

# QUANTO MAIS CEDO, MAIOR

**VOCÊ SABE  
POR QUE  
os primeiros  
6 anos de uma  
criança são tão  
importantes?**

O doutor Drauzio Varella vai ajudar você a entender a **primeira infância** e o desenvolvimento infantil nessa fase tão incrível da vida



## » CONHEÇA A SÉRIE

“O desenvolvimento da criança se dá pela maneira como ela se relaciona com tudo que está em sua volta. Falar, cantar, brincar e ler para bebês e crianças são os melhores estímulos para aprendizagem.”, Drauzio Varella, médico e escritor

### QUANTO MAIS CEDO, MAIOR



Na série **Quanto Mais Cedo, Maior**, o médico e escritor Drauzio Varella apresenta temas fundamentais aos primeiros 6 anos de uma criança, período chamado de primeira infância. Nessa fase em que as primeiras descobertas e experiências acontecem, crescer com afeto, carinho e segurança faz toda diferença.

Ao longo de dez episódios, o doutor **Drauzio Varella** mostra a importância dos cuidados (como acompanhamento pré-natal e amamentação), da presença paterna, da educação infantil e também das brincadeiras e vivências em espaços públicos.

A partir de histórias reais, a série mostra o impacto positivo de cuidar da primeira infância – período que vai do nascimento aos 6 anos – desde a gestação e de como as famílias podem contribuir, com muito carinho e afeto, para que seus filhos cresçam saudáveis e confiantes.

**Os episódios foram gravados antes da pandemia da Covid-19 e mostram a realidade de famílias em diferentes cidades brasileiras, do norte ao sul do país.**

NESTA REVISTA VOCÊ ENCONTRA AS PRINCIPAIS DICAS E INFORMAÇÕES DO MÉDICO DRAUZIO VARELLA APRESENTADAS NA SÉRIE **QUANTO MAIS CEDO, MAIOR**.

- **PRÉ-NATAL** » O COMEÇO DO CUIDADO ————— **4** —  
A importância do acompanhamento médico durante a gestação
- **SAÚDE** » CUIDADOS COM O BEBÊ E A MÃE ————— **6** —  
Os benefícios da amamentação e de manter a vacinação em dia
- **PAI** » ESTAR PRESENTE É TUDO ————— **8** —  
O vínculo paterno faz toda diferença
- **DESENVOLVIMENTO** » AFETO NUNCA É DEMAIS ————— **10** —  
Amor e carinho são fundamentais para o desenvolvimento
- **VOLTA AO TRABALHO** » E QUANDO A LICENÇA ACABA? ————— **14** —  
Os direitos das famílias quando o assunto é licença-maternidade e paternidade
- **EDUCAÇÃO INFANTIL** » POR QUE É TÃO IMPORTANTE? ————— **16** —  
A escola como um lugar de encontros e aprendizado
- **LEITURA** » UM HÁBITO QUE SE CRIA ————— **18** —  
A importância de ler e contar histórias
- **BRINCAR** » É ASSIM QUE SE APRENDE ————— **20** —  
O papel da brincadeira na vida de bebês e crianças
- **CIDADE** » UM LUGAR PARA A CRIANÇA ————— **22** —  
O contato com o mundo e com a comunidade ao redor
- **ALIMENTAÇÃO** » COMER BEM É FUNDAMENTAL ————— **24** —  
Os benefícios da alimentação saudável desde a infância

» Os episódios estão disponíveis no **YouTube**.  
» Também é possível acessá-los pelos **QR Codes**.

## >> PRÉ-NATAL

### O começo do cuidado



No primeiro episódio da série, **Daniela**, 18 anos, mostra como os atendimentos na Unidade Básica de Saúde (UBS) e os grupos dos quais participou em um coletivo de doulas foram fundamentais

>> para que ela tivesse uma gravidez saudável e segura. O início da gestação pode trazer um misto de sentimentos: medo, dúvidas, alegrias e muita expectativa. Todos esses sentimentos são normais. O mais importante é buscar atendimento de saúde para esclarecer dúvidas e ter o acompanhamento necessário durante todo o período da gestação.



