

Boletim Pais e Filhos IFRS



SATs
Seção de Atenção
à Saúde do Servidor



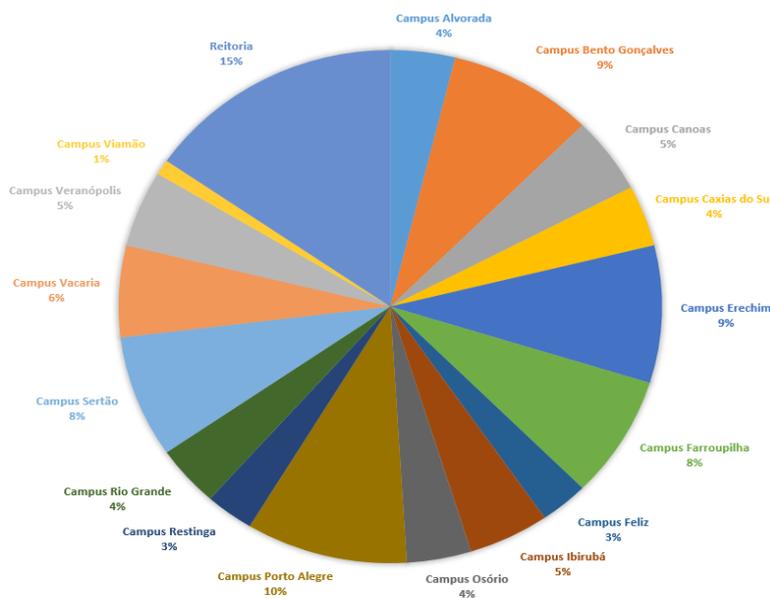
INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Sul

Ed. nº 02/2018

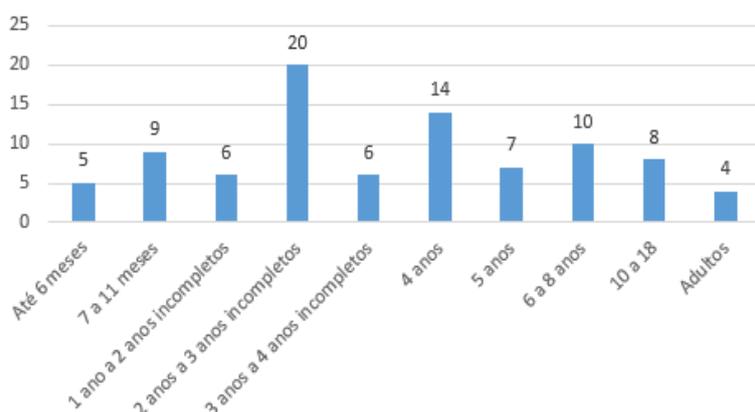
Obrigada!

A Seção de Atenção ao Servidor (SATs) ficou muito feliz com a receptividade deste Boletim entre os colegas. Tivemos mais de 100 assinantes em 2 dias de divulgação! A equipe se esforçará para atender suas expectativas, e esperamos que você participe conosco no “Espaço do Servidor”. Abaixo, um resumo do perfil de nossos assinantes (respondentes até 09/04/2018). Desfrute desta edição!

Unidade organizacional dos assinantes:



Idades dos filhos



Obs.: 15% dos respondentes está gestante (ou sua cônjuge);
34% pretende engravidar ou adotar nos próximos 12 meses. 😊

A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

Comparecimento a consultas, direito à amamentação e divulgação de evento a mães-pesquisadoras

O comparecimento a consultas de saúde, exames e demais procedimentos, na condição de acompanhante de seu filho(a), em que não se exija licença por motivo de doença em pessoa da família, é uma ausência justificada, dispensada a compensação das horas correspondentes ao período de atendimento, mediante apresentação de documento com data e período do comparecimento assinado por profissional competente ([Nota Técnica Conjunta nº 09/2015 DENOP/DESAP/SEGE/MP](#)).

