

CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA



REPÚBLICA DE
MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE



REPÚBLICA DE
MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DO GÉNERO
CRIANÇA E ACÇÃO SOCIAL



Como devo cuidar da minha criança

CONRAD N.



FOUNDATION



PROTEJA SUA CRIANÇA CONTRA DOENÇAS



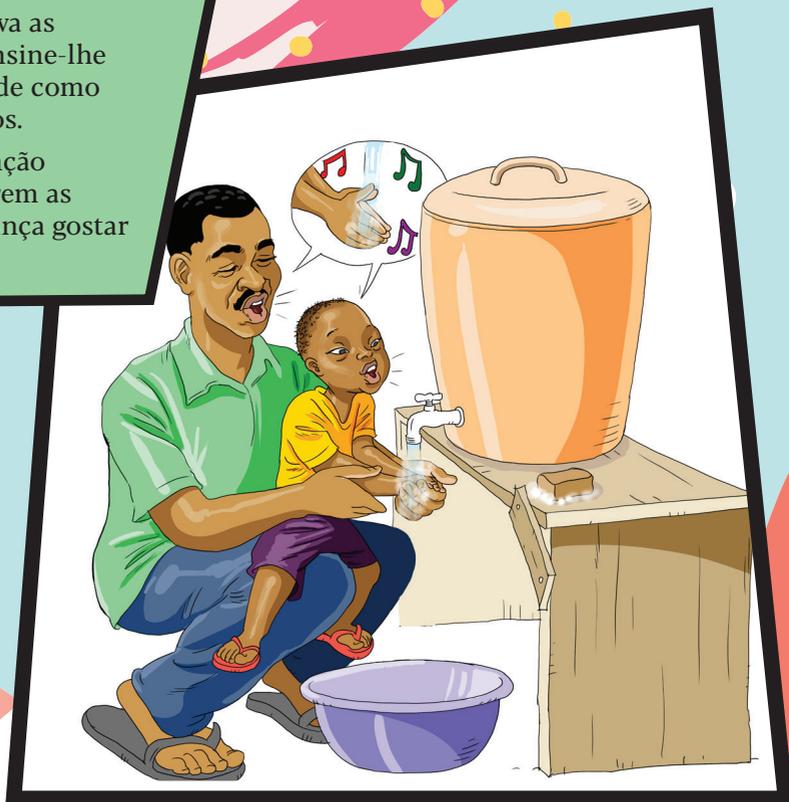
Quando voltar para casa, lave as mãos com água corrente e sabão.



Lave várias vezes as mãos da criança que não consegue lavar as mãos sozinha. Isso porque muitas crianças tocam no chão e levam as mãos à boca.

Se a criança já lava as mãos sozinha, ensine-lhe o passo-a-passo de como lavar bem as mãos.

Cantem uma canção sempre que lavarem as mãos, para a criança gostar de lavar as mãos.



Para a criança que se baba, mude com frequência o babete, o pano que usa para limpar a criança, e a camisa da criança

Todos os dias, limpe o local onde a criança passa mais tempo com água e lixívia ou sabão.

Ponha a criança em locais onde passa o ar, como um quarto com janelas abertas.

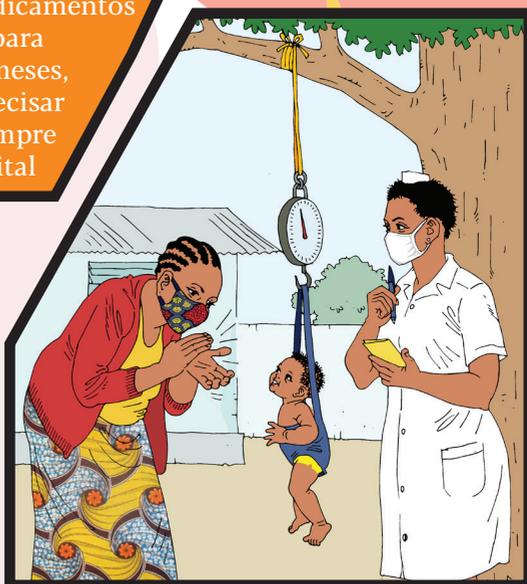
Limpe também os brinquedos e os suportes que a criança usa.

Os suportes são cadeiras de rodas, bengala, andarilho, muletas, óculos e sapatos ortopédicos.



Há crianças que precisam de tomar sempre os medicamentos.

Levante medicamentos suficientes para durarem 3 meses, para não precisar de voltar sempre para o hospital



Continue a levar a sua criança ao peso, às vacinas e às consultas.

Isso vai proteger a criança de muitas doenças.