Aponte a câmera do seu celular e assista ao vídeo

“**No Brasil, toda gestante tem direito ao atendimento pré-natal, que ajudará a entender as transformações que ocorrem em seu corpo e o impacto emocional da gravidez. A mulher precisa estar bem para que o bebê se desenvolva com saúde**”,

explica **Drauzio Varella**, médico e escritor, apresentador da série *Quanto Mais Cedo, Maior*.

### QUANTO MAIS CEDO...

começar o pré-natal, **MAIOR** a chance de uma gestação segura para a mãe e o bebê.

### QUANTO MAIS CEDO, MAIOR

É importante que toda gestante comece **o pré-natal logo que confirmar a gravidez**. São recomendadas de seis a oito consultas ao longo da gestação, além de exames de laboratório, como sangue e urina; de imagem, como a ultrassonografia; e de eventuais vacinas e orientações sobre a saúde da mãe e do bebê.

Um pré-natal bem assistido contribui para que o bebê tenha um desenvolvimento saudável no útero materno.

O acompanhamento serve para prevenir, identificar e tratar qualquer problema que possa afetar a saúde da mãe e o desenvolvimento do bebê.

### É UM DIREITO!

**O pré-natal é um direito** garantido pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Basta procurar a UBS mais próxima. Lá, a gestante receberá atendimento, além de orientações e informações sobre a gravidez, o parto e o pós-parto.

### PAIS TAMBÉM PARTICIPAM

Os homens têm direito a acompanhamento pré-natal, assim como as mulheres, nas unidades básicas de saúde. Um dos objetivos do programa é incentivar a paternidade ativa, tornando-os pais presentes desde as consultas da mulher, no parto e na divisão de cuidados da criança. **O pré-natal dos homens conta com exames de rotina, atualização de vacinas, atividades educativas e informações sobre a licença-paternidade.**



**Renata**, 35 anos, é mãe de um menino de 8 anos e de um bebê de 6 meses. Sofreu muito em seu primeiro parto. Quando engravidou novamente, ela e o companheiro foram atrás de informações

» para um parto mais tranquilo. Amamentar os dois filhos foi complicado, mas ela persistiu e comemora a boa saúde dos meninos. Ela organiza rodas de conversas e orienta outras mães sobre maternidade, bem-estar físico e mental.



«  
Aponte a câmera do seu celular e assista ao vídeo

### PARTO: O GRANDE ENCONTRO

Ter medo do parto é comum. Afinal são nove meses de espera pelo momento de conhecer o bebê.

Quando não há complicações, o parto natural deve ser sempre a primeira opção: é melhor para o recém-nascido e para a recuperação da mãe. No Brasil, embora o número de cesáreas seja alto, é crescente o número de mulheres que, como Renata, buscam informação e planejam um **parto humanizado, inclusive pelo Sistema Único de Saúde (SUS)**.

### HORA DOURADA

Ao nascer, na primeira hora de vida do bebê, o contato pele a pele, a primeira mamada e os olhares que se cruzam pela primeira vez **são gestos de acolhimento fundamentais** para a saúde do bebê e o vínculo com a mãe.

Em caso de dificuldade com a amamentação, **QUANTO MAIS CEDO** procurar ajuda, **MAIOR** a chance de superar os problemas e amamentar o bebê.

### AMAMENTAÇÃO

Para algumas mães, a amamentação acontece tranquilamente. Para outras, pode haver complicações como dor, rachaduras, empedramento do leite e até mesmo dificuldade de pega do bebê. **Em caso de dúvidas ou dificuldades, busque ajuda.** Os Bancos de Leite contam com profissionais capacitados e o resultado desse esforço se reflete na saúde do bebê.

A Rede de Bancos de Leite Humano (rBLH) é referência mundial. São mais de 225 Bancos de Leite Humano ([www.rblh.fiocruz.br](http://www.rblh.fiocruz.br)), presentes em todos os estados. É possível doar leite, destinado a bebês prematuros e de baixo peso, e receber orientação, atendimento e apoio à amamentação.

### LEITE MATERNO É O MELHOR

O leite materno é o melhor alimento que o bebê pode receber. **Até os seis meses o bebê deve ser alimentado exclusivamente com leite materno.** Isso porque ele melhora a digestão, reduz o risco de doenças alérgicas e previne contra doenças contagiosas, entre outros benefícios.