E, nestes casos, recomenda-se que a chefia imediata seja informada previamente da ausência temporária, sempre que possível, como forma de garantir a boa gestão da unidade de trabalho. Mas fique atento(a): O tempo de deslocamento (ida/volta) ao local da consulta, exame ou procedimento poderá ser objeto de compensação de horário no local de trabalho ou abonado pela chefia, a critério desta.

Você retornou da licença e continua amamentando? Que tal propor em sua unidade organizacional um local para este momento ou uma política de descanso para amamentação? Saiba que o fomento à disponibilização de salas de apoio à amamentação é uma das estratégias em que as ações de promoção da alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho devem se basear, conforme [Portaria Normativa nº 07/2016](#).

E, olha que bacana esse evento que recebemos a divulgação: Trata-se do **I Simpósio Brasileiro sobre Maternidade e Ciência**, que ocorrerá em maio em Porto Alegre. Um simpósio para discutir maternidade entre pesquisadoras, as políticas de apoio e, olha só que iniciativa excelente: oferecendo serviço de recreação infantil durante os dias de evento: <https://www.parentinscience.com/>

Desenvolvimento Infantil – 2 anos

Não há regra fixa de etapas de desenvolvimento e idades em que devem ocorrer, pois o desenvolvimento infantil da dependência total a um ser autônomo está relacionado tanto às condições biológicas, como ao espaço familiar e social com o qual interage. Os textos e materiais apresentados neste Boletim devem ser usados apenas como referência geral.

Cada vez mais sociável e independente, nesta fase dos dois anos a criança desenvolve um sentido cada vez mais forte de identidade pessoal. Entra na idade dos porquês. A sua imaginação está no auge originando questões e criando medos. Inicialmente o leque de emoções é vasto, desde o puro prazer até a raiva frustrada. Embora a capacidade de exprimir livremente as emoções seja considerada saudável, a criança necessitará aprender a lidar com as suas emoções e sentimentos, o que requer prática e ajuda dos pais. Quando as coisas não acontecem de acordo com a sua vontade, pode recorrer à birra para se afirmar – geralmente deve-se a mudanças ou a acontecimentos, ou ainda a uma resposta aprendida (as birras costumam estar relacionadas com a frustração da criança e com a sua incapacidade de comunicar-se de forma eficaz).

Seus brinquedos são percebidos como extensão de seu corpo e, por isso, tem dificuldade em partilhá-los. Ainda muito virada para si e dentro do seu mundo, prefere brincar sozinha. Nesta fase, a criança desenvolve a consciência de si, e pode demonstrar alguma timidez e reserva em relação à presença de estranhos. Apesar de poder já estar integrada na creche, a separação dos pais ainda é motivo de ansiedade.

As regras e rotinas são uma forma de transmitir alguma estabilidade ao seu pequeno mundo em rápida transformação. À medida que descobre a relação causa/efeito, ganha capacidade de concentração e consegue seguir instruções simples e objetivas, o que ajuda no desenvolvimento cognitivo. O pensamento abstrato começa a desenvolver-se, a imaginação está no auge. Adora que lhe leiam histórias e explorar as personagens, brincar de faz-de-conta é uma das brincadeiras preferidas. Imita e tenta participar nos comportamentos dos adultos (brincar das atividades e profissões dos adultos ao

redor). A representação de papéis é uma das estratégias que permitem afinar a competência de pensamento abstrato. Como a sua mente anda mais rápido que do que a sua capacidade de verbalizar, tropeça em algumas palavras. Demonstra grande curiosidade ("Por quê?"), suas competências linguísticas avançam, bem como a memória e a capacidade de concentração (capaz de voltar a uma atividade que tinha interrompido, mantendo-se concentrada nela por períodos de tempo mais longos). As representações mentais das coisas (pensamento abstrato), leva à compreensão dos conceitos - progressivamente, e com a ajuda dos pais.

Texto retirado e adaptado de:

<http://www.mundodoabc.com.br/blog/143-fases-do-desenvolvimento-infantil-0-a-6-anos>

<https://www.maemequer.pt/desenvolvimento-infantil/desenvolvimento-fase-a-fase/etapas-desenvolvimento/a-crianca-aos-2-anos/>

Da Decisão à Gravidez – Parte 1 (planejamento)

Se possível, pense em fazer esse planejamento com bastante antecedência, para que as mudanças na sua alimentação e no seu estilo de vida possam já ter surtido efeito.

