

Índice

AGRADECIMENTOS	19	Leite de soja.....	45
PREFÁCIO.....	21	E quando não querem mesmo beber leite?	45
INTRODUÇÃO.....	23	logurte.....	46
1 QUEM SÃO OS NOSSOS FILHOS?	27	Queijo, requeijão e natas.....	46
Temperamento.....	28	Água.....	46
Dez traços comportamentais.....	29	Não se vive sem água.....	46
A nossa matriz genética.....	31	Pode uma criança beber água em excesso?	48
Por vezes tanta e santa ingenuidade	32	Quando se deve beber água?	48
Como dominar alguém?	32	Água da torneira?	48
Inteligência.....	33	Água mineral?	50
Até aos 2 anos	34	Ensinar a não desperdiçar.....	50
Dos 2 aos 4 anos	34	A carne.....	50
A partir dos 4.....	34	Equivalência das carnes.....	51
A fantasia de mãos dadas com a		A carne vermelha alimenta mais que a	
imaginação e a criatividade	35	branca?.....	52
Jogo	35	O peixe.....	52
Desenho.....	35	A gordura do peixe	54
Linguagem	37	Outras razões para consumir peixe.....	55
Imagem e pensamento.....	37	Ovos.....	56
Artificialismo	37	Mariscos.....	57
Os valores	39	Cereais e leguminosas	57
2 ALIMENTAÇÃO	41	Açúcar e mel	57
Os difíceis «primeiros anos», depois		Pão	58
do primeiro ano.....	41	Pão integral ou pão branco?	58
Alimentação ou nutrição?	42	Verduras, frutos e batatas.....	59
Elementos fundamentais para uma		Cogumelos, ervas de cheiro.....	60
alimentação saudável	42	Algumas regras, porventura mais sociais	
Leite.....	42	que alimentares.....	60
O uso da chávena ou do copo	43	Principais erros alimentares do 1 aos 5	61
Que leite?	43	O doce sabor do chocolate	62
		Verdades científicas	63
		Alimentação vegetariana	64
		Poderão a carne e o peixe ser dispensáveis?	65
		O que é um vegetariano?	65

A alimentação vegetariana é mais saudável?	65	Aproveitar os momentos «com um sorriso nos lábios».....	123
A necessidade de garantir minerais e vitaminas.....	65	Como saber se o nosso filho «já está pronto»?.....	123
Alimentos biológicos.....	66	Como potenciar e apoiar	124
Organismos geneticamente modificados ...	67	Bacio ou retrete?	124
Hora da refeição, hora de tréguas.....	69	Quando as coisas não correm como queremos... ..	124
A importância das refeições em família.....	69	Os «descuidos».....	125
Refeições em saudável partilha e sem a Dona Televisão	71	As casas de banho	126
Comer a «comida da família»... ..	72	Tirar as fraldas à noite.....	127
Horários das refeições	73	Enurese nocturna.....	128
O exemplo do pequeno-almoço	73	O que é a enurese nocturna?	128
Uso de talheres e guardanapo	75	Qual a frequência?	129
Ordem dos alimentos	77	Quais são as causas?	129
Bonecada à mesa.....	77	Atitude a tomar	129
Desperdiçar comida.....	78	O que fazer?	129
Refeições que nunca mais acabam	78	Motivação e aconselhamento	130
Refeições prolongadas e «lá fora».....	80	Recompensar os dias «secos» e NÃO castigar os «molhados»... ..	130
Há locais para tudo, e cada coisa no seu lugar.....	81	Exercícios da bexiga.....	131
Mastigar bem é começar bem.....	82	Outras medidas	131
A saliva – elemento essencial.....	83	Uso de alarmes	131
As crianças precisam de vitaminas ou de minerais?	85	Medicamentos.....	132
E o cálcio?.....	86	Encoprese	132
Gases	87	Atitudes «suspeitas».....	133
PERGUNTAS E RESPOSTAS.....	88	Causas orgânicas	133
		PERGUNTAS E RESPOSTAS.....	135
3 HIGIENE	105	4 SAÚDE ORAL.....	143
Lavar as mãos.....	105	A erupção dos dentes de leite	143
Como ensinar o seu filho a lavar as mãos. Como inculcar o hábito.....	106	Os alimentos e a saúde oral	144