**É mentira:** Não existe **leite materno fraco.** Isso é um mito. A cor pode variar, mas a qualidade é indiscutível e supre todas as necessidades do bebê.

### VACINAS SALVAM VIDAS

Tente sempre acompanhar as datas da caderneta e não atrasar a vacinação. As vacinas são fundamentais para prevenir hepatite, gripe, meningite, sarampo e outras doenças na infância.

“**Você vai encontrar muitas informações na internet, algumas são verdadeiras e outras são falsas. O pediatra é a pessoa mais indicada para te orientar de forma segura**”, explica o doutor **Drauzio Varella**.



**João**, 32 anos, é pai de quatro filhos. Ele divide seu tempo entre a rotina de cuidados com a casa e as crianças e a jornada de trabalho em uma padaria. Decidido

» a proporcionar aos filhos presença e boas lembranças, ele se desdobra nas tarefas domésticas enquanto a mulher sai cedo para o trabalho.

“Criança não dá trabalho, criança requer cuidado. Tem que estar presente, orientando e mostrando o melhor caminho.”



«  
Aponte  
a câmera  
do seu  
celular  
e assista  
ao vídeo

“**É fundamental que o pai do bebê entenda a importância de seu papel. Desde o início ele precisa dividir cuidados, como trocar fralda, dar banho, colocar para dormir. Essas atividades, além de permitir que a mãe possa descansar, aproximam a criança do pai**”, explica o doutor **Drauzio Varella**.

**QUANTO MAIS CEDO...** o pai se envolver no cuidado do bebê, **MAIOR** o vínculo e o desenvolvimento da criança ao longo da vida.

“**Dar à luz é uma experiência única acompanhada de uma carga emocional muito pesada para a mulher. Nessa fase receber atenção e carinho do parceiro faz toda diferença**”, explica o doutor **Drauzio Varella**.

#### LICENÇA-PATERNIDADE: UM DIREITO

A chegada de um recém-nascido em casa é um período importantíssimo que requer atenção e cuidado. A maior presença do pai nos cuidados diários do bebê ajuda no desenvolvimento da criança. Esse vínculo tem **reflexos importantes** para toda a vida dos filhos.

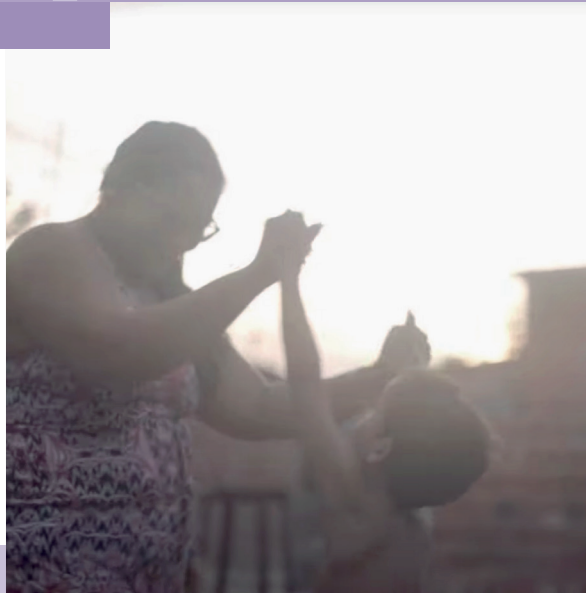
A licença-paternidade é garantida por lei no Brasil e tem duração de cinco dias. Em 2016, houve uma ampliação da licença-paternidade para 20 dias apenas nas chamadas empresas cidadãs. Se você trabalha numa empresa com carteira de trabalho assinada, busque saber se ela é uma empresa cidadã e usufrua do seu direito.

#### NÃO PRECISA MORAR JUNTO PARA ESTAR PRESENTE

Pais envolvidos no dia a dia ajudam os filhos a serem mais seguros emocionalmente e mais preparados para a vida. Quando o casal não vive junto, o pai deve fazer de tudo para **permanecer presente** e participativo na vida da criança.

# 4 >> DESENVOLVIMENTO

## Afeto nunca é demais



**Talyta**, 26 anos, é mãe de cinco filhos. Teve seu primeiro bebê ainda na adolescência e viveu um histórico de violência doméstica. Na última gestação, recebeu apoio de

>> assistência social e conseguiu aproveitar a gravidez e melhorar a relação com os filhos.

