

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CRISTINA MARIA FÉLIX CRISPINIANO

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO: CUIDADO DIÁRIO COM O BEBÊ

FLORIANÓPOLIS (SC)

2014

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CRISTINA MARIA FÉLIX CRISPINIANO

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO: CUIDADO DIÁRIO COM O BEBÊ

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem Saúde Materna, Neonatal e do Lactente do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Ana Izabel Jatobá de Souza

FLORIANÓPOLIS (SC)

2014

FOLHA DE APROVAÇÃO

O trabalho intitulado **CARTILHA DE ORIENTAÇÃO: CUIDADO DIÁRIO COM O BEBÊ**, de autoria da aluna **CRISTINA MARIA FÉLIX CRISPINIANO** foi examinado e avaliado pela banca avaliadora, sendo considerado **APROVADO** no Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem – Saúde Materna, Neonatal e do Lactente.

Profa.Dra. Ana Izabel Jatobá de Souza

Profa. Dra. Vânia Marli Schubert Backes
Coordenadora do Curso

Profa. Dra. Flávia Regina Souza Ramos
Coordenadora de Monografia

FLORIANÓPOLIS (SC)
2014

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	06
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	09
3. MÉTODO	11
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	12
5. REFERÊNCIAS	14
6. APÊNDICE	19
Cartilha de cuidados com o bebê	

RESUMO

O cuidado com o bebê menor de um ano é essencial, pois nesta fase ocorre a formação do ser. Entende-se por cuidado como tudo que vem contribuir para a promoção e desenvolvimento para que se tenha boa vida e saúde (ZABOLI, 2007). Objetivou-se elaborar material didático educativo em forma de cartilha dirigida aos cuidadores de bebês menores de um ano e também de oferecer material escrito aos profissionais da Atenção Básica de Saúde. A metodologia englobou um levantamento bibliográfico, com busca nos bancos de dados que circulam na internet, como artigos publicados por empresas, dissertações, manuais e livros. Posteriormente foi elaborado instrumento abordando temas do cuidado para proteção e manutenção da vida humana, como higiene, alimentação, cuidados gerais finalizando com exames preventivos, calendário vacinal e receitas de papas. Concluiu-se que, o ato de cuidar deve ocorrer de forma integral, o cuidador e os profissionais de saúde, necessitam de instrumentos que contribuam para o desenvolvimento de cuidar de forma adequada e também favoreça o desempenho com êxito de suas funções.

Palavras-chave: Criança menor de um ano; Cuidado; Educação em saúde.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho é principalmente sobre o cuidado diário com bebês e oferece uma visão geral de certos aspectos dos cuidados as crianças menores de um ano. Sabe-se que o cuidado inicia-se bem antes do nascimento como o durante o pré-natal e pós-parto necessário para o recebimento de orientações fundamentais para o bem estar do bebê.

O nascimento de um filho é um evento que transforma o cotidiano de uma família, principalmente o da mãe. A reação frente a essas mudanças pode ser influenciada por diversos fatores como os individuais e ambientais bem como pelo envolvimento de pessoas incluídas nesse cuidado como as avós, irmãos e amigos.

A ocupação de cuidador é entendida como alguém que cuida a partir de objetivos pré-estabelecidos por uma instituição ou por um responsável para zelar da pessoa assistida no que diz respeito à alimentação, lazer, educação, higiene corporal, saúde dentre outros. Fatores estes determinantes e desencadeantes do processo saúde-doença como mencionado na Política Nacional do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2008).

A educação em saúde pode ser compreendida como um conjunto de práticas e saberes que favorece a prevenção de doenças e promoção da saúde também contribui para a socialização e interação de pessoas. Destaco dois espaços propícios para este evento o meio onde vivem os sujeitos e as Unidades de Saúde da Atenção Básica em razão da proximidade da equipe de saúde e a comunidade. Favorecendo a corresponsabilização e participação dos cuidadores no processo de promoção da saúde impulsionando para construção de novas formas de comportamento (GRIPPO, 2008).

Trabalho na atenção Básica como Enfermeira há treze anos, precisamente na Estratégia Saúde da Família com atendimentos variados incluindo crianças. No decorrer do tempo comecei a vivenciar dentro da saúde pública algumas coisas diferenciadas. Percebi durante os atendimentos a crianças a dificuldade que os cuidadores tinham principalmente as mães primíparas em ofertar cuidados diários aos seus bebês. Embora estas tivessem recebidos orientações durante o pré-natal evidenciava-se durante as visitas domiciliares pós-parto ou em retornos a primeira consulta do bebê, os esquecimentos, curiosidades, dúvidas sobre cuidados com o recém-nascido, incompreensão de como cuidar dentre outras abordagens. Diante da vivência com situações similares no ambiente de trabalho nasceu o desejo de elaborar uma cartilha simplificada voltada para a prática cotidiana do cuidar de bebê que poderá ser

utilizada por profissionais de saúde da atenção básica do nosso país e pelos cuidadores de crianças.

Este tipo de instrumento para os cuidadores, como relatado em algumas pesquisas como a de Grippo (2008) que avaliou a cartilha Toda Hora é Hora de Cuidar e os estudos realizado por Fonseca (2004) que descreveu sobre o desenvolvimento de material didático para o treinamento das mães para o momento da alta dos seus bebês prematuros e em 2007 pesquisou sobre o processo de divulgação e repercussão de cartilha educativa e a aceitação dos usuários, concluíram que o instrumento contribui no cuidar diário de crianças pequenas. Um material educativo exposto facilita e fixa conteúdos expressos durante consultas e palestras. Esta pesquisadora observou que, quando a mãe recebe do enfermeiro uma informação escrita de como proceder em determinada situação na maioria das vezes obtemos resultados positivos. Acredita-se que a cartilha terá importância relevante, precisamente na área de enfermagem, que atende diariamente esta clientela. Também se deseja contribuir com a linha de cuidado da saúde da criança prestando uma assistência baseada na promoção da saúde e prevenção dos agravos à saúde.

Grippo (2008) em seu estudo realizado em São Paulo em uma Unidade de Saúde da Família avaliou instrumento de promoção ao cuidado da criança, a cartilha Toda Hora é Hora de Cuidar, concluiu que esse produto facilita a aprendizagem e é promotor de habilidades dentro da comunidade, família e indivíduo. Também possibilita vínculos entre clientela e profissionais e contribui para organização do serviço. Completa que é um grande desafio para a saúde coletiva e a atenção básica em nosso país a elaboração de instrumentos de intervenção utilizando-se de tecnologia de alta complexidade culturalmente sensível ao desejo da população, precisamente daquelas que vivem em situação de pobreza e desigualdade social.