Secar as mãos	108	Os «quatro cavaleiros» da cárie.....	145
Banho	108	Origem destas cáries.....	146
Sabonete, gel de banho e champô.....	109	O que se pode fazer para evitar e prevenir Importância dos dentes de leite	147
Chuveiros e outras coisas	111	A escovagem dos dentes	147
Banho e digestão.....	112	Motivar para a escovagem	148
Limpar os ouvidos e o nariz.....	113	Tipo de escova.....	149
Os ouvidos	113	Pasta de dentes	149
O nariz.....	114	Técnica de escovagem.....	149
Unhas	115	A primeira visita ao dentista.....	150
Cortar o cabelo	115	Chuchar no dedo ou na chupeta	151
Perfumes, águas-de-colónia... ..	116	Flúor	152
Massagem.....	117	Fluorose	152
A pilinha... ..	117	Dor de dentes	152
Variações duvidosas do tamanho do pénis	117	Dentes pigmentados de preto.....	153
Puxar a pilinha?.....	118	Traumatismos dentários	153
A resolução das aderências	119	PERGUNTAS E RESPOSTAS.....	155
Circuncisão	120		
O esmegma	120	5 CRESCIMENTO.....	159
O pipi... ..	120	Estatura e Peso	159
O controlo dos esfínteres.....	121	Crescimento mais estável.....	160
Quando começar	122		

Variações sazonais de crescimento	162	Par-ti-lhar	213
A velocidade de crescimento	162	Responsabilidade	215
O normal é muito variável	162	Honestidade	216
A mudança corporal até aos 3-4 anos	163	Coragem	217
O índice de massa corporal	164	Arrogância	218
Excesso de peso	164	Meia garrafa faz mais barulho do que uma garrafa cheia	219
«Meu gordinho, meu tesouro»	164	Desenvolver o sentido da justiça e do pensamento ético	219
Célula a célula, «enche o menino o papo»	164	Auto-estima, autoconceito, auto-imagem	219
Mais vale prevenir que tratar	165	Autocontrolo	221
Vamos deixar as crianças irem por esse caminho?	167	O exemplo dos pais	222
Uma estratégia para não aumentar de peso... ou até perder algum	168	Cuidado com os meios termos	223
As crianças «são o que comem»!	168	Comunicação	224
Algumas questões sobre os chamados produtos «magros»	169	Como pode a comunicação correr melhor?	225
Problemas de crescimento	170	Medo	227
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE A CRIANÇA E O SEU DESENVOLVIMENTO	172	Como lidar com os medos	228
6 DESENVOLVIMENTO E COMPORTAMENTO	175	Medo de perder os pais	229
Coordenadas gerais do desenvolvimento ...	175	Tiques	231
Corpo e mente jogam em equipa	176	A síndrome de La Tourette	232
O género	178	Roer as unhas	232
O desenvolvimento do conceito de género	178	Morder	233
Evolução do conceito de género	178	Os mordedores de «raiva»	234
Como se pode ajudar uma criança a «enquadrar-se»?	179	Os mordedores em «autodefesa»	234
Os modelos de informação e aprendizagem	181	Atitude mais recomendável	235
As diferenças bio-antropológicas	183	Que perigos?	235
Como os adultos lidam com o género	184	Mentir	237
A comunicação invisível	185	Mentira por não entender o que se pergunta	238
Quais podem ser os sinais de alarme?	185	Mentira que é fantasia	238
A sexualidade na criança do 1 aos 5	186	Mentira defensiva	239
Masturbação	188	Mentira estratégica	239
Hiperestimulação	189	Quando o mentir revela problemas emocionais	239
Relações interpessoais – o maior estímulo	190	O que fazer (e não fazer)?	239
Estimular para quê?	190	Roubar	240
«Quando um burro fala...»	191	Atitude	240
Que reacções à hiperestimulação?	192	Querer tudo	242
Andar	193	Birras	244
É preciso que a maturação permita	194	O que está por detrás de uma birra?	244
E se ele não anda?	195	Birras de provocação	249
