

GUIA DE BOAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE: CRIANÇA SAUDÁVEL, ADULTO SAUDÁVEL



FUNDAÇÃO
Julita

Centro de Educação
em Saúde | 2017



FUNDAÇÃO
Julita

Centro de Educação
em Saúde | 2017

S U M Á R I O

APRESENTAÇÃO	7
DUAS HISTÓRIAS PARA COMEÇAR	11
BOAS PRÁTICAS PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL	14
DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL	15
AGRESSIVIDADE	16
LIMITES	25
GÊNERO E SEXUALIDADE	30
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL	36
CUIDADOS COM O CORPO	48
A ATUAÇÃO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE DA FUNDAÇÃO JULITA	52
CENÁRIO DA SAÚDE PÚBLICA E DA GARANTIA AO DIREITO	59
O PAPEL DAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS	64
REDE DE ATENDIMENTO NA REGIÃO	65
PARA SABER MAIS	68
SOBRE A FUNDAÇÃO JULITA.....	70

APRESENTAÇÃO



Este guia foi elaborado a partir da experiência do Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita, entre 2016 e 2017, no cuidado e na promoção da saúde de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Tem como base pesquisas acadêmicas, estudo de casos, discussões e resultados das metodologias utilizadas

nos atendimentos à população local, tendo como referência o Sistema de Garantia de Direitos.

Os temas abordados partiram de questões principais que podem afetar o aprendizado e o desenvolvimento saudável das crianças e jovens.

A atuação do Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita tem como ponto forte o trabalho com as famílias. Assim, a intenção é que este seja um guia de boas práticas e referências para orientar os familiares nos cuidados com as crianças e os adolescentes, contribuindo para um desenvolvimento saudável e a melhoria da qualidade de vida.

Elaboramos o conteúdo de forma que ele também possa ser utilizado por educadores, que, em conjunto com a família, são corresponsáveis pelo crescimento saudável das crianças.

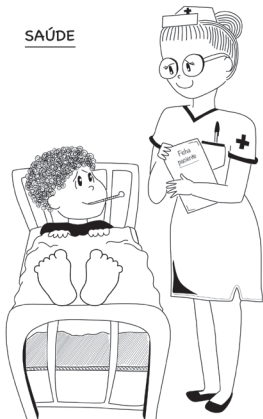
Quando se trata de saúde, as escolhas de hoje influenciam o amanhã. Como queremos que nossos filhos e alunos estejam no futuro? Certamente, queremos que se tornem cidadãos saudáveis!

Para isso, é importante ter um entendimento global da saúde: saúde não é somente o bem-estar físico, mas também o emocional. A família precisa estar ciente do que acontece com seus filhos(as), seus anseios, problemas e desafios. Não só o pai ou a mãe, mas todos os membros da família, tendo a consciência de que nesta fase de desenvolvimento algumas escolhas e comportamentos e formas de lidar com eles podem ter impacto sobre a vida adulta.

Este “Guia de Boas Práticas de Educação em Saúde” foi escrito com base nas situações mais recorrentes – que podem ameaçar a saúde e o aprendizado – nestes dois últimos anos (2016-2017) de atuação do Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita.

Para cada situação, os profissionais do Centro de Educação em Saúde

SAÚDE



LAZER



SOCIAL



SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), SAÚDE É O COMPLETO BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL. DESTE MODO, TER SAÚDE VAI ALÉM DA FALTA DE DOENÇAS. É VOCÊ ESTAR BEM INCLUSIVE EM SUA INTERAÇÃO COM A SOCIEDADE. A SAÚDE É UM DIREITO DE TODO CIDADÃO E DEVERIA SER DISPONIBILIZADA GRATUITAMENTE PELO SISTEMA PÚBLICO DE SAÚDE, DE FORMA EFICAZ!

pensaram de forma multidisciplinar em orientações valiosas para apoiar familiares e também educadores a colaborarem de forma mais efetiva com o desenvolvimento saudável das crianças.

O Guia visa a orientar, informar e esclarecer alguns mitos relativos à saúde. Pode ser utilizado por educadores, em formações e palestras com familiares ou para orientar sua

prática diária. A publicação propõe práticas de cuidado e de escuta que podem fazer toda a diferença para um futuro mais saudável.

No penúltimo capítulo do Guia, você encontrará endereços e referências de locais para fazer valer seu direito de acesso à saúde pública.

Pretendemos distribuir essa publicação internamente, para os benefi-

ciados pela Fundação Julita, e alguns exemplares serão distribuídos (como referência) para escolas públicas, igrejas, centros comunitários, organizações locais, AMAs, UBSs e CAPS, envolvendo educadores, profissionais da saúde e líderes comunitários. O conteúdo também ficará disponível em nosso site: **www.fundacaojulita.org.br**

Desejamos uma boa leitura!

DUAS HISTÓRIAS PARA COMEÇAR...

O OBJETIVO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE É CONTRIBUIR PARA A MELHORIA DA SAÚDE FÍSICA, EMOCIONAL E COGNITIVA DA POPULAÇÃO MORADORA DA REGIÃO DO JARDIM SÃO LUÍS E ENTORNO, QUE VIVE EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL.

ROMPER COM CICLOS DE VIOLÊNCIA: O CASO DA FORMAÇÃO DE JOVENS MONITORES

Pautado na educação popular e no cuidado integral à saúde, o Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita colabora não somente com o cuidado aos atendidos, mas com a elaboração de estratégias para romper com ciclos de violências domésticas, físicas,

sexuais, psicológicas e negligências. São situações que afligem a população, identificadas nos atendimentos de saúde, e encontram sua origem em uma série de fatores; dentre eles, as mazelas sociais e econômicas decorrentes de direitos negados historicamente.

Nesta perspectiva, o Centro de Educação em Saúde promove ações para romper com esses ciclos de violência a partir da formação de futuros educadores. Trata-se da formação e envolvimento de jovens, de 15 a 19 anos, que participam do curso “Jovens Monitores em Esporte”, em vivências com faixas etárias mais novas, a fim de promover ações de conscientização sobre identidade de gênero e violência de gênero.

Como esses jovens são incentivados a se formarem em Educação Física, sendo essa uma finalidade do curso, o objetivo é trazer reflexões e ferramentas para a formação de um futuro educador, diferenciado.

A metodologia parte da investigação (formação/autoconhecimento) e se desdobra na problematização (problematizar a sociedade na inclusão da discussão de gênero no desenvolvimento infantojuvenil).

Utiliza duas técnicas para a formação: psicodrama e comunicação assertiva.

• **Psicodrama:**

Encenação dirigida com o intuito de uma pessoa conseguir se colocar no lugar do outro, uma vez que interpreta seu papel. Por exemplo: um filho se coloca no lugar do pai diante de um conflito.

• **Comunicação Assertiva:**

Qual o melhor jeito de se comunicar e expressar seus sentimentos sem que o outro leve para o lado pessoal o que você diz? A comunicação assertiva é uma maneira de expressar sentimentos e pensamentos de forma a alcançar seus objetivos e sem se prejudicar no futuro. A pessoa assertiva: conhece e defende seus pontos de vista respeitando os demais; fala com fluidez e serenidade sem se alterar; sente respeito por si mesma e pelos outros; demonstra saber controlar suas emoções.

FORMAÇÃO DE BASE: O CASO DA NUTRIÇÃO E A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Outro caso positivo a compartilhar é o trabalho de Nutrição realizado na Fundação Julita. A organização não

conta com nutricionista somente para qualificar as refeições, mas também para orientar as famílias acerca da segurança alimentar e da prevenção a doenças.

Sendo a alimentação fundamental para o desenvolvimento da criança (principalmente na Primeira Infância) e com um impacto determinante no futuro (uma criança que não recebe uma boa alimentação não aprende, não cresce adequadamente), é necessário conscientizar, orientar

e mobilizar as famílias para promoverem o controle social e garantir o acesso ao direito.

Isto é pensar sob a perspectiva da Educação Nutricional! A maioria das escolas visualiza que precisa de psicóloga, serviço social, mas não considera a nutricionista para as formações de base, somente para compor a merenda. No entanto, a nutricionista tem papel importantíssimo para a formação de base.

BOAS PRÁTICAS PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL

A INDICAÇÃO DE UM EDUCANDO PARA O ATENDIMENTO NO CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE DA FUNDAÇÃO JULITA PARTE DO OLHAR CUIDADOSO E ATENCIOSO DO EDUCADOR, NA MAIORIA DAS VEZES.

14

COM BASE NAS QUEIXAS MAIS RECORRENTES (ENCAMINHADAS PARA O SETOR DE PSICOLOGIA) E NOS DIAGNÓSTICOS MAIS FREQUENTES EM NUTRIÇÃO E ENFERMAGEM, FORAM OBSERVADOS TRÊS TEMAS PRINCIPAIS, COM SEUS RESPECTIVOS SUBTEMAS, QUE VÃO SERVIR COMO REFERÊNCIA PARA AS ORIENTAÇÕES DESTE GUIA:

Desenvolvimento emocional

- Agressividade
- Limites
- Gênero e Sexualidade

Educação Nutricional

- Alimentação para a prevenção de doenças e o aprendizado
- 10 passos para a Alimentação Saudável
- A influência da televisão e da propaganda sobre a Alimentação

Cuidados com o corpo

- Questões de higiene corporal
- Piolho
- Automedicação

DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

O Mapa de Queixas é um recurso utilizado para avaliarmos as situações mais recorrentes dentro dos atendimentos em Psicologia durante o ano de 2016.

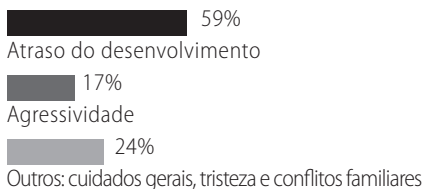
Questões relacionadas a atrasos no desenvolvimento da criança e agressividade são os temas mais frequentes na Primeira Infância durante os atendimentos do Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita.

Os problemas no desenvolvimento muitas vezes estão relacionados a uma alimentação inadequada (que será abordado no próximo capítulo, "Educação Nutricional").

