

Guia da Maternidade



Maternidade consciente

Por mais que o mundo tenha mudado nos últimos séculos, a maternidade continua sendo um grande desafio, que se soma aos múltiplos papéis exercidos pela mulher na sociedade, e às dificuldades para se desenvolver em um mundo ainda machista e discriminatório.

Ainda hoje há paradoxos como os avanços da medicina que, no Brasil, coexistem com absurda predominância de cesáreas, em detrimento dos partos normais.

O pré-natal, que prepara um parto mais saudável e seguro, ainda não é uma realidade tão ampla quanto deveria, por questões econômicas e sociais.

Recentemente, um direito indissociável de mães e filhos, a amamentação em locais públicos, teve de ser regulamentado em São Paulo, uma das maiores e mais importantes cidades do mundo, para evitar as restrições de falsos puritanos.

Quando chega a idade escolar dos filhos, os pais se deparam com as elevadas mensalidades das escolas particulares, sempre reajustadas acima da inflação, e com a baixa qualidade, em média, do ensino público gratuito.

De um lado, há as crianças cujos pais não têm renda para lhes assegurar a alimentação mais adequada. Enquanto se combate a desnutrição, famílias de classe média enfrentam a ameaça da obesidade infanto-juvenil, que antecipa, perigosamente, doenças como diabetes e hipertensão.

Ainda não há, também, uma lei mais rigorosa relativa à propaganda voltada para os pequeninos, nem rotulagem adequada de alimentos e bebidas não alcoólicas, que podem conter muito sal, açúcares e gorduras.

Os pais têm de ficar atentos, também, ao estímulo ao consumismo, com apelos como os dispositivos móveis – smartphones e tablets – desde os primeiros anos de vida. E observar muito bem os acessos à Internet, porque há precoce sensualização, em sites de bate-papo e nos que expõem vídeos e filmagens ao vivo.

Tudo isso é feito enquanto os pais trabalham e lutam pela sobrevivência, em um país com impostos de primeiro mundo, e serviços públicos de má qualidade.

Procuramos, neste guia, partilhar conhecimentos e informações para que os pais – em especial as mães – tenham mais condições de desfrutar dos melhores momentos da vida familiar.

Maria Inês Dolci

Coordenadora institucional da PROTESTE

Sumário

Maternidade consciente	3
Conheça a legislação	5
Blogs e sites para as mães.....	6
Pré-natal/Como escolher o tipo de parto.....	7
Plano de saúde.....	9
Salário-maternidade.....	10
Amamentação	12
Chupetas – Mitos x Verdades	16
Exames ao nascer	17
Primeira consulta pediátrica	20
Dez dicas para marinheiros de primeira viagem	20
Vida saudável.....	21
Prevenção de acidentes infantis	23
Brinquedos.....	24
Creche e escolinha.....	27
Consumo, sim, consumismo, não.....	28
PROTESTE, a serviço do consumidor	29

Expediente

Guia da Maternidade

Realização: PROTESTE

Coordenação editorial: Maria Inês Dolci;

Redação final: Carlos Thompson;

Projeto Gráfico: Marcus Vinicius Pinheiro;

Diagramação: Makemake;

Ilustrações: Perkins;

Assessoria de Imprensa e jornalista responsável:

Vera Lúcia Ramos, MTb: 769;

Conteúdos e apoio editorial PROTESTE:

Camila Souza, Fernanda Lattario Ribeiro, João Dias

Antunes, José Leandro Salviano Neves, Júlia Ramos

Claro, Manuela Dias, Marcia Marques Carvalho, Sonia

Amaro, Vera Lúcia Ramos, Weberth Costa.

PROTESTE

Sede:

Avenida Lúcio Costa, 6.240

Térreo

Barra da Tijuca

CEP 22630-013

Rio de Janeiro – RJ

Escritório em São Paulo:

Rua Machado Bittencourt, 361 – 6º andar –

Salas 601 a 606 – Vila Clementino

CEP 04044-905 – São Paulo – SP

Conheça a legislação

O que é o Código de Defesa do Consumidor (CDC)?

Foi promulgado em 1990. É uma das mais avançadas leis do mundo de proteção aos direitos do consumidor. Antes dele, faltava clareza na definição de responsabilidade nas relações de consumo. Isso facilitava abusos em contratos, entrega de produtos, prestação de serviços, propaganda etc. A lei nº 8.078/90 ampliou, então, a cidadania das pessoas também como consumidoras.

Direitos Básicos do Consumidor (CDC)

1. Proteção da vida, saúde e segurança contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos;
2. Educação e divulgação sobre o consumo adequado dos produtos e serviços;
3. Informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como seus eventuais riscos;
4. Proteção contra a publicidade enganosa e abusiva, métodos comerciais coercitivos ou desleais, bem como contra práticas e cláusulas abusivas ou impostas no fornecimento de produtos e serviços;
5. Modificação das cláusulas contratuais que estabeleçam prestações desproporcionais, ou sua revisão caso se tornem excessivamente caras;
6. Efetiva prevenção e reparação de danos patrimoniais e morais;
7. Acesso aos órgãos judiciários e administrativos;
8. Facilitação da defesa de seus direitos, inclusive com a inversão do ônus da prova;
9. Adequada e eficaz prestação dos serviços públicos em geral.

Blogs e sites para as mães

Quer saber novidades e curiosidades sobre a maternidade, criação dos filhos, produtos, serviços e tecnologias? Há vários sites e blogs dedicados ao tema, com atualização constante, troca de experiência e matérias especiais que podem ajudar a futura mamãe.

Seguem alguns links (há muitos mais, que podem ser encontrados em sites de buscas). A PROTESTE, ao citá-los, não está concordando com o teor de todas as postagens, nem afiançando os produtos das empresas que, eventualmente, os patrocinem. Informações médicas devem ser obtidas com obstetras e pediatras de confiança da família.

