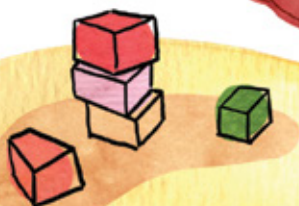


# Nossa HISTÓRIA

Da gestação aos dois anos:  
**os primeiros 1000 dias do bebê**





# Nossa HISTÓRIA

Da gestação aos dois anos:  
**os primeiros 1000  
dias do bebê**

## REALIZAÇÃO



Bernard van Leer  FOUNDATION



## PARCERIA



**PISTACHE  
EDITORIAL**

## CECIP – CENTRO DE CRIAÇÃO DE IMAGEM POPULAR

### **Direção executiva**

Claudius Ceccon

### **Direção administrativa e financeira**

Dinah Frotté

### **Coordenação de projeto**

Gianne Neves

### **Coordenação financeira**

Elcimar Oliveira

### **Apoio administrativo**

Marcelo Avance, Néia Oliveira e Sirlene da Silva Alves

### **Comunicação**

Beatriz Cruz



## FUNDAÇÃO BERNARD VAN LEER

### **Representante no Brasil**

Claudia Vidigal

### **Coordenadora de programas**

Thaís Sanches

### **Administradora de programas**

Christina Winnischofer

### **Articuladora da Rede Urban95 Brasil**

Taís Herig

## EQUIPE URBAN95/CECIP

### **Coordenação**

Isabella Gregory

### **Supervisão e articulação**

Bianca Antunes

### **Comunicação**

Cecília Garcia

### **Articulação PMPI**

Daniela Tafuri

### **Consultoria**

Marieta Colucci, Monica Vidiz,

José Ricardo Oliveira e Marcia Thomazinho

### **Financeiro**

Roberta Maçãs

### **Assistência de projeto, design e produção**

Rafaela Pacola e Roberta Guizan

### **Jurídico**

Verônica Ennes

## NOSSA HISTÓRIA

### **Coordenação de conteúdo**

Monica Vidiz

### **Edição**

Bianca Antunes

### **Produção de textos**

Descobrir Brincando (Ana Maria Bastos,

Ana Amélia Machado e Leila Saita)

### **Revisão**

Adriana Moreira Pedro

### **Design gráfico e ilustrações**

Lúisa Amoroso

### **Assistente de arte e diagramação**

Tomaz Alencar

Este álbum reflete os cinco componentes da estratégia Nurturing Care (Cuidado integral para o desenvolvimento na primeira infância), estabelecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), Unicef e Banco Mundial para promover a saúde e o bem-estar de crianças pequenas de acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Os cinco componentes são saúde, nutrição, parentalidade, educação infantil, e segurança e proteção.

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Nossa história : da gestão aos dois anos : os primeiros 1000 dias do bebê / coordenação Monica Vidiz ; ilustração Luisa Amoroso. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro : CECIP : Pistache Editorial, 2022.

Vários colaboradores.  
ISBN 978-65-86970-03-6

1. Amamentação 2. Bebês - Crescimento  
3. Bebês - Cuidados 4. Gravidez 5. Mães e filhos  
6. Maternidade 7. Relacionamento familiar  
8. Puerpério I. Vidiz, Monica. II. Amoroso, Luisa.

22-129879

CDD-649.122

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Bebês : Cuidados : Vida familiar 649.122

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# **Olá, famílias!**

Bem-vindos à aventura de gestar e criar um filho! Este é um presente da nossa cidade para vocês, que estão passando pelos primeiros 1000 dias de vida de um bebê: da sua gestação até os dois anos. Este álbum irá acompanhá-los nessa jornada cheia de descobertas, emoções, desafios e crescimento para todos. O caminho não é fácil, mas será recompensador, e esperamos que esse material torne tudo mais prazeroso e divertido.

O que acontece nos primeiros anos de um bebê fará diferença em toda a sua vida. Isso porque, nesta fase, ocorre um grande desenvolvimento físico, mental e emocional: a formação do cérebro está a todo vapor e milhares de novas conexões cerebrais acontecem na cabecinha dos pequenos, a cada segundo. É por isso que eles estão sempre atentos e aprendem tudo muito rapidamente. Estimulá-los, conversar e brincar, além de dar muito carinho e boa nutrição, é fundamental.

Este álbum é para todos os membros da família. É como uma caixa de lembranças que vocês vão construir para o bebê que chegou e que ficará guardada para sempre. É um registro das memórias e dos momentos marcantes deste período de suas vidas e uma oportunidade para se aproximarem uns dos outros e se orgulharem da história que estão escrevendo juntos, como família.

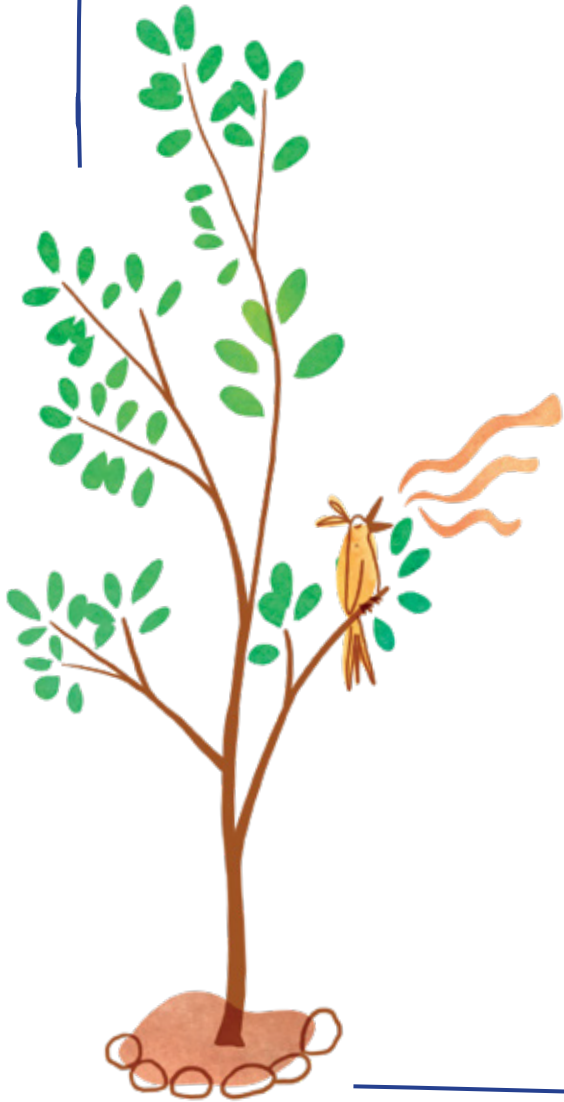
A ideia é que o álbum seja recheado com informações importantes e principalmente com muito carinho. Preencham quando estiverem com tempo e vontade, aproveitando o momento para buscar lembranças e motivar conversas. Mostrem e, quando possível, usem o álbum junto com a criança, que pode gostar de ouvir as histórias que vão surgindo com as páginas e, quem sabe, fazer alguns rabiscos, deixando sua marca!