A elaboração da cartilha foi realizada com linguagem fácil em formato de espiral com temas práticos do dia a dia. Não houve intenção de substituir as informações oferecidas nas unidades de saúde, mas o de contribuir com a fixação de assuntos já abordados nos consultórios e em palestras.

Esperamos com o presente estudo incentive os cuidadores de bebê a obter informações e habilidades para assegurar um cuidado adequado a cada fase do bebê e também acreditamos que o material didático em forma de cartilha facilita as atividades de educação em saúde cooperando desta forma com os profissionais de saúde no desenvolvimento de suas atividades educativas.

O objetivo geral deste trabalho foi o de elaborar material didático educativo em forma de cartilha dirigida aos cuidadores de bebês menores de um ano e também de oferecer material escrito aos profissionais da Atenção Básica de Saúde para a promoção da saúde e prevenção de agravos nesta fase.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Zaboli (2007), a palavra cuidado vem do latim cura e a autora entende o cuidado como tudo que vem contribuir para a promoção e desenvolvimento para que se tenha boa vida e saúde. Relata que, nessa relação com o outro, sujeito-sujeito, vai além de mera intervenção. Há também uma relação de convivência, proximidade, de ter atenção, interesse, compromisso, responsabilidade, zelo e a preocupação de saber: como fazer?

Leonardo Boffi (2000) em sua obra conta uma fábula grego-latina de Higino, coloca que o cuidado vai além do saber técnico ou usarmos tecnologias avançadas, envolve sentimentos, relacionamento humano, doação; vontade, segurança e paciência.

Santos (2012) fala da dimensão do cuidado a criança pequena, fase importante para formação do ser social, racional, emocional e espiritual, por isso requer atenção e maior cuidado. Martins (2012) enfatiza sobre a importância do contato mãe-bebê por meio do cuidado diário para o crescimento e desenvolvimento do bebê de forma saudável contribuindo para o pleno equilíbrio na área social, psicológica e espiritual. Além do exercício de cuidar favorece conhecer sua criança e fortalece o elo afetivo entre os dois.

Vasconcelos (2009) em sua dissertação classificou a criança no primeiro ano de vida como pertencente ao grupo de alto risco em razão da sua vulnerabilidade sendo, portanto, necessário tomada de medidas em saúde que venham contribuir para seu desenvolvimento, bem estar e melhorar sua qualidade de vida.

Martins (2012), concluiu em seu estudo sobre a avaliação da informação oral e escrita que, por meio de uma intervenção educativa com mães de recém-nascido prematuro favorece conhecimento necessário para o cuidar diário, resultando na promoção da saúde da criança e da família. A autora enfatizou sobre as informações oferecidas através de apostilhas, vídeos, cartilhas contribuíram para despertar um sentimento de confiança dos pais em cuidar do bebê. Destacou que 49% das 150 mães de recém-nascido prematuros entrevistadas, disseram ser necessário receber informação sobre os cuidados diários e 41% acharam ser muito necessário receber as orientações. 72% destas consideraram inadequadas as informações verbais recebidas pelos profissionais de saúde e 81% não compreenderam as informações passadas pelos profissionais.

Estudo realizado por Fonseca (2004) que tinha como objetivo de descrever o desenvolvimento de material didático direcionado para o treinamento das mães para o momento da alta dos seus bebês prematuros. Resultou na confecção de uma cartilha que na opinião dos sujeitos participantes da pesquisa, profissionais de saúde e mães, o material

direciona as orientações e auxilia as mães na memorização dos conteúdos. A autora acredita que esse tipo de instrumento pode dinamizar as atividades educativas em saúde e contribui para o preparo da mãe no cuidado domiciliar do seu bebê, reduz a ansiedade e aumenta a autoconfiança no cuidar. Em outro estudo realizado pela autora em 2007 objetivando descrever o processo de divulgação e repercussão da cartilha e aceitação dos usuários conclui que, esse instrumento auxilia pais, estudantes e profissionais de saúde nas atividades de educação em saúde. As mães relataram a necessidade de material impresso sobre os cuidados com o bebê para leitura em casa.

Martins (2012) alerta em sua pesquisa que, o material didático escrito deve ser de fácil compreensão e assimilação, principalmente para as mães com nível menor de escolaridade. Também enfatiza a interação do profissional de saúde com a família, pois possibilita estes conhecerem o contexto socioeconômico e cultural além de capacitar e motivar a praticar cuidados adequados a criança. É uma forma de facilitar o aprendizado pela atenção dispensada aos cuidadores. O vínculo aproxima as pessoas e gera confiança entre as partes envolvidas. Enfoca para que ocorra a promoção à saúde a comunidade necessita ser orientada através dos profissionais de saúde possibilitando transformação das atitudes e práticas.

3. MÉTODO

O estudo foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica durante os meses de novembro de 2013 a março de 2014. Período compreendido entre a escolha do tema, elaboração do cronograma, identificação de problemas e busca das fontes de pesquisa.

Para realização desta pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico nos bancos de dados que circulam na internet como Bireme (SciELO) e Google. Foram encontrados artigos publicados por empresas, informativos, dissertações, cadernos, manuais e livros. A temática sobre o tema nasceu de estudos e da observação da importância do cuidador para o crescimento e desenvolvimento da criança. Teve como critério de inclusão temas que falassem sobre cuidados a crianças menores de um ano, incluindo os evidenciados nas experiências profissionais desta pesquisadora nos consultórios e palestras.

Posteriormente foi confeccionada uma cartilha educativa. O instrumento foi impresso em papel couchê contendo imagens em preto e branco, modelo espiral e o conteúdo apresentado em forma de texto. Para diagramação do trabalho foi utilizado programa específico como Corel Draw 6.

Inicialmente a cartilha aborda sobre temas do cuidado a proteção e manutenção da vida humana, como a alimentação destacando a possibilidade de hábitos e rotinas, como o aleitamento materno exclusivo até os seis meses fonte de proteção, interação e relação afetiva e cuidado com a saúde. Também enfatiza sobre boa pega, como retirar o leite do peito e orientações sobre os alimentos e alimentação após os seis meses até completar um ano.