Sempre Materna <http://www.semprematerna.com.br>;

Maternar <http://maternar.blogfolha.uol.com.br/>;

Macetes de Mãe <http://www.macetesdemaee.com/>;

Bagagem de Mãe <http://www.bagagemdemaee.com.br/>;

Mãe de salto alto <https://br.mulher.yahoo.com/blogs/mae-salto-alto/>;

De mãe para mamãe <http://demaeparamamaee.com.br/>;

Vestida de Mãe <http://www.vestidademaee.com.br/>;

Coisa de Mãe <http://www.coisademaee.blog.br/>;

Mil Dicas de Mãe <http://www.mildicasdemaee.com.br/>;

Nova Mãe <http://www.novamaee.com.br/>;

Mãe Jovem <http://www.maejovem.com.br/>;

Vida de Gestante e Mãe <http://www.vidadegestanteemaee.com.br/>;

Amor de Mãe <http://blogs.atribuna.com.br/amordemaee/>;

Agora sou Mãe <https://www.facebook.com/agorasoumaee>;

Diário de Mãe <http://www.gazetadopovo.com.br/blogs/diario-de-maee/>;

Mãe da Cabeça aos Pés <http://maedacabecaaospes.com.br/>;

Vida de Mamãe Moderna <http://vidademamaemoderna.com/>;

Mãe de Primeira Viagem <http://www.blogmaedepimeiraviagem.com/>;

Mamãe de primeira viagem <http://mamaedepimeiraviagem.com/>;

Blog Vida de Mãe <http://www.comecarsaudavel.com.br/para-a-mamaee/blog.aspx>;

Jeitinho de Mãe <http://www.jeitinhodemaee.com/>;

O Blog da Sofia <http://oblogdasofia.com/>;

Vila Mamífera – Dadadá <http://vilamamifera.com/dadada/>.

Pré-natal

Planejar a gravidez e ser preparada adequadamente para essa fase é um direito das mulheres. O planejamento da gravidez contribui para a decisão sobre o momento mais oportuno da gravidez para a mulher, considerando suas condições físicas, psíquicas e sociais.

Identifica fatores de risco, incluindo os comportamentais, além de possibilitar acesso a informações sobre fertilidade e como a gravidez e a maternidade irão influenciar as áreas afetiva, educacional e social. Sempre que possível, deve incluir o parceiro e ser realizada por uma equipe multiprofissional motivada e motivadora.

A consulta da mulher deve incluir anamnese detalhada, valorizando o interrogatório das queixas, antecedentes e hábitos, seguida de exame físico geral e ginecológico.

Por meio desses exames, podem ser identificados – e tomadas providências contra – antecedentes mórbidos pessoais, como diabetes mellitus (DM); hipertensão arterial crônica (HAC); doenças da tireóide; cardiopatias; doenças autoimunes; asma brônquica; epilepsia; HIV; nefropatias (doenças renais); depressão; outras doenças (hemopatias; distúrbios musculoesqueléticos e câncer) e alterações genéticas.



Como escolher o tipo de parto

Embora o Brasil seja campeão mundial de partos cesáreos, sempre que possível, o mais indicado é o parto normal. A cesárea é um avanço médico, indicado para situações especiais, diagnosticadas pelo médico.

As mães devem ter consciência de que a cesariana é uma cirurgia, ou seja, um procedimento que sempre tem riscos. Implica, por exemplo, anestesia e outras práticas pré e pós-cirúrgicas.

Em outros países, o problema da dor, que leva muitas gestantes a optar pela cesárea, é resolvido com analgésicos. Além disso, há outras medidas que ajudam a tornar o parto normal menos doloroso, como reconhecer as contrações e a hora indicada para ir ao hospital.

Técnicas respiratórias e de relaxamento também contribuem para amenizar as dores das parturientes. Para isso, é fundamental que se estabeleça uma relação de confiança entre o obstetra e a gestante. Ele dará todas as informações à futura mamãe para que ela possa ter um parto normal, que trará, também, grandes benefícios para a saúde do bebê.

Hoje, há forte tendência de fazer o parto mais humanizado, em casa inclusive, sempre com acompanhamento médico e avaliação da saúde da gestante. Quem tem interesse no tema pode assistir o documentário “O renascimento do parto” (informe-se em ambientes de locação de filmes). Trailer: https://pt-br.facebook.com/orenascimentodoparto/app_639545626056647

Ilegalidade da cobrança por disponibilidade de médico para parto

Um problema recorrente tem preocupado os pais: a cobrança de honorários médicos dos beneficiários, quando houver solicitação de que o obstetra fique à disposição para a realização do parto (normal ou cesárea).

Os Procons e outras entidades de defesa do consumidor, como a PROTESTE, têm se manifestado contra esta cobrança, uma vez que a gestante já paga o plano de saúde.

Este ano, o Ministério Público Federal (MPF) recomendou que as operadoras de planos de saúde suspendessem esta cobrança, conhecida como taxa de disponibilidade.

Se a gestante for informada de que terá um custo adicional com esta disponibilidade, deverá entrar em contato, inicialmente, com a operadora com a qual tenha contrato para assistência médica. Caso a empresa confirme a cobrança, recorra ao Procon. Associados podem entrar em contato com a PROTESTE (se ainda não for associado, entre em contato com nossa Central de Atendimento pelo telefone 21-3906-3906, ou acesse o site www.proteste.org.br).

Já há várias decisões judiciais em favor das gestantes, portanto, se necessário, é possível recorrer à Justiça.

Nove meses ou menos

A duração habitual da gestação é de 40 semanas (nove meses), mas o nascimento do bebê pode ocorrer antes ou depois desse prazo.

Na 37ª semana o bebê está quase pronto, mas se o parto ocorrer antes da 37ª semana é considerado prematuro e requer cuidados especiais.

A partir da 38ª semana o parto é a termo, ou seja, o bebê já está maduro.

O ideal é que o nascimento ocorra por volta da 40ª semana, quando o bebê está totalmente pronto para a vida fora do útero. Passando de 40 semanas, o líquido amniótico começa a diminuir, o espaço fica reduzido e o bebê pode entrar em sofrimento. O bebê pode aspirar o mecônio e ter infecção pulmonar grave ou circular de cordão, tudo isso levando a óbito.

Se o nascimento ocorrer após esse prazo, sendo no máximo com até 42 semanas, o parto será pós-termo.

Plano de saúde

Para fazer o parto pelo plano de saúde, deve ser contratado um plano com cobertura obstétrica. A carência costuma ser de 10 meses. No caso de planos empresariais (bancados total ou parcialmente pela empresa que contratou a gestante ou o futuro pai), a carência dependerá do que constar no contrato.

Por isso, caso haja obstetra e maternidade de preferência, é fundamental informar-se, com antecedência, se ambos fazem parte da rede credenciada do plano de saúde. Alguns planos têm reembolso de consultas ou outros procedimentos, mesmo quan-



do não forem feitos na rede credenciada. Essas informações devem ser obtidas com a empresa à qual a gestante ou o futuro pai estiverem vinculados. Ou diretamente no SAC da operadora, se o plano for individual ou familiar.

No caso de partos cobertos pelo plano de saúde, o bebê pode utilizá-lo com a carteirinha da mãe até 30 dias depois do nascimento, adoção ou guarda. Ele deve ser incluído no plano neste período, e não haverá carências nem doenças preexistentes.

Em casos de paternidade reconhecida judicial ou extrajudicialmente, a criança também pode ser inscrita no plano do pai em até 30 dias do reconhecimento, aproveitando os prazos de carência cumpridos por ele.

