

# FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

## CUIDADOR INFANTIL



# Cuidador Infantil

**Edilomar Leonart**

versão 1

ano 2012



## FICHA DO ALUNO

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Anotações:

O que eu quero  
para meu futuro?



IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

**Reitor**

Prof. Irineu Mario Colombo

**Chefe de Gabinete**

Joelson Juk

**Pró-Reitor de Ensino**

Ezequiel Westphal

**Pró-Reitor de Planejamento e Desenvolvimento Institucional**

Bruno Pereira Faraco

**Pró-Reitor de Administração**

Gilmar José Ferreira dos Santos

**Pró-Reitora de Gestão de Pessoas e Assuntos Estudantis**

Neide Alves

**Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação**

Silvestre Labiak Junior

**Organização**

Marcos José Barros

Cristiane Ribeiro da Silva

## Sumário

APRESENTAÇÃO .....	7
Introdução .....	9
<b>Unidade 1</b> .....	15
Primeiros cuidados com o recém nascido:	
cuidados com gêmeos e trigêmeos.....	15
<b>Unidade 2</b> .....	27
Amamentação: materna e artificial .....	27
<b>Unidade 3</b> .....	37
Principais doenças da infância e vacinação .....	37
<b>Unidade 4</b> .....	47
Desenvolvimento infantil e estímulos	
adequados a cada fase .....	47
<b>Unidade 5</b> .....	71
Cuidados diários com utensílios da criança.....	71
<b>Unidade 6</b> .....	81
Prevenindo acidentes com crianças.....	81
<b>Unidade 7</b> .....	89
Cidadania e o mundo do trabalho .....	89
Referências .....	95





## APRESENTAÇÃO

O Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e ao Emprego – PRONATEC, tem como um dos objetivos a oferta de cursos de qualificação profissional e cursos técnicos para trabalhadores/as e pessoas expostas à exclusão social.

E vale lembrar também, que muitas dessas pessoas (jovens e/ou adultas) estão há tempos fora de escola e que é preciso uma série de incentivos para que se motivem e finalizem o curso escolhido.

No IFPR o PRONATEC é entendido como uma ação educativa de muita importância. Por isso, é necessário que essas pessoas possam também participar de outras atividades, especialmente como alunos regulares em suas diversas formas de ensino: médio, técnico, tecnólogo, superior e outros. Essa instituição também oferece a possibilidade de participação em projetos de pesquisa e extensão além de contribuir com a permanência dos alunos com o Programa de Assistência Estudantil.

Além disso, o PRONATEC-IFPR pode ser visto como um instrumento de inclusão social público e gratuito e que tem como sua política de educação a formação de qualidade. Para isso, os alunos do PRONATEC-IFPR podem fazer uso da estrutura de bibliotecas e laboratórios sendo sua convivência na instituição de grande valia para os servidores (professores e técnicos-administrativos) bem como para os demais estudantes.

O PRONATEC-IFPR também, conta com diversos parceiros que contribuem com a realização dos cursos. Essas parcerias são importantes tanto para o apoio de “selo de qualidade” quanto possibilita estrutura física para que os cursos possam acontecer. Porém, mesmo os cursos ocorrendo em outros espaços (que não o do IFPR) não invalida a qualidade dos profissionais que ministram as aulas, pois esses forma especialmente selecionados para essa atividade.



## Introdução



Criança, pessoa em formação, tem o direito de beneficiar de todas as condições que lhe permitam desenvolver integralmente as suas capacidades a nível físico, psíquico, espiritual, moral e social de modo a garantir a sua dignidade como pessoa humana.

De um modo geral, considera-se o crescimento como aumento do tamanho corporal e, portanto, ele cessa com o término do aumento em altura. Assim pode-se dizer que o crescimento do ser humano é um processo dinâmico e contínuo que ocorre desde a concepção até o final da vida, considerando-se os fenômenos de substituição e regeneração de tecidos e órgãos (Ministério da Saúde, 2002).

A velocidade de crescimento após o nascimento é elevada até os dois primeiros anos de vida com declínio gradativo e pronunciado até os cinco anos de idade. A partir do quinto ano, a velocidade de crescimento é praticamente constante, de 5 a 6 cm/ano até o início do estirão da adolescência (o que ocorre em torno dos 11 anos de idade nas meninas e dos 13 anos nos meninos). A velocidade de crescimento geral não é uniforme ao longo dos anos e os diferentes órgãos, tecidos e partes do corpo não crescem com a mesma velocidade.

## Infância e Adolescência

- **Infância** - Esta fase compreende três estágios: a primeira infância (até os 2 anos de idade), a segunda infância ou fase pré-escolar (dos 2 aos 6 anos) e a terceira infância ou fase escolar (dos 6 anos até o início da puberdade).

A primeira infância —fase do lactente— é o período no qual a principal alimentação da criança é o leite, principalmente materno. Ela passa por modificações importantes durante seu desenvolvimento físico, e vai adquirindo habilidades, por exemplo: a partir de 3 meses já ri, observa o ambiente que a cerca; senta-se aos 6 meses; engatinha aos 9 meses e até um ano já estará andando sozinha.

- Adolescência - A adolescência caracteriza-se por alterações biológicas, psicológicas, sociais e culturais, e pode ter duração variada, dependendo do indivíduo. As modificações que ocorrem com o adolescente se dão em todos os órgãos e estruturas do corpo, devido à ação dos hormônios. Trata-se da fase chamada de **puberdade**, que termina quando pára o crescimento dos ossos e conclui-se o amadurecimento das gônadas, quando o indivíduo já pode gerar filhos.