Ainda foram abordados assuntos como necessidade básica para manutenção da saúde, temas sobre higiene do bebê e das roupas, dicas para aliviar cólicas, dormida do bebê, banho; cuidado com o coto umbilical e boca, limpeza do ouvido, quando o leite sai pelo nariz, como desentupir o nariz do bebê; trocas das fraldas, como cortar as unhas, acne neonatal e miliária e cuidados gerais. A cartilha finaliza com enfoque sobre exames preventivos e consultas no primeiro ano de vida, calendário vacinal e receitas de papas. Procurou-se fortalecer as habilidades do cuidador na questão do cuidado integral a criança.

Por se tratar de um estudo bibliográfico, não foi necessário submeter o projeto à avaliação de Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, conforme determina a Resolução 466/2012 do Ministério da Saúde.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que, o uso de material didático é importante no processo de cuidar de bebê menor de um ano podendo ser utilizado pelo usuário, profissional de saúde e sociedade. Como descrito por alguns autores, a cartilha impressa contribui para ampliação do conhecimento e aquisição de habilidades por parte dos cuidadores de crianças. Após análise da bibliografia consultada conclui-se que esse instrumento:

- ✓ É apropriado para os cuidadores de bebês;
- ✓ Possibilita a socialização do conhecimento;
- ✓ Facilita a troca de saberes entre os cuidadores e os que vivem dentro do seu contexto social bem como entre estes e a equipe de profissionais de saúde;
- ✓ Ajuda na compreensão do conteúdo informado durante as palestras educativas nas unidades de saúde;
- ✓ É de fácil manuseio e acessível culturalmente quando a linguagem é adequada;
- ✓ Contribui para a organização do processo de trabalho nas Unidades de Saúde da Atenção Básica;
- ✓ Favorece a comunicação e inter-relação entre usuários e profissionais de saúde;
- ✓ Usa de tecnologia educativa para esclarecimento de conteúdo do cotidiano dos cuidadores de bebês como: alimentação, higiene, limpeza do ouvido, banho, troca de fraldas, acne neonatal, miliária, exames preventivos, calendário vacinal, preparo de papas dentre outros cuidados;

Observou-se a escassez de trabalhos acadêmicos falando sobre o cuidar diário a bebês menores de um ano utilizando-se para esse fim material didático impresso. Algumas pesquisas realizadas foram voltadas para o cuidado domiciliar a bebês prematuros e não foi possível encontrar bibliografias disponíveis na internet nessa faixa etária usando de tecnologia educativa impressa para prestação de cuidados diários, tipo cartilha, para Atenção Básica de Saúde.

Sugere-se que, a cartilha após impressão seja entregue aos cuidadores de crianças menores de um ano assistidas na atenção primária, especialmente nas Unidades Saúde da Família acompanhada de forma complementar, de informações verbais por parte dos profissionais de saúde, ou seja, utilizar-se da linguagem verbal e escrita para maior compreensão dos temas abordados neste estudo. Martins (2012) constatou que não é necessário utilizar-se de tecnologias duras ou dispor de aplicações não acessíveis de recursos

para a instituição obter bons resultados de aprendizagem por parte das mães sobre o cuidado com o seu bebê. Em seu estudo evidenciou, por exemplo, que houve redução do desmame precoce nos bebês das mães participantes da pesquisa após repasse de informações orais e escritas favorecendo assim melhoria no cuidado.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ADAM PREGNANCY HEALTH CENTER. *Your baby's first few weeks*. 12 set.2012. Disponível em:< http://www.nws-obgyn.com/body.cfm?id=25&action=detail&AEArticleID=000119&AEProductID=Adam2004_14&AEProjectTypeIDURL=APT_14>. Acesso em: 11 fev.2014.

AGMONT, Giuliano. *50 perguntas e respostas sobre os cuidados com o bebê*. 12 set.2013. Disponível em:< <http://bebe.abril.com.br/materia/50-perguntas-e-respostas-sobre-os-cuidados-com-o-bebe>>. Acesso em: 04 mar.2014.

ALCOVER, Luciana. Cotonete: vilão ou mocinho? *Revista Baby & Cia*.ed.9.

Disponível em:< <http://www.itodas.com.br/mae/cotonete-vilao-ou-mocinho>>. Acesso em: 04 mar.2014.

ATMOSFERA Feminina. *Como trocar fralda de meninos e meninas*. 11 maio.2012. Disponível em:< http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Higiene_intima/Como_trocar_fralda_de_meninos_e_meninas>. Acesso em: 18 jan.2014.

_____. *Quando deixar o bebê dormir sozinho?* 23 ago.2011. Disponível em:<

http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Desenvolvimento/Quando_deixar_o_bebê_dormir_sozinho>. Acesso em: 18 Jan.2014.

_____. *Cuide bem do umbigo do seu bebê querido*. 22 jul.2010. Disponível em:<

http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Saude_do_bebe/Cuide_bem_do_umbigo_do_seu_bebê_querido>. Acesso em: 18 Jan.2014.

_____. *Mitos e verdades na dieta dos pequenos*. Disponível em:<

http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Alimentacao/Mitos_e_verdades_na_dieta_dos_pequenos>. Acesso em: 18 Jan.2014.

_____. *Higiene na hora de cuidar do bebê*. 08 jan.2013. Disponível em:<

http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Higiene_intima/Higiene_na_hora_de_cuidar_do_bebê>. Acesso em: 18 jan.2014.

_____. *Dicas para eliminar as cólicas*. 25 jun.2013. Disponível em:<

http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Alimentacao/Dicas_para_eliminar_as_colicas>. Acesso em: 18 jan.2014.

_____. *Atenção aos dentinhos do bebê*. 13 ago.2013. Disponível em:<

http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Desenvolvimento/Atencao_aos_dentinhos_do_bebe>. Acesso em: 18 jan.2014.

_____. *Erros frequentes na higiene do bebê*. 25 set.2012. Disponível em:< http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Higiene_intima/Erros_frequentes_na_higiene_do_bebe> . Acesso em: 18 jan.14.

_____. *Dicas para eliminar as cólicas*. 26 jul.2011. Disponível em:< http://www.atmosferafeminina.com.br/Familia/Bebes/Alimentacao/Dicas_para_eliminar_as_colicas>. Acesso em: 18 jan.2014

BABYCENTER BRASIL. *Doce razones por las que lloran los bebés y cómo calmarlos*. Disponível em:< <http://espanol.babycenter.com/a900403/doce-razones-por-las-que-lloran-los-beb-y-como-calmarlos>>. Acesso em: 18 jan.2014.