Este material foi produzido pela iniciativa Urban95 – uma rede internacional que apoia políticas de primeira infância nas cidades.

Esperamos que gostem e se divirtam.

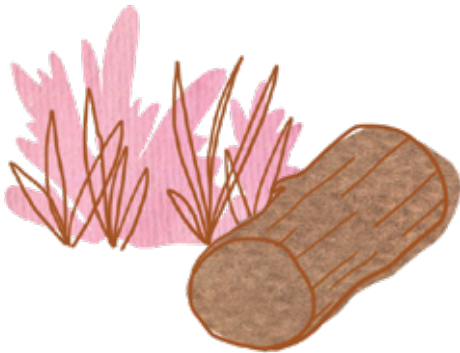
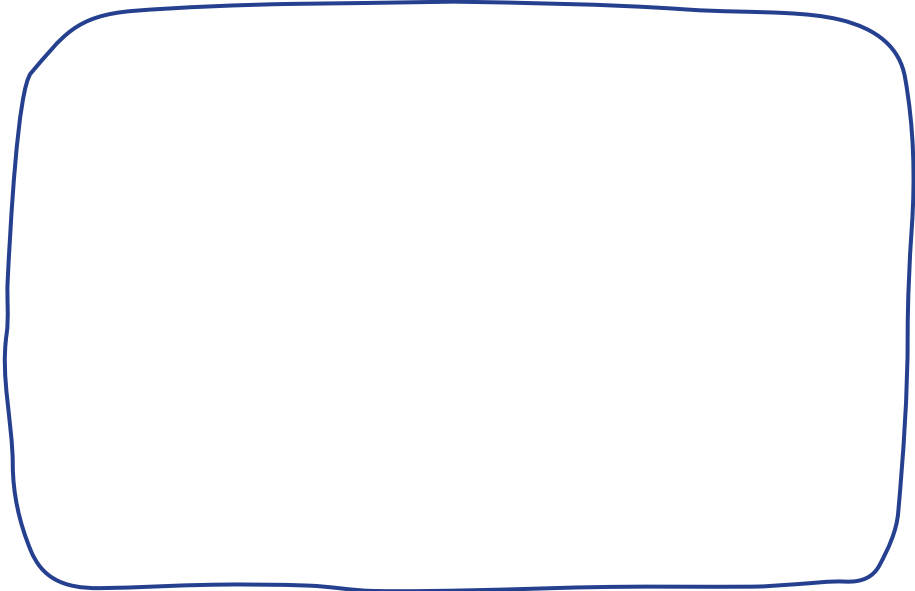
Um forte abraço,

**Equipe Urban95**





**Este álbum conta as  
primeiras histórias de:**



**É um gesto de  
amor, da nossa  
família para  
você, já no início  
de sua trajetória.**



# Como usar

## Quem preenche

Mães, pais, irmãs, irmãos, avós, avôs, tias, tios, cuidadores em geral: todos estão convidados a participar da construção desse álbum – inclusive o bebê!

## Para que serve?

Vocês já pensaram como é importante conhecer a própria história e a história da família para crescer? Contar sobre o dia a dia, sentimentos e acontecimentos ajuda a fortalecer a relação com o bebê, garante que algumas memórias não se percam com o tempo e é uma boa maneira de dar valor para a família e para o bebê que está chegando.

## Preciso seguir alguma regra?

Não. A única regra é abrir o coração para compartilhar e registrar momentos marcantes.

## Existe uma ordem de preenchimento?

Não. Preençam na ordem que quiserem ou como se sentirem mais confortáveis. Pode ser aos poucos ou várias páginas de uma vez, juntamente com a família ou sozinhos, no momento em que preferirem. Se não sentirem vontade de preencher alguma página, deixem em branco: simples assim!

## Existe resposta errada?

Toda resposta é certa! O que vale é registrar a história, mesmo suas partes difíceis. Lembrem-se: toda rosa tem seus espinhos.

## E os momentos difíceis?

Conflitos, medos, perdas e doenças fazem parte de todas as histórias. Poder escrever ou falar sobre esses momentos – ou colocá-los em desenhos, colagens, imagens – é bom para todo mundo.

---

**No final, vocês criarão um álbum de histórias valioso – um tesouro para guardar para sempre.**

---



**APERTE O PLAY!**



Este vídeo conta mais sobre este álbum e como preenchê-lo. **Acesse o QR Code e assista!**



# A aventura começou

## Tô grávida, e agora?

A minha primeira reação quando descobri a gravidez (ou quando o telefone tocou, no caso de uma adoção!) foi:



## Qual era o momento do dia:



Manhã



Tarde



Noite



Madrugada

## Onde eu estava:

## Com quem eu estava:

## O que fizemos durante o tempo em que te esperamos:



# Primeiras notícias

Estas foram as primeiras pessoas que souberam que você estava a caminho, e isso foi o que disseram:



## **PRÉ-NATAL: DIREITO GARANTIDO PELO SUS**

Assim que a gravidez for confirmada, é importante iniciar o pré-natal em uma Unidade Básica de Saúde (UBS).

**É preciso realizar, no mínimo, seis consultas durante os nove meses de gestação.**



## TEMPO DE SE PREPARAR

Sendo uma gestação esperada ou uma surpresa, a gestante e a família levam um tempo para se adaptar à nova fase. É comum ter diferentes sentimentos: medo, alegria, preocupação, ansiedade, animação...

O tempo da espera pode servir para leituras, trocas de informações e aprendizados com outras famílias e planejamento.

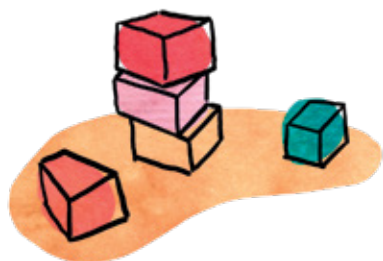
**Confira na página 54 sugestões de livros e inspirações para esse momento.**



# Momentos marcantes

*Cole aqui uma foto especial. Se preferir, desenhe ou faça uma colagem.  
O importante é deixar registrado um momento marcante durante a espera de seu filho.  
Vale tudo: uma imagem da gravidez, um ultrassom, uma cena que marcou a espera na adoção.*

# Falar é fácil



**Melhores conselhos  
que recebi:**

**Conselhos que eu  
daria para uma família  
esperando um bebê:**



## **SE CUIDE**

### **Lembrete importante para as gestantes:**

tentem desacelerar, mesmo que só um pouquinho. Peçam ajuda de familiares e amigos para garantir um tempo de descanso. Cuidar de si mesma é um grande presente para seu filho tanto durante a gravidez quanto depois do nascimento!

**Gestos de cuidado  
que recebi durante  
a gestação:**

# Um bebê que mora na barriga

## ○ que costumamos fazer com você na barriga:

- Falar com você
- Cantar pra você
- Passar creme
- Fazer carinho
- .....