Lateralidade	196	A criança «mimada»	250
Desmamar a chupeta ou o dedo	197	Hiperprotecção	252
Os amigos imaginários	198	Perturbações do espectro do autismo e da hiperactividade	253
A função dos amigos imaginários	199	Autismo	253
Será que é normal ou ficção científica?	200	Quais as causas?	254
Era uma vez... ..	201	Como suspeitar?	255
Como lidar com estes amigos?	201	O que há a fazer?	256
Princípios educativos	202	A síndrome de Asperger	256
Algumas coisas a NÃO dizer	203	Sinais e sintomas	257
Como ajudar a levar a água ao moinho? ...	205	Relações interpessoais	257
Castigar	209	Interpretação literal	257
		Alguma imprecisão de movimentos motores	257

<i>Insegurança fora das rotinas</i>	257	8 LINGUAGEM	313
<i>Sinais de esperança</i>	258	O desenvolvimento da linguagem verbal...	313
<i>Tratamento</i>	258	Ouvir, ouvir, ouvir... para falar.....	314
Síndrome de hiperactividade e deficit		Falar é parte de comunicar.....	315
de atenção (SHDA)	259	Evoluções da fala na criança.....	315
O que é esta síndrome?	259	Bilinguismo	317
Sintomas e sinais	260	Prós e contras de aprender línguas	318
Crianças sobredotadas.....	261	O calão	319
Como lidar?.....	262	Gaguez.....	320
Crianças indigo	263	Principais causas de perturbações da	
Alguns parâmetros do desenvolvimento,		linguagem.....	321
nas várias idades, e sinais de alarme	263	Terapia da fala	322
PERGUNTAS E RESPOSTAS	268	Algumas dicas para melhor comunicar.....	322
		PERGUNTAS E RESPOSTAS	326
7 O SONO	277	9 BRINCAR.....	329
Dormir	277	As quatro facetas do jogo.....	329
O despertador biológico	278	Objectivos de brincar	330
Os pais estão aqui, mas não estão – uma		Desenvolver a imaginação e a criatividade	330
fantasia muito grande para uma criança...	278	Promover as competências sociais.....	332
Somos unidades autónomas.....	280	Desenvolver as competências físicas.....	334
Os ciclos do sono	282	Trabalhar as emoções	334
Hora de deitar	283	Sugestões de brinquedos	338
Uma história para adormecer	284	Um ano	338
Criar rotinas.....	286	Dois anos	339
Quando se dorme mal	287	Três anos	340
Não se dorme à força	288	Quatro e cinco anos	341
Dormir na cama dos pais.....	289	Brinquedos ideais?	341
Como fabricar um bom sono?.....	289	Dar um gabinete... ..	345
Mais vale uma estratégia coerente e		Brinquedos que são armas	346
sustentada do que uma solução		Brincar ao ar livre	347
inventada na farmácia	291	Segurança a brincar – não é brincadeira...	348
Se não dormes, vem o papão	291	Segurança na escolha dos brinquedos	348
Os monstros debaixo da cama	292	Interdito a menores de 36 meses.....	349
O sono no desenrolar global do		E ainda... ..	350
desenvolvimento	293	Parques infantis.....	350
Sonhar	293	Os espaços exteriores de recreio.....	350
O quarto das crianças	295	«Abaixo os parques infantis!»	350
Aspectos a evitar num quarto de crianças	296	Como avaliar a segurança de um parque	
Irmãos: mesmo quarto ou quartos		infantil?	351
diferentes.....	297	1. Acessibilidade	352
Perturbações do sono	298	2. Protecção das entradas e saídas em	
Insónias	298	relação ao trânsito	352
Terroros nocturnos	298	3. Protecção contra o ruído	352
Pesadelos.....	300	4. Infra-estruturas	352
Sonambulismo	302	5. Localização.....	352
Soniloquia	303	6. Condições de visibilidade	353
Agitação nocturna.....	303	7. Vândalos, animais e outros que tais.....	353
Bruxismo	304	E quanto à organização dos espaços?	353