AJUDE A SUA CRIANÇA A COMER BEM

DÃO FORÇA



PROTEGEM DAS DOENÇAS



DÃO MUITA ENERGIA



AJUDAM A CRESCER



Para a sua criança ser saudável, todos os dias ela deve comer algo que vai...

- dar força
- proteger das doenças
- ajudar a crescer
- dar muita energia.

Evite dar refrescos e bebidas ou comidas açucaradas à criança.

Em vez disso, pode dar um sumo da fruta que tem em casa ou um pedaço dessa fruta.

Converse ou cante para a criança, para ajudá-la a comer.

Não force a criança a comer ou engolir.

Faça massagem nas gengivas para ajudar uma criança com paralisia a mastigar.

Observe se a criança já engoliu e se está pronta para comer mais.





Algumas crianças só conseguem comer um pouco de cada vez.

Deve-se dar de comer e beber a essas crianças muitas vezes por dia, a cada 2-3 horas.

Assim irá evitar que elas fiquem fracas e doentes.



Ponha sempre a criança de forma confortável, para ela conseguir comer bem.

Após a refeição, deixe a criança que normalmente fica deitada, ficar na posição sentada durante 30 minutos.

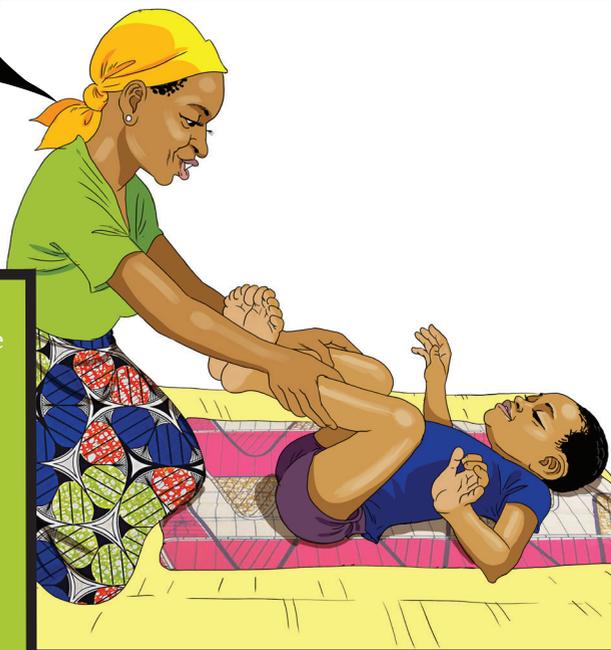
Isso vai evitar que ela vomite a comida.

ESTIMULE A SUA CRIANÇA

Continue a fazer os exercícios e as actividades de estimulação em casa, todos os dias.

Isso vai ajudar a criança a continuar a aprender e a desenvolver.

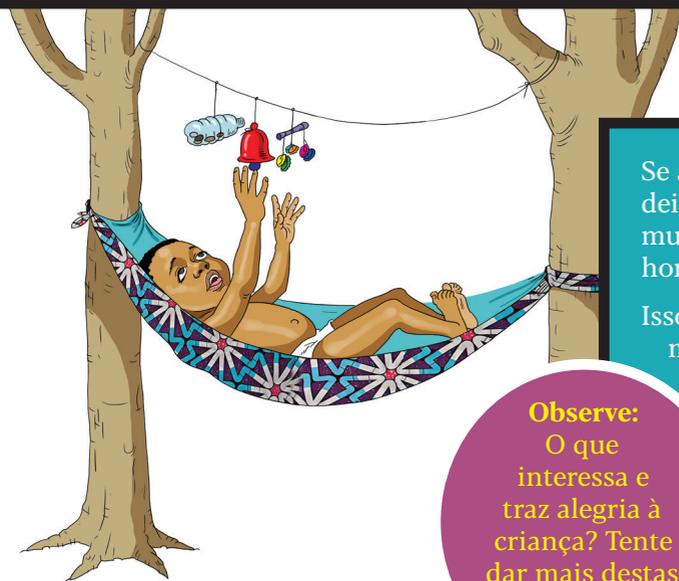
Se a criança estuda, ajude-lhe a fazer os exercícios e actividades da escola.



Se a criança fica sempre deitada, ajude-lhe a mudar de posição de hora em hora.

Isso vai evitar que os músculos fiquem muito fracos e que a criança desenvolva feridas.

Observe:
O que interessa e traz alegria à criança? Tente dar mais destas experiências à criança.



Faça alguns jogos com a criança todos os dias.

Use coisas que tem em casa, para brincar. Ou faça alguns brinquedos simples.



