

# Boletim Pais e Filhos IFRS



**SATS**  
Seção de Atenção  
à Saúde do Servidor



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul

Ed. nº 04/2018

## Nova Edição!

Demoramos um pouquinho mais, mas a nova edição saiu! Estamos sempre atualizando o perfil de nossos assinantes, para que possamos melhor selecionar as matérias e dicas. Sua ajuda é fundamental para direcionar nosso foco. Você viu na edição anterior que nosso Boletim aumentou uma página? Optamos por dar destaque também às datas comemorativas e/ou de conscientização sobre o tema filhos e parentalidade.

Nesta quarta edição: uma reflexão sobre ter mais filhos, orientações sobre auxílio natalidade e pré-escolar, a última parte do bloco “Da Decisão à Gravidez”, entre outros assuntos. E aí, seu campus já fez algum encontro ou debate sobre parentalidade? Com quem/onde vocês compartilham as dicas de promoções de fraldas e outros assuntos em comum?

## Medo de ter o segundo filho?

Então seu primeiro filho já está aí. Vocês já passaram pelas novas descobertas da vida de pai/mãe, a família está contente e começa a dúvida... Vamos de novo? Daqui a quanto tempo...?

E a conclusão que podemos chegar: Não existe o momento perfeito. Assim como ele não existiu para o primeiro filho, não existirá para o segundo. Quando o segundo filho for introduzido à família, mudanças no dia a dia certamente virão. Embora grandes mudanças de vida sejam às vezes fruto de mero impulso, a chegada de mais uma criança à família é um daqueles assuntos que merece reflexão.

Nos dias de hoje é cada vez mais comum encontrarmos casais que querem um único filho. A correria do dia a dia e o custo de vida são as maiores justificativas para “fechar a fábrica” depois do primeiro filho. Famílias de três componentes integram um conjunto de características que define a chamada vida moderna. No pacote, estão a popularização da pílula anticoncepcional e as preocupações com questões financeiras e de conciliação com o trabalho. O ritmo que a vida moderna impõe muitas vezes não deixa espaço para um segundo filho.

Mas há quem quer ter mais um (uns). E há quem prefira esperar mais para engravidar de novo, assim os primeiros filhos acabam tendo um tempo maior com os pais e já são capazes de entender melhor a chegada de um irmãozinho. Existem, por outro lado, aqueles que gostam da ideia de ter filhos com idades próximas, para que possam brincar juntos e virar parceiros vida afora. Outra vantagem da diferença menor de idade é que os momentos de atenção à infância e posteriormente à adolescência e juventude virão quase juntos para todos os filhos.

## A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

### Auxílio natalidade e Auxílio pré-escolar

No IFRS, temos direito a receber alguns auxílios quando do nascimento de filho (auxílio natalidade) e/ou enquanto ele tem até 5 anos de idade (auxílio pré-escolar).

O **auxílio natalidade** é devido ao servidor por motivo de nascimento de filho (nascituro ou natimorto), em valor fixo e em apenas uma parcela, equivalente ao menor vencimento do serviço público (hoje em R\$ 659,25). Na hipótese de parto múltiplo, o valor será acrescido de 50% (cinquenta por cento) por nascituro. O auxílio será pago ao cônjuge ou companheiro servidor público, quando a parturiente não for servidora.

Para solicitar, o servidor deve entregar formulário, cópia da certidão de nascimento e CPF do(s) dependente(s) na Gestão de Pessoas de sua unidade organizacional.

O **auxílio pré-escolar** é um benefício concedido ao servidor para auxiliar nas despesas pré-escolares de filhos ou dependentes desde o nascimento até seis anos de idade. Ele é concedido mensalmente, somente a um dos cônjuges, quando ambos forem servidores da Administração Pública Federal direta, autárquica ou fundacional.

Em caso de pais separados, a concessão é feita ao genitor que detiver a guarda legal dos dependentes. E, no caso de o servidor acumular cargos ou empregos na Administração Pública Federal direta, autárquica ou fundacional, o pagamento é feito em relação ao vínculo profissional mais antigo. O valor máximo é de R\$ 321,00, e há desconto de cota-parte do servidor em percentuais que variam de 5% a 25%, de acordo com a remuneração.

Para solicitar, o servidor deve entregar na Gestão de Pessoas de sua unidade: formulário, cópia da certidão de nascimento ou termo adoção ou termo de guarda e responsabilidade, CPF do(s) dependente(s), e, no caso de dependente portador de necessidades especiais, laudo da Junta Oficial em Saúde comprovando desenvolvimento equivalente a até cinco anos. Atente-se que o benefício é concedido somente a partir da data do requerimento.