Acordar mal-humorado.....	305	8. Adequação aos objectivos.....	353
A sesta.....	305	9. Segurança dos equipamentos e do	
PERGUNTAS E RESPOSTAS	307	mobiliário urbano	353
		10. Por fim, o mais importante – as superfícies	
		de impacto.....	354
		PERGUNTAS E RESPOSTAS	355

10 A ESCOLA E OS AMIGOS	359	<i>Pedagogia de situação</i>	377
Quando chega a altura.....	359	<i>Pedagogia de projecto</i>	377
Vantagens e desvantagens de ficar em casa	359	Exemplo de um projecto pedagógico sobre	
Amas	360	o Livro e a Leitura para crianças de	
Infantários e jardins-de-infância.....	361	4-5 anos.....	377
Como preparar a entrada	361	Quando as crianças preferem brincar	
Qual escolher?	362	sozinhas	380
Os olhos das crianças não são as vontades		Quando as coisas não correm bem	380
dos adultos.....	364	O que conta é o momento da separação....	381
Riscos e perigos... e factores protectores ...	364	Os objectos de transição.....	382
Demasiados acidentes, e a necessidade		A gestão harmoniosa da protecção e da	
de «actores» empenhados	364	autonomia.....	383
Alguns aspectos muito práticos	365	Evitar a agonia da despedida.....	384
A gestão do espaço	365	Chegados quase aos seis... ..	385
Equipamentos e mobiliário	365	Um grande momento na vida das crianças!	385
O sair e entrar na aula	366	Para que serve a escola?.....	385
A cozinha e o refeitório	366	A idade de entrada na escola e a	
Infecções: o grande receio.....	367	maturidade da criança	386
Atenção aos piolhos!	367	Um momento solene	388
Como descobrir estes desagradáveis		Descobrir talentos, dar sabedoria,	
insectos	368	estruturar a liberdade.....	388
Como prevenir	368	Ritmos, esperas, actividade física e motora	388
Educadoras e doenças infantis	369	Um bom começo é sempre um bom começo	389
O projecto de ensino/aprendizagem.....	370	De quando em quando, vale a pena	
A importância das rotinas e os seus		pensar.....	389
objectivos – 2/3 anos	370	Como vão os vossos «rebentos» na escola?	389
Acolhimento.....	370	Os espaços informais de aprendizagem....	390
Mapa das presenças.....	371	Os amigos	391
Desenho do dia	371	Amigos representam segurança	392
Conversa/história no tapete.....	371	Quando a amizade mais sólida é quebrada	392
Texto livre	371	Amizades duradouras?	393
Brincadeira livre	372	Como poderão os pais entender as	
Expressão plástica	372	amizades dos seus filhos, para intervir	
Expressão musical e pelo movimento	373	bem?.....	393
Higiene	373	Convidar os amigos para casa.....	393
Refeição	373	As festas de anos nas escolas... ..	394
Sesta	373	Agressividade e violência no	
Recreio	374	jardim-de-infância.....	394
Hora de sair	374	Multiculturalidade.....	397
A partir dos 4 anos.....	374	<i>Perguntas e respostas</i>	398
Momentos de grande grupo	374	11 TEMPOS LIVRES E CULTURA	407
Actividades temáticas.....	375	Televisão e crianças.....	408
Actividades baseadas em diferentes		Televisão – amiga ou inimiga?.....	408
pedagogias.....	375	Criar necessidades? Ou despertar as que	
Texto Livre	375	já existem?.....	409
Ficheiro de letras	375	TV e saúde	410
Ficheiro de imagens	375	Televisão e violência ou violência	
Registos mensais	376	e televisão.....	410
Registo da actividade	376	Televisão e sexo ou sexo e televisão.....	412
Brincadeira livre	376	Qual o caminho?.....	414
Actividades de sala.....	376	Ensinar a domar a televisão	414
Recreio	377	Publicidade e crianças.....	415

Publicidade como um estímulo à criatividade e ao exercício intelectual.....	417	E	