## Ainda na barriga, costumamos dizer para você:

## Um momento marcante com você na barriga foi:

## ○ que sinto quando você se mexe:



### PARA RELAXAR E DESINCHAR

O escalda-pés relaxa e diminui o inchaço e as dores que podem surgir nos pés e nas pernas por conta do peso da barriga. A receita é simples:

1 litro de água morna em uma bacia e 2 colheres de sopa de sal grosso. A água deve cobrir os pés e os tornozelos. Acrescentar um punhado de camomila, erva-doce ou lavanda relaxa ainda mais e deixa um cheirinho gostoso.



# Comer comer

**Minhas comidas prediletas durante sua espera:**

**Tive desejos de comer:**



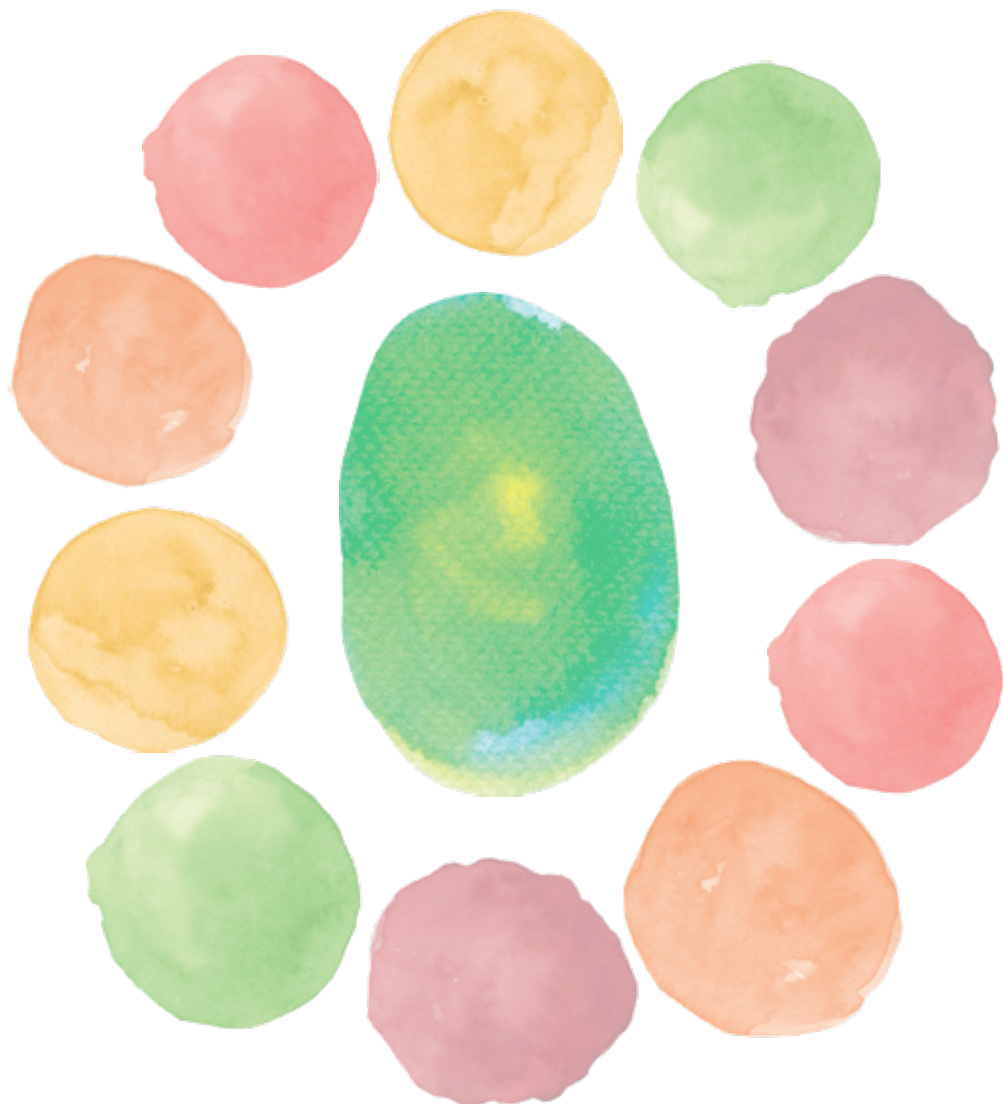
## **ALIMENTAR-SE BEM É FUNDAMENTAL**

Um prato balanceado e colorido, com muitas verduras e legumes, garante vitaminas e equilíbrio para a gestante e o bebê. Por outro lado, consumir carnes cruas e bebidas alcoólicas ou com muito açúcar não é recomendado.

**A gestante que não tiver condições de ter uma boa alimentação ou precisar de apoio social deve procurar o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) de seu município.**

# Origens e histórias: quem somos

Essas são as pessoas que estão à nossa volta e que formam a nossa família:



*Escreva o nome das pessoas que estão mais próximas de você, incluindo o grau de parentesco (se for o caso) e uma curiosidade sobre elas (uma qualidade, sua profissão, o que gosta de fazer nas horas livres...).*



# Gostaríamos que você tivesse...

O CORAÇÃO da(o):

A HONESTIDADE da(o):

A CRIATIVIDADE da(o):

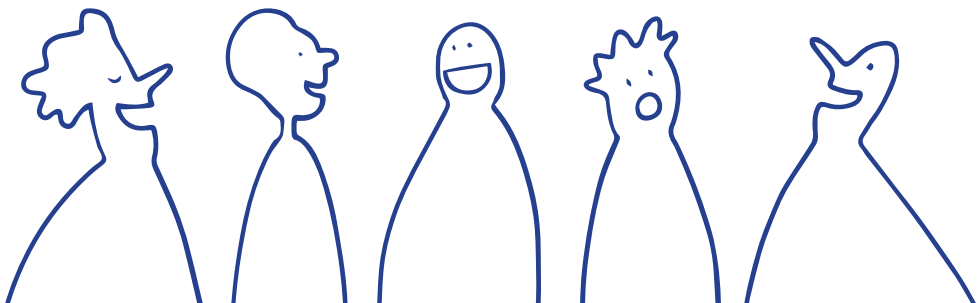
A DETERMINAÇÃO da(o):

A ALEGRIA da(o):

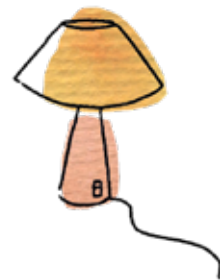
A SABEDORIA da(o):

A CORAGEM da(o):

..... da(o):



# Sonhos e desejos para você



- Felicidade
- Saúde
- Muitas brincadeiras
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Queremos lutar para que você tenha:**

**Um costume da família que gostaríamos que você conhecesse:**



# Você chegou!



Seu nome é .....

Você nasceu no dia ..... / ..... / ....., às .....

Em (local e cidade): .....

Pesando: ..... Cor dos olhos: .....

Medindo: ..... Cor dos cabelos: .....