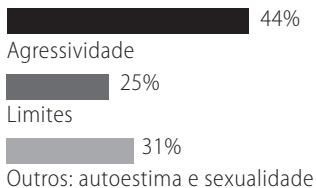
A agressividade está em segundo lugar, mas não é menos importante. Muitas vezes pode ter origem na falta de

MAPA DE QUEIXAS

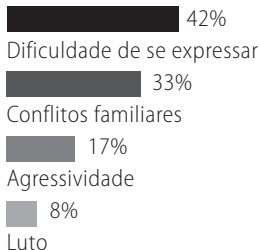
Primeira Infância (crianças até 3 anos)



Infância e Adolescência (6 a 14 anos)



Adolescência (15 a 17 anos)



limites por conta da desestruturação familiar e de episódios de gravidez na adolescência. É tema recorrente também na infância e adolescência, podendo ser provocada e, ao mesmo tempo, ser causa de conflitos familiares e sociais, agravados sobretudo pela dificuldade do adolescente em nomear suas emoções.

Sendo assim, na juventude, a dificuldade de expressão sinaliza o pico de um *iceberg* que, em sua base, no decorrer dos atendimentos, vem revelando situações de violência, violações e segredos, ligados muitas vezes às questões de gênero e à sexualidade, incluindo assuntos relacionados à orientação sexual.

EVOLUÇÃO DO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

16

FALTA DE LIMITES
(Primeira Infância
/ Infância)



NÃO NOMEAR
EMOÇÕES
(Adolescência)



DIFICULDADE
DE EXPRESSÃO
(Juventude)

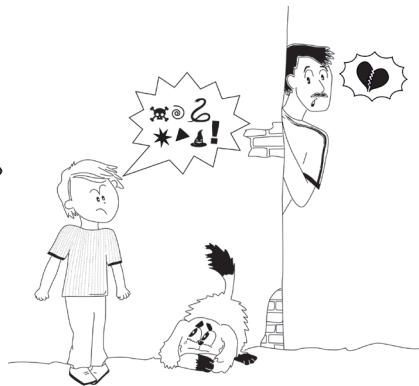
AGRESSIVIDADE

A criança que frequentemente perde a calma, bate constantemente nos amigos, é muito sensível e fácil de ser incomodada, é bastante raivosa e ressentida, pode estar apresentando sintomas de agressividade. Porém, tudo depende

da frequência e da intensidade.

Importante entender que a agressividade é um comportamento inerente ao desenvolvimento das crianças, ou seja, faz parte do seu crescimento.

No entanto, a criança com comporta-



mento agressivo sempre é vista pela família ou sociedade como um problema difícil de resolver.

Daí pode ocorrer a rejeição da criança. Não se pode esquecer que ela é muito mais vítima do que culpada pela situação que vem apresentando. Por exemplo, situações de violência em casa podem desencadear ou favorecer comportamentos desse tipo. Ao mesmo tempo, fazer tudo que a criança quer, não dar limites, pode agravar o quadro.

É PRECISO EQUILÍBRIO E COMPREENSÃO!

Uma forma de se expressar

A agressividade nem sempre é violência, muitas vezes é uma forma de se expressar. É uma forma de lidar com o mundo, de se defender do mundo. A experiência de atendimento no Centro de Educação em Saúde mostra que crianças com questões de agressividade, na maioria das vezes, vivenciaram muito sofrimen-

to em sua Primeira Infância. Ou seja, as reações agressivas são forma de expressar suas angústias e subjetividades.

Outro possível fator motivador da agressividade é a falta de resiliência agravada pela baixa autoestima.

Algumas crianças não têm resiliência, ou seja, diante de qualquer dificuldade se tornam vulneráveis e se sentem fracasadas, daí podem apresentar comportamentos agressivos ou transgressores. Elevar a autoestima é fundamental para a criança ser capaz de aprender com os erros e solicitar ajuda quando for preciso.

O que significa...

RESILIÊNCIA > capacidade de encontrar uma forma construtiva para reorganizar a vida após um problema. Habilidade de se acomodar e se reequilibrar diante de situações adversas.

AUTOESTIMA > gostar de si mesmo, se valorizar e ter autoconfiança.

A criança está agressiva? Olhe pra você!

É preciso refletir sobre a maneira que nos relacionamos com a criança. Se a fala ou o discurso for violento, isso pode agravar o problema.

É comum famílias que dizem não bater em seus filhos, mas ameaçam, dão castigos violentos e usam de uma linguagem violenta: “Vou dar uma surra nesse menino!” ou “Vai ver só quando chegar em casa!”

A família não é a única responsável por isso, claro. Os pais não são vítimas nem culpados se olharmos a questão da violência sob o ponto de vista social. Ou seja, pais reproduzem a violência sofrida cotidianamente:

acordam cedo, pegam ônibus lotado, ganham mal, comem pior ainda, estão desempregados, moram em locais precários, não têm conhecimento de como agir com os filhos, tinham pais agressivos e imitam esse modo de lidar com os filhos...

Sim, a violência que resulta na agressividade também tem origem em questões sociais e no direito! Acompanhe o “Mito ou Verdade” nas próximas páginas para entender mais sobre o assunto.

Mas o que é agressividade afinal?

Agressividade é um sinal de falta de educação? É algum tipo de doença? Não! Por entender a agressividade como algo destrutivo ou doentio, muitos pais tentam solucionar o problema com correção, ajuste, e acabam batendo nos filhos.

Alguns professores optam por ameaçar, expulsar e, o que é pior, tomam essas medidas na frente de todos na sala, causando a exposição da criança em questão.

Como já foi retratado, a agressividade é uma forma de expressar algo. Mas o quê? Nem sempre é fácil descobrir. O ideal é que, assim que forem constatados os sintomas de agressividade por um longo período (mais de 6 meses), os pais encaminhem seus filhos a um médico ou psicólogo (veja a quem recorrer no capítulo “Rede de Atendimento na Região”).

MITO OU VERDADE

A culpa da criança ser agressiva é da família!



Vivenciar situações de violência na infância pode contribuir para um

comportamento agressivo e transgressor (como se fosse um espelho, uma reprodução do que se vive ou viveu na infância), mas há vários fatores que levam à agressividade, como questões sociais, culturais, políticas e até econômicas.

Sendo assim, é preciso olhar para a criança de diversas formas, levando em conta fatores como: gênero, temperamento, competência cognitiva, idade, família, vizinhança, sociedade e cultura.

No nível individual, o temperamento, por exemplo, exerce uma importante influência no desenvolvimento infantil, uma vez que determina como a criança pensa e sente os acontecimentos a sua volta.

A causa que leva à agressividade pode estar ligada a várias formas de violação dos direitos da criança;

entre eles, negar a liberdade, a dignidade, o respeito e a oportunidade de crescer e se desenvolver em condições saudáveis.

A violência pode alcançar a criança nos seus diversos âmbitos de convivência, ou seja, no seio familiar, escolar, na vida comunitária e na sociedade em geral. São espaços tanto para socializar, estabelecer afetos, como também podem ser “palco” para se constituir e reproduzir a violência.

Ao mesmo tempo, a família, a escola e a comunidade são instituições com potencial de proteger as crianças e os adolescentes.

CUIDADO COM APELIDOS E RÓTULOS

“Essa criança é um problema!”

“Que criança difícil!”

"Só pode ser doente!"

"Esse menino é um capeta!"

"Vixe, tem muita energia!"

Muitos podem ter a tendência de dar rótulos para a criança, mas isso pode trazer problemas com o tempo! De tanto ser chamada assim, a criança incorpora esse papel e daí fica difícil se desvincular dele, sob o risco inclusive de não ser ela mesma novamente no futuro.

Tentativas de contenção do problema (prender, bater, excluir) e rótulos fazem a criança se sentir "diferente, agressiva, ruim", criando um estigma, uma marca que depois é difícil de ser apagada. Uma vez internalizada pela criança, essa marca aumenta a dificuldade de mudança dos comportamentos agressivos para estratégias de relacionamento mais saudáveis.

Orientações aos pais

- Apoie seu filho(a). O apoio da família é fundamental para que a criança consiga amenizar ou lidar de forma adequada com as adversidades;
- Converse bastante, dialogue;
- Dê exemplos positivos e educativos que estimulem a criança para uma vida saudável, por exemplo, leve ao parque ou a passeios em que há contato com a natureza (há vários estudos que comprovam que o contato com a natureza acalma);
- Preste atenção ao comportamento da criança nos seus espaços de convivência e interação social;
- Se notar sintomas de agressividade por um longo período, procure ajuda (veja na página 65).

Não consigo conversar, dialogar com a criança. O que eu faço?

O Centro de Educação em Saúde adota variadas técnicas e estratégias para lidar com comportamentos agressivos. Entre elas, ganha destaque a comunicação assertiva, uma técnica para escutar o outro e se expressar da melhor forma possível. Conheça 10 passos para se comunicar melhor:

- 1.** Escolha o momento e o lugar certos para conversar.
- 2.** Não interrompa.
- 3.** Cuidado com o tom da sua voz. Mostre interesse!
- 4.** Não dê sermão.
- 5.** Faça perguntas, não mande. Tente

dialogar sobre o problema. Faça perguntas do tipo: “Eu queria saber o que você acha disso tudo. Qual sua opinião?” Assim você convida o outro a participar da solução do problema.

- 6.** Cuidado para realmente escutar, ouvir o outro (quando um fala, o outro deve escutar, somente escutar e não ficar pensando como vou responder ou julgando o que está sendo dito).
- 7.** Faça perguntas para entender melhor: “então, você está me dizendo que...”
- 8.** Seja consciente de que o que você fala não é exatamente o que o outro(a) escuta. Verifique!
- 9.** Expresse seus próprios sentimentos sem violência: “Me senti com raiva quando você começou a gritar”, “Tenho a impressão de que você está

preocupada sobre uma coisa...”

10. Dê tempo para o outro falar.

Orientações aos educadores

- Diante de comportamentos agressivos, procure escutar distintas pessoas que convivem com a criança em diferentes redes de convivência. Só assim é possível avaliar melhor qual o fator que motivou a agressividade;
- Suas práticas e modo de agir são essenciais para influenciar mudanças positivas de comportamento;
- Tenha habilidade e busque a empatia para não reagir de forma igualmente agressiva (lembre-se: o adulto é você!);
- Se falar alto, a criança vai falar

mais alto. Diante de uma criança que está gritando e nervosa, baixe o tom da sua voz para ela perceber e reduzir o dela também;

- Converse, negocie, dialogue;
- Nos grupos, valorize atitudes e comportamentos adequados, não violentos e não discriminatórios.

