



GUIA DE PRIMEIRA INFÂNCIA

Para as famílias
e toda a vila
responsável por
criar uma criança

AS EXPERIÊNCIAS
E OS CUIDADOS
NOS SEIS PRIMEIROS
ANOS, A
GENTE
LEVA PRA
VIDA TODA



O QUE É A PRIMEIRA INFÂNCIA E POR QUE ELA É TÃO IMPORTANTE?

Toda criança nasce cheia de possibilidades. E os primeiros anos de vida têm um peso enorme na forma como ela vai crescer, aprender, criar vínculos, descobrir o mundo e lidar com aquilo que sente. É nessa fase que o cérebro se desenvolve mais rapidamente, que as experiências deixam marcas profundas e que o cuidado faz mais diferença. Esse período tem um nome:

é a primeira infância, que vai de 0 a 6 anos de idade.

Mas, embora a primeira infância seja uma das fases mais importantes da vida, muita gente ainda sabe pouco sobre ela — e isso não é culpa de ninguém. O desenvolvimento infantil parece um assunto distante, técnico ou cheio de regras difíceis de acompanhar. Só que,



na prática, ele acontece no dia a dia: na conversa durante o banho, na brincadeira, na crise de choro, no colo, no jeito como uma criança começa aos poucos a entender o mundo ao redor.

Este guia nasce justamente desse desejo de aproximar esse assunto da vida real. Sem transformar ninguém em especialista e sem criar uma lista impossível de

acertos. A ideia aqui é caminhar junto, explicar as coisas com clareza e ajudar mais pessoas a entenderem o que acontece nos primeiros anos de vida. Porque quando a gente compreende melhor um bebê ou uma criança pequena, fica muito mais fácil cuidar dela com presença, segurança e afeto.

Vamos juntos?



O QUE DIZ A CIÊNCIA SOBRE O CÉREBRO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Nos primeiros anos de vida, o cérebro de uma criança consome o dobro de energia de um cérebro adulto. A cada segundo dessa fase, são formadas até um milhão de novas conexões neurais, que são como estradas que ligam diferentes partes do cérebro. Esse ritmo nunca mais vai se repetir na vida. Esse processo é marcado pelo que a criança vive: o afeto que recebe, os estímulos ao redor, a qualidade do cuidado que tem.

Quando uma criança cresce num ambiente de amor, conversa, brincadeira e proteção, o cérebro dela literalmente se desenvolve melhor. Quando cresce num ambiente de estresse constante, medo ou descuido, isso também deixa marcas — no cérebro, no corpo e no comportamento.

POR QUE ESTE GUIA FOI FEITO PARA VOCÊ?

Este guia foi pensado para quem vive a infância de perto: mães, pais, avós, tios, cuidadores, amigos, vizinhos e todos que fazem parte da vida de bebês e crianças na primeira infância e querem entender como eles crescem, aprendem, sentem e se desenvolvem.

A ideia não é transformar ninguém em especialista. É ajudar a entender melhor situações que já acontecem no dia a dia e passam despercebidas. Porque cuidar de uma criança não começa quando a gente sabe tudo. Começa no vínculo, na atenção, na tentativa, na presença.

Certamente você já faz muita coisa sem perceber. O jeito como conversa, acolhe, brinca, responde ao choro, cria rotina ou oferece segurança tem impacto no desenvolvimento daquela criança. E, ao mesmo tempo, é natural ter dúvidas, inseguranças e sentir que ninguém contou direito algumas coisas.

Por isso, em cada capítulo, você vai encontrar explicações simples sobre o que acontece em todas as fases da primeira infância e sugestões possíveis para o cotidiano.



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTE GUIA



Capítulo 1

Vínculo que constrói

O desenvolvimento infantil se faz pelo afeto



Capítulo 3

Um corpo que cresce

O cuidado que sustenta cada fase



Capítulo 2

Brincar é coisa séria

A importância da brincadeira, longe das telas



Capítulo 4

A escola é um direito

Creche pra quem quer e precisa, e pré-escola para todas as crianças, com qualidade sempre



Capítulo 5

Limites que protegem

Com carinho, firmeza e sem violência



Capítulo 6

Criança é responsa de todo mundo

Da família, do Estado e da sociedade

Apêndice

Onde buscar ajuda perto de você



NELSON TE CONTA

Oi! Sou o Nelson, o Nenê. Vou aparecer aqui de vez em quando para contar como as coisas são do meu lado — de pertinho, de dentro da minha vida de bebê. Cada vez que você ler o meu balão, é a minha vez de falar. Presta atenção!

CAPÍTULO 1

VÍNCULO QUE CONSTRÓI

**O desenvolvimento
infantil se faz
pelo afeto**



Um bebê recém-nascido não sabe fazer quase nada sozinho. Não consegue se alimentar sem ajuda, não consegue mudar de posição, não consegue regular a própria temperatura. Mas já sabe uma coisa com toda a clareza do mundo: reconhecer quem cuida dele.

Lá dentro do útero, ele já sentia. Já processava sons, ritmos, entonações. Então, quando nasce e você o pega no colo pela primeira vez, algo acontece

que vai muito além do carinho: ele se sente em casa, seguro e acompanhado. É dessa sensação que nasce o vínculo.

Aqui, conversamos sobre isso. Sobre o que o afeto faz no bebê, por que ele importa para o desenvolvimento, e como os gestos mais simples do dia a dia — olhar nos olhos, cantar, ler, conversar, responder ao choro — são, na verdade, os gestos mais poderosos que existem.

O QUE É VÍNCULO AFETIVO E POR QUE ELE MUDA TUDO?

Pense por um momento na pessoa que mais te deu segurança na vida. Pode ser sua mãe, seu pai, sua avó, uma tia, um professor. Alguém que estava lá quando você precisava, que não te deixava só. Tenta lembrar como você se sentia perto dessa pessoa. Aquela sensação de poder confiar nela e saber que ela estaria ali para ajudar se algo desse errado.

Essa sensação que você carrega até hoje é o que se chama de vínculo afetivo. E é exatamente isso que você está construindo no seu bebê agora, a cada dia.

O vínculo afetivo é o laço emocional que se forma entre o bebê e as pessoas que

cuidam dele. Ele é construído no dia a dia, em cada interação, em cada resposta ao choro, em cada olhar, em cada colo.

Não precisa de brinquedo sofisticado. Precisa de presença.

Quando esse vínculo é forte — quando o bebê aprende que pode contar com você — o efeito se espalha por toda a vida dele. Pesquisas da área de neurociência e desenvolvimento infantil mostram que crianças com vínculos afetivos saudáveis têm mais facilidade de aprender na escola, constroem amizades com mais naturalidade, lidam melhor com as frustrações e atravessam crises com mais recursos emocionais. Tudo isso tem raiz nos primeiros anos de vida.

O que você faz

O que o bebê aprende

Responde quando ele chora —> "Quando preciso de alguém, alguém vem"

Olha nos olhos na hora de alimentar —> "Tenho atenção, sou importante"

Fala com ele durante o dia —> "O mundo tem sons e significados"

Sorri quando ele sorri —> "O que eu faço importa para as pessoas ao meu redor"

Pega no colo quando está com medo —> "Tenho um lugar seguro"

Mantém uma rotina —> "O mundo é previsível. Dá para confiar"

Brinca junto —> "Alguém se interessa pelas coisas de que eu gosto e se diverte comigo"

NELSON TE CONTA

Quando você vem quando eu choro, não está me mimando. Está me ensinando que o mundo é um lugar confiável. Esse é um dos aprendizados mais importantes da minha vida. E estou fazendo ele agora, com você.



RESPONDER AO CHORO NÃO É MIMAR

Existe uma ideia muito comum de que pegar o bebê no colo toda vez que ele chora vai deixá-lo "mal acostumado". Mas um bebê pequeno não chora para fazer manha nem para manipular — ele chora porque é a única forma que tem de pedir ajuda. Quando o adulto responde com presença, o bebê aprende que não está sozinho. E essa sensação de segurança é o que, mais tarde, vai permitir que ele explore o mundo com confiança e ganhe autonomia no próprio tempo.



SOBRE O MITO DO "NÃO PEGA NO COLO PRA NÃO ACOSTUMAR"

Esse conselho, que muita gente recebeu de avó ou vizinha bem-intencionada, vai na contramão do que décadas de pesquisa mostram. O colo é fundamental porque regula as emoções. Ele acalma o sistema nervoso do bebê, reduz o cortisol (o hormônio do estresse) e fortalece o vínculo afetivo. Pega no colo. Faz bem para os dois.

A amamentação como momento de conexão

A amamentação é, antes de tudo, um ato de saúde — mas esse é um assunto que o Capítulo 3 vai aprofundar. Aqui, vale falar de algo que nem sempre aparece nas cartilhas: **a amamentação como um dos espaços mais ricos de vínculo que existem.**

No peito, o bebê não está só se alimentando. Ele está sentindo o cheiro da mãe, ouvindo o batimento do coração dela, sentindo o calor do corpo. Está aprendendo que existe um lugar no mundo feito especialmente para ele. Essa combinação de segurança física e presença emocional é poderosa — e acontece várias vezes por dia, nos primeiros meses de vida.

Por isso, o que se passa durante a amamentação importa tanto quanto a

própria amamentação. Falar com ele baixinho. Cantar. Não olhar para o celular. Esses detalhes transformam uma necessidade fisiológica num momento de construção de laço.

Se não for possível amamentar por uma questão de saúde sua ou do bebê, você pode manter essa conexão através do colo, do olhar e do carinho.

Conversar, cantar, ler: o seu bebê vai adorar!

Muita gente acha que conversar com um bebê não faz diferença, já que ele ainda não responde com palavras. Mas é justamente nos primeiros anos de vida que a linguagem começa a ser construída.

Antes mesmo de falar, o bebê já ouve, observa, reconhece sons, expressões e aprende a se comunicar. Desde muito cedo, o cérebro cria conexões importantes a partir dessas interações do dia a dia. Cada conversa, música, brincadeira ou troca de olhar ajuda a criança a entender como a linguagem funciona.

É por isso que os especialistas em desenvolvimento infantil reforçam a importância de falar com os bebês desde cedo. Não porque eles vão entender tudo imediatamente, mas porque é assim que começam a balbuciar, construir vocabulário, reconhecer expressões e emoções, aprender sons e gestos e dar sentido ao mundo.

E não precisa transformar isso em uma atividade complicada, tá? **O desenvolvimento acontece nessas pequenas conversas do cotidiano** — no banho, na colher que vira avião, na troca de fralda, no caminho até a padaria. Não é sobre estar 100% presente o tempo todo, mas sobre oferecer minutinhos de atenção verdadeira, mesmo na correria.

FORMAS SIMPLES DE ESTIMULAR A LINGUAGEM

Ler ou contar histórias

Ler em voz alta para o bebê pode parecer exagero quando ele ainda não entende as palavras. Mas o que ele absorve é o ritmo da leitura, a entonação, a intimidade de estar no colo ouvindo uma história. Crianças que crescem com leitura em casa chegam à escola familiarizadas com o livro como forma de diversão e conexão. Se você não tem um livro por perto, pode contar aquele conto antigo que aprendeu com seus pais e avós.

Conversar

Narrar o que está acontecendo, fazer perguntas para o bebê e dar tempo para que ele responda são ferramentas poderosas de estimulação de linguagem. "Agora vou trocar a sua fraldinha. Pronto, já troquei." Parece bobo, mas, para o bebê, é uma aula.

Cantar

Cantar para o bebê combina ritmo, repetição e afeto — três coisas que o cérebro infantil adora. Não precisa ter boa voz nem saber música sofisticada. A cantiga de roda que a avó ensinava funciona perfeitamente. O que importa é a voz familiar cantando para ele.