*Cole aqui uma foto da chegada do bebê.  
Se preferir, desenhe ou pinte as mãos e os pés do bebê.*

# A história da sua chegada

**Como foi:**

**O que não foi como esperado:**

**As primeiras impressões que tivemos:**



## **OS DIREITOS DURANTE O PARTO**

- Você pode ter alguém de sua escolha acompanhando o parto.
- Você deve receber orientações sobre os procedimentos que serão realizados.
- Você tem direito a receber relaxamento ou medicamentos para aliviar a dor.
- Você tem o direito de expressar seus sentimentos sem ser recriminada.
- Logo após o parto, o bebê precisa do contato pele a pele e a amamentação deve ser iniciada na primeira hora de vida.



# Como nos sentimos com sua chegada



**Um medo foi:**

**Nós ficamos:**

- Felizes
- Assustados
- Cansados
- Preocupados
- Animados
- Empolgados
- .....

**Uma alegria foi:**

**Você é um bebê:**

**Uma surpresa foi:**

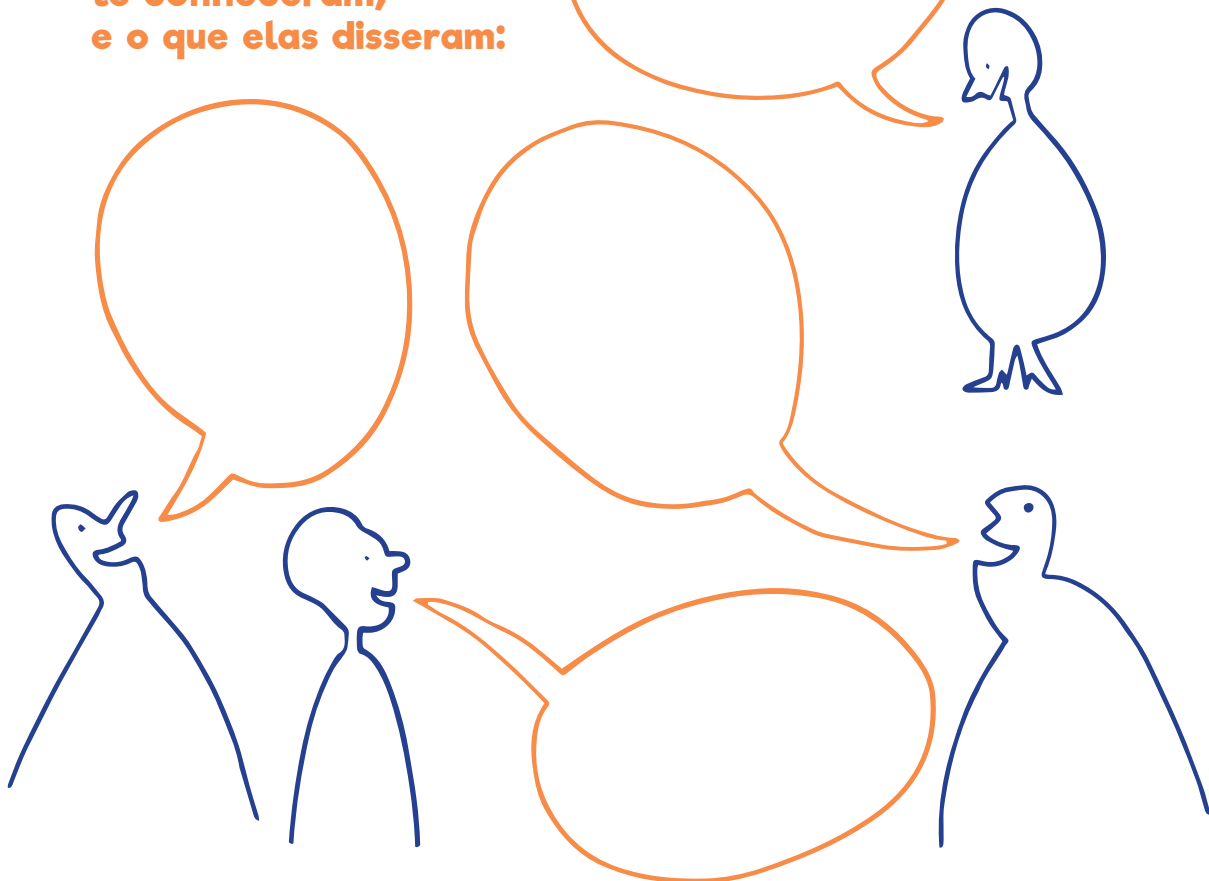
- Muito muito pequenininho
- Lindo demais
- Quietinho
- Bastante barulhento
- Fofo
- Meio esquisitinho
- Já é brilhante!
- Esperto
- .....

## Suas atividades preferidas são:

- Dormir
- Não dormir
- Chorar
- Ficar nos olhando
- Fazer cocô
- Puxar nosso cabelo
- .....



## Essas foram as pessoas que logo te conheceram, e o que elas disseram:



# A história do seu nome

**Quem escolheu:**

**Significado do seu nome:**

**Você recebeu este nome porque:**

**É chamado carinhosamente de:**



## **CERTIDÃO DE NASCIMENTO: O PRIMEIRO DOCUMENTO**

Alguns hospitais e maternidades emitem a Certidão de Nascimento, mas muitas vezes é preciso ir ao cartório para emití-la. Esse documento é fundamental para garantir os direitos da criança e é gratuito.

A Declaração de Nascido Vivo (DNV) e a Caderneta de Saúde da Criança também são entregues na maternidade – mas não substituem a Certidão de Nascimento.

**Outros nomes que pensamos em lhe dar:**



# Primeiras semanas

Ainda no hospital...

**Você recebeu estes cuidados:**

- Banho
- Banho de luz
- Vacinas
- Internação
- .....

Já em casa...

**Você foi para casa com ..... dias.**

**Período do dia em que você mais dorme:**

**Quem trocou sua primeira fralda:**



## **TRISTEZA MATERNA: VAI PASSAR!**

Nos primeiros dias após o parto, é comum a mulher passar por uma montanha-russa de sentimentos, com choro fácil e tristeza que se alternam com momentos de alegria e satisfação.

Isso se torna menos intenso em algumas semanas, principalmente com o apoio da família e dos amigos. Quando sentimentos negativos, falta de energia e ansiedade persistem, é importante buscar um profissional de saúde mental.



# Hora do banho

Quem deu seu primeiro banho foi:

Suas reações foram:



O que você gosta no banho:



O que você não gosta no banho:



## BANHO DE PALAVRAS

O banho pode ser um momento divertido e de ligação amorosa entre adulto e bebê, com olho no olho, conversas e brincadeiras.

Que tal fazer penteados malucos no cabelo molhado do bebê, cantar o nome das partes do corpo enquanto vão sendo lavadas ou colocar brinquedinhos para brincar de afundá-los? Só não pode deixar a criança sozinha na água, nem um minutinho!