Finanças e espaço físico - Procure fazer um planejamento dos gastos, não só os da gravidez e do parto, mas também os do resto da vida. E, em sua casa, você quer construir mais um quartinho ou fazer uma reforma? Porque o bebê vai precisar. O momento para pensar nisso é agora.

Assistência pré-natal e parto - A maioria dos planos de saúde tem dez meses de carência para gravidez, mesmo se apenas para mudança de categoria. Se você tem convênio ou plano de saúde, informe-se para ver quais hospitais, médicos e exames o plano cobre e se há reembolso. Todas as mulheres têm direito a atendimento pelo SUS, de graça, e é aconselhável investigar na sua região para ver a qualidade da assistência médica, que varia muito. Um bom começo é procurar as unidades básicas de saúde (postos) para saber como funciona o pré-natal.

Método anticoncepcional - Dependendo do método, a coisa é mais imediata ou não. Pode levar alguns meses para o ciclo menstrual da mulher se regularizar. Quando pararem de usar anticoncepcional, acostumem-se a marcar na agenda ou no calendário a data da menstruação, para acompanhar o ciclo.

Organize seus sentimentos e sua saúde mental – Se o casal estiver em harmonia, tudo tende a ser mais fácil. As mudanças hormonais são um furacão. Caso ache necessário, busque profissionais que poderão melhor orientar durante esta fase. A gravidez é um período de mudanças e o apoio entre o casal enriquecerá a relação e tornará o momento mais leve e equilibrado.

Histórico médico da sua família - Vale a pena dar uma investigada na família de vocês dois para saber se não há histórico de problemas genéticos ou cromossômicos, anemia falciforme, fibrose cística, hemofilia e outras. Se descobrir alguma coisa suspeita, perguntem ao ginecologista se é necessário algum tipo de exame especial ou aconselhamento genético para avaliar os riscos.

Fonte: <https://brasil.babycenter.com>

Para continuar a falar sobre desenvolvimento infantil

Quer saber mais sobre este assunto? Aqui seguem alguns *links* interessantes.

Acesse [aqui](#) uma matéria sobre como cada criança desenvolve-se de forma diferente, e a importância de estarmos atentos às necessidades de cada um.

Sobre desfralde de meninos e meninas, [esse texto](#) recente discute alguns mitos desta fase.

E, para aprofundar um pouco mais, veja [esta matéria](#) sobre como estimular o desenvolvimento de crianças com Síndrome de Down.

Boa leitura!

Espaço do Servidor

Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados

Envie sua sugestão, texto, imagens, links interessantes para compartilhar no Boletim. Lembre-se de informar seu nome, nome e idade do(s) filho(s) (ou tempo de gestação ou planejando engravidar) e, caso seja uma indicação de local, a cidade.

Ah, que pena! Não recebemos novas manifestações dos colegas.



Participe! Vale:

- Anúncio para doar, trocar ou vender algum item infantil que não usa mais;
- Textos, quadrinhos, imagens, vídeos ou sites relacionados à temática;
- Depoimento sobre como está sendo esta relação com a parentalidade e desta com o trabalho, ou sua relação com os cuidadores;
- Recomendações de rede de atendimento à saúde, creches e pré-escolas, brechós e outros pontos de interesse;
- Dicas, comentários e depoimentos sobre passeios, parques ou atividades de lazer.

E não importa se a manifestação é para discutir um assunto muito sério ou apenas para descontrair e rir um pouco nesta fase.

Sim, eles comem bem pouquinho!

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

minsau^{de}



Boletim Pais e Filhos

[Assine o Boletim!](#) E para não ficarmos só no virtual: Quer agendar um encontro familiar ou uma roda de conversa sobre parentalidade em seu *campus*? Entre em contato conosco! Quer saber mais sobre algum assunto comentado nesta edição? Avise a gente!