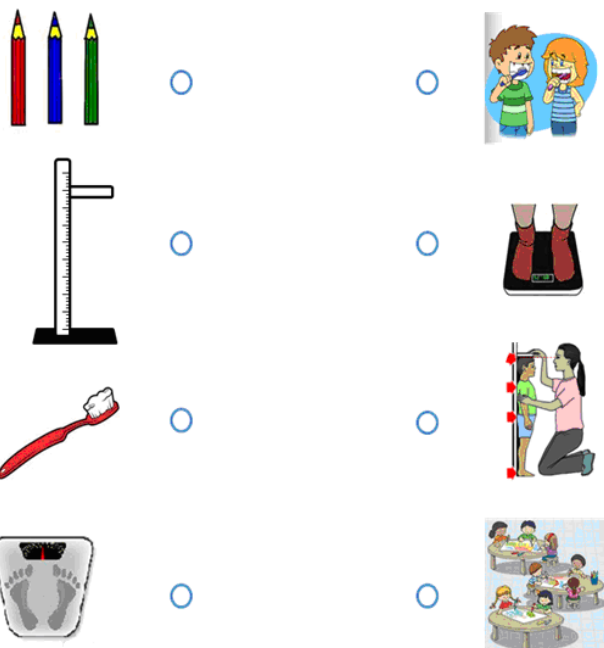


Liga a imagem da esquerda com a da direita



Editorial

Este número de natal do jornal é essencialmente dedicado aos vossos filhos, com algumas actividades destinadas a eles, bem como outras para realizarem em família.

Gostaria de agradecer a todos os que têm feito com que o Projecto Geração XXI se mantenha activo! A todos os pais que se deslocaram à Faculdade de Medicina Dentária para fazerem a avaliação aos 4/5 anos dos seus filhos, o nosso muito obrigado!

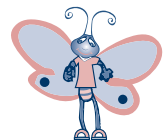
As avaliações ainda estão a decorrer. Até ao início de Dezembro tinham sido examinadas mais de 5000 crianças. Toda a informação recolhida, através de questionários sobre a criança e a mãe, avaliações físicas, colheitas de sangue e avaliação dentária está a ser trabalhada e esperamos poder enviar-vos brevemente os resultados do vosso contributo!

Temos tido alguma dificuldade em contactar alguns participantes que, provavelmente, mudaram de casa e de telefone. Caso conheçam alguém que faça parte do projecto e não tenha sido convidado a participar, não hesitem em lhe fornecer os nossos contactos.

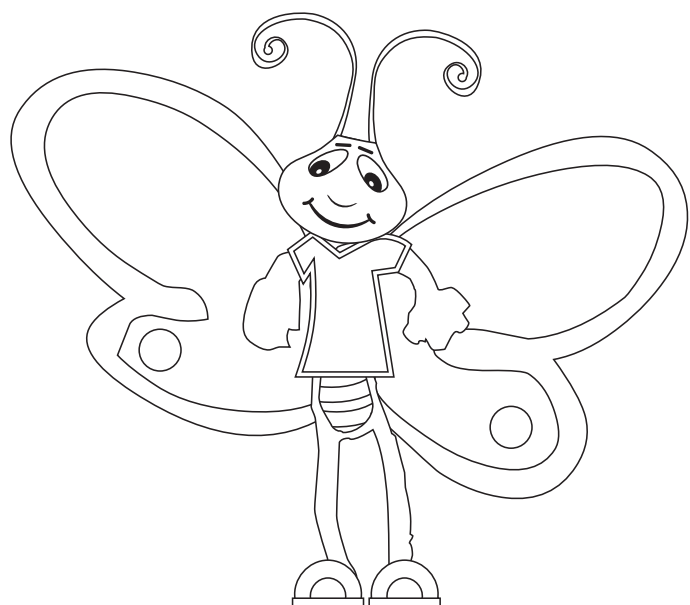
Sabemos que não é fácil despender do vosso tempo para participarem no projecto Geração XXI. Garantimos-vos no entanto que a vossa colaboração será fundamental no sentido de conhecermos e melhorarmos a saúde da nossa população. Os dados que nos fornecem servirão para sabermos melhor onde actuar, contribuindo assim para que as crianças de hoje e de amanhã tenham uma vida melhor!

Votos de boas festas!