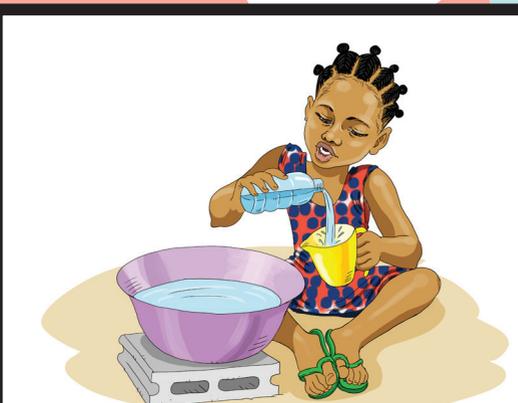
Procure desenhos nas caixas e nos sacos de comida que tem em casa, e mostre à criança.

Façam desenhos na areia ou no papel, e contem um ao outro sobre os seus desenhos.

Para a criança que não ouve ou não fala, use gestos para falar do que desenhou. Ajude a criança a fazer o mesmo.

Deixe a criança pegar e apalpar algum objecto, e adivinhar o que é.

AJUDE A CRIANÇA A MANTER-SE CALMA



Às vezes a criança pode ficar estressada e agitada.

O que pode fazer?

- Leve a criança para um lugar quieto.
- O melhor é não falar com a criança até ela acalmar-se.
- Massageie um pouco as mãos ou os pés da criança para ajudá-la a acalmar-se.
- Leve a criança todos os dias para o quintal ou varanda, para brincar um pouco com as plantas.
- Posicione a criança para ela conseguir ver e tocar as plantas.
- Algumas crianças relaxam quando brincam com água ou areia.

Ponha um pouco de água ou areia na bacia. Ofereça a criança uma garrafa plástica para ela encher e esvaziar.

CUIDADOR, CUIDE DE SÍ



Encontre algum tempo para descansar, durante o dia.

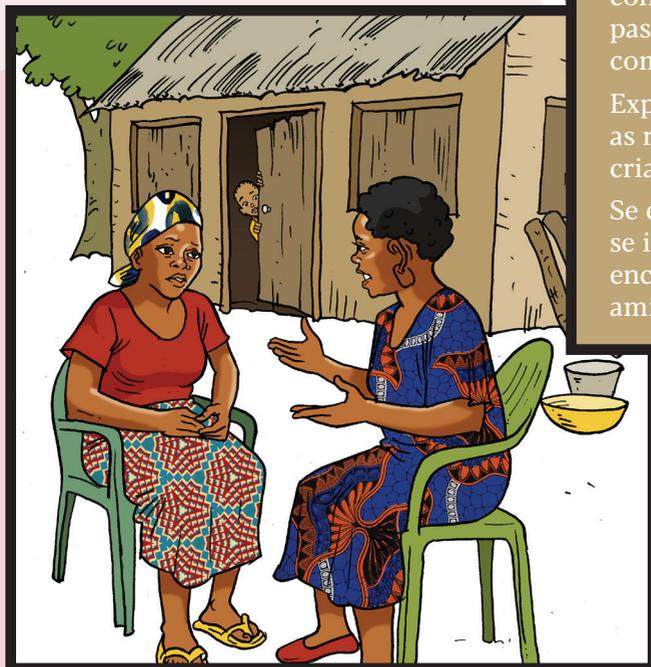
Não se esqueça de tomar as suas refeições.

Encontre algum tempo durante o dia para fazer as coisas que você gosta.

Peça a uma pessoa de confiança para lhe ajudar, passando algum tempo com a criança.

Explique bem à pessoa as rotinas e os hábitos da criança.

Se estiver a sentir-se isolado/a, ligue ou encontre-se com um/a amigo/a.





REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
O Nosso Maior Valor é a Vida

Consulte GRÁTIS



PENSA

PLATAFORMA EDUCATIVA DE
INFORMAÇÃO SOBRE A SAÚDE

***660#**

ou Ligue GRÁTIS para o



Alô Vida!



84146



82149 ou 1490



1490



Para atendimento médico
ligue para linha 110.

Revisão técnica:

Natércia Monjane Matule, Stela Banze, Laurinda Angela
(Departamento de Promoção de Saúde, Ministério de Saúde)

Carolina Ezequias Bila, Wilza Fumo
(Departamento de Saúde Mental, Ministério de Saúde)

Edma Sulemane
(Programa de Medicina Física e Reabilitação, Ministério de Saúde)

Antonio Muchave (Departamento dos Assuntos da Deficiência,
Ministério do Género, Criança e Acção Social)

Benilde Mourana (Associação Luana Semeia Sorrisos)

Damien Hazard (UNICEF)

Delfina Hary (Light for the World)

Judite Mapanzene (Associação Nhapupwe)

Activistas de Reabilitação Baseada na Comunidade, Monapo (ADEMO)

Conceptualização, edição e maquetização: PATH

Ilustrações: Zacarias Chemane