Alguns passos para resolver conflitos

- 1.** Cada pessoa deve ter bastante tempo para falar - o mesmo tempo, de preferência.
- 2.** Definir o problema em termos das necessidades das duas pessoas:
 - Queremos alcançar o quê?
 - Preservar o quê?
 - Evitar o quê?
- 3.** Expor o problema de uma maneira

que inclua as necessidades de todas as pessoas envolvidas:

O que a outra pessoa está sentindo? Por que ela está pensando assim sobre este conflito?

Quais são os interesses e necessidades dela?

4. Faça uma tempestade de ideias para encontrar soluções alternativas.

5. Avalie estas soluções.

6. Decida a solução melhor e aceitável para todos. Avaliar depois de algum tempo: Como fazer melhor? É importante esclarecer suas decisões, sobretudo se houver ideias divergentes. Neste caso, explique claramente o porquê daquela decisão. Desta forma, os “rejeitados” se sentirão melhor com a situação e você poderá manter a turma unida em torno da mesma solução.

Boas Práticas

Diante de um conflito com o outro, ajuda muito:

- Reconhecer que eu e os outros não somos perfeitos, mas seres humanos.
- Entender que todas as pessoas são criadas de maneiras diferentes e têm diferentes níveis de maturidade.
- Ser honesto sobre minha responsabilidade no conflito.
- Fazer o treinamento da escuta: aprender a ouvir o outro e silenciar a mente.
- Ter uma postura cooperativa, flexível e construtiva.
- Ser aberta para achar alternativas.
- Assumir o compromisso com os acordos.

dos efetivados.

- Acreditar que a violência pode se transformar em cooperação/harmonia.

LIMITES

Impor limites a uma criança é fundamental e muito saudável para o seu crescimento. A dificuldade dessa árdua tarefa para os pais e professores é encontrar o equilíbrio.

Pense na imagem de uma balança descompensada.



Quando a balança pende mais para um lado é a permissividade (dizer sempre: "SIM!"), que pode ser ou não um resultado da superproteção.



Quando pende demais para o outro é a rigidez e a violência que imperam para impor limites a qualquer custo. Nestes dois extremos está o desequilíbrio; ambos os caminhos dificultam colocar limites com respeito.

Permissividade e superproteção

Criança precisa ouvir não. Até pede de vez em quando. É assim que ela se sente segura, cuidada, protegida. No entanto, não é difícil presenciar cuidadores que nunca ou raramente dizem “NÃO”, até mesmo quando a criança corre perigo.

Isso pode acontecer porque os responsáveis (pai, mãe ou avós) não assumiram ainda esse papel educador ou pode ser um sinal de superproteção, da dificuldade de deixar a criança ir para o mundo, assumir seus erros, suas frustrações.

Imagine o futuro: a criança no mundo como ele é, cheio de desafios, decepções, adversidades. Como ela vai enfrentar as dificuldades da vida se sempre for protegida? Ela precisa desde cedo aprender a lidar com frustrações para, no futuro, poder lidar com a vida!

MITO OU VERDADE

A criança pode tudo porque ainda é pequenininha?

MITO

O bebê precisa ser o “centro das atenções” até 2 anos de idade, no máximo. Depois disso, consegue expressar suas vontades por meio da linguagem (em desenvolvimento), já se locomove e pode alcançar muitos dos objetos de desejo e não depende totalmente dos pais como antes. Neste período, a criança consegue perceber que existe o outro,

que ele pode ter vontades e escolhas diferentes das suas que precisam ser respeitadas.

Um papel fundamental das famílias é mostrar que a criança não é o “centro do universo”; quando isso não ocorre, a criança se torna o “centro das atenções” por tempo indeterminado. Daí pode acabar querendo dominar a família (querer tudo do jeito dela) e os pais perdem a autoridade.

Dizer não e apontar as necessidades dos outros, que igualmente têm direitos e vontades, é a forma de mostrar à criança que nem tudo que ela quer é possível.

Espancar, bater, agredir

Seja por influência dos avós ou de uma rotina muito complicada ou até mesmo falta de conhecimento,

ainda é (infelizmente) comum pais baterem ou usarem de agressividade para lidar com seus filhos(as) em uma tentativa de impor limites.

Limite se impõe com respeito! É assim que a criança guarda e entende aquele limite como orientação e sinal de proteção.

Não consegue agir de outra forma? Vamos encontrar juntos alternativas pra isso? Veja mais na página 28.

Por que a criança é diferente na escola?

É comum alguns pais pensarem que na escola seus filhos estão apresentando um comportamento diferente do que em casa: “ah, mas em casa meu filho não é assim!”

A vida escolar (principalmente quan-

do a criança entra na creche ou escola) é uma vida de muitos desafios.

A criança precisa sair do “seu trono” e ser capaz de lidar com frustrações, então é comum aparecer só neste momento alguns comportamentos, como falta de respeito às regras, gritos com as figuras de autoridade, dificuldade de ouvir o “não”, birras, choramingo, não aceitar dividir brinquedos com o coleguinha. Isso não quer dizer que seu filho(a) está desenvolvendo algum tipo de transtorno ou a culpa é do colega, da professora. Faz parte desse momento!

O que fazer nesse caso? Novamente, é preciso dar limites com respeito: explicar que não é possível ter tudo, que é preciso dividir, respeitar as pessoas que estiverem ao nosso redor.

Orientações aos pais

- As crianças aprendem pelo exemplo, cuidado com suas atitudes, seja com ele mesmo, com outras pessoas ou com a natureza e os animais. Evite falar palavrão, gritar e brigar na frente da criança.
- Estabeleça relações saudáveis com a criança, cuide com amor, carinho, respeito.
- Ensine ao seu filho a se colocar no lugar do outro, a agradecer, a pedir desculpas.
- Nunca deixe seu filho ganhar sempre no jogo! Nem busque protegê-lo demais das tristezas!
- Deixe seu filho participar das tarefas de casa, mas lembre-se que ele não é responsável pelas suas tarefas em casa (cuidar das crianças é tarefa dos pais). Outra coisa importante é a divisão de tarefas dentro de casa (todos

podem ajudar e não precisa sobrar só pra mãe). Esse é um grande exemplo de respeito e cooperação!

- Dependendo da idade, a criança entende o mundo de um jeito. Se tiver menos de 2 anos, não adianta falar um monte de “NÃOS”. Precisa explicar o porquê não pode fazer aquilo, por exemplo: “você ainda é pequena demais pra pegar no fogão, pode se queimar”. Seja concreto, pegue-a pela mão e leve para fazer outra coisa como entretenimento.
- Não ameace: “se não fizer isso, o homem do saco vai te pegar”, “se você continuar assim, vou embora e você vai ficar sozinho”, “se não obedecer, vou pegar o cinto pra te espancar”. Essas também são formas de violência.
- Não entre na barganha: “se você se comportar direito eu te dou aquele brinquedo

que você tanto quer”, porque ensina à criança que ela pode conseguir o que quiser com “chantagem” e, na vida real, não é assim que as coisas funcionam.

- Diga “NÃO” para as coisas materiais quando necessário, mesmo em datas festivas (Dia das Crianças, Natal): “agora não podemos comprar esse brinquedo, o dinheiro que temos é para comprar a comida”. A criança não vai gostar menos de você por conta disso. Neste caso, demonstre que o presente, muitas vezes, é a sua presença. Faça atividades juntos; leve para um passeio gostoso em um lugar gratuito.

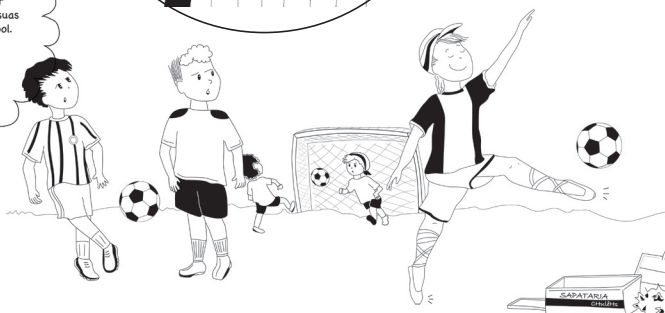
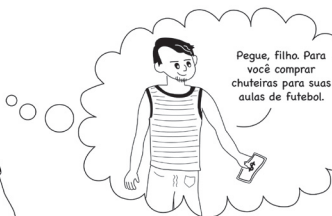
Orientações aos professores

- Entenda de outra forma o papel dos conflitos, que podem ser educativos se forem utilizados para o crescimento. Pode-se abrir uma possibilidade de diálogo ou reflexão.

- Use histórias e contos para ajudar o aluno a se colocar no lugar do outro, a desenvolver empatia. A criança é lúdica e é nesse contexto que dará conta dos seus conflitos!
- Ressalte os bons comportamentos dos alunos, sem comparação. Pode levar a criança a imitar.

- Promova brincadeiras coletivas e jogos que envolvam regras em grupo. Jogos são ótimos recursos que ajudam a criança a internalizar as regras e a aprender que, para tudo, tem hora certa e que o outro também tem sua vez.

GÊNERO E SEXUALIDADE



Dúvidas em relação a gênero e sexualidade são recorrentes no cotidiano do Centro de Educação em Saúde. Hoje em dia, todos já concordam que a informação é a melhor forma de evitar comportamentos equivocados.

Sendo assim, Centros de Convivência são o local ideal para proporcionar atividades que potencializem o respeito às diferenças, a desconstrução de dogmas e o enfrentamento de situações de conflito presentes na sociedade, a fim de evitar qualquer tipo de discriminação.

- De onde vieram os bebês?
- O que acontece quando alguém morre?
- Qual a diferença entre menino e menina?

• O que é sexo?

• Sou gay?

São exemplos de questionamentos que mais cedo ou mais tarde uma criança ou adolescente poderá fazer para qualquer pessoa de seu círculo social. Como respondê-los?