_____. *Como cortar as unhas do bebê*. Disponível em< <http://brasil.babycenter.com/a1500200/como-cortar-as-unhas-do-beb%C3%AA#ixzz2vKCnVeIA>>. Acesso em: 07 mar.2014.

_____. *Cómo bañar a tu bebé*. Disponível em:<

<http://espanol.babycenter.com/a900193/c%C3%B3mo-ba%C3%BAr-a-tu-beb%C3%A9>>. Acesso em: 18 jan.2014.

BEBE-À- PORTER. *Como cortar a unha do bebê*. mar.2012. Disponível em: <<http://bebeaporter.com/2012/03/>>. Acesso em: 08 mar.2014.

BOLA BONECA. *Amamentando o bebê*. 01 ago.2013.

Disponível em: <<http://www.bolaboneca.com.br/filhos/amamentacao/amamentando-bebe>>. Acesso em: 09 mar.2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. *Guia Prático do Cuidador*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <http://www.bigfral.com.br/guia_pratico_cuidador.pdf>. Acesso em: 20 mar.2014.

_____. *Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

_____. *Saúde da Criança: Crescimento e Desenvolvimento*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BOFF, Leonardo. *Saber Cuidar*. 6ªed. Petrópolis: Vozes, 2000.

CAPISTRANO, Bruna. Saiba para que serve o teste do pezinho e outros exames neo-natais. Disponível em:< <http://gnt.globo.com/maes-e-filhos/noticias/Saiba-para-que-serve-o-teste-do-pezinho-e-outros-exames-neo-natais.shtml>>. Acesso em 18.Jan.2014>. Acesso em: 18 jan.2014.

CAIADO, Sandra Regina. *Cartilha Do Recém-Nascido*. Disponível em: <

<http://pt.scribd.com/doc/98665159/Cartilha-Do-Recem-Nascido>>. Acesso em: 19 mar.2914.

CANSTOCK PHOTO. *Vetor - Amamentando, jogo*. Disponível em: <

<http://www.canstockphoto.com.br/amamentando-jogo-9728230.html>>. Acesso em 18 jan.2014.

_____. *Vetor - Escutar, som, criança, barriga, grávida, mulher, grávida, mulheres, amamentação, mães*. Disponível em: <

<http://www.canstockphoto.com.br/escutar-som-crian%C3%A7a-barriga-gr%C3%A1vida-11027585.html>>. Acesso em: 09 mar.2014.

DABUS, Paula R. F. *Os maiores perigos dentro de casa para o bebê recém-nascido*. Disponível em:<

<http://guiadobebe.uol.com.br/os-maiores-perigos-dentro-de-casa-para-o-bebe-recem-nascido/>>. Acesso em: 11 fev.2014.

DE MÃE PARA MÃE. *Como cuidar do cordão umbilical do bebê*. Disponível em:<

<http://demaeparamae.pt/artigos/como-cuidar-cordao-umbilical-bebe>>. Acesso em: 06 fev.2014.

DIÁRIO AZUL E ROSA. *Amamentação*. 11 maio. 2011. Disponível em: <

<http://diarioazulerosa.blogspot.com.br/2011/05/amamentacao.html>>. Acesso em: 09 mar.2014.

FONSECA, Luciana Mara Monti. *Cuidados com o bebê prematuro: orientações para a família*. 2ª Ed. Ribeirão Preto-SP: FIERP, 2005.60 p.

FONSECA, Luciana Mara Monti; SCOCHI, Carmen Gracinda Silvan; ROCHA, Semiramis Melani Melo; LEITE, Adriana Moraes. Cartilha educativa para orientação materna sobre os cuidados com o bebê prematuro. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, vol.12, no.1, Ribeirão Preto, jan./feb. 2004.

FONSECA, Luciana Mara Monti; LEITE, Adriana Moraes; VASCONCELOS, Maria Gorete Lucena de CASTRAL, Thaila Corrêa; SCOCHI, Carmen Gracinda Silvan. Cartilha educativa on line sobre os cuidados com o bebê pré-termo: aceitação dos usuários. *Cienc Cuid Saude*, abr/jun 2007.

FONTELLA, Paulo Filho. *Acne Neonatal*. Disponível em: <

<http://dicasdepediatria.blogspot.com.br/2007/08/acne-neonatal.html>.>Acesso em: 18 jan.2014.

GRIPPO, Monica Lilia Vigna Silva; FRANCOLLI, Lislaine Aparecida. Avaliação de uma cartilha educativa de promoção ao cuidado da criança a partir da percepção da família sobre temas de saúde e cidadania. **Rev Esc Enferm USP**, 2008.

MÃES GNT. *Acne neonatal: três dados que você precisa saber sobre espinhas em bebê*. 17 set.2013. Disponível em:< <http://gnt.globo.com/maes-e-filhos/dicas/Acne-neonatal--tres-dados-que-voce-precisa-saber-sobre-espinhas-em-bebe.shtml>>. Acesso em: 18 jan.2014.

_____. *O que fazer quando entra água no ouvido do bebê?* Disponível em:<

<http://gnt.globo.com/maes-e-filhos/dicas/O-que-fazer-quando-entra-agua-no-ouvido-do-bebe-.shtml>>. Acesso em: 18 jan.2014.

MARTINS, Karina. *Como cuidar do umbigo do bebê?*. 21 jan.2014. Disponível em: <<http://vidademamaemoderna.com/category/higiene-cuidados>>. Acesso em: 08 mar.2014.

MARTINS, Elis Mayre da Costa Silveira. Avaliação da informação oral e escrita como intervenção educativa no conhecimento da mãe sobre o cuidado do recém-nascido prematuro. 2012. 166 f. Dissertação (Mestrado do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva)- Universidade de Fortaleza-UNIFOR, 2012.

MASSOTE, Natássia. *Quando o leite sai pelo nariz do bebê*. Disponível em:<<http://guiadobebe.uol.com.br/quando-o-leite-sai-pelo-nariz-do-bebe/>>. Acesso em: 11 fev.2014.

MULHERESDICAS. Hábitos Saudáveis: *Comer Frutas e Verduras*. Disponível em: <<http://www.mulheresdicas.com/saude-da-mulher/habitos-saudaveis-comer-frutas-e-verduras.html>>. Acesso em: 21 jan.2014.