A música	417	Esqui aquático	440
A música como parte indispensável do ambiente	418	F	
Praticar música – tocar um instrumento.....	418	Fatos de banho	440
No jardim-de-infância.....	420	G	
O cinema.....	420	Gaivotas	440
O teatro	422	Gastroenterites.....	441
Como é que conseguem?!.....	422	Gelados	441
As crianças gostam do teatro – e o teatro gosta das crianças	422	H	
O teatro «a sério»	423	Horas.....	442
Ir ao teatro	424	I	
A arte manual.....	425	Ir (e vir) da praia.....	442
A intervenção dos pais	425	J	
Os museus	426	Jogos	443
Livros e leitura	427	L	
Ler desde pequenino.....	428	Livros	443
As tradições populares	430	Lixo.....	443
Futebolite e clubite.....	431	M	
Actividade física – um estilo de vida saudável	432	Medicamentos	443
E em casa, na vizinhança, na rua?.....	432	Mosquitos, melgas, etc.....	443
Andar a pé – o melhor desporto.....	433	Música.....	443
Nas escolas.....	433	N	
Vantagens da actividade desportiva.....	434	Nadar.....	444
Natação	434	O	
Quando chega a época balnear	435	Olhos	444
A Praia, de «A» a «Z».....	435	Ondas.....	444
A	435	Ó-ó – 1.....	444
Afogamentos	435	Ó-ó – 2.....	445
Água-do-mar	436	P	
Amigos	436	Pescarias.....	445
Apetite	436	Piscinas	445
Areia	437	Praia	445
B	437	Q	
Banho de mar	437	Qualidade de vida.....	446
Batatas fritas e bolas-de-berlim	437	R	
Babysitters	438	Rochas	446
Bandeiras e nadadores-salvadores.....	438	S	
Barcos	438	Segurança.....	446
Bolas	439	Sol	446
Braçadeiras	439	Seringas	446
C		T	
Chapéus.....	439	Televisão.....	447
Cremes.....	439	Transportes	447
Cães e outros animais	440	U	
D	440	Ultravioletas.....	447
Descanso	440	439	
Dormir	440	Vitória	447
		X	
		Xixi	448
		Z	448
		Zzzzzz !	448
		PERGUNTAS E RESPOSTAS	449

12 AMBIENTE.....	453	Acto seis – a reposição da normalidade	496
O ambiente e a saúde das crianças.....	453	Acto sete – o irmão do meio.....	496
Quais os cinco maiores perigos ambientais para as crianças?	454	Cão e gato.....	497
A criança e a cidade	454	Gémeos.....	498
As cidades «amigas das crianças».....	456	Avós e netos, tempos e vontades	499
A escolha de uma casa	457	Quando as avós não esgotaram a capacidade maternal... ..	501
Uma casa à medida da criança.....	457	Receita... mas não médica	503
Arrefecimento.....	459	Quando os avós estão longe.....	505
O ruído	459	Avós bem estruturados: alegria, confiança e transgressão.....	505
Efeitos do ruído na criança.....	460	Ocasões especiais e simbólicas na família	506
Como diminuir o ruído	461	Ano novo, vida nova... ..	506
Crianças e telemóveis.....	462	<i>Que tal promover duas ou três coisas destas?</i>	506
Efeitos das ondas electromagnéticas	462	O Dia do Pai ou o Dia da Mãe, para quem não os tem	508
As linhas de alta tensão	464	Filhos de pais separados.....	508
Os plásticos	464	Como explicar a gente tão pequena os sentimentos de gente tão grande?	510
O efeito estufa.....	465	Poder Paternal ou Responsabilidade Parental.....	512
O que é que podemos fazer?	467	A ausência de um progenitor e as repercussões na criança.....	512
Os ecopontos.....	468	Armas de arremesso.....	514
Algo sobre o processo, para ensinar às crianças	468	Mediação familiar	516
Os automóveis e a saúde das crianças	469	Madrastas, padastros, enteadas e enteados	518
Emissões de gases.....	469	Áreas complicadas	519
O exercício (ou a falta dele).....	470	Os «empresta-avós».....	520
O stresse	470	Pontos a considerar.....	520
O que podemos fazer?	470		