O ideal é não reforçar ideias que a sociedade costuma impor. Antes é preciso refletir sobre algumas questões.

MITO OU VERDADE

Menino não pode brincar de boneca! Menina não pode brincar de carrinho!



Ser menino ou menina não se restringe a características de cores, brincadeiras, personalidade ou vestimentas. A sociedade que criou

essas convenções. A criança só adere porque imita as atitudes do meio. Para a criança, tanto faz usar rosa ou outra cor.

Menina pode ser o que ela quiser de profissão!



Meninas hoje podem ser astronautas, jogadoras de futebol, presidentes. Há meninos que são ótimos bailarinos. Isso precisa ser mostrado e discutido sem qualquer forma de preconceito.

Falar de gênero com as crianças vai incentivar para o homossexualismo!



Assim como o menino brincar de boneca não define sua sexualidade, falar sobre gênero também não. Uma coisa não tem qualquer ligação com a outra.

Se meu filho brincar de boneca pode virar gay!



Homem pode brincar de boneca e de casinha, sim! Isso não vai influenciar ou definir se a criança vai ser heterossexual ou homossexual. A orientação sexual se desenvolve depois, na adolescência, na puberdade; época em que se desperta para o desejo sexual, para a experimentação.

Impedir este tipo de brincadeira só traz prejuízo para o desenvolvimento, pois a brincadeira e o lúdico são essenciais para o crescimento saudável da criança. Não é a brincadeira que vai definir a orientação sexual da criança!

O NOSSO PAPEL COMO SOCIEDADE

Gênero e sexualidade são temas tratados na escola e também nas organizações sociais. Não conversar, refle-

tir e orientar as crianças sobre esses assuntos é extremamente prejudicial e pode ser perigoso, pois pode provocar, no futuro, angústia, sensação de inadequação, distanciamento das pessoas, medo de ser julgado. Além disso, pode potencializar situações de intolerância, violência e falta de empatia.

Uma vez que, desde crianças, temos na memória discursos como “existem coisas de meninos e meninas”, tudo que foge ao padrão disso não nos representa. Se não nos representa, nos afasta da humanidade; logo precisa ser castigado, ridicularizado e excluído, gerando violência e mais violência com os que não se encaixarem “nessas regras sociais”!

Desmistificar papéis de gênero auxilia a criança na construção da ideia de gênero como algo que independe

ser ou não ser de algum sexo.

Falar com crianças sobre gênero ajuda no reconhecimento da criança como parte de um mundo múltiplo, contribuindo com a autoestima. Faz com que ela aprenda a respeitar e conviver com as diferenças de forma harmoniosa, sem qualquer preocupação com os julgamentos da sociedade.

Além disso, ajuda a empoderá-la e a resistir a qualquer situação que possa colocá-la em risco. Sendo assim, as escolas e as organizações sociais possuem um potencial de auxílio às famílias, pois discutindo gênero podemos falar de homofobia, machismo, sexismo, sexualidade e todos os tabus que surgem durante o cotidiano.

Trabalhar gênero é colaborar com o respeito à diversidade, prevenção de violências e direitos humanos.

Vou te contar um segredo...

É assim que na maioria das vezes se inicia uma conversa que termina em: “estou em dúvida em relação a minha sexualidade”. Depois vem mais uma enxurrada de outras perguntas: “como conto para os meus familiares, é amizade ou estou mesmo apaixonado, será que meus pais vão aceitar?”

A sexualidade impacta na autoestima na medida em que o adolescente em vulnerabilidade social já tem tolhido seus direitos (o acesso a direitos fundamentais, como moradia digna, boa alimentação, uma família presente), somado ao direito de ter a liberdade de ser quem é. Desta forma, não deve ser difícil imaginar o quanto desmotiva, o quanto ele pode se sentir diferente, diminuído, em comparação ao outro.

Tudo isso pode ser agravado pelos con-

flitos familiares, pois se não tem base e apoio familiar vai se sentir perdido em uma fase difícil da vida, marcada pela confusão, pelo conflito interno. Adolescência é a fase de muitas rupturas, de intenso sofrimento, pois a pessoa não é mais criança mas também não é adulto; há mudanças abruptas (físicas, fisiológicas e corporais).

“Vou te contar um segredo...” Seu filho precisa do seu apoio, sempre!

Tenho medo que meu filho possa sofrer preconceito

Algumas famílias que passaram por atendimento no Centro de Educação em Saúde até podem ter um discurso de aceitação quando o tema é homossexualidade, mas é perceptível que têm medo. Medo de o filho sofrer preconceito, medo pela insegurança dele, medo da exposição que vai ser

submetido devido a sua orientação sexual. Não é um medo sem fundamento, ainda existe muito preconceito por aí. O que fazer? Dar acolhimento, carinho e ajudá-lo na árdua tarefa de se empoderar, de se aceitar, de se autoconhecer! Gostar de si mesmo e se valorizar é a regra geral para ter segurança em qualquer situação da vida!

Orientações aos pais

- Se o assunto for delicado e não souber lidar, procure ajuda (veja na página 65).
- Fique atento a atitudes de proteção ligadas aos papéis ditos “padrões” de homens e mulheres na sociedade, como: “seu filho tem 16 anos e você ainda arruma o quarto pra ele”, “ainda leva pra Julita”, “ainda controla sua roupa”, “restringe lugares e horários”, “não divide as tarefas de casa”?

- Já parou para pensar o quanto repetimos os pensamentos dos nossos pais ou concordamos com o vizinho, amigos, colegas de trabalho, mas lá no fundo não é assim que pensamos mais?

Orientações aos educadores

- Faça o acolhimento do aluno em local privado. Converse com ele sozinho.
- Escute sem questionar ou gerar dúvida: “mas aconteceu isso mesmo? Tem certeza que foi assim?”
- Após a escuta, acolha, encaminhe para falar com setores competentes (diretoria, rodas de discussão de casos ou áreas da saúde que podem ajudar); e guarde sigilo.
- Elabore atividades que tenham em vista o autoconhecimento e a autoestima, a aceitação de si e do outro.

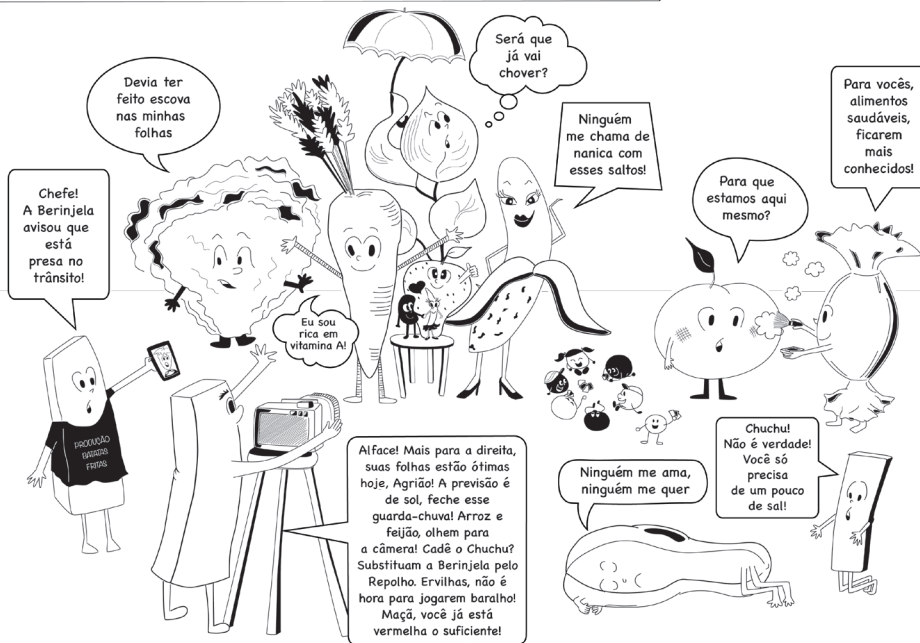
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Qual o papel da alimentação para a prevenção de doenças e para o

aprendizado? O alimento tem total influência sobre esses dois aspectos. Dependendo da sua alimentação, a chance de desenvolver algumas doenças como diabetes, hipertensão, colesterol e doenças ósseas no

E DURANTE A PRODUÇÃO DO GUIA DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL...

36



futuro é muito maior. Estas doenças têm aumentado inclusive na infância, o que nos anos passados era bem difícil de se imaginar.

Alimentação para a prevenção de doenças e o aprendizado

Quando o Centro de Educação em Saúde começou a atuar na Fundação Julita, o foco era a desnutrição infantil, que praticamente foi erradicada em 4 anos de atuação. Agora a incidência maior é a obesidade e a alimentação pobre em nutrientes.

Para a Organização Mundial da Saúde, a obesidade infantil é um dos maiores problemas de saúde atualmente e no futuro. O alerta é que crianças obesas se tornarão adultos obesos, que vão desenvolver diabetes, doença cardíaca, câncer e outros problemas de saúde.

Por esse motivo, o Centro de Educação em Saúde trabalha para promover a alimentação saudável como forma de prevenir doenças e contribuir com o processo de aprendizado.

Uma alimentação equilibrada que forneça os nutrientes necessários nos primeiros anos de vida aumenta as chances de a criança ter um desenvolvimento físico e intelectual adequado. Por isso é que as questões nutricionais e de alimentação merecem atenção especial neste período da vida.

É direito de todos ter acesso a uma alimentação saudável, segura e de qualidade, em quantidade suficiente e na variedade adequada. No entanto, a correria da vida e a falta de informação fazem com que muita gente faça opções mais rápidas e fáceis, porém nada saudáveis, podendo

prejudicar o desenvolvimento sobretudo na infância e na adolescência.

Crianças têm sido expostas a uma alimentação desbalanceada. Além do aumento da jornada de trabalho dos pais, os motivos são falta de opções saudáveis nas escolas e excessivas propagandas de produtos alimentícios pouco ou nada saudáveis.

Como alimentação é uma escolha, a educação nutricional pode ser a resposta para um futuro mais saudável! É preciso que os cuidados com a saúde se iniciem na infância. Quanto mais gordurosos e maléficos à saúde forem os alimentos consumidos na infância, mais difícil será se manter saudável na vida adulta.