Henrique Barros (coordenador do projecto Geração XXI)



Esta é a borboleta Geração XXI! Pinta-a a teu gosto!



Dói, dói? Trim, trim! ... 808 24 24 24

A sua criança está doente? Está preocupada/o?
Não corra para a urgência, corra para o telefone.

Doi, Doi? Trim, trim! é um serviço telefónico de aconselhamento médico para bebés e crianças (agora chamado Linha Saúde 24 que atende também adultos).

O preço é o de uma chamada local e o atendimento é feito por enfermeiros especializados. A qualquer hora do dia ou da noite, pode ligar para o 808 24 24 24 que o vai ajudar a perceber o que se está a passar com a sua criança e aconselhar sobre a melhor forma de agir.

Glossário

Saúde Pública

Consiste num conjunto de esforços organizados pela sociedade para proteger, promover e recuperar a saúde da população. É uma combinação de ciências, capacidades, princípios e valores orientados com o fim de manter e melhorar a saúde de todos, por intermédio de acções colectivas e/ou sociais.

Equipa (redacção): Ana Cristina Santos, Carina Rodrigues, Elisabete Alves, Joana Neves, Patrícia Martins, Raquel Teixeira, Sofia Correia



Projecto Geração XXI

Serviço de Higiene e Epidemiologia

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Alameda Prof. Hernâni Monteiro

4200-319 Porto

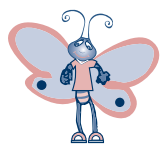
Telefone: 225512254

Fax: 225513653

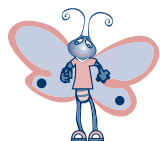
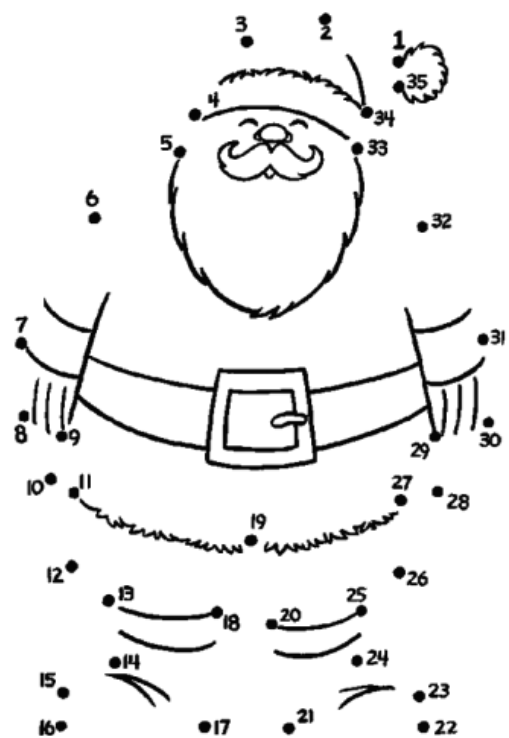
E-mail: gxxi@med.up.pt

Para a continuidade deste projecto é fundamental mantermos os contactos actualizados!
Por isso pedimos-lhe para nos contactar se ALTERAR A SUA MORADA OU TELEFONE.

Dra. Joana Ferreira
Projecto Geração XXI
Serviço de Higiene e Epidemiologia, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
Alameda Prof. Hernâni Monteiro | 4200-319 Porto
Telefone: 22 551 22 54 | Fax: 22 551 36 53 | e-mail: gxxi@med.up.pt



Com a ajuda dos teus pais, une os pontos para que o Pai Natal fique completo e depois pinta a imagem ao teu gosto!



Actividade com os pais - Caixa Surpresa

As crianças adoram surpresas! A ideia é criar uma caixa com coisas escondidas dentro.

Materiais:

.: Vários objectos que não se partam e que a criança goste e conheça bem (ex. um brinquedo, uma boneca, o livro preferido, etc)

.: Um saco de papel

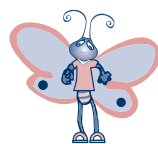
.: Uma caixa (ex. caixa de sapatos)

.: Fita-cola

Como fazer?