RODRIGUES, Bruno. *Criança que leva tudo à boca*. Disponível em:<

<http://guiadobebe.uol.com.br/crianca-que-leva-tudo-a-boca/>>. Acesso em: 11 fev.2013.

_____. *Cuide bem do umbiguinho*. Disponível em:<

<http://guiadobebe.uol.com.br/cuide-bem-do-umbiguinho/>>. Acesso em: 11 fev.2014.

_____. *Agasalhar seu bebê com exagero não é bom*. Disponível em:<<http://guiadobebe.uol.com.br/agasalhar-seu-bebe-com-exagero-nao-e-bom/>>. Acesso em: 11 fev.2014.

SANTOS, Maria Souza Dos; TIMM, Jordana Wruck. O cuidar e a criança pequena. IX ANPED SUL (*Seminário de Pesquisa em Educação na região Sul*), 2012. Disponível em:<<http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/289/305>>. Acesso em: 07 mar.2014.

SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA. *Cuidados na hora de o bebê dormir*. nov.2009. Disponível em:< <http://www.einstein.br/einstein-saude/gravidez-e-bebe/Paginas/cuidados-na-hora-de-o-bebe-dormir.aspx>>. Acesso em: 11.fev.2014.

TREVISAN, Rita. *10 jeitos de aliviar as cólicas do bebê*. 18 mar.2011. Disponível em:<<http://mdemulher.abril.com.br/familia/reportagem/filhos/10-jeitos-aliviar-colicas-bebe-622194.shtml>>. Acesso em: 3.mar.2014.

VASCONCELOS, Eliane Nóbrega; SILVEIRA, Maria de Fátima Araújo da; EULÁLIO, Maria do Carmo; MEDEIROS, Paula Frassinetti Vasconcelos. A normatização do cuidar da criança menor de um ano: estudo dos significados atribuídos pelos profissionais do Programa Saúde da Família (PSF). *Ciênc. saúde coletiva*, vol.14, no.4, Rio de Janeiro, July/Aug. 2009. Disponível em:< http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000400028>. Acesso em: 3 mar.2014.

VOLPATO, Silvia B. *Higiene bucal do bebê*. 16 fev.2013. Disponível em:< http://odontoinfoco.blogspot.com.br/2013_02_01_archive.html>. Acesso em: 04 mar.2014.

ZABOLI, Elma. Ética do Cuidado: uma reflexão sobre o cuidado da pessoa idosa na perspectiva do encontro interpessoal. *Revista Saúde Coletiva*, Ed. 17, ano 04, 2007.

APÊNDICE

CARTILHA “SABER É IMPORTANTE”

CUIDADOS COM O BEBÊ NO SEU PRIMEIRO ANO DE VIDA.



Foto (DIÁRIO, 2011).

NOME DACRIANÇA _____
DATA DE NASCIMENTO __/__/__
PESO _____ ALTURA _____

ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ

Aleitamento materno exclusivo até 6 meses.

O leite materno supre todas as necessidades do bebê inclusive mata a sede e não precisa oferecer água e nem chá;

Quantidade: demanda livre em geral de 8 a 12 vezes ao dia;

Importância: evita a morte infantil por doença infecciosa, diarreia, infecção respiratória; diminui o risco de alergias, obesidade, pressão alta e colesterol alto; melhora a nutrição e o desenvolvimento da cavidade oral (boca) e tem efeito positivo na inteligência. Também aumenta os laços afetivos (BRASIL, 2009).



Foto (BRASIL, 2003)

BOA PEGA

Mãe posicionada de forma confortável não encurvada para trás e nem para frente;

Coloque o bebê bem apoiado e o corpo do bebê bem próximo do corpo da mãe;

O corpo e a cabeça do bebê alinhados e o rosto do bebê de frente para a mama;

O bebê abre bem a boca e abocanha o mamilo e parte da aréola, observe se o lábio inferior do bebê está virado para fora e o seu queixo tocando a mama;

Caso o bebê comece a mamar e larga em segundos pode estar mal posicionado;

Alguns bebês resistem a mamar isso pode estar associada ao uso de bico e chupetas;

Depois da mamada ponha o bebê para arrotar isso evita soluços;

Caso os mamilos da mãe sejam planos ou investidos, para aumentá-los de tamanho, antes das mamadas toque os mamilos, faça compressas frias ou sucção com bomba manual ou com seringa de 20ml adaptada (corte a parte que tem o bico e coloque no bucalo o embolo da seringa daí temos uma bomba manual) (BRASIL, 2009).



Foto (CANSTOCK PHOTO, [s.d.])

COMO RETIRAR O LEITE DO PEITO

Procure um lugar limpo e tranquilo;

Lave as mãos e prepare recipientes de vidros com tampa (tipo de maionese, café solúvel, etc.), fervidos;

Passos para coleta:

Faça massagens suaves no peito, primeiro em círculo e depois de cima para baixo com o objetivo de estimular a descida do leite;

Massageie com os dedos ao redor da aréola (parte escura);

Coloque o polegar acima da aréola e dois dos primeiros dedos abaixo desta. Empurre para trás em direção ao corpo. Tente aproximar os dedos até sair o leite;

Despreze o primeiro jato. Aproxime o recipiente sem tampa da aréola e colete o leite;

Quando terminar tampe o vidro e guarde em geladeira, no congelador ou freezer;

Pode ser conservado por 15 dias no congelador ou freezer e 24 horas na geladeira;

Aquecer em banho-maria;
Coloque no vidro a quantidade certa que o bebê precisa, pois não pode reaproveitar o restante (FONSECA, 2005).



Foto (BOLA, 2013).

ORIENTAÇÕES SOBRE OS ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Exemplos
Cereais e tubérculos	Batata: arroz, macaxeira/mandioca/aipim, macarrão, cará, inhame.
Frutas e hortaliças	Mamão, banana, abacate, manga, melancia, folha verde, quiabo, cenoura, tomate, abóbora.
Carnes e ovos	Frango, peixes, pato, boi, vísceras, miúdo e ovos.
Grãos	Feijão, lentilha, ervilha, soja e grão de bico (BRASIL, 2012).



Foto (MULHERESDICAS, [s.d.])

ALIMENTAÇÃO APÓS OS 6 MESES ATÉ COMPLETAR 1 ANO (BRASIL, 2012).