Hoje ela entende a importância do cuidado e do afeto.

O bebê já começa a aprender no interior do útero materno. O desenvolvimento da criança se dá pela maneira como ela se relaciona com tudo que está em sua volta. Falar, cantar, brincar e ler para bebês e crianças são os melhores estímulos para aprendizagem.

Foi somente na última gestação que Talyta entendeu a importância dos estímulos e do vínculo para que seus filhos possam crescer de maneira

**QUANTO MAIS CEDO...** o bebê receber afeto, **MAIOR** seu bem-estar e desenvolvimento.

saudável. “Eu achava que a minha responsabilidade era trabalhar e não deixar faltar comida. Hoje eu sei que ser mãe não é só isso. Comecei a conviver com meus filhos, ter afeto e momentos de brincadeira que eram só nossos. Vi que foi bom e comecei a pegar amor pela minha gravidez”, conta.



^ Aponte a câmera do seu celular e assista ao vídeo

### APRENDER COM AFETO

**O bebê é exposto a estímulos desde a gravidez** e isso influencia o seu desenvolvimento motor, emocional e a linguagem. Já nos primeiros dias de vida ele começa a aprender enquanto observa, toca, ouve e interage com pessoas, animais e objetos à sua volta. Quando a criança começa a sentar e engatinhar, a balançar um brinquedo para ouvir o barulho, está aprendendo.

“Os vínculos afetivos e as trocas entre pais e filhos são fundamentais para o bem-estar de todos e para o desenvolvimento da criança. Nunca é tarde para começar”, defende o doutor **Drauzio Varella**.



Oii, eu sou o

**nenê  
do zap**

Eu nasci para inspirar e ajudar os adultos a participarem bem de pertinho da vida das crianças!

Eu sou um nenê, mas já aprendi que para crescer bem algumas coisas fazem toda diferença: conversar, cantar, brincar e contar histórias!

Você sabia que afeto e carinho são tão importantes quanto a hora do banho e da comida? Então me segue nas redes sociais que eu tenho mais um montão de dicas pra você!



ME SEGUE NO  INSTAGRAM  
E NO  FACEBOOK.  
É só procurar Nenê do Zap :)



**ESTOU TE ESPERANDO!**

[www.nenedozap.com.br](http://www.nenedozap.com.br)

**Realização**



FUNDAÇÃO  
Maria Cecília  
Souto Vidigal

**Cooperação**



**unesco**

## >> VOLTA AO TRABALHO

### E quando a licença acaba?



**Ingrid**, 23 anos, é mãe de um bebê e se prepara para o retorno ao mercado de trabalho. Ela quer

garantir a amamentação, mas fica preocupada com a ordenha do leite. Ingrid conta com o apoio da família e do companheiro para cuidar do filho, enquanto aguarda uma vaga na creche.

Um dos dilemas do casal é quando chega a hora de a mulher



<<  
Aponte  
a câmera  
do seu  
celular  
e assista  
ao vídeo

**QUANTO MAIS CEDO...** a mãe tiver um lugar seguro para que a criança fique enquanto ela trabalha, **MAIOR** a chance de retornar ao mercado e manter as condições financeiras da família.

voltar ao trabalho: quem vai cuidar do bebê? No Brasil a falta de vagas nas creches públicas é muito grave. Mais de um terço das crianças com até 3 anos e 11 meses não têm acesso a uma vaga.

Por conta dessa dificuldade de acesso, muitas mulheres sem ter onde deixar a criança não conseguem retornar ao trabalho. Nos últimos anos, cerca de 50% das mulheres que deram à luz abandonaram o trabalho.

### CRECHES SÃO UM DIREITO

O acesso à **creche é um direito da criança** e da família. A qualidade do lugar, que deve ter profissionais preparados, espaço para brincadeiras e atividades planejadas, deve ser levada em conta.



**O empregador também pode contribuir com essa transição. Lactário, auxílio-creche e licença-maternidade de seis meses são exemplos de iniciativas que facilitam a volta ao trabalho”,** explica o doutor **Drauzio Varella**.

### MOMENTOS DE DÚVIDA E ANGÚSTIA

“Uma das grandes questões é não saber se vou conseguir deixar leite suficiente para ele. No meu trabalho não tem um espaço para tirar o leite e armazenar. Então é bem complicado”, desabafa Ingrid.