Será possível?	470	14 AGRESSIVIDADE E VIOLÊNCIA.....	523
Tabaco e crianças	471	As vantagens de se ser agressivo.....	523
Animais de companhia	473	De onde vem a agressividade	523
Questões que podem surgir.....	473	Lidar com a agressividade.....	525
PERSONALIDADE.....	477	Violência.....	526
		A violência no dia-a-dia.....	527
13 FAMÍLIA.....	479	Maus-tratos – um problema actual.....	528
Pais são pais, filhos são filhos.....	480	Maus-tratos – definição geral	529
A mãe	481	Como actuar perante maus-tratos?.....	529
Mães e mamãs.....	483	Sinais que podem levar a suspeitar	531
O pai.....	483	Maus-tratos psicológicos.....	533
Depois do primeiro ano	484	Crimes contra a autodeterminação e a liberdade sexual	534
Irmãos	485	Mitos sobre o abuso sexual.....	535
Cada filho é uma novidade.....	486	1.º Mito – <i>Os pedófilos são criminosos</i>	535
Cenários possíveis quando nasce um irmão	488	2.º Mito – <i>O abuso sexual de crianças é um acontecimento raro e pouco frequente</i>	536
Como ultrapassar estes momentos?.....	490	3.º Mito – <i>Só as raparigas é que são vítimas de abuso sexual</i>	536
Tudo mudou mas nada mudou	491	4.º Mito – <i>As crianças são violadas porque facilitam e dizem «olá» a estranhos</i>	536
Acto prévio – a comunicação invisível pré-natal	492		
Acto um – ir ou não à maternidade	492		
Acto dois – o regresso	494		
Acto três – os presentes	494		
Acto quatro – as visitas.....	495		
Acto cinco: mas afinal o que representa um bebé?	495		

5.º Mito – A maioria dos abusos e violações são de «pretos e ciganos» sobre crianças brancas	536	As crianças-passageiros.....	551
6.º Mito – O violador é um estranho que aparece de repente	536	E se eles «não querem»?	552
7.º Mito – Algumas crianças, no fundo, até desejam ser violadas; sonham com isso ..	536	Que modelo escolher?	555
8.º Mito – Isso é coisa de gente pobre.....	536	Atropelamentos.....	557
9.º Mito – Quando uma criança é vitimada conta logo aos pais ou a alguém.....	536	Acidentes com bicicletas	558
10.º Mito – Algumas crianças, mesmo com 4 ou 5 anos, são sedutoras e provocantes	537	Medidas para promoção do uso do capacete de bicicleta	558
11.º Mito – Se quisessem podiam evitar as situações, até porque ninguém lhes bateu ou ameaçou.....	537	Intoxicações	559
12.º Mito – Os pais ou familiares denunciam sempre a situação.....	537	Algumas regras de segurança a seguir	560
13.º Mito – O agressor é um doente mental que não tem consciência do que faz.....	537	Monóxido de carbono.....	561
14.º Mito – Há sempre violência física, e portanto podem ver-se as marcas.....	537	Se acontecer uma intoxicação	562
15.º Mito – Os bebés e as crianças muito pequenas nunca são vítimas.....	537	Queimaduras	563
16.º Mito – A criança está a mentir, a inventar	537	Líquidos quentes	563
17.º Mito – É melhor ignorar, porque rapidamente as coisas passam.....	538	Chamas	563
18.º Mito – Não houve penetração vaginal ou anal.....	538	Objectos quentes	563
19.º Mito – A criança vai ficar destruída para sempre.....	538	Eléctricas	565
Negligência	538	Químicas	565
As Comissões de Protecção de Crianças e Jovens em Perigo.....	539	A gravidade das queimaduras.....	565
Quando está uma criança em perigo?.....	540	O que fazer face a uma queimadura?	565
Quais as medidas de protecção.....	541	Quando requerer cuidados médicos	566
Como se processa a comunicação das situações de perigo à CPCJ?	541	Microondas	566
O futuro das crianças maltratadas	541	Aquecer demasiado os alimentos.....	567