Nos planos coletivos, a inscrição do filho recém-nascido, natural ou adotivo, observará as condições previstas no contrato celebrado entre a operadora e a pessoa jurídica contratante. Independentemente de inscrição no plano, o recém-nascido tem garantida a assistência por 30 dias dentro da cobertura de um dos representantes legais, se já foi cumprida a carência para internação no plano hospitalar com obstetrícia.

Salário-maternidade

O salário-maternidade é um benefício pago à trabalhadora em caso de nascimento de um filho (vivo ou morto), de aborto não criminoso, de adoção ou de guarda judicial para fins de adoção.

Para as desempregadas, mas ainda na condição de seguradas do INSS, o pedido somente será possível a partir da data do parto.

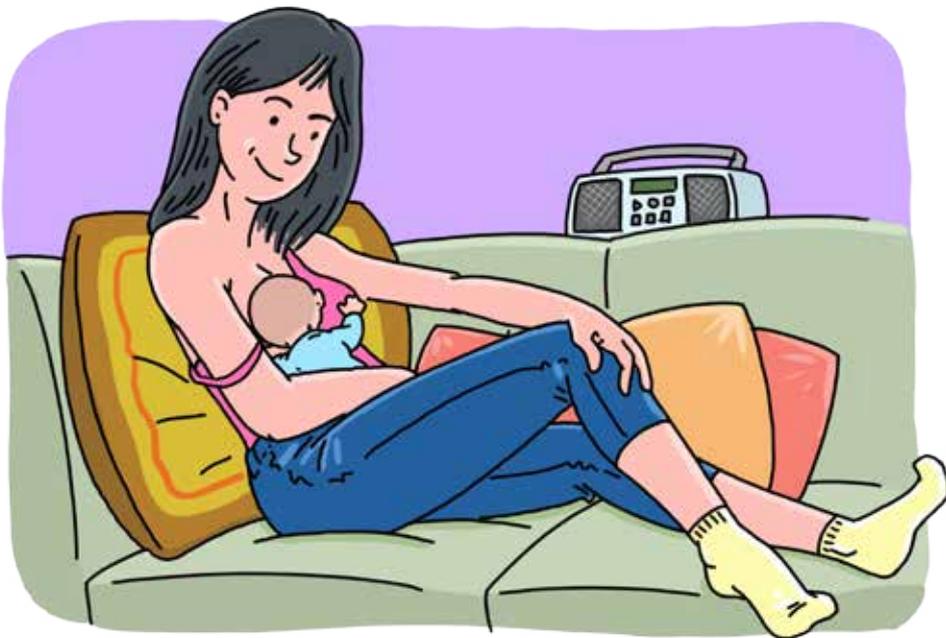
As demais trabalhadoras podem pedir o benefício a partir de 28 dias antes do parto.

Em caso de adoção ou guarda judicial para fins de adoção, o pedido somente será possível após a decisão judicial (veja os “documentos necessários”).

Trabalhadores empregadas devem solicitar o benefício diretamente na empresa em que trabalham.

O salário-maternidade para segurada empregada (somente para casos de adoção ou guarda judicial para fins de adoção), segurada empregada doméstica ou segurada contribuinte individual ou facultativa pode ser solicitado pelo requerimento que está no link <http://www3.dataprev.gov.br/CWS/contexto/salmat>.

Ao concluir o requerimento, deve comparecer à Agência da Previdência Social escolhida para entregá-lo, assinado, bem como os originais e cópias simples dos documentos exigidos para a concessão deste benefício. Ou, se desejar, enviá-los pelo Correio (as cópias dos documentos deverão ser autenticadas em cartório).



Para o requerimento é necessário informar:

- ✓ Número de identificação do trabalhador – NIT / PIS / PASEP / CICI;
- ✓ Nome completo da requerente, data de nascimento e nome completo da mãe;
- ✓ No caso de segurada empregada, identificador do empregador – CNPJ / CGC ou CEI;
- ✓ No caso de empregada doméstica, CPF do empregador;
- ✓ Data do afastamento do trabalho, parto ou adoção.

Para o atendimento presencial deste benefício em uma das agências da Previdência Social, o agendamento é obrigatório.

O agendamento poderá ser solicitado pela Central de Atendimento do INSS pelo telefone 135, de segunda a sábado, das 7h às 22h0 (horário de Brasília), ou pela internet, no link: <http://www2.dataprev.gov.br/prevagenda/OpcaoInicialTela.view>.

A duração do salário-maternidade, dependerá do tipo do evento que deu origem ao benefício:

- ✓ 120 (cento e vinte) dias, no caso de parto;
- ✓ 120 (cento e vinte) dias no caso de adoção ou guarda judicial para fins de adoção,

independentemente da idade do adotado, que deverá ter no máximo 12 (doze) anos.
✓ 120 (cento e vinte) dias, no caso de natimorto;
✓ 14 (quatorze) dias, no caso de aborto espontâneo ou previstos em lei (estupro ou risco de vida para a mãe), a critério médico.

Mais informações em <http://agencia.previdencia.gov.br/e-aps/servico/358>.

Amamentação

O leite materno é o alimento mais perfeito para a saúde do bebê no primeiro ano de vida, pois a sua composição é específica e sutilmente modificada de acordo com suas necessidades.

Há um determinismo biológico, especialmente do ponto de vista nutricional e imune, que torna incontestável o leite materno como o melhor alimento para a criança nos primeiros anos de vida, que podem prevenir doenças agudas na infância e crônicas não transmissíveis na vida adulta.

A literatura aponta que a saúde do bebê é determinada desde o momento da concepção, a partir das condições maternas (estado nutricional e nutrição) e se estende por toda a gestação. O impacto nutricional continua no período pós-natal e a ingestão adequada de nutrientes no primeiro ano de vida é fundamental para que o crescimento e desenvolvimento ocorram de acordo com as expectativas previstas.

A sua importância do ponto de vista psicológico está associada ao contato físico e emocional entre mãe e filho, fortalecendo o vínculo entre eles e contribuindo para o desenvolvimento e capacitação para o convívio externo.

Há quem fale em “gestação de 15 meses”, dando a entender que o bebê precisaria desse período de amamentação exclusiva por seis meses após os nove meses de gestação para que sua formação fosse completa. Nesse período é como se um cordão umbilical fosse conectado várias vezes ao dia, para que o bebê continuasse recebendo substratos para prosseguir com seu desenvolvimento, além do calor e do carinho materno. Esta “fase externa da gestação” seria determinante para o resto da vida da criança. E o aleitamento materno, fundamental para que este desenvolvimento ocorresse de forma plena.