APÓS OS 6 MESES	APÓS COMPLETAR 7 MESES	APÓS COMPLETAR 12 MESES
Continua com aleitamento materno	Continua com aleitamento materno	Continua com aleitamento materno
Papa de fruta no meio da manhã (lanche)	Papa de fruta no meio da manhã (lanche)	Refeição pela manhã (pão, fruta com aveia)
Papa salgada no almoço	Papa salgada no almoço	Fruta
Lembrete: pode usar carne e ¼ gema do ovo.		
Papa de frutas no meio da tarde (lanche)	Papa de fruta no meio da tarde (lanche)	Almoço (refeição básica da família)
		Lembrete: pode tomar suco natural da fruta.
Leite materno	Papa salgada na janta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal.
		Janta (refeição básica da família)

A partir dos 8 meses de idade o bebê pode alimentar-se de arroz, feijão, carne cozida e legumes. Ofereça alimentos com baixo teor de açúcar e sal.



Foto (MULHERESDICAS, [s.d.])

DICAS PARA ALIVIAR AS CÓLICAS

O choro é uma forma de comunicação do bebê, portanto mantenha-se calma; Verifique se o bebê não está com fraldas molhadas, fome, frio ou com calor, descartando estas possibilidades pense em cólica;

Geralmente as cólicas persistem até os 3 meses. O choro é estridente, o bebê se contorce e encolhe as perninhas, fica inquieto, rosto vermelho e após eliminação dos gases observa-se melhora das dores;

Dicas:

Ponha a barriguinha do bebê em contato com sua barriga;

Deite o bebê de bruco em seu braço, coloque a outra mão entre as perninhas do bebê e massageie a barriguinha do bebê;

Faça exercícios com as perninhas do bebê, coloque-o deitado e faça movimentos com as perninhas como estivesse pedalando tocando sempre a barriguinha;

Evite dar de mamar durante as crises, pois a sucção estimula as contrações intestinais e agrava as dores;

Ofereça um ambiente tranquilo, e a meia luz;

Pode usar óleo bétula ou de amêndoa para fazer massagens circulares em volta do umbigo no sentido horário por uns 2 minutos, de 4 a 5 vezes por dia;

Fique atenta se quando come determinado alimento o bebê apresenta cólica, os mais agressivos são: doces, alimentos condimentados, sucos e frutas cítricas, cafeínas, pimentão e melão;

Caso não melhore procure ajuda no posto de saúde mais próximo (ATMOSFERA, 2013).



Foto (TREVISAN, 2011)

HIGIENIZAÇÃO DO BEBÊ

A higienização do bebê evita infecções futuras.

Dicas para mãe:

Lave as mãos antes e depois de pegar no bebê, principalmente após chegar da rua e ir ao sanitário;

Vista sempre roupas limpas;

Caso esteja com gripe use máscara facial.

Dicas para o bebê:

O ideal é o bebê tomar 2 banhos por dia, o primeiro com sabonete hipoalergênico e o outro somente com água para não retirar a oleosidade natural da pele do bebê ou ressecá-la;

Lave as mãos do bebê de 3 a 4 vezes ao dia, pois é comum colocá-las na boca (ATMOSFERA, 2013);

Higienize a banheira antes de dar o banho (AGMONT, 2013).



Foto (DABUS, [s.d.])

CUIDADOS COM UMBIGO DO BEBÊ

Geralmente o umbigo cai entre 7 e 14 dias e é normal um pequeno sangramento;

Lave o umbigo com água e sabão e mantenha-o sempre seco e limpo para evitar infecções;

Depois do banho e de trocar as fraldas limpe o umbigo com álcool a 70%, removendo as crostas com cuidado e seque depois com gases ou com uma fralda limpa;

Ao trocar a fralda dobre-a abaixo do umbigo e não coloque gazes, curativo ou faixas ocluindo o umbigo;

Leve ao posto de saúde mais próximo nos seguintes casos: se o umbigo não cair até 14 dias, sangrar muito ou se surgir alguma secreção ou ao redor do umbigo estiver avermelhada (ATMOSFERA, 2010).



Foto (MARTINS, 2014)

BANHO DO BEBÊ

Evite local com corrente de ar, pode ser o quarto ou cozinha;

Higienize a banheira e coloque água morna (na temperatura do corpo);

A limpeza do rosto e do couro cabeludo pode ser feita antes de introduzir o bebê na banheira;

Para lavar a cabeça coloque a costa do bebê no seu antebraço e com a outra mão ensaboe o couro cabeludo com sabonete neutro ou shampoo e depois enxague, seque;

Lave o restante do corpo e caso o bebê tenha feito cocô limpe-o antes de banhá-lo (CAIADO, 2012).



Foto (DABUS, [s.d.])

DORMIDA DO BEBÊ

Coloque o bebê no berço quando estiver adormecendo, assim se acordar durante à noite fica mais fácil dormir sem a presença da mãe;

O correto é manter o bebê em seu berço e quando maior em seu quarto, assim criará hábitos saudáveis de sono e bom desenvolvimento psicológico;

Caso o bebê acorde no meio da noite, tranquilize-o sem acender a luz. Não brinque ou atenda aos pedidos dele, assim o ajudará diferenciar o dia da noite;

A partir do terceiro mês o bebê já pode dormir no seu quarto com supervisão dos pais (ATMOSFERA, 2011);

Coloque o bebê de barriga para cima;

Não coloque no berço: bicho de pelúcia, brinquedos, almofadas, travesseiros; muitos lençóis, protetores que possa sufocar o bebê;

Vista o bebê com roupas leves de acordo com o clima local (SOCIEDADE, 2009).



Foto (SOCIEDADE IRAELENSE ALBERT EINSTEIN, 2009)

TROCAS DAS FRALDAS

Depois de retirar a fralda suja comece a limpar o bebê da parte mais limpa e depois limpe a parte mais suja;

Use algodão umedecido em água morna ou lençinho umedecido com suave fragrância e textura, pois os supercheirosos contêm muito produto químico na fórmula que favorece o surgimento de assaduras;

O correto é fazer as trocas quando o bebê não estiver com a barriga cheia, pois ao levantar as perninhas favorece o regurgitamento;

Não use talco, pois este pode abafar a pele e irritá-la e ao ser inalado pelo bebê pode levá-lo a ter falta de ar (ATMOSFERA, 2012);

A assadura é resultado do atrito entre a pele do bebê com a urina, fezes e umidade (em geral, como a encontrada nas fraldas). O ar e a luz do sol pode diminuir a irritação e mantenha o bebê sem fraldas na maioria do tempo. Também pode substituir a fralda descartável por de pano e o lenço umedecido por algodão (AGMONT, 2013).