15 TRAUMATISMOS, LESÕES E FERIMENTOS ACIDENTAIS	543	Electricidade	567
Já fizemos tanto e tão pouco*	544	O que fazer em caso de electrocussão.....	568
A responsabilidade dos pais	544	Fogo	569
Crianças e riscos: simbiose ou antagonismo?	546	Cortes.....	570
O que é o risco?.....	547	As latas.....	570
O perigo	548	As facas e os copos de vidro	571
«És “muita” bom...».....	549	Que fazer em caso de corte	572
A autonomia é, também, sentir que se dominam os riscos.....	549	Corpos estranhos	572
Liberdade e segurança – conceitos que se complementam	550	Sufocação	573
Segurança no transporte	551	Estrangulamento.....	575
		Quedas.....	576
		Concussão craniana	577
		Acidentes com móveis.....	580
		Fracturas	581
		Como suspeitar.....	581
		O que fazer.....	581
		Entorses, estiramentos e distensões.....	582
		Como suspeitar.....	582
		O que fazer.....	582
		Sinais de alarme	582
		Acidentes com armas	582
		Afogamentos.....	583
		Medidas de prevenção	584
		Acidentes com animais.....	585
		Como escolher um animal?.....	585
		Picadas de aranha	587
		Picadas de pulga	587
		Picadas de mosquitos e melgas, abelhas e vespas	589
		Picadas de peixe-aranha ou de ouriço-do-mar	589

Acidentes oculares	589	Sinais e sintomas	625
Irritações comuns	589	O que fazer?	625
Corpos estranhos com penetração	590	Tirar as amígdalas	626
«Olho negro» (contusão)	590	Anemias	627
Para evitar os malefícios do Sol	590	Apendicite aguda	628
Os golpes de calor	591	Quais os sintomas?	629
PERGUNTAS E RESPOSTAS	594	O que fazer em caso de suspeita?	630
16 SAÚDE	601	Artrite	630
<i>Wrestling</i> por episódios	601	Asma	630
Antecedentes que marcam	603	A realidade da asma	630
Esquema geral das consultas	604	O que causa a asma?	631
Pais – os primeiros cuidados de saúde	606	Diagnóstico e tratamento	631
A dinâmica infantil durante a doença	607	Aspectos «sociais» da asma – o dia-a-dia ...	632
O alarmismo é mau conselheiro	607	Astigmatismo	634
Preocupar-me?	608	Balanite	635
Informação a mais?	609	Bolas de esmegma	635
Sinais de alarme	610	Bronquite	635
Quais os sinais de urgência?	610	Cancro	636
A humanização dos serviços médicos		Porquê o cancro?	636
de atendimento de crianças	611	Algumas esperanças... ou até muitas	638
«Hora a hora, Deus melhora»	611	Serviços capacitados e de qualidade	638
As batas brancas	612	Quando a verdade se abate sobre nós	639
Medicinas alternativas	612	Os irmãos	641
Moda ou necessidade?	613	Cansaço	641
Uma área em franco crescimento	613	Causas orgânicas de cansaço na criança ...	642
Tipo de medicina alternativas	613	Identificar o cansaço da alma, do espírito	
<i>Acupuntura e acupressão</i>	614	e da mente	643
<i>Massagem</i>	614	Cardiopatias	644
<i>Quiroprática e osteopatia</i>	614	Celulite da órbita	644
<i>Homeopatia</i>	614	Cera no ouvido	645
Vacinas	615	Choque anafilático	645
Reacções pós-vacinais	616	Cinesiterapia	645
Ainda as vacinas – algumas questões menos		Conjuntivite	646
faladas	616	Constipação	646
As «vacinas» de todos os dias	617	Convulsões	647
Tudo uma questão de pesar os riscos, mas		Convulsões febris	648
também de assumir as responsabilidades	617	O que fazer perante uma convulsão febril ...	649
17 DOENÇAS	619	Crupe	650
Adenoidites e adenóides	620	Daltonismo	650
O ar circula mal	620	Deficiência	651
A baixa de audição	621	Desidratação	652
O tórax «atrofiado»	621	Diabetes	653
O processo de aprendizagem	622	Diarreia	654