Essa prática do aleitamento também é vantajosa economicamente para família, uma vez que o gasto mensal poderia chegar a um percentual significativo da renda familiar se fossem utilizadas fórmulas industrializadas e outros substitutos do leite materno.

Sendo assim, o aleitamento materno representa o modo mais natural e seguro de alimentação para a criança pequena, devendo ser exclusivo até os seis meses, por sua capacidade de proporcionar vantagens nutricionais, imunológicas, psicológicas e econômicas reconhecidas e inquestionáveis.

Dicas para quem estiver amamentando

Uma alimentação saudável deve ser equilibrada, contendo alimentos que forneçam uma quantidade regular de nutrientes necessários ao funcionamento adequado e equilíbrio do organismo:

✓ As grandes refeições (almoço/jantar) devem conter um componente de cada grupo alimentar: carboidrato integral ou raízes, leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, soja, grão de bico etc.), proteína (carne vermelha, peixe, frango e ovo), legumes, verduras e frutas;

✓ Ingerir de quatro a cinco frutas ao dia, preferencialmente com casca e bagaço, para aumentar a ingestão de fibras;

✓ Sempre que possível, consumir alimentos orgânicos livres de agrotóxicos, que são prejudiciais para saúde da mãe e do bebê;

✓ Não pular refeições e não “beliscar” entre elas; comer em horários regulares, a fim de evitar alterações na glicemia da mãe;

✓ Ingerir de dois a três litros de líquidos ao dia: água, água de coco, sucos naturais;

✓ Utilizar gorduras de origem vegetal, como azeite (em temperatura ambiente), óleo de coco;

✓ Evitar o excesso de sal e temperos prontos, lançando mão dos naturais: alho, cebola, cheiro verde, ervas aromáticas etc.;

✓ Devem ser evitados produtos industrializados, como embutidos, gelatinas, salgadinhos, balas, margarina, entre outros;

✓ O adoçante só deve ser utilizado por indicação do nutricionista e/ou médico. O uso de aspartame, sacari-



na e ciclamato é contraindicado no período de gestação e amamentação. Adoçantes à base de stévia, sucralose, xilitol e polidextrose são permitidos sob orientação médica;

✓ Evitar o consumo de açúcar refinado, preferindo açúcar mascavo, de coco, demerara ou mel;

✓ Alimentar-se com calma, mastigando bem os alimentos.

Como armazenar o Leite Materno

1. Após a ordenha, identificar os frascos com o dia em que foi feita a coleta. Para que a utilização do leite ordenhado seja integral, procure armazená-lo em volumes adequados para cada mamada, pois uma vez descongelados não poderão ser reaproveitados;

2. O leite ordenhado deve ser consumido imediatamente ou permanecer por no máximo uma hora em temperatura ambiente, antes de ser resfriado e/ou congelado;

3. Pode ser armazenado 12 horas sob refrigeração (na geladeira) e 15 dias no congelador ou no freezer. Esses potes não devem ser acondicionados na porta do refrigerador;

4. Caso o leite esteja pasteurizado, a validade aumenta para 24 horas no refrigerador e seis meses no freezer;

5. Quando oferecer ao bebê: deve-se retirar do freezer e descongelar em banho-maria (aquecer a água até a fervura, desligar o fogo e utilizar a água para o aquecimento do leite materno. Nunca ferver o leite); agitar bem o frasco para completa mistura dos diversos componentes.

Atenção: não congelar este leite novamente – a sobra deve ser desprezada.

Lei protege amamentação

O artigo 396 da Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) estabelece que, para amamentar o próprio filho, até que complete seis meses, a mulher terá direito, durante a jornada de trabalho, a dois descansos especiais, de meia hora cada.

Esse artigo, contudo, esbarra no pequeno número de creches próximas ou nos locais de trabalho. Há empresas, contudo, que têm salas especiais nas quais as mães podem coletar e guardar seu leite para, posteriormente, oferecê-lo aos filhos.

A CLT determina que empresas com mais de 30 funcionárias com idade superior a 16 anos ofereçam local adequado para amamentar bebês de até seis meses. Portaria de 1986 permite que empresas abrangidas por esta lei troquem a sala de amamentação pelo auxílio-creche.

Em 2010, o Ministério da Saúde e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) regulamentaram a criação destas salas de apoio à amamentação nas empresas, por meio da Nota Técnica Conjunta nº 01/2010.

Amamentar ou não?

Tipos de vírus (contaminação viral materna)	Recomendação
Citomegalovírus	Amamentar
Hepatite A	Amamentar
Hepatite B	Amamentar, desde que aplicadas a vacina anti-hepatite B e a imunoglobulina.
Hepatite C	Amamentar. Contraindicar se houver fissura nos mamilos
Rubéola	Amamentar
Caxumba	Amamentar
Herpes simples e Herpes Zoster	Amamentar se não tiver lesões nas mamas
Varicela-zoster	Amamentar, exceto quando as lesões surgirem cinco dias antes a dois dias após o parto.
Sarampo	Amamentar
HTLV I e II	Não amamentar
HIV	Não amamentar

Contaminação bacteriana e parasitária materna	Recomendação
Tuberculose pulmonar bacilífera	Amamentar
Hanseníase não contagiante	Amamentar
Mastite	Amamentar
Sífilis	Amamentar após tratamento
Brucelose	Amamentar após tratamento
Doença diarreica	Amamentar
Doença de Chagas	Amamentar
Malária	Amamentar

Chupetas – Mitos x Verdades

1. Crianças que usam chupeta com certeza terão problemas dentários.

MITO – As chupetas ortodônticas, usadas com moderação, não acarretam danos permanentes à dentição da criança se forem removidas antes dos três anos de idade.

2. Abandonar a chupeta pode causar traumas à criança.

MITO – O abandono do hábito deve ser gradativo e o processo somente será traumático se o responsável não souber como agir.

3. O uso de chupeta à noite pode ser perigoso e causar asfixia.

MITO – Estudos comprovam que o uso noturno da chupeta pode reduzir o risco de morte súbita, uma vez que regula a respiração do bebê. Além disso, a base perfurada evita um possível sufocamento.

4. As chupetas ortodônticas são mais recomendadas por causarem menos danos ao desenvolvimento do bebê.

VERDADE – As chupetas ortodônticas são anatômicas e adaptam-se melhor à cavidade bucal do bebê. Entretanto, podem também causar prejuízos ao desenvolvimento das estruturas bucais se não forem adotadas moderadamente.

5. Chupetas podem influenciar o desenvolvimento da fala.

VERDADE – Bebês que passam muito tempo com a chupeta na boca tendem a se expressar menos.

6. A melhor chupeta é a de silicone.

VERDADE – Comparado ao látex, o silicone é um material menos poroso e, portanto, detém menor quantidade de bactérias. Além disso, tendem a deformar menos com as esterilizações, o que aumenta a durabilidade.