Olhar nos olhos

Quando você olha para o bebê e ele olha de volta, está acontecendo uma conversa. Ele está aprendendo que a comunicação é uma via de mão dupla e o que faz tem efeito no mundo.



NELSON TE CONTA

Quando você fala comigo, mesmo que eu não entenda as palavras ainda, meu cérebro está gravando tudo: o som da sua voz, o ritmo das suas frases, o afeto no seu tom. Não precisa de roteiro. Só precisa de você falando comigo.

CAPÍTULO 2

BRINCAR É COISA SÉRIA

**A importância
da brincadeira,
longe das telas**





Brincar é a forma como a criança se comunica, se expressa e aprende a estar no mundo.

Antes de qualquer palavra, antes de qualquer regra, o brincar já está lá, acontecendo no quintal, na cozinha, no caminho até a escola, com o que tiver à mão.

E, ao mesmo tempo, é uma das coisas mais difíceis de proteger na vida contemporânea. Falta tempo. Falta espaço. Sobram telas. Às vezes falta

paciência mesmo, e não tem nada de errado em admitir isso. Quem nunca chegou no fim do dia desejando só sentar em silêncio, sem ter que fazer de conta que é um monstro ou montar um castelo de almofadas pela décima vez?

Neste capítulo, a conversa é sobre isso: por que o brincar importa tanto, como ele acontece de formas muito mais simples do que a gente imagina e o que as telas têm a ver com tudo isso.

POR QUE BRINCAR É TÃO IMPORTANTE?

Quando uma criança brinca, ela não está "só" se divertindo. Ela está desenvolvendo linguagem, coordenação, imaginação, aprendendo sobre números, ciência, capacidade de lidar com frustrações e de se relacionar com outras pessoas. Brincar é o que a criança faz de mais sério — e isso precisa ser respeitado.

Nos primeiros anos de vida, o cérebro infantil está em plena formação, criando conexões a cada nova experiência. E são as experiências do brincar — a curiosidade, a exploração, a tentativa, o erro, a descoberta — que alimentam esse processo. **Uma criança que brinca livremente está, na prática, construindo as bases do pensamento, da criatividade e da autonomia.**

Além disso, o brincar é uma das formas mais poderosas de vínculo. Quando um adulto senta no chão, entra na brincadeira e se propõe a se divertir junto com a criança, ela percebe, se sente vista, valorizada. Esse momento de atenção genuína faz diferença no desenvolvimento emocional dela e na relação entre vocês.



NELSON TE CONTA

Quando você brinca comigo de verdade — não olhando o celular, não com a cabeça em outro lugar — eu sinto que sou importante para você. Isso é tão bom quanto colo.

Você sabia que bebês também brincam?

É importante saber que a brincadeira começa muito antes de a criança andar, falar ou correr. Bebês brincam desde os primeiros meses de vida — e precisam de interação para isso acontecer.

O "Cadê? Achou!" com as mãos no rosto do cuidador, o chocalho que some e reaparece, a careta engraçada que ganha uma risada — tudo isso é brincadeira. E é justamente nessas trocas simples que o bebê aprende que o mundo responde a ele. **Não espere a criança "ficar pronta" para brincar. Ela já está.**



FORMAS DE BRINCAR DESDE O COMEÇO (E SEM PRECISAR GASTAR NADA)

Quem convive com um bebê ou criança pequena sabe que ela não precisa de muito para entrar no mundo das brincadeiras. Uma caixa de papelão se transforma em foguete. Folhas caídas no chão viram investigação científica. Pedrinhas encontradas pelo caminho valem ouro.

O mercado vai tentar convencer o contrário — mas a vida mostra, o tempo todo, que **brinquedo caro não é sinônimo de brincadeira boa.**

Cinco grupos de brincadeiras que funcionam para todas as idades:



Faz de conta

Pano, balde, colher, pedra, corda. Qualquer objeto simples vira o que a imaginação quiser. Mas o faz de conta vai além dos objetos: a criança também faz de conta que é a mãe, a professora, um cachorro, um tigre, testando papéis, colocando-se no lugar do outro, aprendendo empatia. Uma boneca simples, de pano, serve para isso e é para meninas e meninos, igualmente. Fantasias improvisadas tornam a brincadeira ainda mais rica. Só cuide para adaptar os materiais à faixa etária, com atenção à segurança.



Brincadeiras com bola

Uma bola de meia já resolve. Rolar, jogar, chutar, quicar funciona para o bebê no colo do adulto e para crianças maiores em grupo. A bola é um dos brinquedos mais versáteis que existem.



Brincadeiras de construir

Mais do que o resultado, o que importa é o processo. Fazer um catavento com papel, criar um carrinho com caixa. Tudo isso desenvolve coordenação, paciência e senso de conquista. Para os menores, empilhar potes de plástico da cozinha já é diversão e aprendizado garantidos.



Jogos de mão

Palminhas, parlendas (um, dois, feijão com arroz; três, quatro, feijão no prato...), brincadeiras ritmadas em dupla ou roda exigem atenção, sincronia e presença. E as crianças adoram!

Correr e esconder

Do "Cadê? Achou!" com bebês ao "Chão é lava" com crianças maiores, esse grupo responde a uma necessidade real — mover o corpo, ocupar o espaço, gastar energia.

O QUE A PRESENÇA TEM A VER COM O BRINCAR?

Quando você entra de verdade na brincadeira, a criança percebe. Ela sente a diferença entre um adulto que participa e outro que só está ali por perto. Muitas vezes, dez minutos de atenção verdadeira significam mais do que uma hora dividida entre a brincadeira e o celular.

Tão importante quanto brincar junto é deixar a criança brincar sozinha e com outras crianças. É nessas horas, sem o adulto no comando, que ela aprende a compartilhar, a esperar a vez, a resolver conflitos, a fazer amizade e a lidar com as emoções.

Além disso, não precisa ter medo de deixar a criança desocupada. Momentos sem atividades planejadas são importantes para a criança aprender a lidar com o tédio e para o desenvolvimento da criatividade.





A questão das telas

As telas não são boas companhias para bebês e crianças pequenas. Na primeira infância, o aprendizado acontece brincando, conversando, explorando o ambiente e interagindo com outras pessoas.

Claro que precisamos diferenciar as formas de uso. Colocar o celular na mão da criança pequena para ela assistir sozinha é diferente de sentar

junto para ver um desenho e conversar sobre o que aparece na tela. E as duas situações são muito diferentes da alegria de uma videochamada com a vovó que mora longe.

O problema começa quando a tela, em especial o celular entregue à criança sem mediação, passa a substituir outras experiências importantes para o desenvolvimento.

Estudos mostram que o uso excessivo de telas pode estar associado a atrasos na linguagem, mudanças de comportamento, dificuldades de aprendizagem, prejuízos às habilidades socioemocionais e problemas de sono.

Por isso, sempre que for possível,

vale criar momentos em que os celulares ficam de lado para dar espaço à conversa, brincadeira ou refeição compartilhada. Não porque as famílias precisam ser perfeitas, mas porque são nessas interações do dia a dia que as crianças desenvolvem a linguagem, a confiança e os vínculos afetivos.

A Sociedade Brasileira de
Pediatria recomenda:

- **Até 2 anos**
Sem telas — nem mesmo se for “só assistindo”.
- **De 2 a 5 anos**
Até 1 hora por dia, com adulto junto.
- **De 6 a 10 anos**
1 a 2 horas por dia, com supervisão.



Pequenas trocas que fazem diferença

Tela durante a refeição

Tire a tela da frente e converse sobre o dia e o cotidiano. Crianças e adultos que comem olhando para uma tela engolem sem perceber e perdem a chance de desenvolver a percepção dos sabores e a saciedade.

Tela antes de dormir

Conte uma história em voz alta, de livro ou inventada.

Tela enquanto o adulto descansa

Ofereça algo concreto perto de você: potes de plástico para empilhar, uma caixa para explorar, um pano colorido para mexer. Para crianças maiores, papel e giz de cera para desenhar. Não precisa de interação constante. Só de um material nas mãos e espaço para explorar.



A IMPORTÂNCIA DE LER PARA UMA CRIANÇA

Em um mundo cada vez mais digital, a leitura em voz alta é um presente que cabe em qualquer rotina. Ela não precisa de livro caro, de hora marcada, de voz bonita. Pode ser antes de dormir, no colo ou no chão da sala.

A leitura convida a criança a imaginar: como é o rosto do personagem, como soa a floresta, como cheira a casa da história. Isso exige do cérebro um trabalho criativo que nenhum vídeo substitui — e que começa muito antes de a criança entender as palavras.

Bebês que crescem em contato com os livros chegam à fase escolar com vocabulário significativamente maior, mais facilidade de concentração e uma relação mais natural com a linguagem escrita. Não porque foram "preparados" para a escola,

mas porque alguém passou tempo com eles fazendo uma coisa simples: falar.

E além de tudo isso, a leitura compartilhada é um momento de aconchego. De parar. De estar junto sem pressa. Uma das formas mais bonitas de terminar o dia.



O que a leitura faz pelo bebê?

Antes de 1

ano: o bebê absorve ritmo, entonação e sensação de intimidade. Ouvir uma voz familiar lendo já é estímulo para o cérebro.

Entre 1 e 2

anos: começa a apontar para as figuras, a imitar sons, a antecipar partes da história. Já é uma conversa.

Entre 2 e 4

anos: pede o mesmo livro várias vezes — e isso é ótimo. A repetição constrói vocabulário e dá segurança.

A partir dos 4 anos:

começa a criar suas próprias histórias, a brincar com personagens, a misturar o que ouviu com o que imagina.



DICA DO NELSON

"Eu tenho livros em casa que já foram de outros nenês antes de mim. Livro usado conta história do mesmo jeito que livro novo — a gente nem repara na diferença. Dá para pegar emprestado, procurar em bibliotecas e pontos de doação, trocar com outras famílias. Aliás, livro é um dos presentes mais bonitos que você pode me dar."

CAPÍTULO 3

UM CORPO QUE CRESCER

**O cuidado
que sustenta
cada fase**



O bebê acorda com cólica pela primeira vez e, de repente, parece que ninguém explicou direito como cuidar de uma criança. É vacina, alimentação, dente nascendo, remédio que pode ou não pode, sono bagunçado, palpites vindo de todos os lados. Essa confusão é real — e a insegurança que ela gera também.

A primeira infância é o período em que o corpo cresce mais rapidamente, o cérebro cria mais conexões neurais do que em qualquer outro momento da vida e a imunidade ainda está se formando. Cada fase traz necessidades diferentes, e pequenos cuidados do cotidiano têm impacto enorme no desenvolvimento da criança.

Saúde não é só evitar doenças. É alimentação adequada, vacinas em dia, acompanhamento do crescimento, sono

e rotina, prevenção de acidentes, saúde bucal, exames de visão e audição — e acesso rápido a atendimento quando algo não vai bem.

Grande parte disso pode ser feito gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Postos de saúde oferecem vacinação, consultas, exames, orientação sobre alimentação e apoio para famílias nos primeiros anos da criança. Muitas vezes, o mais difícil é a falta de informação correta sobre o que existe e quando procurar ajuda.

Esse cuidado começa ainda na maternidade, com os primeiros exames do bebê — os testes do Pezinho, da Orelhinha, do Olhinho e do Coraçãozinho — que identificam cedo condições não aparentes, mas tratáveis (veja mais no [Apêndice B](#)).

AMAMENTAÇÃO: É UM BICHO PAPÃO?