# Rede de apoio

As tarefas do dia a dia são muitas e é importante ter com quem compartilhá-las – ou ter quem ofereça uma ajuda. Listamos algumas tarefas a seguir. Escreva ao lado delas quem mais ajudou ou quem ajuda ou pode ajudar:

Lavar a **louça**: .....

**Varrer** a casa: .....

**Cozinhar**: .....

Lavar a **roupa**: .....

**Massagear** meus pés: .....

Ir ao **supermercado**: .....

Dar bons **conselhos**: .....

**Ouvir** sem julgar: .....

Fazer um **chá**: .....

Fazer o bebê **dormir**: .....

Dar **banho** no bebê: .....

Para relaxar um pouco entre as tarefas, aproveite e encontre algumas palavras dessas ajudas (destacadas em negrito, acima) nesse caça palavras.

L O U Ç A T Y H U C O Z I N H A R N J  
O I Y D N A A U Y H V A R R E R U Y O  
H N J M A S S A G E A R J I R R U O L  
S U P E R M E R C A D O I U Y H N I S  
B A N H O J C O N S E L H O S E B A R  
O U V I R I M C H Á I U D O R M I R A  
I U Y B B R O U P A H L E T B O G A O



## NINGUÉM PRECISA DAR CONTA DE TUDO

Rede de apoio é um grupo de pessoas presentes no dia a dia para ajudar – podem ser familiares, amigos ou pessoas que estão passando por um momento parecido. Ter com quem contar faz diferença para um respiro durante o dia ou uma melhor noite de sono.

**Para ter essa rede por perto, é importante pedir e oferecer ajuda.**



# Mamãe eu quero mamar

## Você mama:

- No peito
- Na mamadeira
- No copinho
- Na sonda
- Na colher
- Um pouco de cada



## AMAMENTAÇÃO: MOMENTO DE CONEXÃO

O momento da amamentação é uma oportunidade de estar juntinho e conectado com o bebê. Aproveite para respirar e descansar um pouquinho, além de olhar no olho do bebê e conversar com ele.

**O leite materno é o alimento mais forte para os bebês. Bebês amamentados pelo leite materno não precisam de água nem chá.**

## Durante as mamadas, você:

- É guloso
- Mama pouco, mas o suficiente
- Gosta de me ouvir cantar baixinho
- Pega na minha mão
- Fica distraído ou inquieto
- Fica nervoso
- Gosta de conversar
- Me olha com carinho
- Puxa meu cabelo

## Você mamou no peito até .....anos e .....meses.

**O que é bom ou gostoso no aleitamento:**



### **AMAMENTAÇÃO: PRIMEIROS AJUSTES**

Nem sempre é fácil amamentar: o corpo se ajusta para produzir leite, enquanto o bebê aprende a sugar (ai, isso pode doer!).

**Busque orientações iniciais e, se tiver dificuldades, acesse os profissionais de saúde. Lembre-se: quem amamenta precisa estar sempre bem alimentada e hidratada.**

**Um desafio durante o aleitamento:**



# Pequenas GRANDES conquistas

**Com quantos meses?** *Ligue a ação a quando ela aconteceu pela primeira vez.*

1 mês	<b>Sorriu</b>	2 meses
3 meses	<b>Mudou de posição (rolou)</b>	4 meses
5 meses	<b>Sentou sozinho</b>	6 meses
7 meses	<b>Ficou de pé sem apoio</b>	8 meses
9 meses	<b>Pegou migalhas com a ponta dos dedos</b>	10 meses
11 meses	<b>Começou a engatinhar</b>	12 meses
13 meses	<b>Nasceu seu primeiro dente</b>	14 meses
15 meses	<b>Deu tchau</b>	16 meses
17 meses	<b>Bateu palminhas</b>	18 meses
	<b>Fez carinho</b>	
	<b>Deu seus primeiros passos</b>	

*Cole aqui uma foto do seu bebê engatinhando ou andando – ou de outra pequena grande conquista! Você pode também desenhar ou escrever.*



## **CADA BEBÊ NO SEU TEMPO**



É importante que os bebês conquistem cada etapa sem pressão e sem comparações com outros bebês.

**Fiquem atentos ao crescimento da criança em seu próprio ritmo, descubram seus interesses e observem se há progresso com o passar do tempo.**

Comentem com o pediatra se notarem algo muito diferente ou se estiverem preocupados com o desenvolvimento do bebê.

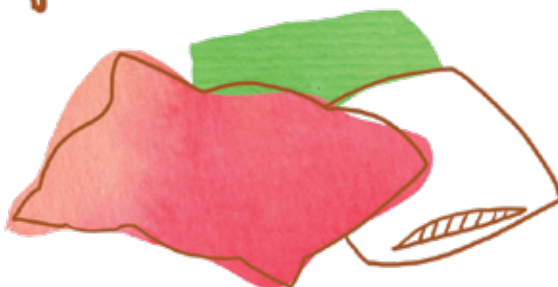


# Hora de dormir

## Lugares onde você já dormiu:

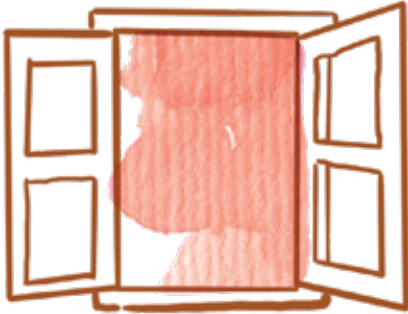
- No carro
- No ônibus
- No carrinho
- No berço
- No colo
- No colo de um amigo ou uma amiga da família
- No tapete
- Na nossa cama
- Em uma festa
- .....
- .....

## Uma tática certa pra você dormir é:



## Nosso ritual do sono inclui:

- Leitura de um livro
- Contar uma história
- Cantar bem baixinho
- Ouvir músicas
- Fazer uma oração
- .....



**Você dormiu uma primeira noite toda sem acordar quando tinha ..... anos e ..... meses.**



## ROTINA PARA BONS SONHOS

**Para facilitar as noites de sono, procure colocar o bebê para dormir sempre em horários parecidos e de um mesmo jeitinho.**

Garanta também uma rotina de momentos relaxantes no final do dia. Comece deixando as luzes mais baixas e o ambiente mais silencioso. Vale também dar um banho quentinho, fazer massagem nas pernas, pés e mãos, cantar canções de ninar, ler um livro ou contar uma história.



# Comida, comidinha



**Seu primeiro  
alimento sólido foi:**

**Você tinha ..... anos  
e ..... meses.**



**Sua reação foi:**



## **BATUQUE NA COZINHA**

As crianças pequenas se interessam por objetos do cotidiano. Descobrir as gavetas e os armários da cozinha é uma diversão e ajuda a desenvolver habilidades e conhecimento!