Foto (AGMONT, 2013)

TROCAS DAS FRALDAS EM MENINOS E MENINAS

Trocas nos meninos:

Limpe com o algodão ou lenço umedecido a área entre o pênis (pinto) e o saco escrotal;

Com outro lenço ou algodão limpe do saco escrotal até o bumbum;

Com a ponta dos dedos puxe levemente a pele que recobre o pênis e limpe com um novo lenço ou algodão;

Caso tenha feito cocô é melhor dar um banho.

Trocas nas meninas:

A higiene sempre deve ser feita no sentido da vagina para o bumbum, pois os microrganismos das fezes podem chegar até os pequenos e grandes lábios causando infecções e irritações;

Utilizando o dedo polegar e o indicador, separe os grandes lábios dos pequenos e passe o algodão ou o lenço umedecido;

Na última passagem leve o lenço ou o algodão da vagina para o bumbum;

Para higienizar pode ser usado sabonete íntimo líquido;

Seque sempre depois da limpeza (AGMONT, 2013).



Foto (AGMONT, 2013)

LIMPEZA DO OUVIDO

Seque o ouvido com a ponta da toalha ou fralda após o banho;

Não utilize cotonete para a limpeza do ouvido, pois retira a cera que é bactericida e impede a proliferação de bactérias, vírus e fungos ou os empurram para dentro (MÃE GNT, [s.d.]). A repetição da tentativa da retirada leva a formação da rolha de cerume

que contribui para diminuição da audição e causa desconforto (ALCOVER, [s.d.]); Na hora do banho do bebê, deixe a cabecinha dele posicionada de pé ou inclinada para trás. Jamais com ela de lado, para evitar, assim, que a água entre de forma direta no ouvido.



Foto (ATMOSFERA, 2010).

COMO CORTAR AS UNHAS

Evite cortar as unhas nos primeiros, pois estas são muito sensíveis e sangra fácil;
 Mantenha as mãos dentro da luvinha para evitar o bebê se arranhar;
 Corte as unhas das mãos uma vez na semana;
 Use tesoura ou cortador de unhas com pontas arredondadas e de uso exclusivo do bebê;
 Segure bem o bebê ou peça ajuda, pois os bebês se mexem muito;
 Quando terminar lave as mãos do bebê (BABYCENTER, [s.d.]).



Foto (BEBE-À- PORTER, 2012)

ACNE NEONATAL (ESPINHAS EM BEBÊ) E MILIÁRIA (BROTOEJAS)

Espinhas no rosto:

No geral surge na terceira semana de vida e pode durar até o sexto mês e é comum no rosto e costa do bebê;

Recomenda-se utilizar sabonete infantil para lavar e limpá-lo com um pano macio;

Não esfregue o rosto do bebê e não use hidratante;

Atenção: se surgir espinhas ou bolhas com pus procure ajuda no posto de saúde mais próximo (MÃE GNT, 2013).

Brotos ejas:

É uma reação do corpo ao acúmulo de suor causado por roupas;

Não se recomenda espremê-los, pois é comum desaparecer espontaneamente;

Banhos mornos e uso de roupas com baixa porcentagem de fibras sintéticas melhora a coceira (AGMONT, 2013).



Foto (FONTELLA, [s.d.])

QUANDO O LEITE SAI PELO NARIZ

Levantar a criança no geral é o suficiente, mas se continuar a mãe deve colocar a cabeça da criança mais baixa e dar duas s palmadinhas de leve para pressionar o pulmão e fazer a desasfixia, se continuar a sair o leite procure ajuda médica;
 Para evitar o refluxo coloque o bebê para arrotar após a mamada;
 Após a mamada aguarde pelo menos 40 minutos para colocar o bebê para dormir;
 Não agite a criança após a alimentar-se;
 Caso a criança vomite, chora muito, recusa o alimento e se irrita após a mamada procure ajuda (MASSOTE, [s.d.]).



Foto (ATMOSFERA, 2012).

COMO DESENTUPIR O NARIZ DO BEBÊ

Utilize soro fisiológico aplicado com 1 conta gota para limpeza das narinas;
 Não introduza cotonete no nariz, pois pode lesionar (AGMONT, 2013).



Foto (ATMOSFERA, 2012).

HIGIENIZAÇÃO DAS ROUPAS

Lave as roupas do bebê com sabão neutro de preferência sabão de coco, pois tem menos produto químico;
 Evite uso de sabão em pó, água sanitária e amaciante em razão desses produtos terem muita química e causarem alergias;
 Seque as roupas ao sol e passe o ferro para eliminar possíveis microrganismos;
 Não amontoe fraldas de pano sujas, pois favorece desenvolvimento de bactérias que causam doenças de pele, lave-as com sabão neutro e em separada das outras roupas (FONSECA, 2005).



Foto (CANSTOCK PHOTO, [s.d.])

CUIDANDO DA BOCA DA CRIANÇA

Limpe a gengiva e a língua com uma fralda ou gaze úmida (utilize água filtrada ou mineral) 3 vezes ao dia, principalmente à noite;
 Quando nascer os dentinhos, leve o bebê a primeira consulta ao dentista;
 O uso de chupeta e mamadeiras não é ideal para a dentição;
 Evite dar criança dormir com mamadeira de leite ou suco sem a limpeza dos dentes;
 Nos casos de queda e traumatizar um dente procure o dentista (ATMOSFERA, 2013);
 Os primeiros dentes nascem por volta de 6 meses e a fralda deve ser substituída por uma dedeira. Aos 18 meses surgiu os molares decíduos e a higiene deverá realizada com uma escova dental infantil e creme dental sem flúor;
 A cárie é uma doença transmissível, por isso não assopre a comida da criança

(VOLPATO, 2013);

É normal, quando os dentes estão nascendo (erupção dentária) a criança ficar irritada, babar muito e apresentar febre baixa. Pode dar mordedor de gel que pode ser colocado na geladeira, pois o frio diminui o incomodo e ajuda a coçar (AGMONT, 2013);

A chupeta está associada ao surgimento de sapinho (candidíase oral), inflamação do ouvido (otite média) e alterações do palato (BRASIL, 2009).