Os primeiros dias de amamentação nem sempre parecem aquela cena calma e bonita. Às vezes o bebê não pega o peito direito. Às vezes dói. Às vezes vem o medo de o leite não estar sustentando. E quase sempre aparecem opiniões de todos os lados, antes mesmo de a pessoa que amamenta conseguir entender o que está acontecendo com o próprio corpo.

Ainda assim, o leite materno continua sendo o alimento mais completo nos primeiros meses de vida. Ele ajuda na proteção contra infecções, fortalece a imunidade e acompanha as necessidades do bebê conforme ele cresce. Por isso, o Ministério da Saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomendam a amamentação exclusiva até os 6 meses — sem água, chá ou qualquer outro alimento. Depois dos

6 meses, o leite materno deve continuar sendo oferecido, junto com outros alimentos, até os 2 anos ou mais.

Após essa idade, a amamentação pode seguir conforme o desejo da mãe ou da pessoa que amamenta e da criança, deixando de ser a principal fonte de nutrição, mas ainda contribuindo com proteção imunológica, apoio nutricional complementar e fortalecimento do vínculo afetivo.

Mas falar sobre amamentação também precisa incluir uma coisa importante: ela pode ser difícil.

Nem toda mãe ou pessoa que amamenta recebe apoio. Nem toda família consegue uma rede de cuidado. Tem quem precise voltar cedo ao trabalho, quem sinta dor, quem esteja cansado, inseguro,

sobrecarregado. E tudo isso interfere diretamente na experiência de amamentar.

Por isso, **mais do que repetir que "amamentar é importante", é fundamental que as famílias saibam que pedir ajuda faz parte do processo.**

Postos de saúde, bancos de leite e profissionais especializados podem

colaborar com as dificuldades dos primeiros meses.

Amamentar não deveria ser uma prova de resistência solitária. Quanto mais apoio uma mãe ou pessoa que amamenta recebe, maiores são as chances de essa experiência acontecer de forma tranquila.

O que o leite materno faz para o bebê e para quem amamenta

Para o bebê: protege contra diarreia, infecções respiratórias, alergias e obesidade na vida adulta; reduz o risco de morte súbita (morte repentina e inexplicável de bebês de até um ano, geralmente durante o sono);

Para quem amamenta: reduz o risco de câncer de mama e de ovário, ajuda o útero a se recuperar após o parto e fortalece o vínculo com o bebê.



Onde buscar apoio para a amamentação – de graça

- **Unidade Básica de Saúde (UBS):** enfermeiras e agentes de saúde orientam sobre posição, pega correta e cuidados.
- **Banco de Leite Humano:** presente em muitos hospitais públicos, oferece apoio especializado.
- **Grupo de Apoio ao Aleitamento Materno:** diversos municípios têm grupos gratuitos, pergunte na UBS mais próxima.

DICA DO NELSON

Na hora do tetê, me olha. Sério. Eu estou olhando para você o tempo todo e, quando você olha de volta, meu cérebro registra uma coisa muito importante: essa pessoa me vê. Isso é amor. E isso fica.

E para quem não pode ou não consegue amamentar, siga sempre a orientação do pediatra para garantir a nutrição adequada para o bebê. Até os 6 meses, se não for possível amamentar, o uso de fórmula infantil é obrigatório. O leite de vaca integral não substitui o leite materno ou a fórmula nessa fase. E lembre-se: **o vínculo não mora no leite. Mora na presença.** Uma mãe, um pai ou qualquer cuidador que olha nos olhos do filho enquanto dá a mamadeira, que conversa com ele, que o segura com atenção, está construindo o mesmo laço. O amor não passa só pelo peito.

INTRODUÇÃO ALIMENTAR: CHEGOU A HORA DE CONHECER OS SABORES

A partir dos 6 meses, o leite materno ou a fórmula deixam de ser suficientes sozinhos para o crescimento do bebê. Chega a hora de introduzir outros alimentos e essa etapa tem mais impacto do que parece. O que a criança come nos dois primeiros anos de vida ajuda a construir o paladar, os hábitos e a saúde dela para muito além da infância.

A orientação do Ministério da Saúde e da SBP é clara: **a base da alimentação infantil deve ser comida de verdade.**

Arroz, feijão, legumes, verduras, frutas, carnes, ovos. A mesma que a família come, adaptada na textura conforme a criança vai crescendo. As recomendações específicas por faixa etária devem ser orientadas pelo pediatra, pois cada bebê tem um ritmo e necessidades próprias.

As crianças não devem comer mel antes de 1 ano (risco de botulismo), e açúcar só depois dos 2 anos. Já os ultraprocessados — biscoito recheado, refrigerante, suco de caixinha, macarrão instantâneo, achocolatados, embutidos como salsicha e mortadela — fazem mal à saúde e devem ficar fora da rotina. Ofereça o mínimo possível. A regra de ouro é: desembale menos, descasque mais.

Orientações práticas que fazem diferença:

- **Ofereça o prato colorido**
Quanto mais variedade de cores no prato, mais nutrientes diferentes a criança recebe. Frutas e verduras da estação fazem parte dessa diversidade e são especialmente importantes pelas vitaminas.

- **Respeite os horários**

Refeições em horários regulares ajudam a criança a desenvolver a percepção de fome e saciedade.

- **Não ofereça comida com tela na frente**

Criança que come olhando para um vídeo engole sem perceber o que está comendo e perde a chance de desenvolver a

percepção dos sabores e de reconhecer quando está satisfeita.

- **Se a criança recusar, não force**

Pesquisas mostram que pode ser necessário oferecer o mesmo alimento entre 8 e 15 vezes antes que a criança o aceite. Não substitua por bolacha. Ofereça de novo daqui a alguns dias. O paladar deve ser construído aos poucos.



DICA DO NELSON

Quando você me oferece comida colorida e variada desde cedo, está construindo o meu gosto por comida boa. Não force quando eu recusar e pode oferecer de novo daqui a alguns dias. E sem sal, por favor. Tudo tem muito mais sabor do que vocês imaginam quando a gente ainda não conhece o sal.

VACINAÇÃO: O ESCUDO PARA NÃO ADOECER

A cena costuma ser parecida: criança no colo, carinha de preocupação e alguém dizendo "vai ser rapidinho". E, mesmo com o choro, cada vacina é uma forma de proteção que acompanha a criança por muitos anos.

Hoje, muita gente já cresceu sem ver doenças que antes faziam parte da infância de milhares de brasileiros. Poliomielite, sarampo, coqueluche, meningite — doenças graves que deixavam sequelas e matavam crianças passaram a ser controladas graças à vacinação.

E o Brasil tem uma vantagem enorme nisso: o SUS oferece gratuitamente um dos calendários de vacinação mais completos do mundo.

Nos últimos anos, porém, menos crianças estão se vacinando no tempo certo. E **quando a vacinação cai, doenças que estavam praticamente desaparecidas voltam a circular.** Foi isso que aconteceu com o sarampo, que reapareceu no Brasil depois de anos sem registros.



Vacinar uma criança é protegê-la quando o vírus ou a bactéria aparecerem, mas não só isso. Também é uma forma de proteger outras crianças que, por questões de saúde, não podem receber algumas vacinas e dependem da proteção coletiva para não adoecer. O calendário vacinal na primeira infância começa ao nascer e vai até os 4 anos de idade.

Saiba mais sobre o calendário vacinal no [Apêndice A](#).

A vacinação está em dia?

A Caderneta da Criança registra todas as vacinas com data e assinatura. Leve sempre às consultas e em casos de emergência. Se perder a caderneta ou atrasar alguma vacina, vá à UBS: lá eles tentam recuperar o histórico e orientam como repor as doses, sem precisar começar do zero. E também fique atento aos chamados do Ministério da Saúde para campanhas extraordinárias.



NELSON TE CONTA

Cada picadinha vale muito. Não porque não dói — dói um pouquinho, sim. Mas porque me protege de doenças que seriam muito piores. E quando você me vacina, também protege os amiguinhos que não podem tomar vacina. Somos uma rede.

SINAIS DE ALERTA NO DESENVOLVIMENTO

Uma criança começa a falar cedo. Outra demora um pouco mais. Algumas se jogam no colo de qualquer pessoa; outras observam tudo primeiro antes de se aproximar. **O desenvolvimento infantil não é igual para todo mundo, e isso faz parte.**

Ainda assim, existem alguns sinais que ajudam a entender como a criança está crescendo e se desenvolvendo. Essas etapas funcionam como pistas para acompanhar se tudo está caminhando bem.

É por isso que as consultas de acompanhamento na UBS são tão importantes — mesmo quando a criança

parece saudável. Esse acompanhamento, chamado de puericultura, serve justamente para observar o crescimento, tirar dúvidas e perceber cedo quando alguma coisa merece mais atenção.

Saiba mais sobre os sinais de alerta no desenvolvimento e quando conversar com o médico ou enfermeiro no Apêndice C.

QUANDO PERCEBER CEDO FAZ DIFERENÇA

Quanto mais cedo uma dificuldade é identificada, mais cedo a criança pode receber acompanhamento e apoio. E, na primeira infância, isso faz muita diferença. O cérebro das crianças pequenas está em intenso desenvolvimento, aprendendo e criando conexões o tempo inteiro. Por isso, os primeiros anos costumam ser um período muito importante para intervenções e estímulos — e isso vale para diferentes situações: dificuldades de audição, visão, fala, autismo, Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), deficiências físicas e outras condições que podem aparecer na infância.

Ninguém precisa esperar "algo grave", procure ajuda em qualquer suspeita. Na maternidade, os testes neonatais (como você viu, no início do capítulo) já ajudam

a perceber sinais importantes logo no começo da vida. Depois, nas consultas de acompanhamento, os profissionais também observam como a criança está se desenvolvendo ao longo do tempo.

Muitas famílias têm medo de investigar por receio do diagnóstico. Mas procurar ajuda cedo não coloca um rótulo na criança. Significa **garantir que ela tenha acesso ao cuidado e ao apoio de que precisa para se desenvolver da melhor forma possível.**

Para conhecer os direitos de famílias com crianças com deficiência e/ou transtornos, consulte o Apêndice G.

OS PERIGOS DO DIA A DIA

Na primeira infância, a curiosidade chega muito antes da noção de perigo. E muitos acidentes acontecem justamente dentro de casa, durante tarefas do cotidiano. A boa notícia é que a maioria pode ser evitada com mudanças simples — e começa por olhar para a casa do jeito que a criança olha.

SONO SEGURO

Para reduzir o risco de morte súbita, o bebê deve dormir sempre de barriga para cima, em superfície firme, sem travesseiro, cobertas soltas ou bichos de pelúcia. E sem compartilhar a cama com um adulto até os 5 ou 6 meses.

O que verificar em casa hoje?

- Objetos pequenos estão fora do alcance da criança.
- Medicamentos e produtos de limpeza estão trancados ou em local alto.
- Tomadas têm protetor.
- Fios elétricos não estão ao alcance.
- Baldes e bacias são esvaziados depois do uso.
- Banheira nunca é deixada cheia sem supervisão.
- Janelas têm grade ou tela de proteção.
- Escadas têm portão de segurança.
- Alimentos de risco (uva inteira, amendoim, balas) estão fora do alcance.

ENGASGO

Bebê explora o mundo pela boca. Uma dica: se um objeto cabe dentro de um rolo de papel higiênico, também pode caber na garganta de uma criança pequena — e não pode ficar ao alcance dela.

Mas o que fazer se acontecer o engasgo? Primeiro, avalie se a criança ainda consegue tossir. A tosse é a manobra mais eficaz para retirar um objeto e significa que ainda há passagem de ar. Não interfira com as manobras enquanto isso estiver acontecendo.