7. O uso de chupetas pode influenciar o desmame precoce.

VERDADE – Enquanto pequeno, o bebê não consegue diferenciar sucção nutritiva e não-nutritiva. Isso faz com que ele não sugue corretamente o seio da mãe, levando a mama a secretar menos prolactina e reduzindo, portanto, a produção de leite materno.

8. Chupetas são ruins e nunca devem ser adotadas.

MITO – Chupetas, desde que ortodônticas, têm suas indicações. Chupetas acalmam, regulam a respiração, estimulam o crescimento e desenvolvimento facial de bebês prematuros e substituem o hábito de sucção digital. Podem ainda ser adotadas quando o bebê continuar mamando pela necessidade de sucção, e não mais por fome, evitando o risco de regurgitação do excesso de leite.

9. Chupetas podem acalmar bebês.

VERDADE – A criança de zero a dois anos está na fase oral e tem uma necessidade

inata de sugar. A sucção promove a liberação de endorfina, um hormônio que produz um efeito de modulação da dor, do humor e da ansiedade, provocando uma sensação de prazer e bem-estar ao bebê. Por isso, diz-se que a chupeta acalma. Em alguns casos, pode até mesmo ser usada como recurso durante as cólicas do recém-nascido.

10. Posso escolher a chupeta pelo preço e pelas cores.

MITO – Escolha chupetas ortodônticas e sempre procure o selo do INMETRO na embalagem.

Exames ao nascer

Logo após o nascimento até os primeiros dias de um recém-nascido é o período mais importante para que sejam feitos exames que identifiquem, antecipadamente, doenças que ainda não apresentem sintomas, mas possam prejudicar a saúde do bebê nos primeiros meses de vida.

Em hospitais ou maternidades, o neonato passa por uma série de exames obrigatórios e outros que não são, mas que podem ser requisitados pelos pais. Um resultado alterado não implica diagnóstico definitivo de qualquer uma das doenças.

Saiba mais no site da PROTESTE <http://p5.proteste.org.br/crianca/check-up-do-recem-nascido-s450871.htm>.

Conheça também os primeiros testes do bebê.

Índice de Apgar

Primeiro exame a ser feito no bebê pelo médico, parteira ou enfermeira. Teste rápido executado no primeiro e no quinto minuto de vida após o parto, avalia todas as partes do corpo do bebê, sua respiração, frequência cardíaca, tônus muscular, reflexos e coloração da pele, gerando notas para verificar como o bebê está respondendo às condições fora do útero.

Medição (peso, perímetro da cabeça, tórax e comprimento)

Registros para serem utilizados na curva de crescimento da criança.

O médico interpretará os gráficos de crescimento no contexto geral do bem-estar, o ambiente da criança e a herança genética. A medição da circunferência da cabeça poderá fornecer pistas sobre o desenvolvimento do cérebro.

Tipagem sanguínea

Necessária para eventual emergência médica (qual tipo de hemoderivado o bebê po-

deria receber), determina o tipo de sangue (A, B, AB ou O) e seu fator Rh (positivo ou negativo).

Os resultados desses exames também confirmam se há incompatibilidade sanguínea entre a mãe e o neonato.

Teste do pezinho

Também conhecido como Triagem Neonatal, é obrigatório em todas as maternidades e hospitais do Brasil.

É realizado por meio de uma leve punção de uma das laterais do calcanhar do bebê para coletar gotas de sangue em um papel de filtro. Deve ser feito a partir da 48ª hora de vida até 30 dias do nascimento da criança e, conforme o Programa Nacional de Triagem Neonatal, permite identificar quatro doenças graves, como:

- ✓ Anemia falciforme e outras hemoglobinopatias, que prejudicam o transporte de oxigênio para todas as partes do organismo.
- ✓ Fenilcetonúria, que lesiona o cérebro e provoca doenças mentais.
- ✓ Fibrose cística, doença genética que ataca pulmões e que bloqueia os ductos pancreáticos, causando problemas no sistema digestivo.
- ✓ Hipotireoidismo congênito, insuficiência na produção de hormônios da tireoide, fundamentais para o desenvolvimento adequado do sistema nervoso.

Teste do pezinho ampliado

Exames para identificar mais de 30 doenças. As mais pesquisadas são as doenças metabólicas, hiperplasia adrenal congênita da supra-renal, galactosemia, deficiência da biotinidase, deficiência de glicose-6-fosfato desidrogenase, sífilis congênita, citomegalovirose congênita, síndrome da imunodeficiência adquirida congênita, doença de Chagas congênita, rubéola congênita, deficiência da desidrogenase das acil-CoA e a toxoplasmose.

Não são exames obrigatórios, mas podem ser indicados pelo pediatra e ser solicitados pelos pais na maternidade.

Teste da orelhinha

Pode diagnosticar alterações precoces da perda auditiva. Estima-se que, na população geral, a perda da audição ocorra entre um a dois bebês por mil nascidos vivos.

A lei 12.303/10 obriga todos os hospitais e maternidades do país a realizarem o exame, gratuitamente, nas crianças nascidas em suas dependências.

Reflexo vermelho

Simples, que não causa dor ao recém-nascido, feito no segundo dia de vida, exigindo

apenas o oftalmoscópio (um aparelho que emite luz) e uma sala pouco escura.

Se houver qualquer alteração detectada no exame (que pode indicar catarata, glaucoma congênito, retinoblastoma etc.) a criança fará mais exames para o diagnóstico preciso. Com o tratamento no tempo certo, pode haver o desenvolvimento normal da visão.

Oximetria de pulso

Popularmente conhecida como teste do coraçãozinho, verifica se o bebê apresenta algum problema cardíaco e deve ser realizada após as primeiras 24 horas de vida, e antes da alta hospitalar.

Teste do quadril

O teste de Ortolani, exame feito por meio de flexões das pernas do bebê, avalia a estabilidade do quadril e se o recém-nascido possui luxação congênita desta região. Este exame não é obrigatório.



Primeira consulta pediátrica

Geralmente, o bebê é levado ao pediatra com 10 dias de vida, após a alta hospitalar. Os pais basicamente devem esperar:

- ✓ Medição do peso, altura, circunferência da cabeça para avaliar a evolução do bebê desde o nascimento.
- ✓ Observação da visão, audição e reflexos.
- ✓ Exame físico completo.
- ✓ Perguntas sobre como os pais estão lidando com o bebê, e como este está comendo e dormindo.
- ✓ Conselhos sobre o que esperar para os próximos meses; o ambiente doméstico e como isso pode afetar a saúde do bebê (por exemplo, o fumo em casa).
- ✓ Se os resultados dos exames feitos no bebê após o parto estiverem disponíveis, ele poderá conversar sobre isso.

