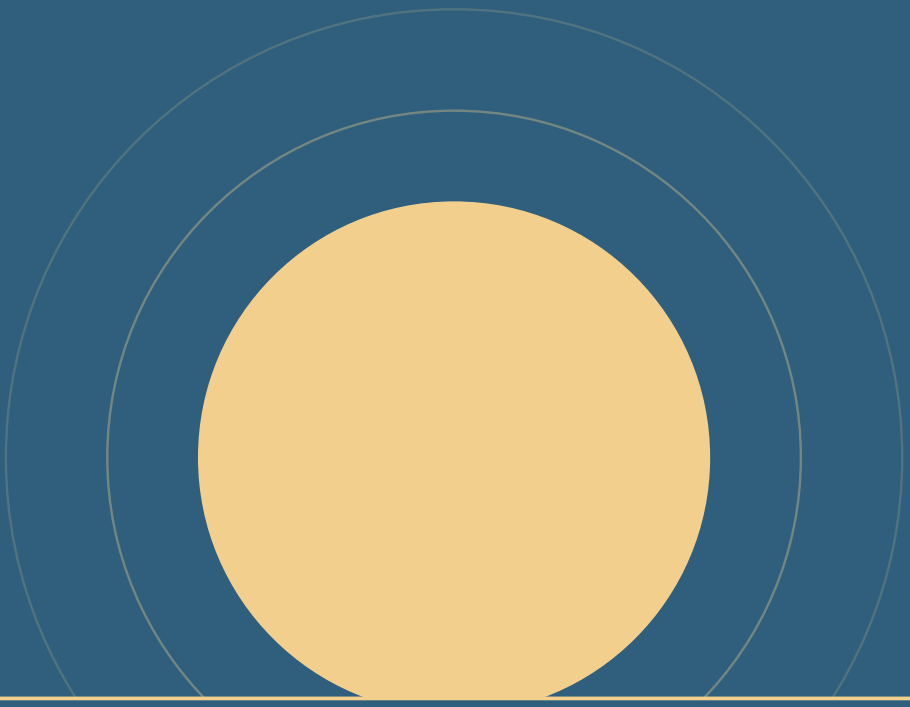
Mamavela

A primeira infância, dos 2 aos 4 anos: desfralde, sono, birras

Desfralde, sono, refeições e birras dos 2 aos 4 anos, com conselhos tranquilos e com fontes.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Antes de começar 3

- Aqui não existem pais perfeitos 3
- Se um bebê está a caminho (ou acabou de chegar) 4
- De onde vêm as informações 4
- O que este livro é, e o que ele não é 4
- Os seus contatos 5
- Uma palavra sobre as palavras 5

1. Por dentro da cabeça de uma criança de 2 a 4 anos 6

- O que a maioria das crianças faz entre 2 e 4 anos 6
- Quatro verdades que explicam quase tudo 6
- Temperamento: cada criança é uma 7
- O que o seu filho aprende brincando 7
- A sua energia também conta 8

Antes de começar

Em algum momento perto do segundo aniversário, o seu bebê vira uma pessoinha com opiniões. Opiniões firmes. Sobre o copo, sobre o sapato, sobre o caminho até a pracinha e sobre a própria ideia de ir dormir. Na mesma semana, ele pode dizer a primeira frase de verdade, consolar um amiguinho que chora e depois se jogar no chão do supermercado porque a banana quebrou ao meio.

Tudo isso é normal. Mais do que isso: visto de fora, é exatamente assim que um desenvolvimento saudável se parece. A Caderneta da Criança, do Ministério da Saúde, explica que, a partir de 1 ano e meio, a criança já compreende melhor o que é dela e o que é dos outros, mas ainda precisa de orientação para aprender a compartilhar e para aceitar que não pode fazer tudo o que quer. E avisa: as birras, com grito, choro e criança no chão, são comportamentos frequentes nessa fase e nas seguintes. O serviço de saúde britânico (NHS) diz a mesma coisa com outras palavras: a criança pequena quer se expressar, mas ainda tem dificuldade, e a frustração sai em forma de birra.

Este livro reúne, em um só lugar calmo, o que dizem as fontes de saúde de referência sobre os grandes assuntos dos 2 aos 4 anos: o desfralde, as birras, a educação sem violência, o sono, as refeições, a fala, a chegada de um irmão, a creche e a pré-escola, as telas e a segurança dentro de casa. Cada capítulo transforma essas orientações em planos, listas para marcar e tabelas que você vai conseguir usar de verdade, às sete da manhã, com uma criança no colo.