Foto (VOLPATO, 2013)

CUIDADOS GERAIS

Cuidado com os objetos que o bebê leva a boca, estes devem ser macios, limpos e que não seja fácil de engolir;

Não agasalhe demais seu bebê em dias quente, pois a roupa em contato com a pele molhada favorece o surgimento de resfriado e brotoejas. Assim também em dias frios lembre-se de colocar o gorro, as luvinhas e sapatinhos, mas não exagere. Caso a criança esteja bem e comece, por exemplo, uma febre de repente pode ser que esteja agasalhada inadequadamente;

Evite contato do bebê com pessoas gripadas;

Deixar a casa bem arejada com portas e janelas abertas;

Impeça que pessoas fumem dentro de casa;

Oriente os visitantes a lavarem as mãos antes de pegar o bebê (RODRIGUES, [s.d.]);

Quando o bebê começar a engatinhar prefira forrar o chão que usar andador, pois este pode capotar e a cabeça do bebê bater contra o chão e também não estimula a musculatura responsável pela marcha (AGMONT, 2013).



Foto (RODRIGUES, [s.d.])

CALENDÁRIO VACINAL DE ROTINA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL, 2012)

IDADE	VACINA	DOSES
Ao nascer	BCG	Dose única
	Hepatite B	1ª dose
2 meses	Pentavalente, VIP, Pneumo 10 valente e Rotavírus	1ª doses
3 meses	Meningocócica conj. C	1ª
4 meses	Pentavalente,VIP, Pneumo 10 valente e Rotavírus	2ª
5 meses	Meningocócica conj. C	2ª
6 meses	Pentavalente,VOP e Pneumo 10 valente	3ª
9 meses	Febre Amarela	Dose única
12 aos 15 meses	Tríplice Viral e Pneumo 10 valente	Reforço
15 meses	DPT, Tríplice Viral, Meningocócica	Reforço

conj. C e VOP.
 4 anos DPT Reforço
 Observação: Vitamina A aos 6 meses e suplementação de ferro após os 6 meses.

EXAMES PREVENTIVOS E CONSULTAS

Exames:

Teste do pezinho 4 doenças são diagnosticadas: fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, hemoglobulinopatias e a fibrose cística. As duas primeiras caso não tenha tratamento antes de 30 dias pode levar, por exemplo, ao retardo mental e a identificação das hemoglobulinopatias pode se combater a anemia falciforme e a fibrose cística altera o sódio (sal) no organismo;

Teste do olhinho detecta rapidamente a presença de doenças como catarata ou glaucoma congênito e outras patologias oculares;

Teste da orelhinha rastreia a surdez congênita e deve ser realizado após o nascimento ou em até 30 dias de vida;

Exame do coração pode detectar uma cardiopatia congênita grave, a cianótica (arroxeadas). Normalmente é feito no segundo dia de vida;

Exame do quadril onde se observa o deslocamento ou não do quadril, se tiver alteração precisa ser corrigido nos primeiros meses de vida;

Exame da tipagem sanguínea certifica o tipo de sangue do bebê (CAPISTRANO, [s.d.]).

Consultas:

1 semana, 2º mês, 4º mês, 6º mês, 9º mês e 12º mês (BRASIL, 2012).



Foto (CAPISTRANO, [s.d.])

RECEITAS DE PAPAS

Papa de mandioca/macaxeira/aipim, brócolis, beterraba e fígado.

Ingredientes: ½ mandioca média (150g), 2 ramos de brócolis, 2 fatias de beterraba, 2 colheres das de sopa cheias de fígado picado (50g); 1 colher pequena de óleo, 1 colher das de café rasa de sal, 1 colher das de chá de cebola ralada e 1 colher das de chá de cheiro verde picado.

Preparo: Descasque a mandioca e a beterraba e corte-as em pedaços pequenos. Lave os brócolis e pique. Refogue a cebola com óleo, coloque os pedaços de mandioca, beterraba e fígado. Acrescente o cheiro verde e dois copos de água. Deixe cozinhar até que a mandioca e a beterraba fiquem macias. Antes de a água secar, adicione os brócolis picados. Quando a papa estiver com consistência pastosa e com pouca água está pronta.

Papa de feijão, arroz, espinafre e ovo.

Ingredientes: ½ concha com feijão, 3 colheres das de sopa cheias de arroz, 1 colher de sopa cheia picada de espinafre (pode ser outra folha verde escura), 1 ovo (50g); 1 colher pequena de óleo, 1 colher das de café rasa de sal, 1 colher das de chá de cebola ralada e 1 dente de alho picado.

Preparo: Lave bem as folhas e talhos do espinafre e pique-os. Refogue a cebola no óleo, o alho e o arroz, e acrescente dois copos de água. Deixe cozinhar o arroz e antes

de a água secar acrescentes as folhas e talos picados de espinafre. Quando a papa estiver com consistência pastosa e com pouca água, desligue e adicione o feijão e o ovo cozido. Amasse (BRASIL, 2009).

RECEITAS DE PAPAS

Papa de abóbora (jerimum), folha de taioba e carne.

Ingredientes: 1 pedaço médio de jerimum (150g), 1 colher das de sopa cheia picada de taioba (pode ser outra folha verde escura), 2 colheres das de sopa cheias de carne moída (50g); 1 colher das de chá de óleo, 1 colher das de café rasa de sal, 1 colher das de chá de cebola ralada e 1 pitada de orégano

Preparo: Descasque o jerimum e corte-o em pedaços pequenos. Lave bem as folhas de taioba e pique. Refogue a cebola no óleo, coloque os pedaços de jerimum e a carne moída e acrescente dois copos de água. Deixe cozinhar até o jerimum ficar macio e antes de a água secar, coloque a taioba picada e o orégano. Quando a papa estiver com consistência pastosa e com pouca água, desligue.

Papa de batata, espinafre, cenoura e galinha.

Ingredientes: 1 batata média (100g), ½ cenoura (50g), 1 colher das de sopa cheia picada de espinafre (pode ser outra folha verde escura); 2 colheres das de sopa cheias de galinha desfiada ou 1 coxa (50g), 1 colher pequena de óleo, 1 colher das de café rasa de sal, 1 colher das de chá de cebola ralada e 1 colher das de chá de tomate picado.

Preparo: Descasque a batata e corte-a em pedaços pequenos. Pique a cenoura. Lave bem as folhas de espinafre e pique. Refogue a cebola e o tomate. Coloque os pedaços de batata, cenoura e galinha desfiada e acrescente os dois copos de água. Deixe cozinhar até a batata ficar macia e antes de a água secar, coloque o espinafre picado. Quando a papa estiver com consistência pastosa e com pouca água, desligue (BRASIL, 2009).