Os pais também podem esclarecer, com o médico, dúvidas sobre o bebê.

Devem criar e manter um arquivo para registros médicos do bebê, que inclua informações sobre o crescimento, carteirinha de vacinação, medicações e quaisquer problemas ou doenças.

Dez dicas para marinheiros de primeira viagem

O bebê está descobrindo e se adaptando ao mundo. É natural que não nos lembremos de nossos primeiros meses, dos choros, das cólicas, da hora do banho. Então, aqui vão algumas dicas para as mães:

1. O bebê ainda não fala, portanto, é natural que chore em algumas situações, como fome, dor de ouvido, sono, irritação com tudo o que afete seu conforto e tranquilidade. Tente cercá-lo de cuidados e de carinho. À medida que se tornar maiorzinho, chorará bem menos.

2. Alguns pais se queixam de 'levar um baile' do recém-nascido, que dorme em horários alternados e acorda no meio da noite. Enquanto ele estiver criando uma rotina, paciência. Pai e mãe podem se alternar no atendimento ao pequenino, quando acordar no meio da noite.

- 3.** Um dos incômodos que fazem o bebê chorar, normais, por sinal, são as cólicas – decorrem da imaturidade do intestino. Amamentação e massagens suaves na barriguinha podem ajudar. Se forem muito frequentes, os pais devem consultar o pediatra.
- 4.** Até os seis meses, nada de papinhas, sopinhas, frutas, água, chá! Somente leite materno, como preconiza a Organização Mundial da Saúde (OMS).
- 5.** E a moleira? Realmente, a parte superior da cabeça ainda não está totalmente formada no recém-nascido. Portanto, segure-o entre as costas e a cabeça, mas evite os ossinhos do crânio.
- 6.** Não, não agasalhe o bebê excessivamente, principalmente nos dias quentes de verão. Use roupas leves, arejadas e de fibras naturais. Em locais em que o inverno é mais rigoroso, não o exponha muito ao frio. Mas não o cubra com cobertores pesados. E deixe o rosto descoberto, para que possa respirar em paz, com menos risco de se sufocar.
- 7.** Não há necessidade de acordar o nenê para mamar. Ele sabe que precisa se alimentar e cobrará o peito periodicamente.
- 8.** Se a casa ou apartamento costuma ter insetos, coloque telas nas janelas e um sobre o berço. Repelentes e inseticidas, nem pensar, pois podem conter substâncias tóxicas.
- 9.** A água do banho não deve ser quente nem fria, e sim morna, com sabonete neutro. Lembrem-se, também, que é para lavar, não para esfregar o bebê.
- 10.** Na dúvida, consultem o pediatra, e não se estressem.

Vida saudável

Quando a criança deixar de mamar exclusivamente, sob orientação do pediatra, o profissional indicará a alimentação adequada por faixa etária.

É importante, contudo, que os pais se conscientizem de que os pequenos terão, na idade adulta, hábitos alimentares obtidos ao longo da infância e adolescência.

Para evitar que se tornem obesos e tenham diversas enfermidades – como diabetes e hipertensão – os pais devem ensiná-los, desde o início deste processo, a comer produtos saudáveis. Ou seja, a se alimentar, principalmente, de legumes, verduras, frutas, cereais, laticínios, carnes magras.

Devem ser evitados doces, produtos com muito sal (como embutidos e defumados), refrigerantes, salgadinhos industrializados, pães e biscoitos em excesso.

Nas escolas, as crianças farão exercícios físicos. Apesar disso, é fundamental estimulá-los à prática esportiva, para evitar que se tornem sedentários na adolescência e na vida adulta.



A boa alimentação deve ser acompanhada de hábitos regulares de sono (sempre em horário semelhante, por nove a 11 horas).

Para uma boa noite de sono, é importante limitar, sem autoritarismo, o uso de dispositivos eletrônicos, como smartphone e tablet, bem como os jogos digitais (games).

Hábitos de higiene também são importantíssimos, como escovar os dentes com cuidado, ao acordar, depois das refeições e antes de dormir. O dentista da família ensinará as crianças a escovar os dentes sem machucar as gengivas, e a usar fio dental.

As mães também devem seguir os preceitos de vida saudável. Por exemplo, é possível continuar a fazer exercícios durante a gravidez, sob orientação médica e de um profissional de educação física. Após o parto, deve voltar aos exercícios e continuar com alimentação balanceada.

Cigarros e consumo exagerado de bebidas alcoólicas, doces e alimentos industrializados, nunca é demais enfatizar, só fazem mal à saúde.

O estresse do retorno ao trabalho pode ser contornado com apoio da família, amigos e colegas, e divisão dos cuidados com o bebê.

Prevenção de acidentes infantis

Um das principais preocupações dos pais nos primeiros anos dos filhos são os acidentes domésticos ou nos demais locais que os pequenos frequentem.

A incidência desses acidentes, segundo o Ministério da Saúde, varia de acordo com a faixa etária. Antes do primeiro ano de idade, a maior mortalidade é por sufocação, seguida de passageiro de veículo, queda, afogamento e queimadura por fogo. De um ano a 14 anos, o afogamento lidera, depois vêm atropelamento e passageiro de veículo. Alternam-se, em quarto e quinto lugares, sufocação, queda, andar de bicicleta e queimaduras.

Em relação à hospitalização, as quedas estão sempre em primeiro lugar, da primeira infância à adolescência, mas queimaduras com líquidos quentes e outras fontes de calor vêm em seguida até os quatro anos. A partir dessa idade, o choque elétrico provoca mais internações hospitalares. Atropelamento, andar de bicicleta, queimadura com fogo e envenenamento por plantas e animais ficam entre quarta e quinta maior incidência.

Para evitar esses acidentes, os pais devem tomar muito cuidado com:

✓ Escolha dos móveis da casa (sem cantos afiados; com prateleiras distantes da cama; sem tapetes nem carpetes; itens mais pesados guardados em gavetas mais perto do chão; películas transparentes autocolantes aplicadas nos vidros; evitar beliches; remover móveis instáveis etc.).

✓ Instalações elétricas e de eletrodomésticos (não deixar fios desencapados; substituir fiações antigas; isolar fios elétricos; só permitir que pequenos empinem pipas em campos abertos, sem fiação próxima; não deixar ventiladores ligados ao alcance das crianças; não permitir que manuseiem, sozinhos, secadores de cabelo e equipamentos similares).

✓ Janelas, escadas, corredores (travar janelas e colocar redes de proteção; colocar grades ou portas no acesso a escadas; iluminar corredores dia e noite, ou por meio de sensores de presença; não deixar escadas de uso doméstico perto de armários, beliches etc.).