Se a criança ficar vermelha, não conseguir tossir, chorar ou emitir sons e parecer sufocada, inicie as manobras imediatamente. Se houver outra pessoa no local, peça que acione o Samu (192).

Para bebês com menos de 1 ano: coloque o bebê de bruços sobre o antebraço,

com a cabeça mais baixa que o corpo e a boca aberta. Dê cinco tapas firmes entre as escápulas (atrás dos ombros). Depois, vire-o de barriga para cima e faça cinco compressões no peito com dois dedos. Repita o ciclo até o objeto sair ou o bebê perder a consciência.

Para crianças acima de 1 ano: alterne cinco tapas nas costas com cinco compressões abdominais entre o umbigo e o final do osso do peito. Coloque-se atrás da criança, com os braços ao redor da cintura dela, e aplique compressões firmes para dentro e para cima, entre o umbigo e o final do osso do peito. Repita o ciclo até o objeto ser expelido.

Em qualquer caso de engasgo grave, vá ao pronto-socorro mesmo que a criança pareça ter se recuperado.

QUEDAS

O bebê ainda nem anda direito e já consegue rolar, escalar e tentar alcançar tudo ao redor. Nunca deixe o bebê sozinho em cama, sofá ou trocador; coloque proteção nas janelas; bloqueie escadas; use tapetes antiderrapantes no banheiro; nunca utilize andador. (gera atraso no desenvolvimento e pode causar acidentes).

QUEIMADURA

Crianças podem se queimar facilmente no cotidiano: água quente do banho, cabo de panela ao alcance, ferro de passar, forno. Em caso de queimadura, coloque água fria corrente sobre o local por 10 a 15 minutos. Não use pasta de dente, manteiga, pó de café nem qualquer produto caseiro — isso piora a queimadura e dificulta o tratamento no hospital. Qualquer queimadura em criança pequena deve ser avaliada no pronto-socorro.

AFOGAMENTO

Crianças pequenas podem se afogar em muito menos água do que os adultos imaginam — baldes, banheiras e piscinas infláveis já representam risco. Não deixe a criança sozinha perto de água, nem por poucos minutos. Baldes com água devem ficar dentro do tanque. Se houver piscina, deve ter barreira de acesso.

INTOXICAÇÃO

Para uma criança pequena, um comprimido pode parecer bala. Medicamentos e produtos de limpeza devem ficar em locais altos e fechados. Nunca guarde produtos em garrafas de refrigerante nem deixe bolsas e remédios ao alcance da criança. Se houver ingestão acidental, não provoque vômito. Ligue para o Disque Intoxicação da Anvisa (0800 722 6001) e tenha em mãos a embalagem do produto ou remédio. Se a criança tiver sintomas graves, vá direto ao pronto-socorro.

CAPÍTULO 4

A ESCOLA É UM DIREITO

**Creche pra quem
quer e precisa,
e pré-escola
para todas
as crianças,
com qualidade
sempre**



Tem gente que ouve a vida inteira que lugar de criança pequena é em casa, sempre por perto, no colo da mãe. Tem família que pensa que creche é só para quem trabalha fora e não tem com quem deixar o filho. Mas a escola, desde os primeiros anos, é muito mais do que isso.

Este capítulo é para desfazer essa confusão. E pra contar que não basta ter vaga — a escola precisa ter qualidade.



EDUCAÇÃO INFANTIL: O QUE É E POR QUE IMPORTA

A educação infantil é a primeira etapa da educação básica no Brasil. Ela se divide em duas partes:

Creche: para crianças de 0 a 3 anos. A família não é obrigada a matricular, mas se quiser a vaga, o poder público tem o dever de oferecê-la.

Pré-escola: para crianças de 4 e 5 anos. **A matrícula é obrigatória** — o poder público deve oferecer e a família deve matricular.

A matrícula na educação infantil é um direito de bebês e crianças, garantido por lei. E mais: décadas de pesquisa mostram que **crianças que frequentam educação infantil de qualidade se desenvolvem mais e melhor**, conhecendo as palavras, aprendendo a

conviver com outras crianças, criando rotina, melhorando a saúde e a alimentação, inclusive. Quanto mais cedo e mais qualificado o atendimento, maiores os benefícios — especialmente para crianças de famílias com menos recursos.



Onde está escrito que educação infantil é um direito?

A Constituição Federal diz que é dever do Estado garantir creche e pré-escola. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) reforça que toda criança tem direito à educação. Você não precisa decorar a lei — basta saber que ela existe e que ela está do seu lado quando você for pedir.

A CRECHE FAZ MUITO MAIS DO QUE "TOMAR CONTA"

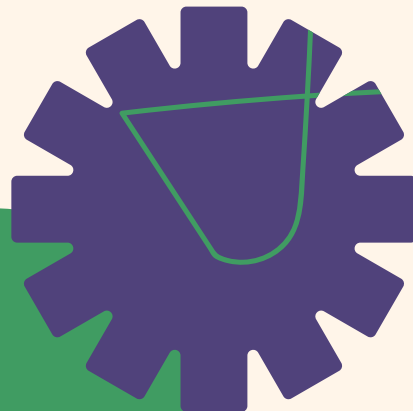
Quando falamos em creche, qual é a primeira imagem que vem à sua cabeça?

Para muita gente, ela ainda é vista como um lugar onde a criança passa o dia enquanto os adultos trabalham. Mas a creche — e a pré-escola — vai muito além da comida, do banho e da hora do soninho.

Numa unidade de educação infantil de qualidade, cada momento do dia é pensado para apoiar o desenvolvimento. Cada atividade proposta é feita com planejamento, orientação e mediação do professor. A soneca da tarde organiza o sono da noite e ajuda o cérebro a guardar o que a criança

aprendeu de manhã. A hora do lanche ensina a comer sozinha, experimentar sabores e esperar a vez. Na brincadeira, que parece só diversão, é onde se desenvolvem linguagem, coordenação e imaginação. E a convivência com outras crianças ensina o que não se aprende sozinho em casa: dividir o brinquedo, fazer amizade, lidar com conflitos e frustrações.

Para todas as crianças, a educação infantil de qualidade amplia as oportunidades de aprender e se desenvolver. Para aquelas de famílias com menos recursos, livros e espaço para brincar, esse ambiente de estímulo pode fazer ainda mais diferença e contribuir para um começo de vida com mais oportunidades.



O que uma escola que cuida bem costuma ter?

Quando você for conhecer uma creche ou pré-escola, repare:

- As crianças são recebidas com carinho.
- Tem espaço e tempo para brincar, incluindo área verde e parquinho.
- Existem cantinhos de aprendizagem: leitura, construção, faz de conta, entre outros.
- Há materiais lúdicos e pedagógicos disponíveis às crianças.
- Os adultos conversam, cantam e contam histórias para e com as crianças.
- O lugar é limpo e seguro, com comida de verdade e horário de sono respeitado.
- A equipe conversa com a família, tira dúvidas e deixa você à vontade para perguntar.
- Ninguém, jamais, usa grito, castigo físico ou humilhação com as crianças.

"Será que ela vai sofrer?" Os medos que seguram a matrícula

Muitas famílias adiam a creche não por falta de vaga, mas por medo. São receios honestos:

- **"Criança pequena na creche vai se sentir abandonada"**
A criança bem cuidada aprende uma coisa valiosa: que você vai embora, mas sempre volta. Isso constrói segurança.
- **"Ninguém cuida tão bem quanto os pais"**
A creche não toma o seu lugar. Ela soma outros adultos de confiança à vida do seu filho.
- **"Vai ficar doente toda hora"**
Nos primeiros meses é comum pegar mais resfriados. Costuma diminuir com o tempo — e faz parte de fortalecer as defesas. Vacinas em dia são fundamentais.
- **"Ele é muito novo, não vai aprender nada lá"**
É justamente nos primeiros anos que a criança mais aprende. O bebê que ouve música, brinca e convive na creche está se desenvolvendo o tempo todo.
- **"Creche é só para quem não tem com quem deixar o filho"**
Creche é direito de toda criança, independentemente de a família trabalhar fora ou não.

NELSON TE CONTA

Quando você me deixa na creche e vai pra casa, no comecinho eu posso chorar bastante, porque eu ainda não sei direito como o tempo funciona. Mas, dia após dia, eu aprendo: você sai, e depois você volta. Sempre volta. Eu começo a gostar das professoras, dos coleguinhas, da minha rotina. Esse aprendizado me deixa mais corajoso pra explorar o mundo.



E QUANDO CHEGA A PRÉ-ESCOLA?

Aos 4 anos, algo muda. A criança que agora faz perguntas o tempo todo, inventa histórias, quer entender como as coisas funcionam, começa a se interessar pelas letras e pelos números, e desenvolve amizades que importam de verdade para ela.

A pré-escola é a etapa pensada exatamente para esse momento. Ela não é uma "escolinha" em miniatura, nem uma

preparação mecânica para o ensino fundamental. É um espaço onde a criança de 4 e 5 anos aprende do jeito que ela aprende melhor: brincando, explorando, convivendo e se expressando.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) define que, nessa faixa etária, a aprendizagem acontece por meio de cinco grandes campos de experiência:

- **O eu, o outro e o nós**
Aprender a conviver, respeitar diferenças, cooperar e lidar com conflitos.
- **Corpo, gestos e movimentos**
Explorar o próprio corpo, expressar sentimentos pelo movimento, dançar, jogar.

- **Traços, sons, cores e formas**

Se expressar pelas artes, pela música, pelo desenho e pela criatividade.

- **Escuta, fala, pensamento e imaginação**

Ampliar o vocabulário, ouvir e contar histórias, desenvolver o raciocínio e a curiosidade.

- **Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações**

Observar o mundo, explorar noções de matemática, ciência e natureza.

Nada disso acontece apenas na "aula de matemática" ou na "aula de linguagem". Acontece de maneira integrada, no brincar, nas conversas, nos projetos, nas histórias. Uma criança na pré-escola, com a manhã ou a tarde cheia de experiências ricas, está construindo as bases do pensamento, da criatividade e da autonomia que vai levar para o resto da vida.

O CHORO DA ADAPTAÇÃO (E COMO ATRAVESSAR ESSA FASE)

Os primeiros dias costumam ter choro — da criança e, às vezes, do adulto também. Isso é normal. Quer dizer que existe vínculo e que a criança está aprendendo a confiar num lugar novo. Algumas atitudes tornam essa fase mais leve:

- **Não suma:** despeça-se sempre, mesmo que dê choro.
- **Crie uma despedida curta e sempre igual:** um beijo, um aceno, uma frase que se repete. A criança se acalma com o previsível.

- **Não estique a despedida:** firmeza e carinho funcionam melhor.
- **Confie na equipe:** pergunte como seu filho ficou depois que você saiu. Quase sempre o choro passa em minutos.
- **Mantenha a rotina nos dois lados:** levar e buscar nos mesmos horários ajuda a criança a entender que tudo tem hora certa.

A adaptação pode levar dias ou semanas. Aos poucos, o choro da manhã vira aceno e o reencontro da tarde vira festa.

Como conseguir uma vaga (e o que fazer se disserem que não tem)

- Procure a Secretaria de Educação do município e pergunte como fazer a matrícula. Faça o cadastro mesmo que digam que não tem vaga agora.
- Leve os documentos: certidão de nascimento, RG e CPF do responsável, comprovante de endereço e a Caderneta da Criança.
- Guarde o protocolo do pedido. Essa é a sua prova.