Aproveite esse momento também para solicitar a inclusão de seu(s) filho(s) como dependente(s) para: a) abatimento no Imposto de Renda, b) Plano de Saúde, c) Acompanhamento de familiar por motivo de saúde. Informe-se na Gestão de Pessoas.

Ter uma família numerosa não é um absurdo, como muitos tentam fazer-nos acreditar. É claro que as despesas se multiplicam, assim como o trabalho. E com ele vem o cansaço, o estresse. Mas tudo isso é temporário. Eles não serão crianças para sempre. Lembre-se que sempre haverá diferentes etapas no crescimento, e questões como - marca dos dedinhos nos vidros, brinquedos pelo chão, falatório na hora dos noticiários, desenhos espalhados pelo chão, risadinhas na hora de dormir - serão doces e saudosas lembranças.

Vocês podem colocar tudo no papel, analisar as vantagens e desvantagens, conversar com outras pessoas, mas, no fim das contas, quem acaba guiando são nossos sentimentos. Então, se aquela vozinha bem lá no fundo fala e você quer ter outro filho, por que não?

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

### Para continuar a falar sobre ter mais filhos

Esta [reportagem](#) conversa com a autora de um livro sobre as verdades ao ter o segundo filho, escrito com humor e respeito. Segue um trecho da entrevista “É importante ser honesto porque nós todos estamos nos esforçando e pode ser muito solitário quando você só escuta sobre pais perfeitos criando crianças perfeitas. Tento oferecer um “ei, eu também!” aos pais, para que eles se sintam menos sozinhos e não se culpem por não serem tão bons quanto todas aquelas mães nas redes sociais.” Não é?

Para ponderar e conversar com sua/seu cônjuge: [Questões importantes a avaliar](#). Basicamente, sejam sinceros e honestos, primeiramente, consigo mesmos, para discutir com sua família a chegada de um novo membro. Deve existir uma reflexão **nos dois lados**. Reflita: Por que você não quer mais filhos?; Não quer agora ou nunca mais?; Qual o motivo para seu/sua cônjuge querer?; Combine um horário e local reservado para conversar; Ouça os motivos de seu/sua parceiro(a) e explique gentilmente o motivo pelo qual você não quer ter mais filhos, se for o caso.

Por fim, mas não menos importante. Avalie seu orçamento. Duas matérias falam um pouco sobre isso: [Prepare](#) e [simplifique](#). Planeje, organize e seja realista com as possibilidades de seu bolso e de suas rotinas.

Boas leituras – e não esqueça de conversar com sua família!

### Da Decisão à Gravidez – Parte 3 (hábitos)

Se possível, comece com bastante antecedência, para que as mudanças no seu estilo de vida possam já ter efeito.

Suplemento de ácido fólico - Defeitos na formação do tubo neural do bebê são evitados em grande parte com a suplementação de ácido fólico. A orientação é que mulheres pensando em engravidar tomem comprimido pelo menos um mês antes de engravidar, mantendo a suplementação diariamente até pelo menos a 12ª semana de gravidez. É importante começar a tomar o suplemento cedo porque a formação do tubo neural acontece muito no princípio da gestação, quando muitas vezes a gravidez ainda nem foi detectada pela mulher.

Fumo, álcool e outras drogas - Há inúmeras provas científicas de que tabagismo, consumo de drogas e de bebidas alcoólicas fazem mal tanto para o bebê quanto para a mãe, por isso o ideal é eliminar o hábito antes de engravidar. As substâncias nocivas podem permanecer por mais tempo no organismo, por isso o melhor é parar bem antes de engravidar. O médico pode orientá-la a adotar um programa para abandonar o cigarro antes da gravidez. Leve em conta também que o cigarro afeta a fertilidade feminina e a contagem de espermatozoides do homem. Por isso, e também pelo fumo passivo, vale a pena pensar em limpar a casa do cigarro, com o casal abandonando o hábito antes mesmo da gravidez. Se você bebe muito ou usa drogas, pense com carinho na possibilidade de procurar ajuda especializada antes de começar a tentar engravidar.