Aqui não existem pais perfeitos

Você vai ler muitos "faça" e "evite" nestas páginas. Leia com leveza. Ninguém aplica todos os conselhos todos os dias, e nenhum órgão de saúde pede isso. Uma criança que ainda usa fralda aos três anos, uma noite em que você gritou e se arrependeu, uma semana de macarrão e desenho animado porque a casa inteira estava gripada: nada disso faz de você uma mãe ou um pai ruim.

A Academia Americana de Pediatria (AAP) lembra que, se uma situação saiu do jeito errado, não vale se torturar: pense no que poderia ter feito de outro modo e tente da próxima vez. E, se foi você quem perdeu a calma, a AAP sugere esperar se acalmar, pedir desculpas à criança e explicar como vai fazer da próxima vez. Assim você ensina, na prática, como se conserta um erro.

Você cria o seu filho sozinha ou sozinho, a dois, num casal de duas mães ou de dois pais, numa família recomposta, adotiva ou acolhedora, com avós por perto ou a mil quilômetros, trabalhando fora o dia todo, meio período ou em casa: os anos da primeira infância se parecem muito de uma casa para outra, e o amor também. Este livro não julga nenhuma forma de cuidado, nenhum ritmo de trabalho e nenhum calendário de desfralde.

Se um bebê está a caminho (ou acabou de chegar)

Muitas famílias abrem este livro com uma criança de dois anos num quadril e um recém-nascido no outro, ou ainda na barriga. Se for o seu caso, comece pelo Capítulo 9 (um bebê chega à família), depois leia o Capítulo 2 para escolher o momento do desfralde e o Capítulo 6 para a passagem para a cama. A AAP sugere terminar essas mudanças antes do nascimento, se der, ou então esperar o bebê estar bem instalado em casa.

De onde vêm as informações

Este livro segue, antes de tudo, as orientações brasileiras: a **Caderneta da Criança** do Ministério da Saúde (7ª edição), o **Guia Alimentar para a População Brasileira** e o **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos**, o **Estatuto da Criança e do Adolescente** com as mudanças da Lei 13.010/2014, a **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB)**, a **Resolução Contran 819/2021** sobre o transporte de crianças no carro, a Anvisa (Disque-Intoxicação) e a Caderneta Brasileira da Gestante (telefones úteis).

Quando uma recomendação internacional traz um detalhe útil, ela aparece como complemento, com a origem dita com clareza: a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Academia Americana de Pediatria (AAP) e o seu site para as famílias, HealthyChildren.org, os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC), a biblioteca médica americana MedlinePlus, o NHS britânico, a Academia Americana de Medicina do Sono e o Ellyn Satter Institute, para a alimentação. Quando uma fonte estrangeira diz algo diferente da orientação brasileira, você vai ler isso claramente.

Os estudos são citados com o DOI e o número no PubMed (PMID). Todas as fontes estão reunidas no fim do livro, com o endereço e a data em que foram abertas e conferidas: 13 de outubro de 2026. Quando as fontes não concordam entre si (os prêmios no desfralde são um bom exemplo), os dois pontos de vista são apresentados lado a lado.

> **Em Portugal.**
> O desenvolvimento de uma criança é o mesmo em qualquer país; os caminhos dentro do sistema de saúde, não. Onde a regra portuguesa é diferente, por exemplo nos números de emergência, nas consultas do Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (Norma 010/2013 da Direção-Geral da Saúde) ou nas cadeirinhas do carro, você encontra um quadro como este.

O que este livro é, e o que ele não é

> **Este livro informa; ele não substitui o cuidado profissional.**
> Ele não recomenda remédios, não traz dose de nenhum medicamento e não faz diagnóstico. Ele nunca substitui o pediatra, a médica ou o enfermeiro da Unidade Básica de Saúde (UBS), nem a equipe de Saúde da Família. Se você está preocupada com a saúde, o desenvolvimento ou o comportamento do seu filho, converse com eles. Em uma emergência, ligue **192** (SAMU). Se a

criança engoliu um produto de limpeza, um remédio ou outra substância, ligue para o **Disque-Intoxicação, 0800-722-6001**, ou para o 192; se ela não respira ou não responde, ligue imediatamente para o 192.

Os seus contatos

Preencha agora e cole na geladeira. Todas as pessoas que cuidam do seu filho devem saber onde está esta folha.

Contato	Número
SAMU, urgência médica	192
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Intoxicação (Anvisa), ligação gratuita, 24 horas	0800-722-6001
Disque 100, denúncia de violência contra crianças (anônimo e gratuito)	100
CVV, apoio emocional, 24 horas, gratuito	188
Central de Atendimento à Mulher	180
Disque Saúde, informações e ouvidoria do SUS	136
Pediatra ou médica de família do meu filho	
UBS ou equipe de Saúde da Família	
Pronto-socorro ou UPA mais perto de casa	
Creche, pré-escola ou babá	
Pessoa de confiança que pode vir rápido	

Fontes dos números: Caderneta da Criança (192, Disque-Intoxicação 0800-722-6001, Ligue 100); Caderneta Brasileira da Gestante, 2026 (192, 193, 100, 180, 136); Anvisa (Disque-Intoxicação); CVV (188). Conferidos em outubro de 2026.