Negaram a vaga? Estes lugares te ajudam de graça

- **Conselho Tutelar:** existe para defender os direitos das crianças.
- **Defensoria Pública:** dá assistência jurídica, você pode entrar com pedido na Justiça pela vaga.
- **Ministério Público/Promotoria da Infância:** recebe esse tipo de reclamação e cobra a prefeitura.

Pedir ajuda nesses lugares não é arrumar confusão. É usar o que existe para garantir o que é da criança.



Os direitos da criança com deficiência ou transtorno na escola

- Matrícula garantida, sem cobrança extra.
- Profissional de apoio dentro da sala, quando necessário, por conta da escola.
- Atendimento educacional especializado (AEE), em sala de recursos, no contraturno.
- Espaços, materiais e estratégias adaptadas.
- Acessibilidade e transporte adequados.

E SE A CRIANÇA TEM DEFICIÊNCIA OU TRANSTORNO?

Toda criança com deficiência ou transtorno tem direito de estudar na creche e na pré-escola, junto com as demais. A escola não pode recusar a matrícula, cobrar a mais, exigir laudo médico ou pedir que a família contrate um acompanhante. **Quem precisa se adaptar é a escola, não o contrário.**

Se a escola recusar, enrolar ou tratar seu filho com descaso: anote nomes e datas, e procure ajuda no Conselho Tutelar, na Defensoria Pública, no Ministério Público ou na Secretaria de Educação. Insistir no direito do seu filho não é causar problema.

ACOMPANHE A ESCOLA DE PERTO

Matricular é só o início do caminho. O que faz a jornada acontecer de verdade é a presença no dia a dia.

- **Vá às reuniões.** Se o horário não dá, peça outro jeito de conversar com a professora.
- **Pergunte sem medo.** "Como ele está se relacionando?", "Tem algo que eu possa fazer em casa?" Perguntar é sinal de que você se importa.
- **Atenção à frequência.** Faltar muito atrapalha o aprendizado. Se há um motivo, conte para a escola; juntos, vocês acham uma solução.

- **Repare em mudanças.** Criança que de repente não quer mais ir, que volta calada ou chora demais, pode estar avisando algo.

Uma coisa importante para os pais: a reunião de escola não é "coisa de mãe". O pai é responsável pela criança tanto quanto a mãe, e acompanhar a escola faz parte desse dever. Não é escolha, é obrigação. Pai que aparece ainda manda um recado poderoso para a criança: o de que ela é importante para ele também.



CAPÍTULO 5

LIMITES QUE PROTEGEM

**Com carinho,
firmeza e
sem violência**



A cena se repete no mercado, em casa de parentes ou no meio da rua: a criança quer uma coisa, não pode ter, e desaba. Chora, grita, se joga no chão. Todo mundo olha. E o adulto, cansado, com vergonha, sem saber o que fazer, sente a paciência ir embora.

Nessas horas, é comum lembrar a forma como a gente foi criada. "Apanhei e não morri." "No meu tempo, dava um tapa e acabava." "Tem que mostrar quem manda." Muita gente foi educada assim, com palmada e grito, infelizmente.

A boa notícia é que a ciência foi descobrindo com o tempo que existe um jeito de ensinar limites, de fazer a criança obedecer e se sentir segura, que não machuca e que funciona melhor. Não é ser mole, não é deixar fazer tudo. **É firmeza com afeto.** Se você foi criado de um jeito mais duro, saber disso é uma oportunidade de fazer diferente com o seu filho.

A DIFERENÇA ENTRE PÔR LIMITES E CASTIGAR

Muita gente cresceu achando que limite e castigo são a mesma coisa. Mas não são.

Pôr limites é mostrar à criança o que pode e o que não pode. É proteção e orientação. "Não pode mexer na tomada."

"A rua é perigosa, dá a mão." "Já chega de doce por hoje." O limite guia e ajuda a criança a entender o mundo ao redor.

Castigar é fazer a criança sofrer depois, para que ela "aprenda". O castigo é o tapa, o grito que humilha, o ficar sem comer, o trancar no quarto, o xingamento. Ele não mostra o caminho certo — só associa o erro à dor e ao medo.

A diferença do efeito é concreta: no castigo, a criança aprende a ter medo de quem cuida dela e a esconder o que fez para não ser punida de novo. No limite firme e respeitoso, ela entende o que se espera — e continua confiando em quem cuida dela.

Desconstruir essa herança dá trabalho, e é honesto admitir isso. Dar-se conta já é meio caminho andado: cada vez que você respira em vez de bater, que explica em vez de gritar, está cortando um fio dessa corrente que vinha passando de geração em geração.

A lei protege a criança

No Brasil, existe uma lei conhecida como Lei Menino Bernardo, também chamada de Lei da Palmada (Lei nº 13.010/2014), que garante a toda criança e adolescente o direito de ser educado e cuidado sem castigo físico e sem tratamento humilhante. A ideia é orientar as famílias e reforçar que é possível educar sem violência. Quem desrespeita esse direito pode receber advertência e ser encaminhado para programas de orientação familiar e tratamento psicológico. Mas é importante saber: violências e maus-tratos contra crianças podem configurar crimes previstos em outras leis, podendo, inclusive, levar o agressor para a prisão.

Criança precisa de limite, e muito. Sem regras, ela fica perdida e insegura, porque o limite também diz "eu estou aqui, eu cuido de você, você está protegida". A diferença está em como esse limite chega: dá para ser firme sem ser cruel.

Vale ainda entender uma coisa sobre as crises intensas da criança pequena, o que

muita gente chama de "birra". Quando a criança pequena se descontrola, ela não está desafiando você de propósito nem tentando te manipular. O cérebro dela ainda não sabe segurar uma emoção forte: a raiva e a frustração vêm com tudo, sem freio. Quem deve emprestar a calma nessa hora é o adulto.



NELSON TE CONTA

Quando eu faço "birra", eu não estou tentando te enlouquecer, juro. É que tem uma tempestade dentro de mim e eu ainda não sei desligar. Se você grita junto, vira duas tempestades. Se você fica firme e calmo, eu aprendo, devagarzinho, como é que se acalma. Eu aprendo olhando você.

EDUCAÇÃO RESPEITOSA NA PRÁTICA

Falar é fácil, a gente sabe. No meio da crise, com a panela no fogo e o outro filho chamando, manter a calma parece impossível. Por isso, aqui vão dicas que cabem na vida real.



O QUE FUNCIONA?

- **Abaixe até a altura da criança e fale olhando para ela**

Falar de cima, gritando de longe, quase nunca funciona. Perto e com olho no olho, funciona mais.

- **Dê nome ao que ela sente**

Quando a criança se sente compreendida, a crise baixa mais rápido.

- **Ofereça escolhas pequenas**

A criança sente que tem um pouco de controle e colabora mais.

- **Combine antes**

Avisar antes evita metade das brigas.

- **Seja firme e constante**

Se hoje pode e amanhã não pode, a criança fica confusa.

O "não" precisa continuar "não" mesmo quando ela insiste — com calma, sem ceder por cansaço.

- **Mostre o que fazer, não só o que não fazer**

Em vez de proibir, redirecione.

Vale lembrar que a criança também aprende observando os adultos. Eduque pelo exemplo.

Nem sempre isso vai funcionar. Tem dia que o conflito vence, que você perde a paciência, que a frase bonita não sai. Nessa hora, é melhor se afastar um pouco e pedir ajuda a outra pessoa, se houver.

Mas lembre-se: nenhum castigo físico e humilhante pode acontecer!

Educar não é acertar sempre. É voltar e tentar de novo — e, quando você errar com a criança, poder dizer "desculpa, eu me exaltei". Pedir desculpa para um filho não tira a sua autoridade.

POR QUE BATER E GRITAR ATRAPALHAM O DESENVOLVIMENTO?

Ao longo do guia, vimos que o cérebro da criança se desenvolve a partir das experiências que ela vive. Quando a criança convive com dor, medo e ameaças constantes, o corpo dela entra em estado de alerta. Isso faz aumentar o cortisol, o hormônio do estresse. E esse estresse, quando é demais e o tempo todo, atrapalha as conexões do cérebro que estão sendo construídas justamente agora — as da linguagem, da memória, do controle das emoções, entre outras.

Na prática, a criança que apanha não aprende a se comportar melhor. Ela aprende a esconder, a mentir, a ter medo de quem deveria protegê-la. E essa experiência deixa marcas que podem durar: dificuldade de confiar, de aprender, de lidar com a própria raiva.



"MAS EU APANHEI E VIREI GENTE"

Muita gente diz isso, e diz de verdade. Quem foi criado com palmada e se desenvolveu bem apesar da palmada, não foi por causa dela, é porque também teve afeto, colo, comida, alguém por perto. A boa notícia das décadas de pesquisa é que dá para manter todo o amor e o respeito que você recebeu e tirar a parte que machuca. A criança não precisa da dor para aprender.

Quem cuida também precisa de cuidado

Agora vamos falar de você.

Educar com calma, abaixar na altura da criança, respirar antes de gritar — tudo isso exige uma coisa que muitas vezes falta: fôlego. É difícil emprestar calma para um filho quando a gente está no limite, sem dormir direito, sem ajuda, preocupado com dinheiro, carregando o dia nas costas.

Tem ainda algo mais fundo. Quando a gente vira pai ou mãe, volta a visitar a própria infância, mesmo sem perceber. A crise do filho mexe com a criança que você foi. O choro dele acorda lembranças do choro seu, que talvez ninguém tenha acolhido. Às vezes, a gente reage com mais raiva do que a situação pede.

Reconhecer isso é uma das coisas mais corajosas que um adulto pode fazer. Porque é justamente aí que mora a chance de fazer diferente: você não precisa repetir com o seu filho tudo o que viveu. Dá para interromper a corrente. E, para isso, é preciso cuidar de quem cuida.

Cuidar de você não é luxo nem egoísmo. É parte do cuidado com a criança, porque um adulto mais inteiro consegue oferecer mais afeto e presença. Cuidar pode ser pedir ajuda para descansar um pouco, dividir as tarefas, conversar com alguém de confiança. E, quando o peso fica grande demais — tristeza que não passa, vontade de chorar o tempo todo, sensação de que não dá conta, raiva que assusta você mesmo —, cuidar é procurar apoio de quem entende.



Onde buscar apoio para você (sem precisar pagar por isso)

- **UBS** (Unidade Básica de Saúde): o primeiro lugar. Pode encaminhar para psicólogo e acompanhar sua saúde.
- **Caps** (Centro de Atenção Psicossocial): atendimento gratuito em saúde mental pelo SUS, quando o sofrimento é maior.
- **CVV** (Centro de Valorização da Vida): ligue 188, a qualquer hora, de graça e em sigilo, quando precisar conversar com alguém num momento difícil.

Vale dizer com todas as letras: na maioria das famílias, esse peso ainda cai quase todo sobre as mães. Isso cansa, adocece e não é justo. Numa família com pai presente, dividir de verdade — não "ajudar", mas dividir — muda a vida da

mulher e a do filho. Numa família de mãe sozinha, construir uma rede de apoio (que é o assunto do próximo capítulo) é ainda mais importante. Ninguém foi feito para criar uma criança sozinho.

O CUIDADO COM A CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA OU TRANSTORNO

Algumas crianças vivem o mundo com outra sensibilidade. Crianças com deficiência ou transtornos (autismo, TDAH, atrasos no desenvolvimento, entre outras condições) podem reagir de um jeito mais intenso a barulho, luz, multidão, mudança de rotina ou desconfortos. Por isso, o que parece "atitude de criança malcriada", muitas vezes, é o jeito que ela encontrou de dizer que algo está demais para ela.