E o que os pais têm a ver com isso? Tudo! As escolhas alimentares da família podem determinar as escolhas

das crianças durante toda a vida. Portanto, é fundamental a família ter orientações sobre alimentação saudável e também incorporar bons hábitos.

TUDO NATURAL!

Frutas e verduras nem sempre são a opção mais barata! As hortas caseiras e comunitárias são boas formas de estreitar a relação com os alimentos, estimulando o consumo de frutas, verduras, legumes e ervas aromáticas. A Fundação Julita abre seu espaço algumas vezes por ano para a realização de feira de orgânicos com produtores locais, incentivando a alimentação saudável e natural.

Cardápios saudáveis

A alimentação saudável está presente nas 2.575 refeições servidas na organização diariamente.

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Faça ao menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule refeições.
2. Inclua diariamente 6 porções do grupo de cereais (como arroz, milho e trigo); tubérculos (como batata); raízes (como mandioca); pães e massas nas refeições. Prefira os grãos integrais e os alimentos na sua forma natural.
3. Coma diariamente 3 porções de legumes, verduras e frutas, variando as opções.
4. Coma arroz e feijão ao menos 5 vezes por semana. É a combinação completa de proteínas e ótimo para a saúde.
5. Consuma 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carne, aves,

peixes ou ovos por dia. Prefira carnes sem gordura.

6. Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
7. Evite refrigerantes, sucos, doces, biscoitos, salgadinhos e outros produtos industrializados. Coma-os no máximo 2 vezes por semana.
8. Diminua a quantidade de sal e açúcar.
9. Beba ao menos 2 litros de água por dia (6 a 8 copos).
10. Evite as bebidas alcoólicas e o cigarro.

Para saber mais:

<http://portalsaude.saude.gov.br/>

Fonte: Ministério da Saúde

COMO LIDAR COM...

Resistências na introdução dos alimentos

Tente apresentar de forma criativa os alimentos. Também é importante pensar na composição do prato, variar nas texturas. O prato precisa ter no mínimo cinco cores, além de ficar mais atrativo: quanto mais colorida, mais nutritiva é a refeição. Permita que a criança participe na hora de cozinhar o alimento, isso desperta a curiosidade dela para experimentar.

Pouca aceitação de verduras e legumes

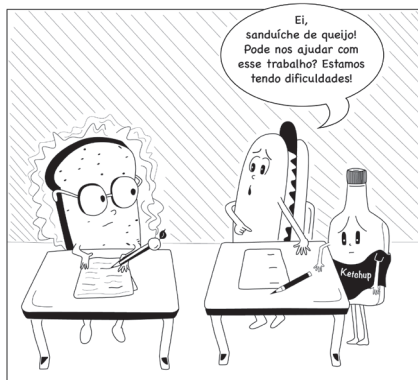
Se a criança falar do negativo, reforce o positivo e, por meio da fala, ressalte os benefícios do alimento: “Cenoura é bom pra pele, pro cabelo”. Permita que a criança experimente verduras e

legumes: sempre deixe disponível no prato, mesmo que seja em pequena quantidade. É na Primeira Infância que começa a formação de hábitos alimentares saudáveis. As crianças entendem!!!!

Baixo consumo de água

Deixe a água à disposição na altura da criança, ofereça sempre que possível.

Crianças que só querem industrializados



Diminua a exposição desses produtos, não compre, e dê alternativas para substituir esses alimentos. Em vez de bolo industrializado, com alto teor de açúcar e gordura, prefira bolo caseiro

sem conservantes e rico em nutrientes. Em vez de macarrão instantâneo rico em gordura e sódio, prefira macarrão com verduras, legumes e molho natural feito com muita afetividade.

SUBSTITUIÇÕES SAUDÁVEIS

EM VEZ DE...	PREFIRA...
Tempero pronto	Tempero natural
Açúcar para adoçar suco	Use beterraba
Refrigerante	Suco natural
Bolo industrializado.	Bolo caseiro
Biscoito recheado	Biscoito sem recheio
Frituras	Assados, grelhados e cozidos
Sobremesas açucaradas	Frutas

A INFLUÊNCIA DA TV E DA PROPAGANDA SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Já viu comercial de alface, legumes, verdura? Não, claro! Na televisão

só passa propaganda de produtos comercializados: refrigerantes, bolos, lanches, salgadinhos. Ou seja, várias opções que não são nada saudáveis e podem influenciar as crianças, que são muito vulneráveis ao que

passa na TV, a querer consumir esses alimentos.

O resultado disso? A TV é apontada como a principal causa do aumento alarmante de casos de obesidade, pois estimula a disseminação do consumo de alimentos industrializados que são altamente calóricos e pobres em nutrientes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de sobrepeso entre menores de 5 anos aumentou de 4,8% para 6,1% entre 1990 e 2014, passando de 31 milhões para 41 milhões de crianças afetadas durante esse período.

Organizações de saúde de todo o mundo sugerem a restrição da publicidade de alimentos não saudáveis sobretudo voltados à criança. As campanhas de marketing não apenas

influenciam as escolhas alimentares das crianças como também buscam fidelizar consumidores desde muito cedo.

No Brasil, esse tipo de propaganda é considerada abusiva pelo Código de Defesa do Consumidor (CDC), pois se aproveita da ingenuidade e falta de discernimento da criança. Mesmo assim, há muita pressão das indústrias de alimentos e da publicidade e esse tipo de propaganda não é totalmente restrito.

Enquanto isso, cabe aos pais e educadores alertarem e protegerem as crianças desse perigo. Até mesmo porque ficar muitas horas em frente à TV também favorece a vida sedentária, outro agravante da saúde. Criança precisa brincar, se mexer!

Outro problema é a “venda casada”,

também proibida pelo Código de Defesa do Consumidor. Isso acontece quando a venda de sanduíche, por exemplo, é “casada” com um brinquedo ou brinde. Muitas vezes a criança nem quer comer o sanduíche, só quer brincar com o brinquedo e fica insistindo para os pais comprem o lanche.

MITO OU VERDADE

Se eu der alimentação mais sólida meu filho vai engasgar!



A consistência dos alimentos deve aumentar de forma gradual e a textura precisa ser compatível com a idade. A partir dos seis meses, é possível começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até se chegar à alimentação da família. Na idade de oito a dez meses, a

criança já pode comer os mesmos alimentos dos adultos, desde que não muito condimentados ou com grandes quantidades de sal.

Na hora de dar frutinha é melhor cortar!



Entre o suco e a fruta, invista na fruta, pois sua forma *in natura* (ao natural) tem mais propriedades nutricionais. Quando a fruta passa pelo processo de corte ou é espremida, ela perde nutrientes.

Fui orientada a não dar tal alimento, mas eu dei e não aconteceu nada!



Muitas vezes os efeitos da alimentação são acumulativos, ou seja, demoram para aparecer. Isso quer dizer que a conta virá (as consequências serão sentidas no futuro).

Diet é a mesma coisa que *light*!

MITO

Produto *diet* é aquele que não contém um determinado nutriente, como o glúten ou o açúcar, por exemplo. Esses tipos de produtos foram criados para atender a grupos específicos, como celíacos (alérgicos a glúten) ou diabéticos. Já um produto *light* é aquele que apresenta uma redução de, no mínimo, 25% de um determinado nutriente, pode ser de açúcar, óleo ou sal, ou seja, não é garantia que esse tipo de produto emagreça. Por exemplo: o produto *light* pode ter redução de gordura, mas ser rico em açúcar.

Leite materno é um alimento completo!

VERDADE

O leite da mãe é o alimento mais completo que existe! Só leite mater-

no alimenta o bebê sem necessidade de dar outro alimento. Além do leite materno conter todas as proteínas, vitaminas, gorduras, água e demais necessidades para o desenvolvimento do bebê, a amamentação também contribui para o vínculo positivo com a mãe, transmitindo segurança e afeto entre mãe e filho.

QUESTIONÁRIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES (2017)

A área de Nutrição do Centro de Educação em Saúde realizou o “Questionário sobre Hábitos Alimentares” com todas as crianças e adolescentes beneficiados pela Fundação Julita, a fim de trazer dados comparativos e avaliar se as ações de Educação Nutricional planejadas surtiram efeito, além de nortear as estratégias para o ano seguinte.

O primeiro modelo teve como referência as perguntas:

- Quanto tempo, em média, a criança costuma assistir à televisão ou fica no celular por dia?
- Costuma utilizar temperos prontos (caldo de carne, sachês etc.)?
- Com que frequência a criança costuma ingerir refrigerantes ou sucos industrializados?
- Com que frequência consome frituras, alimentos congelados, prontos, embutidos, processados, enlatados ou em conservas?
- Quantas vezes a criança consome frutas, legumes e verduras? Quantas refeições faz por dia?

Além de outras perguntas sobre

preferências alimentares (grãos, carnes, carboidratos, doces, sal, gordura) e a prática de atividades físicas.

As respostas

O questionário apontou dados que indicam consumo de alimentos com alto teor de açúcar, gordura e sal entre crianças de ambos os gêneros de 0 a 3 anos, relatando que:

74% das crianças consomem leite com algum tipo de engrossante que contém quantidades significativas de açúcar.

61% dos pais utilizam temperos prontos no preparo da alimentação das crianças.

Mais de 67% das crianças já consomem refrigerantes.

70% já consomem sucos industrializados.

Mais de 70% já tiveram acesso a algum tipo de alimento de *fast food*.

Orientações aos pais

- Estimule a criança a consumir verduras, legumes e frutas. Dê o exemplo.
- Ofereça novas texturas e sabores.
- Evite a oferta de alimentos industrializados, com alto teor de açúcar, gordura e sal.
- Faça escolhas mais saudáveis que fortaleçam o desenvolvimento físico e intelectual, dando preferência a alimentos na sua forma natural.
- Evite utilizar temperos prontos: dê preferência aos temperos naturais no preparo da alimentação do seu filho,

como salsinha, cebolinha, alho etc.