1. Coloque os objectos que a criança conhece no saco de papel (para ela não ver)
2. Peça à criança para fechar os olhos, retire um objecto do saco e coloque-o na caixa.
3. Feche a tampa com fita-cola, e entregue à criança para segurar.
4. Diga à criança que há uma coisa surpresa dentro da caixa.
5. Deixe-a abanar a caixa, perceber o peso e pensar na surpresa durante alguns minutos.
6. Dê-lhe uma pista sobre o que está lá dentro e tente que adivinhe o que é.
7. Continue a dar pistas até a criança adivinhar.
8. Abra a caixa, mostre-lhe o objecto e joguem outra vez!

Certifique-se de que todos os objectos são seguros para a criança e que não se partem.

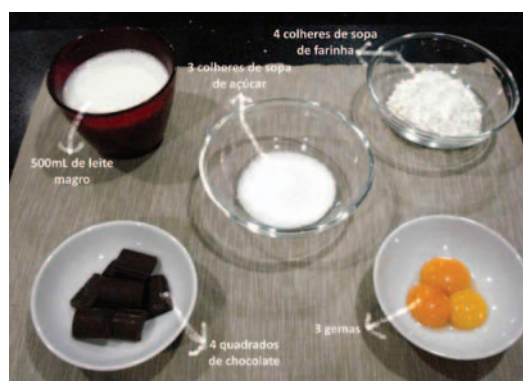


Leite-creme com Chocolate



Deixamos-te aqui uma receita que vais adorar para esta altura das festas! Juntamente com os teus pais podes facilmente preparar este Leite-Creme com Chocolate!

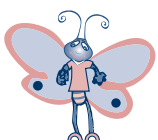
O que precisas?



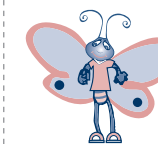
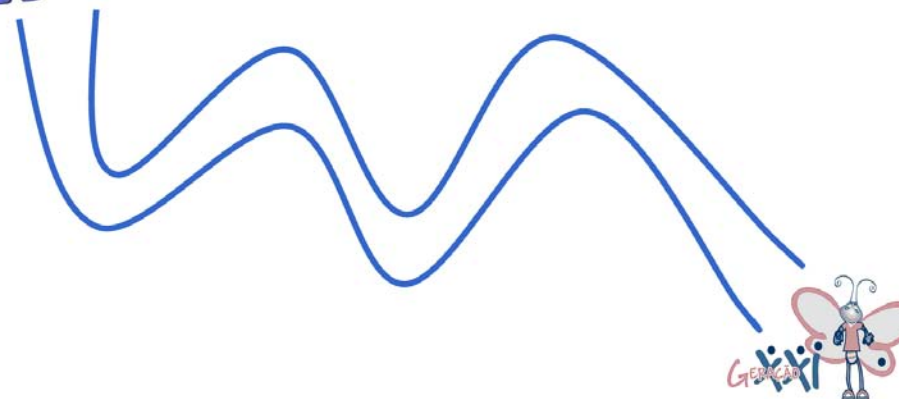
Composição nutricional (por taça): 347,7kcal; Hidratos de carbono: 52,1g; Proteínas: 9,7g; Gordura: 11,3g
Uma sugestão da APN - Associação Portuguesa dos Nutricionistas - "Livros de receitas para os mais novos", 2009

Como podes fazer?

- .: Aquece parte do leite e junta o chocolate para derreter.
 - .: No restante leite junta as gemas, o açúcar e a farinha e mexe muito bem até dissolver, evitando a formação de grumos.
 - .: Junta o preparado anterior ao leite quente e mexe muito bem, ao lume, até engrossar.
 - .: Distribui por taças e deixa arrefecer.
- E já está!



Ajuda a Beatriz e o João a chegarem à Geração XXI!

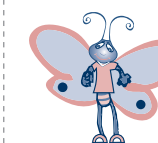


Avaliação Geração XXI na Faculdade de Medicina Dentária

Estes são alguns dos desenhos coloridos pelos participantes do projecto durante a avaliação!



Momentos da avaliação



Começaram a ser entregues os cheques-dentista!

As crianças da Geração XXI que apresentaram patologia dentária aquando da avaliação dos 4/5 anos irão receber o cheque-dentista, emitido pela Administração Regional de Saúde do Norte, em concordância com o Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde.

A Geração XXI irá entrar em contacto com os encarregados de educação destas crianças para que possam levantar o cheque-dentista nas instalações da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto. O posterior tratamento poderá ser realizado na própria Faculdade ou em qualquer médico dentista aderente ao programa cheque-dentista.