Essa crise de sobrecarga não é manha nem tentativa de chamar atenção. É a

O QUE AJUDA, NESSAS HORAS E NO DIA A DIA

- **Rotina previsível:**
quanto mais a criança sabe o que vem a seguir, mais segura e calma ela fica.
- **Avisar as mudanças com antecedência:**
dar tempo para a criança se preparar evita muita crise.
- **Reduzir o que está sobrecarregando:**
diminuir barulho, luz forte, gente demais.

- **Falar pouco e com calma durante a crise:** presença tranquila, voz baixa e segurança física valem mais que palavras.
- **Combinar de formas concretas:** mostrar com figuras, com objetos, com exemplos, repetir quantas vezes precisar.
- **Nunca usar castigo físico:** vale para toda criança e mais ainda para quem já vive o mundo de forma tão intensa.

criança transbordando porque o sistema dela ficou cheio demais. Nesse momento, ela não está tentando conseguir nada: está sofrendo.

Brigar, ameaçar ou castigar só piora, porque acrescenta mais estresse a um corpo que já está no limite.

Cuidar de uma criança com deficiência cansa mais e é justo reconhecer isso.

A exaustão e a culpa que aparecem são reais — e tudo o que você leu sobre cuidar de quem cuida vale em dobro aqui.

E uma palavra de alívio: o jeito da sua criança não é resultado de "falta de pulso" nem de algo que você fez de errado. Se você percebe que as reações dela fogem muito do esperado para a idade, leve essa observação para a UBS, como você viu no Capítulo 3. Não para colar um rótulo, mas para abrir portas de apoio.

CAPÍTULO 6

CRIANÇA É RESPONSA DE TODO MUNDO

Da família, do
Estado e da
sociedade





Existe uma ideia muito presente, principalmente para as mulheres, de que uma boa mãe dá conta de tudo sozinha. Cuida do filho, da casa, do trabalho, do marido, e ainda sorri. É uma ideia cruel — porque ninguém dá conta de criar uma criança sem apoio. Nunca deu.

Tem um ditado que diz que é preciso uma aldeia inteira para criar uma criança. Por trás de uma criança que cresce bem, quase sempre tem mais de uma pessoa: mãe, pai, avó, tia, vizinha, madrinha, professora, agente de saúde ou de assistência social. **Cuidar é tarefa coletiva.** E reconhecer isso tira um peso enorme das costas de quem vinha tentando segurar tudo no braço.

Este capítulo é sobre essa rede. Sobre quem está em volta da sua família, sobre os serviços públicos que existem para apoiar você. Porque uma verdade precisa ficar clara: a sua família, do jeito que ela é, tem todo o direito de receber cuidado e apoio — e não precisa dar conta sozinha.

O PAI NÃO É AJUDANTE, ELE COMPARTILHA O CUIDADO

Cuidar do filho é tarefa do pai tanto quanto da mãe. Na prática, porém, esse papel aparece de formas diferentes conforme a vida da família.



Quando o pai mora na mesma casa

Ainda é comum a mãe carregar quase tudo: a casa, o cuidado, a preocupação que não desliga nem quando ela dorme.

O pai "ajuda" quando tem tempo. Isso não é divisão, é favor. E sobrecarrega a mulher.

Dividir de verdade não é apenas executar, é lidar com o planejamento das tarefas, antecipar as necessidades da criança, saber o tamanho da roupa

do filho, lembrar da vacina, conhecer a professora e os amiguinhos, acordar de noite na sua vez. Não existe tarefa "de mãe": trocar fralda, dar banho, levar ao médico, brincar, cozinhar e embalar para dormir são tarefas de quem cuida. Quando o pai assume isso, a mãe descansa, a criança ganha dois vínculos fortes em vez de um e o pai descobre uma proximidade que a geração passada não viveu.

Quando os pais se separaram

A separação acontece entre o casal, não entre pais e filhos. Os pais continuam responsáveis pela criança em tudo: no afeto, na presença e no sustento. Estar separado não apaga nenhuma dessas obrigações. A criança tem o direito de conviver com os dois, sempre que essa convivência for segura para ela.

QUANDO OS PAIS NÃO ESTÃO JUNTOS: OS DIREITOS DA CRIANÇA

Pensão alimentícia: é direito da criança, não de quem cuida dela. Quem não tem a guarda deve contribuir com o sustento, mesmo morando longe.

Guarda compartilhada: no Brasil, a regra é que as decisões importantes sobre a criança sejam tomadas pelos dois.

Convivência: a criança tem direito de conviver com o pai e com a mãe.

Reconhecimento de paternidade: toda criança tem direito a ter o nome do pai no registro. Se ele não reconheceu, dá para buscar de graça no cartório ou pela Defensoria Pública.

NINGUÉM DEVE CRIAR UMA CRIANÇA SOZINHO

Cuidar de um bebê é lindo e é exaustivo. São noites sem dormir, choro que não cessa, dúvidas o tempo todo. Quando tudo isso recai sobre uma pessoa só, o cansaço vira esgotamento, e o esgotamento atrapalha o cuidado — não por falta de amor, mas por falta de fôlego.

Por isso, montar uma rede não é fraqueza. É inteligência. É proteção para você e para a criança.



Como montar a sua rede de apoio?

Rede de apoio não é luxo de quem tem família grande ou dinheiro. É algo que dá para construir aos poucos. Algumas ideias para começar:

- **Olhe quem já está por perto**

Faça uma lista, mesmo que de cabeça, das pessoas com quem você pode contar para coisas diferentes: avós, tios, padrinhos, amigos, vizinhos. Veja quem fica com a criança numa emergência, quem busca na escola, quem te escuta num dia ruim. Quase sempre tem mais gente disponível do que parece.

- **Peça ajuda de forma específica**

"Me ajuda" é vago e fácil de adiar. "Você pode buscar o Davi na creche na terça?" é concreto e mais fácil de alguém topar.

- **Aceite ajuda sem culpa**

Deixar a avó dar banho, aceitar a comida que a vizinha trouxe.

Aceitar não é incapacidade, é cuidar bem da sua energia.

- **Troque com outras famílias**

Combinar um rodízio alivia as duas famílias. Grupos de mães e pais, no portão da escola ou no celular, também são rede.

- **Conte com os serviços públicos como parte da rede**

A unidade de educação infantil, a Unidade Básica de Saúde (UBS), o Cras (Centro de Referência de Assistência Social), o Creas (Centro de Referência Especializado de Assistência Social), a associação de bairro, os espaços de cultura, esporte e lazer da cidade. Tudo isso existe para apoiar você, e usar não é favor, é direito.



DICA DO NELSON

Eu vou contar um segredo: eu não preciso que você dê conta de tudo. Eu preciso que você esteja inteiro pra me dar colo. E pra isso, você pode dividir o peso com outras pessoas que me amam. Isso não te faz menos importante pra mim. Você é insubstituível de qualquer jeito.

- **Combine a divisão dentro de casa.** Se você não mora só, sente com quem divide a casa e reparta as tarefas com nome e dia — porque, quando se deixa acontecer, costuma cair sempre na mesma pessoa.

Para quem cria sozinha ou sozinho, montar essa rede é ainda mais importante. Pedir ajuda é o que permite continuar cuidando bem sem se esgotar.

Rede de apoio

- ☒ avós
- ☒ tios
- ☒ padrinhos
- ☒ amigos
- ☒ vizinhos

TODAS AS FAMÍLIAS IMPORTAM

Não existe um único modelo de família que faça uma criança crescer bem. O que faz a diferença é o afeto, a presença e a segurança — e isso cabe em qualquer arranjo.

Família é a mãe e o pai. É a mãe ou o pai sozinhos. É a avó que cria o neto, a tia que assumiu os sobrinhos, a família com duas mães ou dois pais, a família que adotou, a família grande e a pequena. Todas elas podem ser o chão firme de onde uma criança parte para descobrir o mundo.

O desenvolvimento de uma criança não é definido pelo formato da família, mas sim

pela existência de vínculo e pelo cuidado constante. Um bebê amado, protegido e estimulado cresce bem independentemente de quem cuida dele.

Respeitar isso vai além da gentileza. Quando uma criança percebe que a própria família é tratada com desprezo — porque tem duas mães, porque é só a mãe, porque é a avó que cria —, ela aprende a ter vergonha de quem ama. E isso prejudica a autoestima dela.

Quando a família é respeitada na creche, no posto de saúde, no cartório e na vizinhança, a criança cresce com orgulho das próprias raízes. **Por isso, a sua família tem direito de ser tratada com respeito em todo lugar.** Preconceito por causa do formato da família, da cor ou da renda é injusto e, em muitos casos, é crime.



Cada família tem os seus direitos

Cada arranjo tem direitos garantidos por lei. Famílias LGBT (com duas mães, dois pais) têm o casamento reconhecido, podem adotar como qualquer casal e constar juntas na certidão da criança. Quem cria sozinha forma uma família completa por si só, com direito a todos os benefícios. Famílias de crianças neurodivergentes ou com deficiência têm direito

a atendimento prioritário, terapias pelo SUS, educação inclusiva e, em muitos casos, ao BPC.

Estes e outros direitos, com as leis que os garantem, estão reunidos no [Apêndice G](#). Em caso de dúvida, procure o Cras, a Defensoria Pública ou o Conselho Tutelar — o apoio é gratuito.

O RACISMO IMPACTA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

As famílias negras e indígenas, muitas vezes, precisam assumir uma tarefa que não deveria existir: preparar a criança para um mundo que ainda trata a cor da pele de forma desigual e, ao mesmo tempo, proteger a alegria e a autoestima dela.

Desde pequena, a criança negra pode ser chamada por apelidos, ser deixada de lado numa brincadeira ou ouvir comentários sobre o seu cabelo e a sua aparência. Isso machuca e, com o tempo, essas experiências podem atrapalhar o jeito como ela se vê e se relaciona com os outros.

Por isso, faz diferença que cada família valorize a beleza e as características de crianças negras e indígenas: oferecer bonecas e personagens de diferentes

tons de pele e tipos de cabelo, contar histórias de heróis negros e indígenas, valorizar livros e outros materiais didáticos que representem esta diversidade em casa e na escola. **A criança precisa se admirar e saber que ela tem todo o direito de ocupar qualquer espaço.**

Quando o racismo aparecer — na escola, na rua, com um parente —, a criança precisa sentir que a família está do lado dela, que aquilo é errado e não é culpa dela. Esse acolhimento protege o desenvolvimento.

A lei também está do lado da criança. No Brasil, racismo é crime, e ofender alguém por causa da cor (a chamada injúria racial) também é crime.

E SE ACONTECER UM CASO DE RACISMO?

- **Na escola**
Converse com a direção e registre o que aconteceu.
- **Onde denunciar**
Disque 100, Conselho Tutelar, delegacia (de preferência especializada) ou Ministério Público.



Múltiplas primeiras infâncias, mesmos direitos

O Brasil é grande e cheio de jeitos de ser criança. Tem criança que cresce numa comunidade quilombola, herdeira de uma história de resistência. Tem criança ribeirinha, que aprende a vida no ritmo do rio. Tem criança indígena, criança do campo, criança da periferia da cidade grande.

Todas essas infâncias importam igualmente e todas precisam de condições para se desenvolverem da melhor maneira, com saúde, educação, proteção, brincadeiras e afeto. A diferença é que, para algumas famílias, chegar até esses direitos é mais difícil, porque o serviço é longe, porque ninguém explicou, porque o atendimento nem sempre respeita a cultura da comunidade.

Se essa é a realidade da sua família, vale saber: **você tem direito a serviços que respeitem o seu modo de vida e a sua cultura.** Comunidades quilombolas e indígenas, por exemplo, têm direito à educação e saúde adaptadas à sua realidade.