- Realize as refeições em família, esta é uma prática saudável. Preste atenção ao alimento, não coma e nem deixe a criança comer em frente à TV.
- Não ofereça recompensas ou faça ameaças na hora da refeição. Torne esse momento prazeroso para que a criança crie vínculo positivo com os alimentos.
- Estimule o consumo de água. A água melhora o funcionamento do cérebro, hidrata, elimina substâncias nocivas, entre outros benefícios.

Orientações aos educadores

- Oferte a comida de jeitos diferentes. A criança precisa ser exposta de 8 a 10 vezes ao mesmo alimento para identificar sua preferência alimentar.

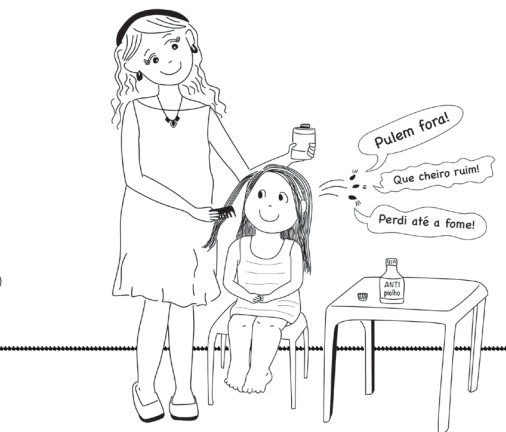
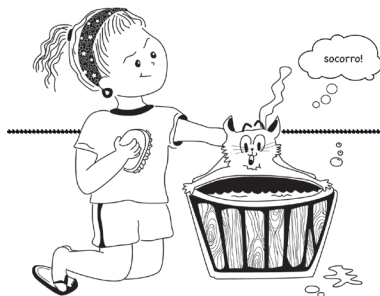
- Inclua ações de Educação Nutricional em seu planejamento, como feirinha (para conhecer e ter contato com variadas frutas e verduras), culinária com receitas saudáveis, além de vídeos e livros sobre o tema.
- Estimule a ampliação do repertório alimentar por meio da encenação teatral, envolvendo o tema: frutas, verduras e legumes.
- Tenha paciência na introdução de novos alimentos. Cada criança tem um tempo para aderir a novas situações; muitas não têm acesso a alguns tipos de alimentos e desconhecem esse universo de alimentos saudáveis.
- Nunca force a criança a comer. Utilize outros métodos para estimular a adesão à alimentação, como ações de Educação Nutricional.

Fica a dica!

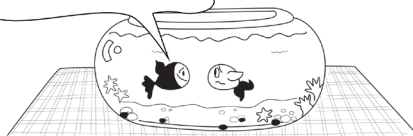
Para facilitar o processo da Educação Nutricional, as ações de orientação podem ser aplicadas com as famílias em atendimento de grupo, em reuniões ou encontros de famílias já estipulados na agenda da organização social ou da escola.

A ALIMENTAÇÃO É A BASE PARA O APRENDIZADO E PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL, ENTÃO AS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS PODEM AJUDAR A PROMOVER A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL, AUXILIANDO A POPULAÇÃO A ENCONTRAR OPÇÕES SAUDÁVEIS COM CUSTO BAIXO.

CUIDADOS COM O CORPO



Ainda bem que não precisamos passar por isso!



Neste tema, há duas questões mais correntes na trajetória do Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita: os casos de piolho e a higiene corporal.

Pediculose

Este nome estranho é o nome científico

do piolho. É muito comum em ambientes em que circulam muitas crianças, pois o contágio é rápido e pode haver consecutivas infestações seguidas.

Orientações aos pais

Entre as orientações destacamos al-

gumas principais:

- Olhar os cabelos das crianças na hora do banho, pentear e vistoriar olhos e lêndeas.
- Lavar os cabelos das crianças regularmente e retirar as lêndeas. Muitas vezes não há outro jeito senão tirar as lêndeas com a ponta dos dedos. Se não forem retiradas, o piolho novamente nascerá e haverá a reinfestação.
- O pente fino não tira 100% das lêndeas, mas é a forma mais eficaz de lidar com o problema, além de ter obviamente o mais baixo custo. Os pais devem pentear (toda semana) as crianças em idade escolar com pente fino, a fim de evitar as infestações.
- Se a criança tiver mais de 3 anos pode tomar medicamento via oral.

Antes desta idade, pode ser aplicada loção contra pediculose. Tanto o remédio como a loção podem ser retirados gratuitamente no posto de saúde (ver lista completa nas páginas 65 e 66). No entanto, usar o pente fino e retirar as lêndeas é o mais importante, por esse motivo os remédios sempre acompanham um pente fino.





- O uso de “fórmulas caseiras”, como sal ou vinagre diluídos em água, Coca-Cola, K-Suco e chá de ervas medicinais, pode estragar o cabelo e danificar o couro cabeludo.
- Se estiver com piolho, troque as roupas de cama e banho diariamente até o problema ser resolvido. Também corte as unhas regularmente.
- Se o problema persistir por muito tempo, procure um dermatologista.

O que os piolhos podem causar?

No passado, os piolhos (do corpo) foram uma das mais importantes causas de mortalidade humana, pois transmitiam uma doença terrível, causada por um tipo de bactéria: o tifo.

Hoje os piolhos causam um grande incômodo, pela coceira que acarretam, e são um grave problema de higiene. Prejudicam principalmente as crianças, que não conseguem dormir bem e não podem se concentrar em atividades como aulas, leitura e estudos. Além disso, se as crianças com piolhos se coçarem com as unhas sujas podem provocar feridas na cabeça que, por sua vez, podem ser a entrada de fungos e bactérias oportunistas.

MITO OU VERDADE

1. Os piolhos não voam 
2. Lavar a cabeça diariamente com xampu ou sabonete comuns elimina o piolho 
3. Pentear com pente fino diminui muito as chances de infestação e permite que as pessoas percebam logo a presença do parasita. 
4. Pessoas com cabelo curto e liso têm menos piolho. 

Higiene e automedicação

“É de pequeno que se aprende!” Esse ditado antigo é bem verdade no caso dos cuidados com o corpo. Quando a criança é pequena, os pais devem reforçar os cuidados com o corpo:

- Cortar as unhas regularmente;
- Tomar banho todos os dias;
- Usar roupas limpas diariamente. Trocar as roupas das mochilas escolares regularmente;
- Escovar os dentes diariamente, sempre após as refeições;
- Se os pais fumam, evitem fumar perto das crianças e de suas roupas;
- Cuidado com a automedicação. Todo remédio tem efeitos colaterais, ou seja, tem efeito curativo para algumas questões de saúde mas podem complicar outras. Por exemplo: há remédios que atacam o estômago ou os rins. Então, é preciso sempre que se-

jam prescritos por um médico e não por um vizinho, farmacêutico, familiar.

ALIMENTAÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

DE FORMA GERAL, É PRECISO MUDAR NOSSA MENTALIDADE: MAIS VALIOSO DO QUE FICAR TOMANDO REMÉDIO POR QUALQUER COISA É INVESTIR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE OU PREVENÇÃO DA DOENÇA, OU SEJA, É SE ALIMENTAR BEM, PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES, BEBER AO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA (8 COPOS DE ÁGUA) E TER HÁBITOS SAUDÁVEIS: NÃO BEBER, NÃO FUMAR ETC. A FUNDAÇÃO JULITA, POR MEIO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE, INVESTE EM PRÁTICAS E AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE, COMO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

A ATUAÇÃO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE DA FUNDAÇÃO JULITA



Desde 2003, o Centro de Educação em Saúde iniciou seus atendimentos à população beneficiada pela Fundação Julita.

Hoje o Centro desenvolve atividades integradas tendo como visão plural a saúde para além das enfermidades, como o conjunto de ações que colaboram com o bem-estar físico, psicológico, social e ambiental, com práticas educacionais para o respeito ao meio ambiente e o empoderamento dos sujeitos para a garantia de direitos.

Sendo assim, tem uma atuação multidisciplinar e interdisciplinar envolvendo três especialidades da saúde: psicologia, nutrição e enfermagem.

Com sua atuação, beneficia diretamente 773 crianças e adolescentes, de 4 meses a 18 anos, e suas famílias.

Objetivos e atividades

1 ATENDIMENTO

Oferecer diagnóstico, tratamento, acompanhamento e/ou encaminhamento nas especialidades de psicologia, psicopedagogia, nutrição e enfermagem para crianças, adolescentes e jovens beneficiados pela Fundação Julita.

2 EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Promover atividades individuais e em grupo, a fim de minimizar fatores culturais e sociais relacionados à violência e/ou tratar questões que possam prejudicar o processo de aprendizagem.

3 GARANTIA AO DIREITO À SAÚDE

Desenvolver ações específicas de promoção e prevenção à saúde, voltadas para educadores internos da Fundação Julita, professores e gestores de escolas públicas do entorno, familiares dos usuários da organização e comunidade em geral.

4 COMPARTILHAR INFORMAÇÕES

Disponibilizar informações sistematizadas que possam orientar educadores e famílias a contribuir positivamente com a saúde emocional e cognitiva de seus filhos(as) e educandos(as).

ATUAÇÃO NAS ESPECIALIDADES

O Centro de Educação em Saúde da Fundação Julita atua de forma multidisciplinar e interdisciplinar em três especialidades de saúde, realizando as seguintes ações:

NUTRIÇÃO

> Planejamento, elaboração e avaliação dos cardápios e preparações culinárias;

> Identificação dos pacientes portadores de patologias e deficiências associadas à nutrição e atendimento e/

ou encaminhamento dos casos;

> Promoção de programas de educação alimentar e nutricional;

> Acompanhamento dos resultados dos exames periódicos dos pacientes para subsidiar o planejamento alimentar;

> Medições de curva do crescimento para verificação de desnutrição e/ou distúrbios alimentares;

> Atendimento individual (orientação e acompanhamento dos casos de desnutrição);

> Pesquisa comparativa de hábitos e comportamentos alimentares;

> Diálogo e estruturação de estratégias para a promoção à saúde com rede pública e universidade;

ENFERMAGEM

- > Medições periódicas de curva do crescimento;
- > atendimentos diários em primeiros socorros;
- > Acompanhamentos semanais em saúde do corpo e higiene;
- > Medicação com receituário;
- > Orientação em saúde sobretudo em caso de pediculose (piolho) e higiene do corpo;
- > Avaliação e acompanhamento de possíveis casos de violências físicas;
- > Interlocução, encaminhamento e discussão de casos com a rede de atenção à saúde;

PSICOLOGIA

- > atendimentos individuais;
- > atendimentos de grupos terapêuticos;
- > Inclusão de práticas inovadoras, como Terapia Comunitária e Rodas Restaurativas;
- > Realização de atividades psicológicas lúdicas;
- > Acompanhamentos familiares;
- > Orientação para educadores;
- > Discussões de casos multidisciplinares;
- > Monitoramento de situações de violações de direitos;
- > Notificação e encaminhamentos à rede de atendimento à saúde;

> Mediação de conflitos.