✓ Área externa e de lazer (observar sempre quando brincam em parquinhos; avaliá-los e aos seus brinquedos antes de levar as crianças para se divertir nesses locais; guardar capuzes e cachecóis antes do começo das brincadeiras; ensinar as crianças a não empurrar, não dar encontrões, nem se amontoar; a bicicleta deve ser adequada à idade, com freios em dia, e o menor deve usar capacete, joelheiras e cotoveleiras, em locais apropriados e seguros; piscinas somente com os pais ou responsáveis; quando não estiverem em uso, piscinas e tanques devem ser cobertos por lonas; ensinar a nadar com instrutores especializados, desde os primeiros dias).

- ✓ Jardins e hortas (há muitas plantas tóxicas que sequer são conhecidas; ensine as crianças a não colocá-las na boca; não faça remédios caseiros nem chás com plantas desconhecidas; informe-se sobre a origem das plantas utilizadas em jardins e canteiros).
- ✓ Materiais de limpeza (guarde todos os produtos e eventuais venenos trancados, longe de alimentos e bebidas, fora da vista e do alcance das crianças; produtos devem ter tampas de segurança, mais difíceis de abrir; atenção ao descarte desses itens, para que as crianças não os peguem para brincar; só compre este tipo de produto com rótulos e embalagens originais, em locais de confiança).
- ✓ Álcool líquido (não compre!).
- ✓ Medicamentos (também devem ser guardados fora da vista e do alcance dos pequenos, em locais trancados à chave; não ministre medicamentos no escuro; descarte a embalagem em locais recomendados, nunca no lixo doméstico; não tome remédios na frente das crianças; na hora de ministrá-los, não os compare a balinhas nem doces).

Produtos potencialmente tóxicos:

- ✓ Na cozinha (desengorduradores de fogões, desengorduradores, desinfetantes, sabões, detergentes, saponáceos);
- ✓ Área de serviço (solventes, tintas, alvejantes, inseticidas, raticidas, álcool, gás de cozinha, sabões para máquina de lavar, ceras, fertilizantes);
- ✓ Sala (bebidas alcoólicas e plantas ornamentais);
- ✓ Quarto (inseticidas, naftalina, remédios, perfumes);
- ✓ Banheiro (remédios, perfumes, cosméticos, talcos, desodorizantes de ambiente);
- ✓ Jardim (plantas ornamentais, aranhas, escorpiões, cobras, insetos).

Brinquedos

A melhor forma de estimular o potencial e o desenvolvimento de uma criança é deixar que brinque livremente. É assim que os pequenos têm chance de demonstrar seus sentimentos, além de se comunicar com o mundo, externando experiências e fantasias.

Para isso, é importante que você respeite cada fase da criança e ofereça a ela o brinquedo mais adequado.

- ✓ **Dos nove aos 12 meses:** Nessa fase, a criança requer total atenção. Por isso, ofereça brinquedos fabricados em materiais diferentes e seguros, como tecido, borracha, plástico e madeira, sem rebarbas nem peças pequenas.
- ✓ **Um ano:** Essa é a época em que a criança desenvolve habilidades manuais e corpo-

rais. Escolha brinquedos de encaixe ou abre-fecha, que estimulem a coordenação motora (pegar, apertar e arremessar).

✓ **Dois anos:** Aproveite as habilidades já desenvolvidas e a curiosidade própria dessa fase para oferecer jogos com peças de montar.

✓ **De três a cinco anos:** Época do “faz-de-conta”. Os brinquedos ideais são bonecos, fantoches, livros de história e tudo o que permita a dramatização do que a criança vive no cotidiano.

✓ **De cinco a sete anos:** Fase da socialização e das brincadeiras em grupo. Escolha brinquedos para jogos ao ar livre e que estimulem a competição, como bolas, bicicletas, cordas e pula-pula.

✓ **De sete a nove anos:** Os ideais são os jogos de raciocínio e memória, como os de tabuleiro de regras simples e quebra-cabeças.

✓ **De nove a 12 anos:** Acriança está apta a atividades com regras mais complexas. Entretanto, ela já escolhe o que quer – geralmente, instrumentos musicais e videogames.



Diversão mais segura

Pesquise bem antes de levar o brinquedo para casa e compare os preços em diversas lojas. Verifique também o mecanismo de funcionamento (bateria, pilha), pois continuará arcando com este custo. Examine o brinquedo. Em alguns estados, leis determinam que as lojas mantenham abertas amostras de jogos e brinquedos para que possam ser testados pelo consumidor. Use isso a seu favor. Avalie as informações de origem, composição, garantia e quaisquer riscos à saúde ou à segurança das crianças.

Confira os seguintes dados na embalagem do brinquedo:

- ✓ Faixa etária ou idade a que se destine;
- ✓ Identificação do fabricante (nome, CGC, endereço);
- ✓ Número de peças e regras de montagem, se for o caso, escritas de forma clara, em português e com ilustrações;

- ✓ Eventuais riscos que possa causar à criança;
- ✓ Selo de segurança do Inmetro (Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial), com o selo de um órgão credenciado para testar sua qualidade (IQB, Falcão Bauer).

Algumas dicas que aumentam a segurança dos brinquedos:

- ✓ Ruídos excessivos podem causar sérios danos à audição dos pequenos.
- ✓ Cheiro e forma que imitem alimentos podem levar a criança a engoli-los.
- ✓ De tecido devem ser laváveis, com instruções de uso e etiqueta indicando sua composição.
- ✓ Não compre os compostos por materiais que se quebrem facilmente, ou que tenham cordões longos que possam ser enrolados no pescoço, cantos pontiagudos ou afiados.
- ✓ Nem bichos de pelúcia com o pelo muito comprido e que se solte facilmente, pois poderá causar alergias. Pelo mesmo motivo, não encha o quarto do bebê de bichos de pelúcia, que acumulam pó.
- ✓ Não deixe que seu filho menor mexa em produtos de crianças maiores, como jogos de botão ou bolas de gude.
- ✓ Verifique as costuras dos bonecos, para garantir que o enchimento não se soltará facilmente. Também se os olhos dos bichinhos de pelúcia estão firmemente pregados, para evitar que sejam engolidos.
- ✓ Brinquedos para menores de três anos não devem ter peças muito pequenas, que possam ser engolidas ou aspiradas.
- ✓ Embalagens não devem conter grampos, pregos ou parafusos e os sacos plásticos têm ser descartados rapidamente, para evitar sufocamento.
- ✓ Revise periodicamente os brinquedos da casa para jogar fora os que tenham defeitos e que possam se tornar perigosos.
- ✓ Fique por perto quando seu filho brincar com balões de látex (bexigas). Quando estourados, eles viram pedaços que podem ser levados à boca.
- ✓ Evite comprar brinquedos com pilhas e baterias pequenas, pois podem ser retiradas e engolidas.
- ✓ Não deixe que a garotada se divirta com joguinhos com dardos, flechas e projéteis, pois são capazes de ferir gravemente os olhos.
- ✓ Não compre itens que reproduzam comida: crianças muito pequenas tentarão comê-los.
- ✓ Cordas e cabos também não são indicados para crianças, pois, acidentalmente, poderão enrolá-los no pescoço com força.
- ✓ Caso seu filho tenha menos de 10 anos, não o presenteie com brinquedos que simu-

lem experiências químicas. Ele pode ingerir as substâncias do “minilaboratório”.