**Enquanto prepara a refeição,  
que tal colocar a criança  
num local seguro e oferecer  
colheres de pau, potes  
de plástico e panelas para  
ela batucar?**



*Cole aqui uma foto do seu bebê comendo o que mais gosta,  
descreva ou desenhe a cena.*

## Comidas favoritas:

## Você não gosta de comer:



### **COMER E CONVERSAR, É SÓ COMEÇAR**

**Alimentar o bebê é uma  
tarefa trabalhosa, mas é  
também um momento de  
dividir o prazer que é comer!**

Uma ótima ideia é fazer as refeições junto com ele. Para incentivá-lo a comer, contem o que estão oferecendo e observem sua reação. “Olha, vamos comer banana!”; “Acho que você gostou hein, já abriu a boca novamente!”; “Hummmmm, que delícia!”.

# Meu primeiro ano

*Cole aqui uma foto do bebê com o primeiro ano completo.  
Se preferir, desenhe ou conte uma história sobre esse período.*

**Objeto favorito:**

**Coisas que aprendeu  
a fazer:**

**Canção preferida:**

**Como comemoramos  
seu primeiro  
aniversário:**



# Brincar é coisa séria

## Brincadeiras que você mais gosta:

- Esconde-esconde
- Pega-pega
- Fazer bolinhas de sabão
- Fazer comidinha
- Construir e destruir
- Mexer com terra, areia ou água
- Batucar
- .....



**Brinquedo que te acompanha em todos os lugares:**

**O que mais te faz rir:**



## **BRINCADEIRAS PRECIOSAS**

Brincar traz muitos ganhos para o desenvolvimento: é a maneira natural que a criança tem de se expressar e de aprender. Interagir com o adulto, observar o mundo ao redor e se movimentar também é brincar.

**Aproveitem e entrem no ritmo: a brincadeira fortalece os laços entre os membros da família.**

**Companhias prediletas durante as brincadeiras:**



*Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe  
a cena da brincadeira favorita.*



## **DIVERSÃO COMPARTILHADA**

### **Careta divertida:**

Façam caretas com o seu bebê. Eles adoram e até fazem careta de volta!

### **Solta o som:**

Coloquem uma música e cantem com o bebê. Vale dançar no colo e arriscar uns passinhos juntos!

### **"Cadê? Achou!":**

Desde muito cedo, esconder o rosto e voltar a aparecer é uma brincadeira de muito sucesso!

# Cantinho das descobertas

*Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe como o bebê usa seu cantinho de brincar em casa.*



## **MENOS É MAIS**

**Objetos simples podem virar o melhor brinquedo para a criança. Potes, panelas, caixas, panos e utensílios do dia a dia rendem ótimas brincadeiras.**

Para incentivar, organize um espaço no chão, livre de objetos frágeis ou perigosos, e esteja por perto acompanhando a brincadeira.

# Brincar lá fora



**Lugares onde você gosta de passear:**

**O que você mais gosta de fazer ao ar livre:**

**Você gosta de sair de casa porque:**

- Descobre coisas novas
- Encontra outras crianças
- Muda de ambiente
- Fica mais calmo
- .....

**Perto da nossa casa tem:**

- Parquinho
- Praça
- Parque
- Calçada para conversar
- Rua para brincar



## **NATUREZA FAZ BEM**

Brincar com a natureza – em quintais, ruas, praças e parques – é simples e divertido. Algumas ideias: brincar de comidinha com folhas e galhos, mexer em potes de água, construir brinquedos, pisar na lama...

**Se sujar, não tem problema: vamos pro banho!**

# Cantar e contar histórias



## UM POUQUINHO POR DIA

O hábito de ler, ouvir histórias e cantar vem com a prática.

É comum que os bebês fiquem dispersos, parecendo desinteressados. Não precisa manter o bebê parado ou concentrado, pois ele vai aproveitar o momento da sua maneira e, a cada dia, ficará mais interessado.

**Livro ou história preferida:**

**Onde costumamos encontrar livros:**

**Com quais objetos gosta de fazer sons:**

**Músicas mais cantadas:**

# Amigos, amigas

**Com ..... anos, você gostava de brincar:**

- Sozinho
- Com outras crianças
- Com adultos

**Seus primeiros amigos foram:**

**As primeiras amizades surgiram:**

- Na escola ou na creche
- No ônibus
- Na rua
- No prédio
- Na praça ou no parque
- Na praia ou no rio
- Com amigos da família
- .....



## **AI, QUE RAIVA!**

Os conflitos são esperados e são parte do aprendizado durante as brincadeiras. Por meio das disputas por um brinquedo, por exemplo, as crianças aprendem a negociar, a ouvir e a controlar as emoções.

**Com a ajuda de um adulto, elas entendem que, mesmo quando ficam bravas ou frustradas, não podem machucar outra criança.**

# Primeiras palavras

**A primeira palavra que você falou foi:**

**Outras palavras que você começou a falar:**

**Você estava conversando com:**



## **OLHO NO OLHO E MUITA CONVERSA**

O bebê, desde que nasce, se comunica com choro, expressões do rosto e sons. Os adultos estimulam a fala quando respondem com palavras e conversam – é aí que surgem as primeiras palavras dos bebês. Essa interação não pode ser substituída por televisão ou celular, pois o uso exagerado das telas pode levar a um atraso na fala.

**Palavras que você falava de um jeito engraçado:**

# É hora de...

Escreva, ao lado dos relógios, o que costuma estar acontecendo com o bebê a cada momento do dia:



6h



8h



10h



12h



14h



16h



18h



20h



22h



## ROTINA QUE TRAZ SEGURANÇA

A rotina diária com crianças pequenas é trabalhosa, mas vale a pena, pois quanto mais a rotina se repete, mais o bebê se sente seguro e tranquilo.

Quando, por algum motivo, a rotina muda, não há nada melhor do que explicar para o bebê o que vai acontecer.

# A vida fora de casa

Você começou a ir  
para a escola ou para  
a creche quando tinha  
..... anos e ..... meses.

Nome da primeira  
creche/escola:

Nome da primeira  
professora:



Como foi o primeiro dia:



## EDUCAÇÃO É UM DIREITO

A creche é um ambiente para conviver, aprender e se desenvolver. Se o bebê estranhou a entrada na creche, tenham paciência e deem um tempo para vocês se acostumarem – esse estranhamento inicial é esperado e faz parte! A educação infantil é um direito e frequentar a escola é obrigatório a partir dos quatro anos.



# A cidade



**O que te chama atenção quando caminhamos pelo bairro:**

**Nossos lugares preferidos do bairro:**

# São tantas emoções!



**O que te deixa feliz:**

**Quando está feliz, você:**



**O que te deixa triste:**

**Quando está triste, você:**



**O que te deixa bravo:**

**Quando está bravo, você:**



**O que te faz sentir medo:**

**Quando está com medo, você:**



## **AVALANCHE DE SENTIMENTOS**

**As crianças pequenas não reconhecem muitas das emoções que vivem e não conseguem expressá-las com palavras.**

Para ajudá-las a entender os sentimentos, expliquem com clareza – quanto mais pistas, melhor: “Laura, você está tão feliz hoje: quanta risada!”; “João, você ficou com medo do cachorro? Seu coração disparou, né?”.