Em Portugal.

Emergência: **112**. Linha SNS 24: **808 24 24 24** (aconselhamento de saúde, quando não sabe para onde ir). Escreva também o número do seu centro de saúde e do médico de família.

Uma palavra sobre as palavras

Nestas páginas, “o outro adulto” ou “o parceiro ou parceira” quer dizer o pai, a mãe, o companheiro, a companheira ou quem divide com você a vida da criança. Escrevemos “ele” e “o seu filho” só para facilitar a leitura: tudo vale para meninas e meninos, a não ser quando dissermos o contrário. A “UBS” é a Unidade Básica de Saúde, a porta de entrada do SUS, onde a criança faz as consultas de rotina, as vacinas e o acompanhamento do crescimento. A “Caderneta da Criança” é o caderno entregue na maternidade, que acompanha a criança até os 9 anos: leve-a a todas as consultas.

1. Por dentro da cabeça de uma criança de 2 a 4 anos

Entender por que uma criança pequena se comporta como se comporta talvez seja a ferramenta mais útil de todo este livro. Isso transforma "por que ela está fazendo isso comigo?" em "ah, então é assim que são os dois anos", e essa simples mudança de olhar já baixa a temperatura da sala.

O que a maioria das crianças faz entre 2 e 4 anos

Os marcos de desenvolvimento dos CDC americanos, revistos em 2022 com a AAP (Zubler e colegas, Pediatrics, 2022), descrevem o que a maioria das crianças (pelo menos 75%) faz em cada idade. Eis alguns marcos úteis para este livro. São referências de acompanhamento, não uma prova: cada criança anda no seu ritmo, e é a equipe de saúde quem avalia o desenvolvimento com você nas consultas.

Idade	Linguagem	Emoções e relações	Corpo e mãos
2 anos	Junta pelo menos duas palavras, como "mais leite"	Percebe quando alguém está machucado ou triste	Chuta uma bola, corre, come de colher
2 anos e meio	Fala cerca de 50 palavras; usa "eu", "mim" ou "nós"	Brinca ao lado de outras crianças e, às vezes, com elas	Tira algumas peças de roupa; pula com os dois pés
3 anos	Conversa com pelo menos duas trocas; faz perguntas "quem, o quê, onde, por quê"	Se acalma em menos de 10 minutos depois que você sai, na creche por exemplo	Veste algumas peças de roupa; usa o garfo
4 anos	Faz frases de quatro palavras ou mais	Consola outra criança machucada ou triste; gosta de ser "quem ajuda"	Pega uma bola grande na maioria das vezes; segura o lápis entre os dedos e o polegar

Fonte: CDC, programa "Learn the Signs. Act Early." (em inglês).

A Caderneta da Criança tem a sua própria tabela de marcos, preenchida pela equipe de saúde nas consultas. Entre 1 ano e meio e 3 anos e meio, ela observa, por exemplo, se a criança tira alguma peça de roupa, constrói uma torre de três e depois de seis cubos, chuta a bola, junta **duas palavras numa frase com sentido** ("quer água", "chuta bola"), pula com os dois pés, **brinca com outras crianças**, veste uma camiseta sem ajuda e equilibra-se num pé só por um segundo. Entre 3 anos e meio e 5 anos, observa se ela emparelha cores, copia um círculo, tem **fala clara e compreensível**, pula num pé só e se veste sem ajuda.

Quatro verdades que explicam quase tudo

1. As emoções chegam antes das palavras. Uma criança de dois anos sente ciúme, decepção ou frustração com a mesma força que um adulto, mas tem só um punhado de palavras para dizer isso.

O NHS observa que, quanto mais a criança fala, menos birras ela faz.

2. A vontade de fazer sozinha e a vontade de colo puxam para lados opostos. O seu filho quer fazer "sozinho!" e, no minuto seguinte, quer você ao alcance da mão. O NHS lembra que a ansiedade de separação é comum entre os 6 meses e os 3 anos. A segurança afetiva não atrapalha a autonomia: é dela que a criança tira coragem para explorar o mundo.