O retorno ao trabalho é um momento delicado. Algumas mães tentam mudar de emprego ou trabalhar em casa. Independentemente da saída encontrada, **o importante é que a criança esteja no ambiente que ofereça segurança, carinho e experiências que ajudem o seu desenvolvimento.**

### DIREITOS DA FAMÍLIA NA LICENÇA-MATERNIDADE

- Licença-maternidade de **120 dias** para gestante com carteira de trabalho assinada. Para funcionárias de empresas cidadãs a licença chega a **seis meses**.
- **Não ser demitida** enquanto estiver grávida ou até cinco meses após o parto, exceto demissão por justa causa.
- **Mudar de função ou setor** caso haja risco para a saúde da gestante ou do bebê.
- Declaração de comparecimento em consultas de pré-natal ou exames, para justificar as **faltas no trabalho**.
- Até seis meses do bebê, direito a **abono** de uma hora por dia para amamentar.
- Licença de **cinco dias** para o pai. Ou de **20 dias** no caso de funcionários de empresas cidadãs.



# 6 >> EDUCAÇÃO INFANTIL

## Por que é tão importante?



**Alessandra**, 32 anos, é mãe de duas crianças. Atualmente cursa pedagogia e incentiva os filhos a estudar para ter uma condição de vida melhor.

>> Sua filha mais nova, de 2 anos, conseguiu vaga em uma creche modelo e logo a família percebeu os avanços no seu desenvolvimento.

A educação infantil é a primeira etapa da vida escolar. É na escola que a criança tem seu primeiro espaço de convivência fora de casa e que aprende a interagir com outras crianças e adultos. Por isso, ter acesso a escolas com profissionais especializados e ambientes e materiais apropriados é fundamental para a construção de uma base para o futuro.



⤴  
Aponte a  
câmera do  
seu celular  
e assista  
ao vídeo

**QUANTO MAIS CEDO...** a criança tiver estímulos adequados para a sua aprendizagem, como os proporcionados pela educação infantil de qualidade, **MAIOR** será seu desenvolvimento.

### AMBIENTE PARA SE DESENVOLVER

“**As crianças aprendem novas linguagens ao perceber o próprio corpo e o do outro, ao se relacionar com outras crianças e adultos, ao se comunicar e conquistar a autonomia. É um momento de descobertas**”, explica o doutor **Drauzio Varella**.

### A PARTICIPAÇÃO DA FAMÍLIA É FUNDAMENTAL

A creche é o ambiente onde a **criança passa boa parte do dia**. É importante que a família conheça professores, a direção e os funcionários, e que acompanhe as atividades e participe das reuniões. Alessandra sabe da importância de estar presente na vida escolar dos filhos e sempre que há encontros na escola comparece e se reveza com o pai das crianças, se necessário.

### O IMPACTO DA PANDEMIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

A educação foi um dos setores mais impactados pela pandemia de Covid-19. Com as escolas fechadas, a rotina das famílias mudou completamente. Muitas delas tinham a escola como único ponto de apoio nos cuidados e até mesmo uma garantia de alimentação das crianças.

Aos poucos as creches e escolas abrem suas portas e bebês e crianças retomam a convivência com os colegas e com todos os profissionais da escola, voltam a ocupar os espaços e a brincar livremente. É preciso garantir que as escolas tenham condições seguras de acolher seus funcionários e alunos, como ambientes arejados e limpos, além de acesso a água e saneamento básico.

# 7 >> LEITURA

## Um hábito que se cria



**Sybelles**, 37 anos, é mãe do Antonio, de 3 anos. Na infância, ela foi uma criança leitora e aguardava ansiosamente as férias, quando o pai a presenteava, como também a suas

>> irmãs, com gibis e almanaques. A memória afetiva ficou tão marcada que quis passar o gosto pela leitura para o filho. Ela lê para ele desde a barriga, frequenta livrarias e deixa que o filho escolha os livros para lerem juntos.

Desde o nascimento, o bebê cria vínculo com a voz do adulto que cuida dele.