## **Um truque para você se acalmar é:**

## **Quando algo que você quer não acontece, você:**

- Chora
- Grita
- Morde ou bate
- Se joga no chão
- Senta no chão
- Se machuca
- Se esconde
- Bate o pé
- Não quer sair do lugar
- .....



## **RESPIRA E NÃO PIRA! E NA HORA DA BIRRA?**

Respirem fundo, contem até cinco e lembrem-se: a criança não está fazendo isso para irritar ou manipular, mas porque ela ainda está desenvolvendo o controle sobre seus sentimentos.

Se a paciência estiver curta, peçam apoio para outro adulto e saiam um pouquinho. Levar a criança para outro ambiente costuma funcionar.

**Ah, palmada não é uma opção! Violência, ameaça física ou verbal não fazem com que a criança entenda o que fez e prejudicam seu desenvolvimento.**

# Um dia muito feliz



*Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe uma cena desse dia,  
mostrando o que aconteceu e porque foi especial.*

# Um dia muito triste



## ASSUNTOS DIFÍCEIS

Por mais que a gente queira, é impossível evitar as situações doloridas na vida das crianças. Ao falar sobre elas, damos a oportunidade para a criança entender melhor o que está acontecendo e se sentir menos sozinha.

Quando as perguntas surgirem, responda de um jeito simples e acolha as dúvidas e os sentimentos.

**Ser sincero faz com  
que a criança tenha mais  
confiança nos adultos  
que cuidam dela.**

*Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe uma cena desse dia,  
mostrando o que aconteceu e porque foi difícil.*

# Atchim! Saúde!



**Quando vamos à  
consulta médica, é assim:**

**Ao tomar vacinas, você:**

**Um cuidado que  
temos para manter  
você sempre saudável:**

**Você tinha ..... anos e  
..... meses quando ficou  
doente pela primeira vez.  
Percebemos que você  
estava doente porque:**



## **VACINAR É PROTEGER!**

As vacinas nos protegem de certas doenças, estimulando nosso corpo a produzir barreiras contra vírus ou bactérias.

**Acompanhem o calendário de  
vacinação na Caderneta da Criança  
ou no posto de saúde e mantenham  
a caderneta sempre em dia.**

E o choro? Com um abraço,  
um colinho ou uma mamada  
no peito, logo passa!

**O médico contou que  
você tinha:**

# Está crescendo: seu novo jeitinho de ser

---

**Aos dois anos...**

---

**O que você já sabe:**

**Você adora:**

**Não vive sem:**

**Fica chateado  
quando:**

**Você em três palavras:**

# Minhas artes

*Soltem a imaginação em família. Chamem o bebê para participar do álbum.  
Vale o que vocês tiverem em casa ou o que mais gostarem de usar: giz de cera, tinta,  
canetinha atóxica, lápis de cor ou colagem com recortes de revistas!*





## **ARTE É CRIATIVIDADE**

O contato com as artes convida as crianças a desenvolver a imaginação, a sensibilidade e a criatividade. É também uma oportunidade de explorar e começar a produzir sua marca no mundo!

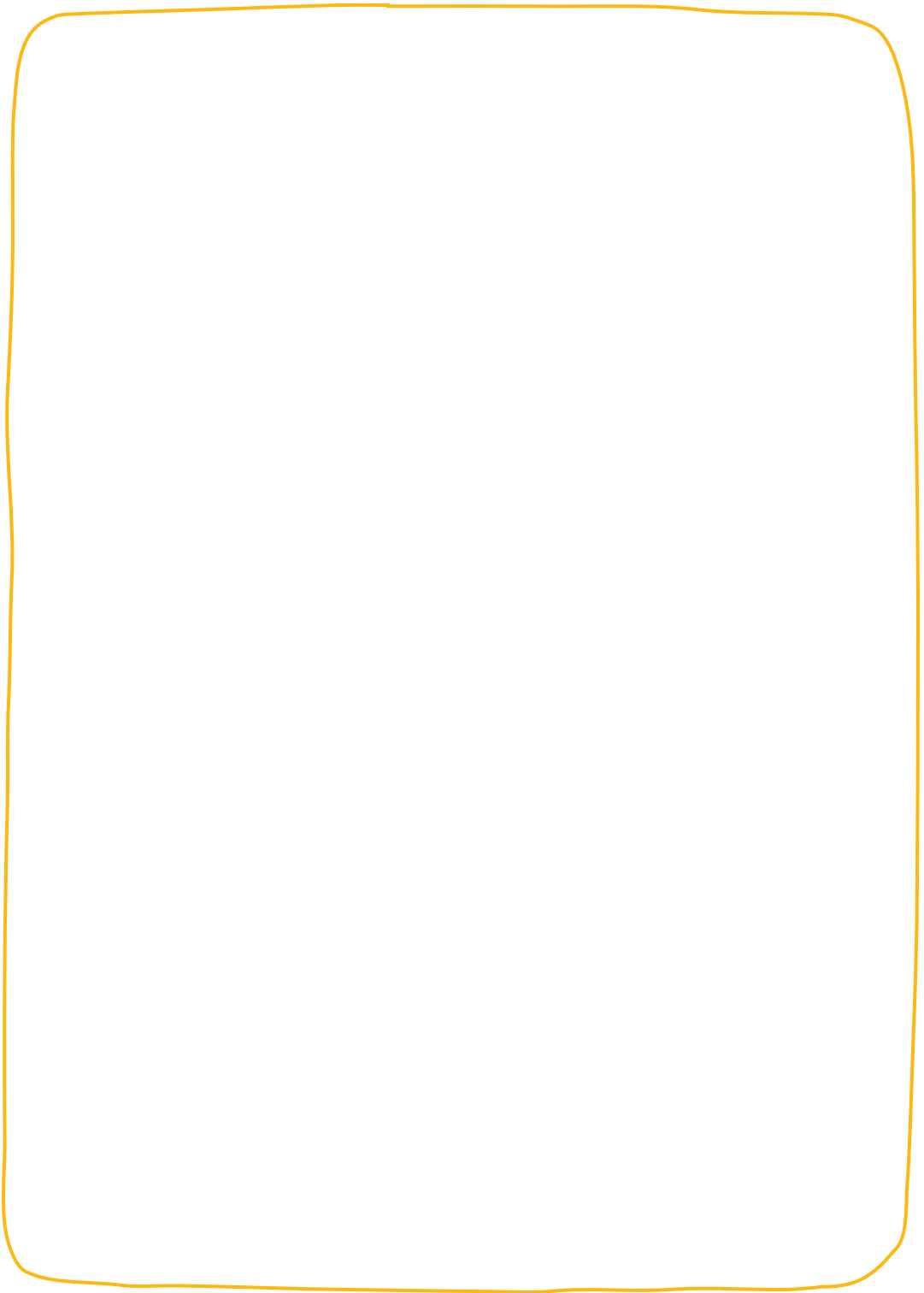


## **MASSINHA CASEIRA**

**A massinha é um ótimo material para criar novos mundos e personagens.**

Dá pra fazer em casa com:  
1 xícara (chá) de farinha de trigo;  
4 colheres (sopa) de sal; 100 ml  
de água e 1 colher de óleo (soja,  
girassol ou outro óleo comestível).