Trabalho com as famílias

As ações com as famílias são formativas (coletivas) ou de atendimento individual, nos casos em que é necessário um envolvimento ou atenção maior dos responsáveis, como desnutrição ou obesidade ou pediculose recorrente.

56

Em 2016, foram realizadas 9 reuniões coletivas com as famílias com os temas:

- Importância do consumo de leite materno, água e hortaliças;
- Cuidados com o corpo e desenvolvimento saudável;
- Estabelecer e manter rotina diária em família;

- Orientação psicológica;
- Pesquisa nutricional.

TRIPÉ FUNDAMENTAL: CRIANÇA, ESCOLA, FAMÍLIA

Qualquer processo de aprendizado (o que vale também para a promoção à saúde ou o atendimento de casos críticos) precisa da participação desse tripé: criança, escola, família. Somente assim os resultados serão alcançados em prol da saúde da criança.

Um exemplo é o fluxo de atendimento em psicologia da Fundação Julita, que segue os passos:

1. O educador apresenta queixa em uma folha de encaminhamento (a queixa pode ser agressividade, por exemplo);
2. O psicólogo responsável faz anam-

nese (roteiro de perguntas para diagnóstico do caso) com a família para verificar as condições de desenvolvimento da criança;

3. Na Educação Infantil, é proposto um contexto lúdico para verificar se a queixa é procedente (a queixa do educador pode ser agressividade, por exemplo, mas durante a atividade pode aparecer uma questão anterior que está levando à agressividade). O contexto lúdico é importante porque, durante a brincadeira, a criança reproduz o que se passa na sala de aula;

4. A partir da identificação do problema, se faz a orientação para os pais e educadores: por exemplo, se for uma questão de limites, pode ser feita orientação de como incentivar os filhos ou alunos a controlarem as frustrações.

É comum, na adolescência, situações serem recorrentes entre outros membros do grupo. Se mais de um jovem apresenta a mesma questão, daí se faz um grupo terapêutico com começo, meio e fim, no qual a psicóloga atua mais como facilitadora para o fortalecimento emocional e da autoestima, em busca do empoderamento dos indivíduos.

Impacto Social

Os resultados da atuação do Centro de Educação em Saúde são:

- Ampliação do repertório alimentar da população beneficiada;
- Em uma amostragem de aproximadamente 700 crianças e adolescentes, houve um aumento de 20% no consumo de peixe e aumento de 71% no consumo de verduras e legumes;

- Adesão de 86% nos acompanhamentos em psicologia (em uma amostragem de 99 famílias);
- Diminuição de conflitos familiares;
- Promoção do desenvolvimento psicomotor;
- Integração com rede de saúde pública e assistência social;
- Redução de casos de piolho;
- Contenção de angústias;
- Afetividade – melhora na relação interpessoal;
- Melhora da autoestima;
- Fortalecimento emocional;

- Melhora no autocuidado;
- Multidisciplinaridade;
- Humanização da Garantia de Direitos.

Práticas inovadoras

Como atividades complementares à atuação do Centro de Educação em Saúde, os profissionais da área utilizam variadas técnicas e terapias complementares, que vêm demonstrando resultados eficazes em prol da saúde dos beneficiados. Entre elas, o Centro adota as práticas: Rodas Restaurativas, Terapia Comunitária e Técnicas de Respiração e Concentração. Quer saber mais sobre essas terapias complementares? Escreva pra gente:

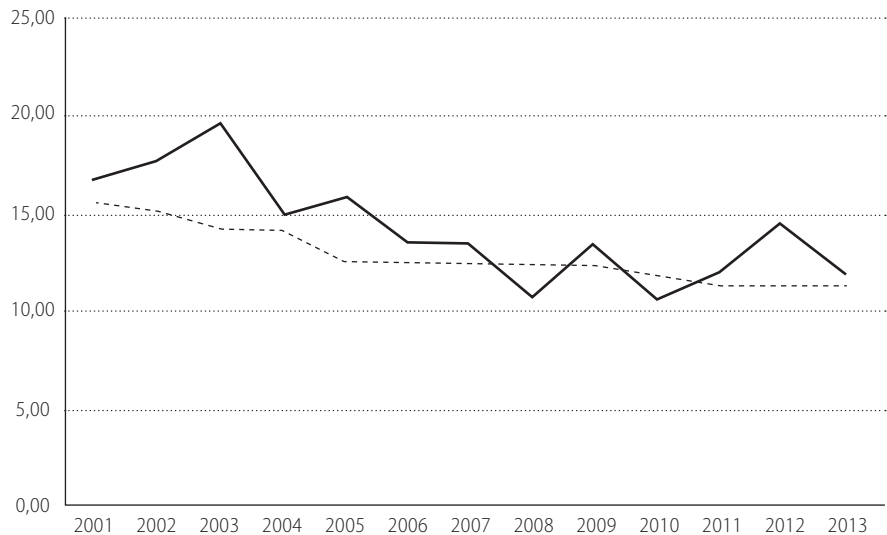
saude@fundacaojulita.org.br

CENÁRIO DA SAÚDE PÚBLICA E DA GARANTIA AO DIREITO

A Fundação Julita atua na região do Jardim São Luís, um dos bairros mais

populosos e vulneráveis da cidade de São Paulo.

COEFICIENTE DE MORTALIDADE INFANTIL



----- Município de SP ——— Distrito do Jd. Ângela

Fonte: Coordenadoria de Saúde Regional Sul

Jardim São Luís

- População: 290 mil habitantes

• Incidência de deficiência grave

Dentre os habitantes dos distritos de São Paulo, o do Jd. São Luís é o 7º colocado com 78.694 pessoas, correspondendo a 2,16% da cidade (Censo 2010. Fonte: CEInfo).

• Moradias subnormais

17.512 (Censo 2010. Fonte: CEInfo).

No distrito do Jd. São Luís, 8.473 domicílios não possuem acesso ao esgoto (Censo 2010. Fonte: CEInfo).

O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é de 0,70 (segundo o Mapa de Exclusão Social 2015).

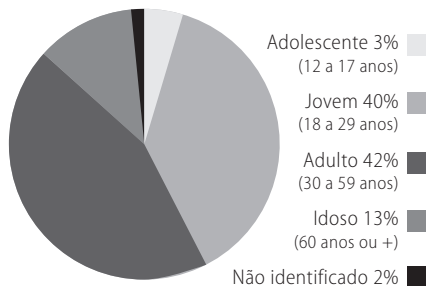
• Um dos maiores índices de violência doméstica e de homicídios de jovens negros da cidade

Base de dados do Infocrim (Informações Criminais da Secretaria de Segurança Pública de São Paulo), que analisou os Boletins de Ocorrências entre os meses de janeiro e novembro de 2015.

55 mortes causadas por homicídios, latrocínios e violências policiais.

Considerando a cor, foram 27 mortos com a cor branca, 24 mortos com a cor parda, 2 com a cor preta e 2 não identificados.

NÚMERO DE OCORRÊNCIAS POR FAIXA ETÁRIA



DIREITOS GARANTIDOS

A garantia de direitos é uma bandeira da Fundação Julita, por meio de atividades de educação e empoderamento de seus beneficiados. Nesta luta, a informação é a principal aliada, pois muitos dos direitos ainda são violados, como acesso à saúde, educação, meio ambiente e assistência social.

Não ter acesso a esses direitos torna ainda mais grave o quadro atual de

saúde da população. As precárias condições de moradia, de saneamento, de emprego e de educação são fatores que prejudicam o acesso à saúde.

Se não temos os direitos garantidos, como fortalecer as políticas para que de fato tenham resultado? A primeira forma é conhecer seus direitos e as políticas estabelecidas para garanti-los. A segunda é aprender a lutar por eles.

DIREITOS DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

1902 - 1906	1927	1979	1988 - 1990
Criação de instituições para abrigar crianças em situação de rua até que surge a Febem.	Criação do Código de Menores: a criança passa a ser pensada como indivíduo, parte da sociedade.	Reformulação do Código de Menores, reforçando medidas de internação para a integração social.	Constituição reforça medidas de proteção às crianças e adolescentes de forma integral, considerando saúde, educação e qualidade de vida. Entra em vigor o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)

Mesmo com todas essas políticas estabelecidas, os direitos de crianças e adolescentes não são respeitados. O que fazer então? É preciso a participação popular!

O Sistema de Garantias de Direitos tem a função de articular e integrar as instâncias do governo e da sociedade civil, em busca da aplicação das leis, por meio de seus órgãos (CRAS, CREAS, Conselhos Tutelares etc.). Mas, para que as leis saiam do papel e sejam efetivadas, a população precisa se envolver, participar e lutar por seus direitos. E as organizações sociais, como a Fundação Julita, têm um papel primordial neste sentido.

Lutas do povo

CRECHES

O movimento de creches foi uma

luta que partiu da população do Jardim São Luís. O movimento de mães pressionou o governo por mais creches uma vez que elas precisavam trabalhar e não tinham onde deixar seus filhos.

DIREITOS TRABALHISTAS

Santo Dias da Silva era operário metalúrgico e membro da Pastoral Operária de São Paulo. Foi morto pela Polícia Militar quando comandava um piquete de greve, no dia 30 de outubro de 1979. Santo Dias era lavrador, mas foi expulso da terra onde vivia com a família em 1961, após participar de um movimento por melhores condições de trabalho.