E, em qualquer canto do país, a UBS, o Cras e o Conselho Tutelar são portas de entrada para buscar o que falta.



NELSON QUER SABER

De onde vem a nossa família? Que comida, que música, que história foi passando de gente pra gente até chegar em mim? Conta pra mim, mesmo que eu ainda não entenda tudo. Saber de onde eu venho vai me deixar mais forte pra ir aonde eu quiser.

OS SERVIÇOS QUE EXISTEM PARA AS FAMÍLIAS DE BAIXA RENDA

Muita coisa que parece "favor" é, na verdade, direito, e está disponível de graça, perto de você. Mas é preciso saber o que fazer para acessar os seus direitos.

Antes de tudo, existe uma "chavinha" que abre quase todas as portas: o **CadÚnico (Cadastro Único)**. É um cadastro do governo, feito no Cras, que coloca a sua família na fila dos programas sociais. Sem ele, a maioria dos benefícios não chega. Com ele atualizado — a cada 24 meses, ou sempre que algo mudar na família —, você passa a acessar os serviços que são seus direitos com mais facilidade.

Veja mais detalhes sobre serviços e benefícios nos Apêndices D e E.

SERVIÇOS

Unidade Básica de Saúde (UBS): oferece vacinas, consultas, acompanhamento do crescimento, apoio à amamentação, saúde da família.

Centro de Referência de Assistência Social (Cras): faz o CadÚnico e ajuda a acessar os benefícios e programas sociais. Se sua família vive com pouca renda, comece por aqui.

Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas): atende famílias em

situações mais graves, como violência e violação de direitos.

Conselho Tutelar: defende os direitos das crianças. Procure se um direito da sua criança estiver sendo negado ou para denunciar sobre algum caso de violência ou negligência contra uma criança.

Visitação familiar: em muitos municípios, agentes visitam as famílias em casa para orientar sobre cuidados pré-natal, desenvolvimento do bebê e práticas de cuidado. Pergunte na UBS ou no Cras se há esse programa na sua cidade.

OBRIGADO POR TER CHEGADO ATÉ AQUI!

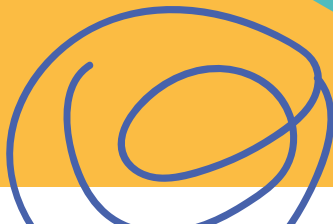
Se você está aqui, já fez muito mais do que imagina. Leu, pensou, se questionou, talvez tenha reconhecido coisas que já faz e descoberto outras que dá para tentar. Isso, por si só, é um gesto enorme de cuidado.

Este guia nunca quis te entregar uma lista de obrigações impossíveis. Quis caminhar do seu lado e lembrar de uma coisa que é fácil esquecer no meio do cansaço: cuidar de bebês e crianças não exige ser perfeito e nem saber tudo. Exige presença, afeto, rede de apoio e reconhecer e acessar os seus direitos.

E pedir ajuda, como você viu neste capítulo, não é sinal de quem falhou. É sinal de quem entendeu que **cuidar de criança é responsa de todo mundo** — da família, da comunidade, do professor, do médico, do vizinho, do poder público. Você não está sozinho. Nunca esteve.

NELSON TE CONTA

Agora que chegamos ao fim, eu quero agradecer por você cuidar de mim com tanto amor e tanta vontade de acertar. Pra mim, você já acerta no que mais importa: estar aqui, do meu lado. Até mais!



APÊNDICE

Apêndice A – Calendário de Vacinação do SUS para crianças (0 a 4 anos)

Fonte: Programa Nacional de Imunizações (PNI) do Ministério da Saúde, setembro de 2026



Idade	Vacinas	Doenças prevenidas
Ao nascer (maternidade)	BCG e Hepatite B (1ª dose)	Tuberculose grave e hepatites B e D
2 meses	Pentavalente (1ª), VIP (1ª), Rotavírus (1ª), Pneumocócica 20 (1ª)	Difteria, tétano, coqueluche, infecções causadas pelo Hib, hepatite B, poliomielite, rotavírus, pneumonia
3 meses	Meningocócica C (1ª)	Meningite meningocócica C
4 meses	Pentavalente (2ª), VIP (2ª), Rotavírus (2ª), Pneumocócica 20 (2ª)	(reforço das anteriores)
5 meses	Meningocócica C (2ª)	Meningite meningocócica C

6 meses	Pentavalente (3ª), VIP (3ª) e Covid-19 (1ª)	(reforço) e covid-19
7 meses	Covid-19 (2ª)	(reforço)
9 meses	Febre amarela (1ª) e Covid-19 (3ª)	Febre amarela e (reforço)
12 meses	Pneumocócica 20 (reforço), Meningocócica ACWY, Tríplice viral SCR (1ª)	(reforço); meningite pelos sorogrupos A, C, W e Y; sarampo, caxumba, rubéola
15 meses	DTP (1º reforço), VIP (1º reforço), Tríplice viral SCR (2ª), Varicela (1ª), Hepatite A (1ª)	Difteria, tétano, coqueluche, poliomielite, sarampo, caxumba, rubéola, varicela, hepatite A
4 anos	DTP (2º reforço), VIP (2º reforço), Varicela (2ª), Febre amarela (reforço)	(reforço)

Gripe

O calendário do SUS prevê a vacinação anual contra a Influenza (gripe) para crianças de 6 meses a menores de 6 anos. Na primeira vacinação, são duas doses com 30 dias de intervalo. Nos anos seguintes, apenas a dose anual.

Consulte o pediatra para mais informações e mantenha a Caderneta de Vacinação atualizada.

Confira o **calendário completo**
gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario

Apêndice B – Testes realizados no recém-nascido (triagem neonatal)

Fonte: Ministério da Saúde. Caderneta da Criança, 7ª ed., 2024.

Teste	O que verifica	No SUS?
Teste do Pezinho (básico)	6 doenças metabólicas e genéticas	Sim – obrigatório
Teste do Pezinho Ampliado	Mais de 50 doenças raras	Alguns estados já disponibilizam. Até 2030, deve estar presente em todo o país. A rede privada oferece o teste
Teste da Orelhinha	Perda auditiva	Sim – obrigatório
Teste do Olhinho	Alterações oculares (reflexo vermelho)	Sim – obrigatório
Teste do Coraçãozinho	Cardiopatias congênitas	Sim – obrigatório
Teste da Linguinha	Frênulo lingual curto	Sim – tem no sistema público

Estes exames, geralmente, são realizados antes da alta da maternidade.

Apêndice C – Sinais de alerta no desenvolvimento infantil

Fonte: Ministério da Saúde / HCB. Guia de Desenvolvimento Neuropsicomotor, 2023; Caderneta da Criança, 2024.

Até quando	Sinais que merecem atenção
3 meses	Não segue objetos com os olhos; não reage a sons; não sorri em resposta ao adulto
6 meses	Não sustenta a cabeça; não vira o rosto para sons; não faz nenhum som
12 meses	Não senta sem apoio; não aponta para objetos; não balbucia
18 meses	Não anda; não fala nenhuma palavra; não imita gestos simples
24 meses	Não usa combinações de duas palavras; evita contato visual; não responde ao próprio nome
36 meses	Não faz frases compreensíveis; não entende instruções simples; não brinca com outras crianças

Este quadro acompanha o desenvolvimento de crianças típicas. Se você observar qualquer um desses sinais, vá à UBS e conte para o médico ou enfermeiro. Quanto antes for identificado, maiores as chances de o cuidado adequado chegar a tempo.

Apêndice D – Principais serviços públicos para famílias com crianças pequenas

Serviço	O que oferece	Como acessar
Unidade Básica de Saúde (UBS)	Consultas, vacinas, puericultura, apoio ao aleitamento, saúde mental	Posto de saúde mais próximo
Cadastro Único (CadÚnico)	Cadastro que dá acesso a programas sociais	Cras, com documentos (RG, CPF, comprovante)
Centro de Referência de Assistência Social (Cras)	Faz o CadÚnico, orienta sobre benefícios e direitos	Cras mais próximo
Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas)	Famílias em situação de violência ou violação de direitos	Encaminhamento via Cras ou Conselho Tutelar

Conselho Tutelar

Defende os direitos das crianças

Conselho Tutelar do município

Defensoria Pública

Assistência jurídica gratuita

Defensoria Pública do estado

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Apoio emocional em momentos de crise

Ligue 188 (gratuito, 24h)

Banco de Leite Humano

Apoio à amamentação

UBS ou maternidade pública

Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (Caps-i)

Saúde mental de crianças e adolescentes

Encaminhamento pela UBS ou acesso direto

Apêndice E – Benefícios sociais para famílias com crianças pequenas

Acesso à maioria dos benefícios exige cadastro no CadÚnico — feito no Cras.

Benefício	Para quem	Valor	Como acessar
Bolsa Família	Famílias de baixa renda	Valor base + R\$ 150/criança de 0 a 6 anos	CadÚnico no Cras
Benefício de Prestação Continuada (BPC)	Crianças com deficiência, baixa renda	1 salário mínimo/mês	CadÚnico + INSS
Gás do Povo	Famílias de baixa renda no CadÚnico	~50% do botijão (bimestral)	Automático via CadÚnico
Licença-maternidade	Mães com vínculo formal ou seguradas INSS	120 a 180 dias	Empregador ou INSS
Licença-paternidade	Pais com vínculo formal	Aumentará gradualmente de 5 para 20 dias até 2029	Empregador
Salário-maternidade	Seguradas INSS sem vínculo formal	Salário ou mínimo	INSS (Meu INSS)

Apêndice F – Onde denunciar violação de direitos

Situação

Onde ligar ou ir

Violência contra criança

Disque 100 (gratuito, 24h) ou Conselho Tutelar

Racismo, discriminação

Disque 100 ou delegacia

Crise emocional, risco de suicídio

CVV: 188 (gratuito, 24h)

Vaga negada na creche ou pré-escola

Conselho Tutelar, Defensoria Pública, Ministério Público

Escola que nega matrícula por deficiência

Conselho Tutelar, Defensoria Pública, Secretaria de Educação

Pensão, guarda, reconhecimento de paternidade

Defensoria Pública

Apêndice G – Direitos por tipo de família

FAMÍLIA COM DUAS MÃES OU DOIS PAIS (HOMOALETIVAS)

- O casamento e a união entre pessoas do mesmo sexo são reconhecidos no Brasil, com os mesmos direitos das demais famílias
- As duas mães ou os dois pais podem constar na certidão de nascimento da criança
- Casais do mesmo sexo têm direito de adotar, nas mesmas condições de qualquer casal
- Discriminação por orientação sexual é proibida

(Fonte: STF. ADI 4277 e ADPF 132, 2011. | CNJ. Resolução nº 175/2013.)

FAMÍLIA COM MÃE (OU PAI) QUE CRIA SOZINHA

- É uma família completa por si só. A criança não precisa de "um homem em casa" para se desenvolver bem
- Tem direito a todos os serviços e benefícios
- Em programas como o Bolsa Família, a titularidade costuma ficar com a mulher, e famílias chefiadas por mulheres podem ter prioridade

FAMÍLIA COM CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA E/OU TRANSTORNO (AUTISMO, TDAH E OUTROS)

- Direito a avaliação, acompanhamento e terapias pelo SUS: fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional, psicologia
- Direito à educação inclusiva na creche e na pré-escola comuns (Capítulo 4)
- Atendimento prioritário em filas, serviços de saúde e assistência social — a criança com autismo também tem direito a uma carteira de identificação
- Direito ao Benefício de Prestação Continuada (BPC) para famílias de baixa renda, incluindo o benefício de um salário mínimo por mês para crianças com deficiência — procure o Cras

(Fonte: Lei nº 12.764/2012 — Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com TEA. |

Lei nº 13.146/2015 — Lei Brasileira de Inclusão. | Lei nº 8.742/1993 - LOAS - BPC.)