“Mesmo o bebê que ainda não nasceu ganha muito quando alguém lê para ele perto da barriga da mãe. E se você reparar na reação da criança ao escutar uma história, perceberá olhares de medo, de curiosidade ou de alegria que acontecem, porque ela está aprendendo a expressar seus sentimentos. Ao mesmo tempo que a leitura diverte, cria um ambiente estimulante para o desenvolvimento emocional”, explica o doutor Drauzio Varella.

**QUANTO MAIS CEDO...** a criança tiver contato com os livros e a leitura, **MAIOR** é a chance de se tornar um leitor na vida adulta.

### PEQUENOS LEITORES

Ler estimula a curiosidade, a criatividade e **ajuda muito no desenvolvimento** da linguagem. Então, quanto antes as crianças tiverem contato com os livros, maior seu potencial de explorar o mundo será aguçado.

Os livros são importantes para incentivar o interesse pela leitura, mas não só. O gosto pelos livros pode começar até mesmo com histórias inventadas, ou histórias contadas de uma geração para outra.

Permitir que as crianças experimentem diferentes tipos de leitura também contribui para que elas descubram seus gostos e preferências. Uma boa dica de passeio é visitar bibliotecas e livrarias com as crianças. Deixe que elas escolham os livros que irão levar para casa, seja emprestado da biblioteca ou como um presente na livraria ou em feiras de livros. Confie na sua criatividade: ler junto é uma maneira de brincar e de estar junto com seu filho.

### QUANDO COMEÇAR?

Os bebês mesmo **na barriga já conseguem reconhecer a voz da mãe** no útero a partir da vigésima semana de gestação. “Quando estava grávida, abria um livro e dizia ao Antonio: ‘hoje mamãe vai ler uma história para você’”. Se não eram os livros infantis, lia os que eu gostava. Li sobre maternidade para me preparar”, conta Sybelle, sobre como começou sua história de leitura com seu filho, antes mesmo do nascimento.



⤴  
Aponte a câmera do seu celular e assista ao vídeo



**Henrique** tem 27 anos e é pai da Maria Fernanda, de 4 anos. Ele cria a filha com o apoio da avó, da mãe e das irmãs, e apesar da rotina apertada sempre encontra

um tempinho para brincadeiras com a menina. Para Henrique, >> brincar ao ar livre é uma forma de desconectar a filha da TV e do celular e de aprenderem juntos.

### POR QUE BRINCAR É BOM?

Além de ser divertido, **brincar é essencial para um crescimento saudável**. Estimula o conhecimento do próprio corpo, a força e a elasticidade, como também o desempenho físico. Melhora o equilíbrio, a coordenação motora e até mesmo a linguagem, além de estimular a criatividade e a imaginação. Brincadeiras em grupo facilitam o convívio social e ajudam a criança a entender as regras e os limites das relações.

“**Brinque muito. Estimule a criança a brincar livremente através da imaginação, do faz de conta, mesmo que você esteja num lugar pequeno sem brinquedos especiais. O importante é que ela perceba sua atenção. Observar a criança enquanto brinca é uma forma de se aproximar dela e compreender como ela vê e constrói o mundo**”, explica o doutor **Drauzio Varella**.

**QUANTO MAIS CEDO...** a criança começar a brincar, **MAIORES** são os estímulos para conhecer a si e aos outros.

### BRINCADEIRA EM FAMÍLIA

Quando criança, Henrique e as irmãs tiveram uma infância rica em brincadeiras. Era só acabar a luz que a avó começava a roda de histórias vindas da Bahia e até lendas, como a do lobisomem. Já a mãe gostava de reunir as crianças de toda a vizinhança na rua para brincarem juntas.

Assim as crianças cresceram e hoje estimulam o brincar com os filhos e sobrinhos. “Tem que se sujar, brincar com lama, pintar. Acabar com os cadernos de casa. Sujou? Tá cheio de papel dentro de casa? Depois a gente arruma. Vamos fazer com que eles também saibam que sujou, precisa limpar. Mas a gente deixa **livre para brincar**”, defende Natália, tia de Maria Fernanda.

### CUIDADO COM AS TELAS

Crianças com menos de **2 anos não devem** ter contato com telas, sejam de celular, televisão, computador ou tablet.

**Dos 2 aos 5 anos**, podem ficar na frente de celulares, TVs ou tablets por no **máximo uma hora por dia**.



Aponte a câmera do seu celular e assista ao vídeo



A brincadeira **APROXIMA E FORTALECE OS LAÇOS** entre as crianças e seus pais ou cuidadores.