Abordagem	622	Dificuldade respiratória	654
Aftas	623	Distrofia muscular	654
Alergias	623	Doença boca-mão-pé	655
Alopecia areata	623	Doença celíaca	655
Amigdalite	623	Doença de Legg-Calvé-Perthes	656
O que são as amígdalas?	624	Dores	656
As amigdalites	624	Dores de barriga	657
		Dores «de burro»	657
		Dores de crescimento	658

Dores de cabeça	658	Aspectos clínicos	686
Como tratar as dores de cabeça	660	Tratamento e prevenção	687
Dores nas costas	660	Hérnias	687
Dores no estômago	661	<i>Herpes simplex</i>	687
Dores no peito	662	Hidrocelo	688
Dores no joelho	662	Hipermetropia	688
Dores na anca	663	Hipertensão	688
Eczema	663	Impétigo	689
Edema	664	Infecção urinária	689
Encefalites	665	Causa	689
Encoprese	665	Inflamação do pavilhão auricular	690
Enjoo no transporte	665	Mau hálito	691
Enurese noturna	665	Meningites	692
Epiglote	665	Meningites «más» e outras «menos más» ...	692
Epilepsia	666	Sintomas e sinais	693
Epistaxis (sangrar do nariz)	667	O que fazer	693
Eritema das fraldas	668	Complicações	694
Escarlatina	668	Prevenção	694
Estomatite aftosa	669	Micose das fraldas	694
Estrabismo e ambliopia	669	Miopia	694
Febre	670	Mononucleose	695
Vantagens da febre	671	Neurofibromatose	696
Tratar ou não a febre?	672	Obesidade	696
Fibrose quística	673	Obstipação	696
O que causa a fibrose quística?	673	Obstrução nasal	697
Que fazer	674	Otitis	697
O aconselhamento genético	675	Será possível evitar as otites?	699
Furúnculos	675	Ir ao otorrino?	699
Gânglios	676	Otite externa	700
Gânglios aumentados, ou «adenomegalias»	677	Otite serosa	700
O que pensar?	677	Panarício	700
Causas mais comuns	678	Pancreatite	700
Gastroenterite	678	Papeira	700
Como tratar a diarreia?	679	Parasitoses intestinais	701
<i>Genu valgum</i>	680	Pé boto	702
<i>Genu varum</i>	680	Pé plano («pé chato»)	702
Giardíase	681	Pele seca	702
Gripe	681	Perda de audição	702
Como é que se apanha gripe?	681	Perda de cabelo	702
Tipos de vírus e vacina da gripe	681	Pieira	702
Quando se deve vacinar uma criança com		Pitiríase	702
a vacina anual para a gripe?	682	Pneumonia	703
A pandemia da gripe A	682	Como se manifesta	704
A pandemia	682	Diferenciar entre casos ligeiros e casos	
A gravidade da gripe A	682	graves	704
A vacina anti-gripe A	683	Combater a obstrução	705
<i>Helicobacter</i>	683	Pneumotórax	706
Hepatite A	684	Pronação dolorosa do cotovelo	707
Sinais e sintomas	685	Psoríase	707
Como confirmar	685	Queilite	708
Como tratar	685	Quinta doença	708
Como prevenir	685	Ranho	709
Hepatite B	686	Ressonar	709

Rinite alérgica.....	709	Testículo não descido	717
Rouquidão.....	709	Tinha.....	717
Rubéola.....	710	Torticolo.....	718
Sapinhos	710	Tosse	718
Sarampo.....	711	Tosse convulsa (ou situações semelhantes)	719
Sarna.....	711	Tuberculose.....	720
Septicemia	712	Quem está em maior risco	721
Sinais e sintomas	712	Sinais e sintomas.....	721
Sexta doença	713	Prevenção da tuberculose.....	721
SIDA	713	Tratamento	722
Síndrome de Kawasaki	713	Unha encravada.....	722
Síndrome do cólon irritável.....	714	Urticária.....	722
Sinusite.....	714	Varicela.....	722
Como se revela?	715	Incubação e sinais.....	723
O que fazer?.....	715	Como tratar	723
Sinusites crónicas.....	715	Como prevenir	723
Sopros cardíacos.....	715	Verrugas	724
Será doença?.....	716	Vómitos	725
Sudamina.....	716		
Talassemia.....	717	CHEGADOS AO FIM.....	727
Tenosinovite da anca	717	CONTACTOS ÚTEIS	729
Terçolho.....	717	ÍNDICE REMISSIVO	731