CONTRA A VIOLÊNCIA

A Caminhada pela Paz acontece desde 1996, uma vez por ano, no Dia de

Finados, reunindo organizações para o enfrentamento da violência. Acontece no Jardim São Luís e Jardim Ângela.

AMBIENTAL

Na década de 1990, outra luta foi pela canalização do córrego que corria a céu aberto próximo à Fundação Julita, mesmo com o esgoto das casas vizinhas sendo despejado ali.

O QUE A SAÚDE TEM A VER COM DIREITO?

A gente costuma ouvir “os direitos trabalhistas”, “os direitos à saúde”, “os direitos à educação”. Pode parecer que são coisas diferentes, segmentadas, cada um diz respeito a uma respectiva área da nossa vida. Mas não é verdade! Nossos direitos são interligados: um tem relação com o outro

e a ausência de um pode agravar os demais.

Quando direitos a uma moradia digna, a oportunidades de emprego e educação e a condições sanitárias adequadas não são respeitados, nossa saúde é afetada. Por exemplo, se sua rua não tem saneamento básico, pode afetar sua saúde. Condições de moradia irregulares e falta de trabalho e renda também podem agravar a saúde física e emocional.

Além disso, a ausência de um sistema de saúde público eficaz (outro direito do cidadão) piora ainda mais a situação, pois não consegue tratar as doenças provocadas pelo próprio sistema. É um ciclo que se renova de forma prejudicial.

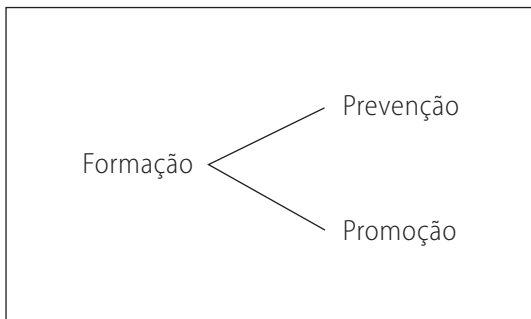
Por isso, a saúde e a garantia de direitos têm tudo a ver!

O PAPEL DAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS

Diante do cenário apresentado no capítulo anterior (da falta de acesso a direitos fundamentais), as organizações sociais precisam se conscientizar do papel importante e da responsabilidade para a formação de base, tendo como perspectiva

essa visão múltipla da garantia de direitos. Daí levar em conta educação, meio ambiente, assistência social, saúde, empregabilidade.

Os pontos principais são a **prevenção** e a **promoção**. Prevenir situações futuras que possam afetar a saúde. Promover boas práticas. O elo que une as duas pontas é o da informação, do conhecimento, ou seja, da **formação de base**.



REDE DE ATENDIMENTO NA REGIÃO

AMA Especialidades Jardim São Luís

Atende usuários que necessitem de atendimento especializado, para avaliação e/ou acompanhamento e tem como objetivo ampliar o acesso da população às consultas nas especialidades que contemplem agravos crônicos e oferecer soluções com serviços de apoio diagnóstico.

Endereço: Rua Luiz Antonio Verney, 98.

Telefone: 11 5812-0539

Horário de Funcionamento: segunda a sábado, das 7h às 19h

CAPS III AD - Jardim Ângela

O CAPS III AD – Jardim Ângela é um serviço aberto, com funcionamento

24 horas, durante 7 dias na semana, com hospitalidade noturna, destinada a proporcionar uma atenção contínua e integral a pessoas com transtornos decorrentes do uso abusivo e da dependência de álcool e outras drogas.

Endereço: Rua Padre Claro, nº 51
– Riviera Paulista.

Telefone: 11 5833-2838

Horário de Funcionamento: 24 horas

Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil

Serviço de atenção diária destinado ao atendimento de crianças e adolescentes gravemente comprometidos psicicamente. Estão incluídos nessa categoria os portadores de autismo, psicoses, neuroses graves e todos aqueles que, por sua condição

psíquica, estão impossibilitados de manter ou estabelecer laços sociais.

Endereço: Rua Alto da Padilha, 3972

- Travessa da Estrada da Riviera

Telefone: 11 5898-5500

Horário de Funcionamento:

segunda a sexta-feira, das 7h às 19h

Centro Especializado de Reabilitação

O Centro Especializado de Reabilitação (CER) – IV é um equipamento de saúde que compõe a Rede de Cuidados à Pessoa com Deficiência.

Considerado o primeiro serviço completo de atenção ambulatorial especializado em reabilitação do município de São Paulo, o CER realiza o diagnóstico, tratamento, adaptação e manutenção com foco no olhar do Projeto Terapêutico Singular dos pacientes, que abrange

o trabalho integrado da equipe multiprofissional, do paciente e da família.

Endereço: Av. Alexandrina Malisano de Lima, 601- Jardim Herculano.

Telefone: 11 5832-2200

Horário de Funcionamento: segunda a

sexta-feira, das 7h às 19h

Hospital do M'Boi Mirim

Gerenciado pela parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde, o Hospital Israelita Albert Einstein e o CE-JAM, o Hospital Municipal Dr. Moysés Deutsch M'Boi Mirim oferece atendimento de urgências, emergência e assistência ao parto.

Endereço: Estrada do M'Boi Mirim, 5203

- Jardim Ângela - São Paulo

Telefone: 11 5832-2500

Horário de Funcionamento: 24 horas

UBS Integral Vera Cruz

O serviço oferece consultas médicas de especialidades básicas (clínico, pediatra e ginecologista). Os pacientes contam também com visitas domiciliares, grupos, equipe de saúde bucal e o PAI – Programa de Acompanhantes de Idosos.

Endereço: Avenida dos Funcionários Públicos, 379. Jardim Ângela

Telefone: 5898-5900

Horário de Funcionamento: segunda a sexta-feira, das 7h às 19h, e aos sábados, das 8h às 14h.

LIVROS / ARTIGOS / PESQUISAS

Gómez, Leonel Narváez, *Justiça Restaurativa: A cultura de Paz na Prática da Justiça*.

ASSIS, SG; AVANCI, JQ. Abuso psicológico e desenvolvimento infantojuvenil. In: LIMA, CA (coord.). *Violência faz mal à saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. p. 59-68.

ASSIS, SG; PESCE, RP; AVANCI, JQ. *Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes*. Porto Alegre: Artmed, 2005.

Atlas da Violência 2017: Ipea e FBSP. *Negros e Jovens são as maiores vítimas*.

FILMES

Criança, A Alma do Negócio

Uma crítica ao consumismo exagerado na infância, impulsionado pela publicidade sem limites, ética ou regulamentação. Um convite aos pais e educadores para refletir sobre seus papéis nesta sociedade de consumo e como podem colaborar para mudar o cenário.

Super Size Me (A Dieta do Palhaço)

O personagem Spurlock faz uma dieta de 30 dias com alimentos exclusivamente do McDonald's. O filme documenta os efeitos desse tipo de alimentação e estilo de vida na saúde física e psicológica e explora a influência das indústrias da comida rápida.

O Veneno está na Mesa

Documentário traz o relato de especialistas e agricultores e questiona o atual modelo de produção de alimentos, sobretudo os transgênicos e o uso de agrotóxicos.

Bichas, o Documentário

Seis personagens reais contam suas histórias desde que assumiram a homossexualidade, contando como foi a reação da família e as primeiras experiências homoafetivas.

SITE

Guia de Alimentação Saudável, Ministério da Saúde

http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf

A Fundação Julita foi fundada em 1951, com a missão de atender crianças, adolescentes, jovens e famílias em vulnerabilidade social, por meio de ações socioeducativas que promovam o exercício da cidadania.

Atualmente, a Fundação beneficia diariamente 1.200 pessoas com idade entre 4 meses e 60 anos ou mais, moradores do Jardim São Luís e bairros vizinhos.

POSSUI SEIS PROGRAMAS DE ATENDIMENTO:

> **Programa Castanheira**
(6 meses a 3 anos)
Educação Infantil

> **Programa Ipê-Amarelo**

(4 a 14 anos)

Projeto Ipezinho e Centro para Crianças e Adolescentes
(contraturno escolar)

> **Programa Paineira**

(15 a 17 anos)

Centro para Juventude
(contraturno escolar)

> **Programa Jovem Aprendiz**

(15 a 24 anos)

Qualificação Profissional e Encaminhamento para o Mercado de Trabalho

> **Programa Escola Empreendedora**

(16 a 59 anos)

Curso de Assistente Administrativo, Gestão para o Comércio e Geração de Renda

> Programa Araucária

(acima de 60 anos)

Núcleo de Convivência do Idoso

O trabalho da Fundação Julita tem como base referencial quatro Centros de Educação:

- Centro de Educação em Saúde
- Centro de Educação pelo Esporte
- Centro de Educação em Cultura
- Centro de Educação Ambiental

Com mais de 65 anos de história, a Fundação Julita é referência em atendimento socioassistencial na promoção da garantia de direitos.

Fundação Julita:

www.fundacaojulita.org.br



Agradecimento especial à Julia Cherem
pela talentosa e carinhosa criação das ilustrações
especialmente para este Guia.

EXPEDIENTE



CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Gestão Pedagógica: Jânio de Oliveira

Coordenação do Centro de Educação em Saúde: Agnaldo Vieira

Equipe multidisciplinar do Centro de Educação em Saúde: Evelyn Inouye, Héliida Alves Guedes, Kellen Cristina de Jesus, Neusa Januário Graciano

GUIA DE BOAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE - CRIANÇA SAUDÁVEL, ADULTO SAUDÁVEL

Textos e material de apoio: Coordenação e Equipe Multidisciplinar do Centro de Educação em Saúde.

Equipe editorial: Carla Prates (edição), Paula Bosi (revisão),
Julia Cherem (ilustração) e Valesca Medici (diagramação).

Tiragem: 1.000 exemplares | Impressão: AtivaOnline

Fundação Julita

Rua Nova do Tuparoquera, 249 – Jardim São Luís - São Paulo – SP – CEP: 05820-200

www.fundacaojulita.org.br | e-mail: saude@fundacaojulita.org.br

Apoio:



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
DIREITOS HUMANOS
E CIDADANIA



R. Nova do Tuparoquera, 249 - Jardim São Luís, São Paulo - SP | CEP 05820-200

www.fundacaojulita.org.br