✓ Evite os andadores, pois podem tombar e fazer a criança bater a cabeça no chão.

Segundo estudo realizado pela PROTESTE e pela Associação Médica Brasileira, em São Paulo, a maioria das vítimas de acidentes com brinquedos tem cinco anos ou menos.

Os episódios mais comuns são intoxicação, choque elétrico, perfuração, alergia e asfixia. Por isso, fique atento à embalagem, que indicará se o brinquedo está de acordo com as normas de qualidade e segurança.

Se a criança sofrer um acidente em função de um defeito, o fabricante ou importador poderá ser penalizado. Se não forem identificados, é possível que o lojista seja responsabilizado. O prazo para reclamações é cinco anos.

Os brinquedos vendidos no Brasil têm garantia de 90 dias. Se a loja não resolver o problema em 30 dias, recorra a um órgão de defesa do consumidor de sua cidade.

Se o brinquedo apresentar problemas nos 90 dias de garantia, reclame junto ao fornecedor. Caso o problema não seja resolvido em, no máximo, 30 dias, você poderá exigir:

✓ A substituição do produto por outro;

✓ Ou a devolução do valor pago, monetariamente atualizado;

✓ Ou, ainda, abatimento proporcional do preço.

Exija sempre nota fiscal, tíquete do caixa, recibo ou equivalente. É um direito seu e um dever do fornecedor.

Creche e escolinha

Mães que não têm creche no trabalho ou pessoas próximas com quem deixar o recém-nascido, recorrem a berçários. A escolha não é fácil, porque há sempre o temor de que o bebê não seja bem cuidado.

Para reduzir os riscos, os pais devem fazer uma lista de escolinhas a partir de indicação de familiares, amigos, colegas e do próprio obstetra, localizados perto de casa ou do trabalho. Devem visitar os estabelecimentos e avaliar a infraestrutura, conforto, segurança, quantidade e qualidade da equipe.

Além disso, avaliar se o preço da mensalidade está de acordo com o orçamento familiar. Se houver dúvidas, peça os números de telefones de pais que utilizem os serviços destes berçários, para ouvir deles se estão satisfeitos com o tratamento dado a seus filhos.

No caso de bebês, os pais devem se informar sobre a possibilidade de levar leite materno, como será armazenado, aquecido e servido.

Faça perguntas sobre procedimento em caso de doença, alimentação, número de cuidadores por bebê e avalie a higiene do local.

A educação infantil é a primeira etapa da educação básica e tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança até seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade. O governo tem o dever de oferecer vagas para as crianças em creches, independentemente do padrão financeiro da família. Os pais devem fazer a matrícula da criança logo após o nascimento, pois é necessário apresentar a certidão de nascimento. Caso a vaga não seja oferecida, os pais podem denunciar ao Conselho Tutelar ou ao Ministério Público.



Consumo, sim, consumismo, não

Os pais terão muito a ensinar aos filhos, durante os primeiros 20 anos de vida deles. Seus conselhos sempre serão importantes para eles. A melhor forma de ensinar é agir de acordo com o que recomendamos.

Consumir bons produtos e serviços é uma das grandes satisfações que nos recompensam pela dedicação ao estudo e ao trabalho. Consumismo, contudo, pode se transformar em uma doença, que nos tornará escravos de bens e serviços, com dívidas cada vez mais difíceis de honrar.

Desde a primeira infância, os filhos devem aprender que brinquedos, roupas, alimentos e passeios têm preços. Ou seja, que não é possível comprar tudo o tempo todo.

Dessa forma, à medida que crescerem, serão apresentados aos conceitos de gastar somente o que caiba no orçamento. E a poupar sempre que possível.

PROTESTE, a serviço do consumidor

A PROTESTE completa, em 2015, 14 anos, sempre a serviço do consumidor brasileiro. É a maior organização privada de defesa do consumidor da América Latina, com mais de 200 mil associados.

Seus testes comparativos têm ajudado a acelerar mudanças em práticas produtivas e de vendas de produtos e serviços, aumentando a segurança e melhorando o custo-benefício nas relações de consumo.

Suas publicações são fundamentais a este trabalho. Em março de 2002, foi lançada a primeira delas, a revista PROTESTE, na qual são publicados testes de produtos e serviços. Em abril de 2006, a associação intensificou esse apoio aos consumidores com a revista DINHEIRO & DIREITOS. A mais recente publicação é a PROTESTE Saúde, que enfoca temas relevantes para saúde e qualidade de vida.

Em cada edição, os associados da PROTESTE recebem informações para que tenham mais condições de exercer seus direitos ao comprar produtos e serviços.

A associação também elaborou, ao longo de sua existência, dossiês que têm auxiliado o consumidor. Nos últimos anos, tem produzido cartilhas e guias de esclarecimento sobre temas de interesse do consumidor. Além disso, lidera campanhas em defesa do consumidor, como ocorreu, por exemplo, com as falhas nos serviços de telefonia 3G e as irregularidades nos programas de milhagem aérea.

Vários artigos e testes têm ajudado os pais, como o teste de carrinhos de bebê; a defesa dos partos normais; pesquisa sobre gravidez e parto; cadeirinhas para crianças; a preparação para curtir o bebê sem dívidas; a conveniência ou não do uso da chupeta, dentre outros temas relevantes.

Na Cartilha das Crianças, há informações sobre legislação, cidadania, publicidade infantil, responsabilidade civil, tutor, educação, diversão, sustentabilidade, dentre outras. Leia a cartilha no site da PROTESTE, em <http://www.proteste.org.br/institucional/>, clicando em **“Informe-se”**, e depois em **“Cartilhas da PROTESTE”**.

Uma sociedade mais avançada é aquela que trata, com igual respeito, todos os cidadãos, da criança ao idoso, sem distinção de gênero, classe social, credo, raça, nacionalidade. A PROTESTE trabalha para que o consumidor seja respeitado desde que seus pais planejam ter um filho, como fica claro neste guia que apresentamos a vocês.



proteste.org.br 