Misture os ingredientes secos. Coloque  
o óleo na água e vá adicionando aos  
poucos os ingredientes secos até dar  
o ponto. Se quiser adicione corante  
alimentício na água para dar cor.  
Boa diversão!



# Dicas de livros e inspirações

Esta é uma lista com sugestões de livros e inspirações que podem acompanhar vocês na gestação e nos primeiros anos de vida do bebê.

---

## Livros para aprender e inspirar

### Gestação

*O diário de bordo da família grávida: Guia prático para uma gestação mais feliz*, de Luciana Herrero, Editora Aninhare.

### Parto

*O parto é da mulher! Guia de preparação para um parto feliz*, de Cristina Balzano, Editora Gutenberg.

### Pós-parto e puerpério

*60 dias de neblina*, de Rafaela Carvalho, Editora Matrescência.

*Mãe recém-nascida*, de Thaís Vilarinho, Buzz Editora.

*O diário de bordo do bebê: Guia prático para um pós-parto mais feliz*, de Luciana Herrero, Editora Aninhare.

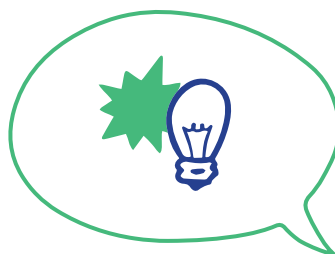
### Cuidados com o bebê

*Gestos de cuidado, gestos de amor*, de André Trindade, Summus Editorial.

### Educação

*Educação não violenta*, de Elisama Santos, Editora Paz & Terra.

*Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar*, de Adele Faber e Elaine Mazlish, Summus Editorial.



### Maternidade

*A mamãe é rock*, de Ana Cardoso, Editora Belas Letras.

*Para quando você precisar de colo: um livro de cartas de mães para mães*, de Coletivo Mães Escritoras, Editora Inverso.

### Gravidez e maternidade na adolescência

*E agora, mãe?*, de Isabel Vieira, Editora Moderna.

### Paternidade

*Abrace seu filho: como a criação com afeto mudou a história de um pai*, de Thiago Queiroz, Editora Belas Letras.

*O papai é pop*, de Marcos Piangers, Editora Belas Letras.

### Nutrição e alimentação infantil

*Comendo feliz: Guia da alimentação infantil do nascimento aos 7 anos*, de Karine Durães, Editora Matrescência.

---

---

## Inspirações nas redes sociais

**Nelson, o Nenê** @nelsononene  
(Dicas sobre primeira infância)

**Maya Eigenmann** @maya\_eigenmann  
(Educação não violenta)

**Elisama Santos** @elisamasantosc  
(Educação não violenta)

**Marcia Tosin** @criacao\_neurocompativel  
(Psicologia / Educação não violenta)

**Dr. Daniel Becker** @pediatriaintegralbr  
(Pediatria)

**Dr. Moises Chencinski** @doutormoises  
(Pediatria)

**Homem Paterno** @homempaterno  
(Paternidade)

**Camila Ramos** @um.colo.para.mae  
(Psicologia / Maternidade)

---

## Livros para ler para a criança, desde bebê

**Amizade (Livro sem palavras)**  
*Abaré*, de Graça Lima, Editora Paulus.

**Cidade**  
*Andar por aí*, de Madalena Matoso e Isabel Minhós Martins, Editora 34.

**Imaginação (Livro sem palavras)**  
*Bárbaro*, de Renato Moriconi, Companhia das Letrinhas.

**Adoção**  
*Filho é filho*, de Marianna Muradas, Editora Matrescência.

**Sentimentos**  
*Gildo*, de Silvana Rando, Editora Brinquê-Book.

**Negritude**  
*Meu crespo é de rainha*, de bell hooks, Editora Boitatá.

**Família**  
*O livro da família*, de Todd Parr, Editora Panda Books.

**Desmame**  
*O mamã é da mamãe*, de Giovanna Balogh, Editora Matrescência.



**Desfralde**  
*O que tem dentro da sua fralda?*, de Guido van Genechten, Editora Brinquê-Book.

**Gestação**  
*Quando você estava na minha barriga*, de Thrity Umrigar, Editora Globinho.

**Natureza e diversão**  
*O Grande Rabanete*, de Tatiana Belinky, Editora Moderna.

**Diversão**  
*Tchim!*, de Virginie Morgand, SM Editora.  
*Uma lagarta muito comilona*, de Eric Carle, Editora Callis.

**Medo**  
*Vai embora, grande monstro verde*, de Ed Emberley, Editora Brinquê-Book.

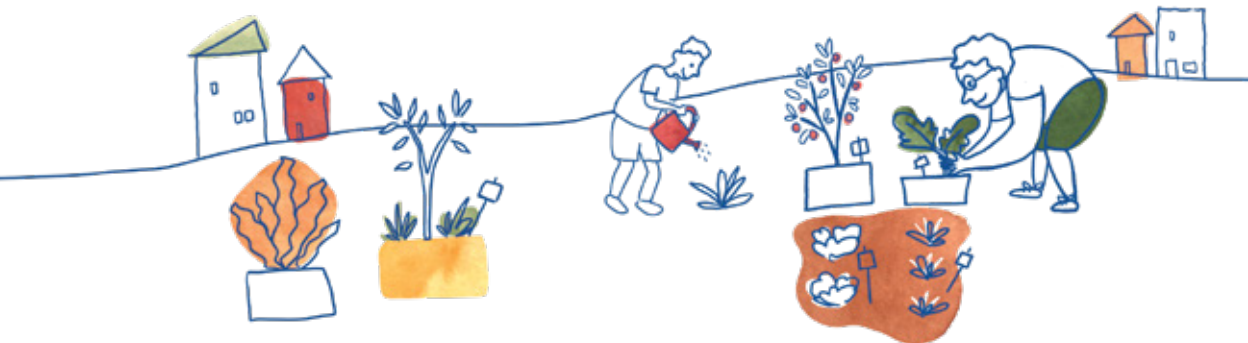


**E este foi o começo da nossa história.**

Que venham mais capítulos cheios  
de afeto e alegria!



O álbum “Nossa História” é licenciado segundo os termos do Creative Commons BY-NC-SA, onde você tem o direito de compartilhar e adaptar o conteúdo desde que: dê o crédito apropriado, um link para a licença e indique se mudanças foram feitas; não use o material para fins comerciais e, em caso de remixar, transformar ou criar a partir do material, distribua as contribuições sob a mesma licença que o original.







**Este álbum é um presente da nossa cidade  
para que, juntos, adultos e crianças  
valorizem suas histórias em família.**

REALIZAÇÃO

**URBAN95**

Bernard van Leer  FOUNDATION

 CECIP

PARCERIA

  
Descobrir  
Brincando

**PISTACHE  
EDITORIAL**