLICE VIRAL <small>(Sarampo, Caxumba e Rubéola)</small>	TETRA VIRAL	HPV	DUPLA ADULTO <small>(Difteria e Tetano)</small>	INFLUENZA	dTpa
CRIANÇAS	Ao nascer	Única	Ao Nascer													
	02 meses			1ª dose	1ª dose com VIP	1ª dose	1ª dose									
	03 meses							1ª dose								
	04 meses			2ª dose	2ª dose com VIP	2ª dose	2ª dose									
	05 meses															
	06 meses			2ª dose	3ª dose com vop	3ª dose										Dose Anual
	09 meses								Dose inicial (atenção)							
	12 meses					Reforço				Uma dose	1ª dose					
	15 meses			1ª Reforço com DTP	Reforço com VOP			Reforço				Uma dose				
	04 anos			2ª Reforço com DTP	Reforço com VOP				Revacinação							
	10 anos								Considerar histórico vacinal							

<https://saude.to.gov.br/cidadao/vacinacao/>