Comida saudável - É bom ir se acostumando e estocando no seu organismo nutrientes que serão essenciais para uma gravidez saudável. Procure comer pelo menos duas porções de fruta por dia, e três porções de hortaliças e verduras. Capriche também nas fibras e em alimentos ricos em cálcio, como leite, iogurte e brócolis. E diminua a cafeína: seu excesso pode afetar sua capacidade de absorver ferro, que é muito necessário na gravidez, e eleva o risco de o bebê morrer dentro do útero. Há ainda indícios de que a cafeína afete a fertilidade. Vá reduzindo então seu consumo, não só no cafezinho, mas também em refrigerantes, chás e até no chimarrão.

Programa de exercícios - Exercício na gravidez faz muito bem, e o ideal é que se faça atividade física antes mesmo de engravidar, porque aí é só continuar a fazer o que está acostumada, sempre tomando os cuidados necessários. Além disso, a malhação pode ajudar a eliminar o estresse que pode vir junto com as tentativas de engravidar. O mais recomendado é fazer uma hora de atividade física leve, como caminhada, pelo menos três ou quatro vezes por semana. Para completar, exercícios de flexibilidade e alongamento (como ioga). Caminhar de 10 a 20 minutos por dia já é um bom princípio - vá ao supermercado a pé, suba escadas em vez de pegar o elevador, mexa seu corpo sempre que der.

Proteja sua saúde e evite infecções - Comece a tomar os mesmos cuidados da gestação, para não ficar doente nas primeiras semanas da gravidez, quando os órgãos do bebê estão se formando e estão mais sujeitos a problemas. Lave as mãos com frequência, peça para outra pessoa cuidar da caixinha de fezes do gato, para evitar a toxoplasmose. Prefira não comer carne crua, inclusive de peixe.

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

**Espaço do Servidor**

Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados

Nossos colegas contribuem e a gente divulga!

- ✓ Achei bem interessante esse texto: <http://www.maetipoeu.com.br/maes/sobre-o-embate/>
- ✓ Encaminho estas referências para o Boletim da SATs: [Cuidados na hora de comer fora de casa](#)

**Dia Nacional do Teste do Pezinho - 06/junho**



Em um de nossos próximos Boletins, falaremos da importância e finalidades deste importante teste diagnóstico.

**Dia Mundial do Doador de Sangue - 14/junho**

A Seção de Atenção à Saúde do Servidor e o Campus Bento Gonçalves estão organizando para a data de 28 de junho de 2018 uma campanha de doação de sangue!



**Dia Nacional da Imunização - 09/junho**

**Calendário Nacional de Vacinação 2018**

Grupo Alvo	Idade	BCG	Hepatite B	Penta/DTP	VIP/VOP	Pneumocócia 10V (conjugada)*	Rotavírus Humano	Meningocócia C (conjugada)*	Febre Amarela **	Hepatite A****	Tríplice Viral	Tetra viral*****	Varicela** ****	HPV***** **	Dupla Adulto	dTpa***** **
Crianças	Ao nascer	Dose única	Dose ao nascer													
	2 meses			1ª dose	1ª dose (com VIP)	1ª dose	1ª dose									
	3 meses							1ª dose								
	4 meses			2ª dose	2ª dose (com VIP)	2ª dose	2ª dose									
	5 meses															
	6 meses			3ª dose	3ª dose (com VIP)											
	9 meses															
	12 meses						Reforço	Reforço		***Dose única		1ª dose				
	15 meses			1ª reforço (com DTP)	1ª reforço (com VOP)						Uma dose	Uma dose				
	4 anos			2ª reforço (com DTP)	2ª reforço (com VOP)									Um a dose		
9 anos																
Adolescente	10 a 19 anos		3 doses (verificar a situação vacinal)					01 reforço ou dose única (verificar a situação vacinal - 11 a 14 anos)	Dose única (não vacinado ou sem comprovante de vacinação)		2 doses (verificar a situação vacinal)			2 doses (meninas de 9 a 14 anos) 2 doses (meninos de 11 a 14 anos)	Reforço a cada (10 anos)	
Adulto	20 a 59 anos		3 doses (verificar a situação vacinal)						Dose única (não vacinado ou sem comprovante de vacinação)		2 doses (20 a 29 anos) 1 dose (30 a 49 anos)				Reforço a cada (10 anos)	
Idoso	60 anos ou mais		3 doses (verificar a situação vacinal)						Dose única (não vacinado ou sem comprovante de vacinação)						Reforço a cada (10 anos)	
Gestante			3 doses (verificar a situação vacinal)												3 doses (verificar a situação vacinal)	Uma dose a cada gestação a partir da 20ª semana

Fonte: Ministério da Saúde



**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!