**Adriano**, 38 anos, é pai de duas meninas, de 5 e 11 anos. Eles vivem na capital de São Paulo.

**Jéssica**, 30 anos, é mãe de uma menina de 4 anos. Elas vivem no Recife. As duas famílias têm algo em comum: onde moram faltam espaços públicos acessíveis, como praças e parques, para as crianças brincarem. Crianças pequenas aprendem e se desenvolvem por meio

» dos sentidos. Andar com os adultos até a escola ou ir ao supermercado pode ser divertido e estimulante. São experiências simples que as aproximam da comunidade e do espaço em que vivem.



⤴  
Aponte a câmera do seu celular e assista ao vídeo

“**Hoje a vida está acelerada, os carros, as motos, as calçadas esburacadas e a violência afastam as famílias do espaço público e prendem as crianças em casa**”, diz o doutor **Drauzio Varella**.

**QUANTO MAIS CEDO...** as cidades oferecerem espaços para as crianças brincarem, **MAIOR** será a integração dos pequenos com a comunidade onde vivem.

### CIRCULAR PELA CIDADE

“Nós saímos de casa, andamos até a ciclovía, atravessamos a ponte e depois pela ciclofaixa pedalamos até o Parque Villa-Lobos [na zona oeste de São Paulo]. Ela chega em casa contando **tudo que viu, o que gostou**”, conta Adriano, que leva a caçula na cadeirinha de sua bicicleta até a ciclovía e pedala ao lado da mais velha.

### UMA PRAÇA PARA CHAMAR DE NOSSA

“Acredito que a infância mudou. Os pais trancam mais as crianças e não tem mais o brincar na rua. Acho que pelo medo. **O parque de diversão dela é dentro de casa**. Bagunça tudo e eu deixo porque não tem onde ela fazer essa bagunça”, desabafa Jéssica sobre a falta de espaços para sua filha brincar.

Jéssica sonha com a **criação de uma praça na vizinhança para que ela possa levar a filha** nos fins de tarde para brincar. “Eu acredito que só vai ajudar, pelo menos as crianças vão voltar a ser crianças”, completa.

### CAMINHAR PARA SE CONECTAR

O dia a dia acelerado e o medo da violência afastam as famílias da vizinhança e a maioria acaba dando preferência por passeios em espaços fechados. Andar pelas calçadas malcuidadas pode ser bem desafiador, mas **é importante que a criança conheça e participe também do dia a dia da sua rua**, do seu bairro ou da comunidade em que vive. Sempre que possível, vá a pé ou de bicicleta aos lugares mais próximos. Também vale brincar com as crianças nas praças, no caminho pelas ruas e aproveitar esses momentos para falar e ouvir o que elas têm a dizer.

# 10 >> ALIMENTAÇÃO

## Comer bem é fundamental



**Monalisa**, de 28 anos, é mãe de duas meninas, de 9 e 3 anos. Na infância, Monalisa não teve acesso a doces. Quando se tornou mãe, passou a oferecer todo tipo de guloseima

>> à filha mais velha. Mas, em uma consulta de rotina, ela descobriu que a criança estava com anemia e teve o apoio de um centro que trabalha no combate à desnutrição e obesidade infantil.

No Brasil ainda temos crianças desnutridas, mas hoje enfrentamos também um outro problema: a obesidade infantil.

“Os alimentos que contêm açúcar e gordura e os industrializados são mais baratos, tentadores e têm grande destaque nas prateleiras dos supermercados”,

destaca o doutor **Drauzio Varella**.

### PRATOS COLORIDOS

Comer bem é essencial para a criança se desenvolver com saúde. Pratos com cores diferentes são saudáveis porque mostram uma diversidade de nutrientes.



Aponte a câmera do seu celular e assista ao vídeo

**QUANTO MAIS CEDO...** a criança tiver contato com uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes, **MAIOR** será sua saúde ao longo de toda a vida.

### NOVOS HÁBITOS

Muitas coisas mudaram na casa de Monalisa depois que ela percebeu os **impactos da alimentação na saúde da filha**. As refeições passaram a ter sempre saladas e legumes, junto ao arroz e feijão. Ela aprendeu a inovar no preparo para que as crianças passassem a comer mais frutas, legumes e verduras e a reunir a família à mesa para as refeições.