REFERÊNCIAS



Profissionais entrevistados

Beatriz Abuchaim — psicóloga com mestrado e doutorado em Educação; gerente de Políticas Públicas da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal

Cintia Aleixo — psicóloga, comentarista e fundadora do projeto Possibilidades Maternas

Emanoel Ceress — educador, psicopedagogo, linguista e professor, com atuação voltada à educação inclusiva e socialmente comprometida

Eloisa Souza — médica pediatra e hebiatra (medicina do adolescente)

Florencia Fuks — pediatra geral da clínica Conviva e do Hospital Israelita Albert Einstein; professora do Instituto Sedes Sapientiae

Gabriela Romeu — jornalista, documentarista e escritora, especializada em produção cultural para a infância

Lara D'Almeida — psicóloga, mestre em Psicologia Clínica e doutora em Distúrbios do Desenvolvimento, especialista em TDAH e TEA

Lígia Rodrigues — médica ginecologista, com atuação voltada à saúde da mulher negra

Lívia Sant'Anna Vaz — jurista e promotora de Justiça do Ministério Público da Bahia, doutora em Ciências Jurídico-Políticas pela Universidade de Lisboa (Portugal), com atuação no combate ao racismo

Luana Tolentino — educadora, historiadora e escritora; mestra e doutora em Educação pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); autora de "Mamãe aprendeu a ler"

Máira Silva — especialista em desenvolvimento na primeira infância do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) Brasil

Monalisa Nascimento dos Santos Barros — psicóloga; professora titular dos cursos de Medicina e de Psicologia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB); pós-doutora em Saúde Mental Perinatal pela Universidade de Coimbra (Portugal)

Vanda Elisa de Farias Raulino — pedagoga, tutora de escolas Waldorf e formadora de professores Waldorf

Legislação brasileira

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília: Presidência da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Brasília, 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm

BRASIL. Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993. Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) – Benefício de Prestação Continuada (BPC). Brasília, 1993. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8742.htm

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). Brasília, 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm

BRASIL. Lei nº 9.459, de 13 de maio de 1997. Define crimes de racismo e injúria racial. Brasília, 1997. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9459.htm

BRASIL. Lei nº 12.288, de 20 de julho de 2010. Estatuto da Igualdade Racial. Brasília, 2010. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/lei/l12288.htm

BRASIL. Lei nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012. Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista. Brasília, 2012. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm

BRASIL. Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. Plano Nacional de Educação (PNE). Brasília, 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm

BRASIL. Lei nº 13.010, de 26 de junho de 2014. Lei Menino Bernardo — direito à educação sem castigos físicos ou tratamento cruel ou degradante. Brasília, 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13010.htm

BRASIL. Lei nº 13.058, de 22 de dezembro de 2014. Guarda compartilhada. Brasília, 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13058.htm

BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm

BRASIL. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016. Marco Legal da Primeira Infância. Brasília, 2016. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm

BRASIL. Conselho Nacional de Justiça (CNJ). Resolução nº 175, de 14 de maio de 2013. Habilitação e celebração do casamento civil entre pessoas do mesmo sexo. Brasília: CNJ, 2013. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br>

BRASIL. Supremo Tribunal Federal. ADI 4277 e ADPF 132 — Reconhecimento da união homoafetiva. Brasília: STF, 2011. Disponível em: <https://portal.stf.jus.br>

Ministério da Saúde – publicações e diretrizes

BRASIL. Ministério da Saúde. Aleitamento materno. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Criança: Passaporte da Cidadania. 7. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/caderneta>

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta Digital da Criança. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível via aplicativo Meu SUS Digital.

BRASIL. Ministério da Saúde. Programa Nacional de Imunizações (PNI). Calendário Nacional de Vacinação 2024. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde; Hospital da Criança de Brasília José Alencar (HCB). Desenvolvimento neuropsicomotor, sinais de alerta e estimulação precoce: guia para profissionais de saúde e educação. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/abril/ministerio-da-saude-lanca-guias-sobre-desenvolvimento-neuropsicomotor-e-estimulacao-precoce>

BRASIL. Ministério da Saúde. Caps — Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/caps>

BRASIL. Ministério da Saúde. Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano. Brasília: Fiocruz / Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://rblh.fiocruz.br>

Ministério da Educação

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular (BNCC) — Educação Infantil. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br>

Assistência social e benefícios

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Bolsa Família. Brasília: MDS, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/bolsa-familia>

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social. CadÚnico — Cadastro Único para Programas Sociais. Brasília: MDS, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/inscrever-se-no-cadastro-unico>

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social. Cras — Centro de Referência de Assistência Social. Brasília: MDS, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/suas/protecao-social-basica/cras>

BRASIL. Ministério da Previdência Social. Salário-maternidade e licenças. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia>

Organizações nacionais e internacionais

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). Apoio emocional e prevenção do suicídio. São Paulo: CVV, 2024. Disponível em: <https://www.cvv.org.br>

FUNDAÇÃO MARIA CECILIA SOUTO VIDIGAL (FMCSV). Biblioteca sobre primeira infância. São Paulo: FMCSV, 2024. Disponível em: <https://fundacaomariacecilia.org.br/biblioteca/>

FUNDAÇÃO MARIA CECILIA SOUTO VIDIGAL (FMCSV); MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (MEC); MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME (MDS). O desafio da equidade no acesso à educação infantil: uma análise do CadÚnico e do Censo Escolar. São Paulo: FMCSV, 2025. Disponível em: <https://fundacaomariacecilia.org.br/biblioteca/o-desafio-da-equidade-no-acesso-a-educacao-infantil-uma-analise-do-cadunico-e-do-censo-escolar/>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). #MenosTelas #MaisSaúde: Manual de Orientação — Atualização 2024. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Alimentação complementar para o lactente saudável: ampliando as escolhas com evidências aplicáveis e sustentáveis. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Prevenção de acidentes na infância — Manual de Orientação. Rio de Janeiro: SBP, 2022. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF) BRASIL. Pobreza Multidimensional na Infância e Adolescência no Brasil — 2017 a 2023. Brasília: UNICEF, 2025. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/topicos/pobreza>

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF) BRASIL. Relatório Anual 2024. Brasília: UNICEF, 2025. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/relatorio-anual-doadores>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. Genebra: WHO, 2023. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373358/9789240081864-eng.pdf>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Breastfeeding. Genebra: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>

Publicações nacionais e internacionais

BECKER, D.; LISAUSKAS, R. Os 1000 dias do bebê: um guia para a jornada mais importante da vida de nossos filhos, dos primeiros momentos da gestação aos primeiros anos da infância. 1. ed. São Paulo: Planeta, 2026.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento Humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH/Artmed, 2013. **AINSWORTH, M. D. S. et al.** Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

BOWLBY, J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. 2. ed. New York: Basic Books, 1982.

BROOKS-GUNN, J.; MARKMAN, L. B. The contribution of parenting to ethnic and racial gaps in school readiness. The Future of Children, v. 15, n. 1, p. 139–168, 2005. DOI: 10.1353/foc.2005.0001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16130545>

CARPINTIERI, A. M. et al. O milagre da leitura em voz alta: uma revisão integrativa. Psicologia: Ciência e Profissão, 2025. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862025000200342

CENTER ON THE DEVELOPING CHILD. The Science of Early Childhood Development. Cambridge: Harvard University, 2007. Disponível em: <https://developingchild.harvard.edu/resources/the-science-of-early-childhood-development>

CENTER ON THE DEVELOPING CHILD. Serve and Return Interaction Shapes Brain Circuitry. Cambridge: Harvard University, 2011. Disponível em: <https://developingchild.harvard.edu/resources/videos/serve-return-interaction-shapes-brain-circuitry>

GERSHOFF, E. T. Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: a meta-analytic and theoretical review. Psychological Bulletin, v. 128, n. 4, p. 539–579, jul. 2002. DOI: 10.1037/0033-2909.128.4.539. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12081081>

GERSHOFF, E. T.; GROGAN-KAYLOR, A. Spanking and child outcomes: old controversies

and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, v. 30, n. 4, p. 453–469, jun. 2016. DOI: 10.1037/fam0000191. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27055181>

HART, B.; RISLEY, T. R. Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 1995.

HECKMAN, J. J. Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science*, v. 312, n. 5782, p. 1900–1902, 2006. DOI: 10.1126/science.1128898. Disponível em: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1128898>

HUNZIKER, U. A.; BARR, R. G. Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial. *Pediatrics*, v. 77, n. 5, p. 641–648, maio 1986. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3517799>

SÉNÉCHAL, M.; LEFEVRE, J. Parental involvement in the development of children's reading skill: a five-year longitudinal study. *Child Development*, v. 73, n. 2, p. 445–460, mar./abr. 2002. DOI: 10.1111/1467-8624.00417. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11949902>

SHONKOFF, J. P.; PHILLIPS, D. A. (ed.). From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. Washington: National Academy Press, 2000. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK225557>

CRÉDITOS

Guia de Primeira Infância – Para as famílias e toda a vila responsável por criar uma criança é uma publicação da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal que mostra, com afeto, linguagem simples e apoio em evidências científicas, como os cuidados do dia a dia constroem o desenvolvimento da criança nos primeiros seis anos de vida.

Direitos e permissões

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citadas a fonte e a autoria.

Sugestão de citação

Fundação Maria Cecília Souto Vidigal (2026). Guia de Primeira Infância – Para as famílias e toda a vila responsável por criar uma criança

Realização

Fundação Maria Cecília Souto Vidigal

<https://fundacaomariacecilia.org.br/>

Apoio Institucional

Criança Esperança
Globo

Cooperação

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO)

Diretora-presidente

Ana Maria Drummond

Sensibilização da Sociedade

Paula Perim (diretora)

Sheila Ana Calgaro (gerente)

Helisa Ignácio (coordenadora)

Carolina Vilaverde (especialista)

Allan de Souza (analista)

André Vieira (analista)

Operações

Leonardo Hoçoya (diretor)

Carine Jesus (gerente)

Diana Yoshitake (analista)

Políticas Públicas

Marina Fragata Chicaro (diretora)

Beatriz Abuchaim (gerente)

Karina Fasson (gerente)

DA OBRA

Coordenação geral

Paula Perim

Sheila Ana Calgaro

Coordenação editorial

André Vieira

Pesquisa e redação

Ylanna Pires (Contente)

Coordenação de redação e pesquisa

Daniela Arrais (Contente)

Luiza Voll (Contente)

Consultoria

Ciça Melo — formada em Comunicação Social, com mestrado em Psicologia Comportamental e cofundadora do Movimento Paratodos

Daniel Becker — pediatra, sanitarista, palestrante e escritor. Ativista pela infância, saúde coletiva e meio ambiente

Juliana Prates — psicóloga e doutora em Estudos da Criança pela Universidade do Minho (Portugal), professora da Universidade Federal da Bahia (UFBA) e membro do Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância (NCPI)

Revisão geral

André Vieira

Marina Fragata Chicaro

Paula Perim

Sheila Ana Calgaro

Revisão de textos

LF Consultoria e Revisão Textual

Diagramação

Ricardo Martins (Estúdio Chão)

Agosto/2026

2ª edição

Nosso agradecimento especial à Agência Pullse, parceira nas ações do Mês da Primeira Infância em 2026

Realização



FUNDAÇÃO
Maria Cecília
Souto Vidigal

Apoio institucional



Cooperação