3. O autocontrole ainda está em construção. Uma criança pequena pode conhecer uma regra e não conseguir parar, sobretudo quando está cansada ou com fome. A Caderneta da Criança diz que, entre 2 e 3 anos, chegou a hora de ensinar a criança a esperar a vez, a tolerar pequenas frustrações (como perder num jogo), a adiar prêmios e a conter os impulsos. Ensinar é um processo: ninguém aprende isso em uma semana. A AAP aconselha antecipar os gatilhos (cansaço, fome) com cochilos e refeições em horários bem pensados.

4. A atenção é a moeda da casa. A AAP descreve a atenção como a ferramenta mais poderosa de uma disciplina eficaz, porque toda criança quer a atenção dos pais. Se não receber atenção positiva, ela aceita a negativa. Boa parte deste livro é sobre gastar a sua atenção com os comportamentos que você quer ver.

Temperamento: cada criança é uma

A AAP lembra que algumas crianças fazem muitas birras e outras quase nenhuma, e que isso não quer dizer que uma recebe menos atenção do que a outra. Há crianças agitadas e calmas, ousadas e cautelosas, muito sensíveis e muito risonhas. Esse jeito aparece cedo e pode mudar um pouco com as experiências, sem virar outro. Se você tem dois filhos muito diferentes, não "acertou mais" com um do que com o outro: está conhecendo duas pessoas.

O que o seu filho aprende brincando

Entre 2 e 4 anos, a brincadeira é a forma como a criança aprende quase tudo. A Caderneta da Criança dá ideias simples para cada idade: entre 2 e 3 anos, cantar músicas e contar histórias de um jeito que ela consiga repetir, desenhar no papel, na areia ou na terra com o dedo, construir torres, pontes e casinhas com pedaços de madeira, caixas e potes, separar objetos por cor e forma, mostrar figuras de bichos e perguntar "quem mia?", "quem late?". Entre 3 e 4 anos, andar de triciclo, pular para dentro e para fora de um círculo desenhado no chão, andar em linha reta, pular num pé só, chutar bola e brincar com outras crianças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) recomenda que as crianças de 1 a 2 anos e as de 3 a 4 anos passem **pelo menos 180 minutos por dia** em atividades físicas variadas, espalhadas ao longo do dia; aos 3 e 4 anos, pelo menos 60 desses minutos com atividade mais intensa (correr, pular, subir). A OMS também recomenda que a criança **não fique presa por mais de uma hora seguida** (carrinho, cadeirão) nem sentada por longos períodos. Quando estiver parada, ler e contar histórias com um adulto é o melhor jeito de passar o tempo.

Algumas ideias, sem nenhum material especial:

- ☐ Fazer os trajetos curtos a pé, no ritmo dela, em vez de carrinho
- ☐ Correr, pular, dançar, chutar bola, brincar de estátua e de "coelho sai da toca" (Caderneta da

Criança)

- ☐ Brincar de casinha, de mercado, de médico com um bicho de pelúcia
- ☐ Transferir água, areia ou macarrão cru de um pote para outro (sempre com você olhando)
- ☐ Guardar as coisas “como gente grande”: meias num cesto, brinquedos numa caixa
- ☐ Folhear um livro juntos e dar nome ao que aparece
- ☐ Sentir a grama, a areia, a água, a terra, as folhas na pracinha
- ☐ Brincar de “Eu vejo com meus olhinhos uma coisa amarela” (Caderneta da Criança)

A sua energia também conta

Os CDC lembram aos pais: cuide de você, porque criar filhos pode ser um trabalho difícil. Cuidar de uma criança pequena é um esforço que nunca para de verdade. Um adulto descansado e apoiado é um adulto mais calmo, e a calma é contagiosa.

No Brasil, a UBS e a equipe de Saúde da Família são o primeiro lugar para conversar sobre o desenvolvimento, o sono, a comida e também sobre o seu cansaço. A Caderneta da Criança convida os pais e cuidadores a participar das consultas e a conversar com os profissionais de saúde, de educação e de assistência social sempre que tiverem dúvidas. Se a família precisa de apoio social, o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) do seu município é a porta de entrada.

Se você se sente no limite, triste ou sem saída, converse com a sua médica ou na UBS. Se pensar em se machucar, ligue para o **CVV, no 188**: gratuito, a qualquer hora, de qualquer telefone. Em perigo imediato, ligue 192.

> **Em Portugal.**
>
> O Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (Norma 010/2013 da DGS) prevê consultas de saúde infantil nas chamadas “idades-chave”, entre elas os 2, 3, 4 e 5 anos, no centro de saúde, com o médico de família e o enfermeiro. Nessas consultas fala-se de alimentação, sono, desenvolvimento, segurança, vida na creche e comportamento. Os registos ficam no Boletim de Saúde Infantil e Juvenil (BSIJ) ou no eBoletim.

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 75 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/crianca-2-4-anos/

Pagamento único, PDF na hora.