### EXEMPLO DENTRO DE CASA

Os cuidados com a alimentação devem **começar na infância**, mas muitos pais contam que seus filhos se recusam a comer o que é saudável. Será que os pais se alimentam como deveriam?

“O exemplo é fundamental nessa questão. Se nos alimentamos bem, se podemos comer na mesma hora que as crianças, será mais fácil passar bons hábitos para elas. No começo, elas podem não aceitar alguns alimentos, mas se a família come legumes e verduras diariamente, as crianças acabam imitando os pais”, explica o doutor **Drauzio**.

### EQUILÍBRIO SEMPRE

Para as crianças que já têm o hábito de comer doces, frituras e alimentos industrializados, o **caminho da reeducação alimentar deve acontecer aos poucos e de forma equilibrada**. Monalisa tenta esse equilíbrio em sua casa: “Elas comem pizza, tomam refrigerante, mas não é sempre. Nas festas, elas vão ver e querer. Eu deixo, mas nada em excesso. Sempre tem que ter a medida certa”.

### COM MODERAÇÃO

Doces, frituras e alimentos gordurosos são muito calóricos. Devem ser consumidos só de vez em quando.

## » BRINCADEIRAS SIMPLES QUE CRIAM MOMENTOS DE CONEXÃO E ALEGRIA

**Brincar** é parte fundamental do desenvolvimento da criança! Brincando sob o olhar atento e cuidadoso de um adulto, ela aprende e descobre o mundo à sua volta. E a brincadeira não precisa ser demorada ou exigir muitos brinquedos. Muitas vezes o caminho para a escola ou um passeio pela pracinha já vira uma grande diversão.

“Devemos brincar com a criança desde o seu nascimento. Além de ser divertido, brincar estimula diversas coisas boas”, diz o doutor Drauzio Varella

### » BEBÊS TAMBÉM BRINCAM

Mesmo antes de falar ou andar os **bebês já brincam**, sejam com um pote da cozinha ou mesmo com os próprios pés e mãos.

### » FAZ DE CONTA

Quando crescem um pouquinho, por volta dos 2 anos, as crianças são capazes de criar histórias e personagens, ampliando assim sua criatividade e imaginação. Além disso, o faz de conta, como brincar de casinha ou de super-heróis, **ajuda os pequenos a entender o mundo dos adultos e as próprias emoções.**

### » PLANTAR FEIJÃO OU OUTRAS SEMENTES

Um feijão, um pote e um pouquinho de algodão. Esta brincadeira de plantar um feijãozinho em um pote pode parecer bobagem, mas **ajuda as crianças a entender o tempo das coisas.** Ao ver o feijãozinho crescendo, elas percebem que é preciso cuidar para que ele cresça e que também é preciso esperar. Só não vale esquecer de regar e sempre deixar o feijãozinho em algum lugar que bata sol.

### » CESTO DO TESOURO

Bebês gostam de tocar as coisas, descobrir novas texturas e experimentar. Empilhar, encaixar, colocar em fila... **Tudo é uma grande descoberta.**

Uma boa dica é escolher cerca de dez objetos de cores, formas e materiais diferentes e deixar dentro de um cesto ou de uma caixa que o bebê possa pegar. Podem ser colheres, tampas e potes de plástico, bucha de banho, escova, chocalhos e pedaços de tecido (limpos e que não soltem fiapo). Só não podem ser objetos sujos, pequenos ou muito pesados para o bebê não se machucar.

### » BANDA DA FAMÍLIA

**Os pequenos adoram descobrir os barulhos que os objetos fazem.** Então é só pegar aquela panela velhinha, uma colher de pau e começar o batuque. Chaveiros podem virar chocalhos, latas velhas viram uma bateria e outros objetos da casa também podem entrar na brincadeira.

# QUANTO MAIS CEDO, MAIOR

## » REALIZAÇÃO



Bernard  
van Leer  
FOUNDATION



FUNDAÇÃO  
Maria Cecília  
Souto Vidigal



PORTICUS

» A série audiovisual *Quando Mais Cedo, Maior* foi produzida pela Prodigio Filmes

**prodigo**