O crescimento e o desenvolvimento de uma criança dependem da disponibilidade e da qualidade de quatro coisas:

- dos serviços de cuidados de saúde;
- de um ambiente familiar saudável;
- dos cuidados emocionais;
- de uma nutrição saudável.



As pessoas que cuidam da criança são responsáveis por criar um ambiente saudável, evitando acidentes e ensinando-a sobre a higiene e o saneamento, como, por exemplo, lavar as mãos e usar o vaso sanitário.

Em situações difíceis, em que o acesso a recursos, como alimento ou tratamento, é limitado, os bons cuidados em casa são ainda mais importantes para garantir a sobrevivência, o crescimento e o desenvolvimento da criança.

O acesso aos serviços médicos num posto de saúde local é importante, mas o que acontece em casa é o que realmente faz a diferença. Um profissional da área da saúde pode dar conselhos ou uma receita, mas é a pessoa que cuida da criança quem tem de obter o remédio necessário e dá-lo à criança todos os dias, assim como levar a criança para ser vacinada. Em casa, as pessoas que cuidam da criança são responsáveis por criar um ambiente saudável, evitando acidentes e ensinando-a sobre a higiene e o saneamento, como, por exemplo, lavar as mãos e usar o vaso sanitário. Cuidar de uma criança consiste também em preparar e armazenar alimentos nutritivos, garantir que ela seja escolarizada e dar-lhe amor e afeição. As crianças devem ser valorizadas como pessoas por si mesmas.

A família e pessoas que cuidam de crianças devem estar orientadas para promover a estimulação da criança, com medidas simples, mas muito eficazes, como: conversando, emitindo sons diferentes, acariciando-a. Também poderão utilizar materiais coloridos, luminosos, que muitas vezes são por nós jogados fora como sucata (caixas de papelão de diferentes tamanhos, rolos de papel higiênico, argila, jornais usados, garrafas de plástico e latas vazias com as tampas, tintas coloridas, papéis brilhantes, lápis de cor, restos de mechas de lã de várias cores).

Também, por ser uma fase de descobertas, devem ter o máximo cuidado com acidentes a que a criança possa estar sujeita. Por isso, não se deve deixar a criança ter contato com peças pequenas ou substâncias nocivas que possa engolir, deve-se evitar quedas, queimaduras e sufocação com plásticos.

Todos esses são fatos comuns em que o próprio adulto coloca a criança em situação de risco. Dar alimentos à criança deitada, por exemplo, é uma delas, bem como oferecer-lhe alimentos que estejam preparados há muito tempo e não conservados adequadamente, o que pode provocar intoxicação alimentar.

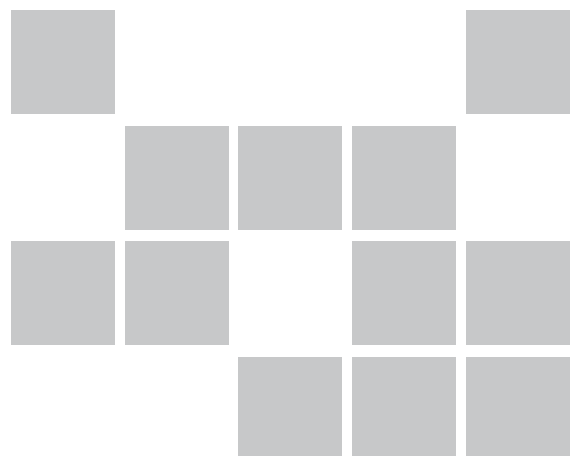


O adulto tem que ter muito cuidado com a criança, pois ele é o responsável, muitas vezes, pelas situações de risco em que ela é exposta.

A partir dos dois anos a criança está em pleno desenvolvimento motor, começa a ficar independente e se interessar pelo outro, participando de brincadeiras, ouvindo histórias. Encontra-se em plena fase de curiosidade, querendo saber o que e o porquê das coisas a sua volta, já conhecendo um número maior de palavras. Reage muito à separação dos pais, mas suporta períodos curtos de ausência.

À medida que os anos passam, a criança mostra-se ativa, independente, confiante e quer fazer tudo o que vem a sua cabeça, precisando haver, portanto, atenção redobrada de quem cuida e que precisa impor-lhe limites. Ela está aprimorando suas habilidades musculares, bem como buscando conhecer e dominar coisas novas, em busca de sua independência. Também passa a ter preferências, escolhendo seu grupo. O indivíduo nessa fase está em processo de formação da personalidade e começando a conhecer valores como responsabilidade, compromisso, cooperação, moral.

# Unidade 1



## Anotações

[illegible]



## Unidade 1



Nos textos que trabalharemos usaremos o termo Recém Nascido e, também, a sigla RN

Esta unidade tem como objetivo compreender os primeiros cuidados com recém nascido, gêmeos e trigêmeos

*Como podemos classificar os recém nascidos?*

Como cuidar de gêmeos, trigêmeos ou mais?

### *Classificação do recém nascido*

#### *Quanto a Idade Gestacional*

Considera-se como idade gestacional ao nascer, o tempo provável de gestação até o nascimento, medido pelo número de semanas entre o primeiro dia da última menstruação e a data do parto. O tempo de uma gestação desde a data da última menstruação até seu término é de 40 semanas. Sendo assim, considera-se:

- RN prematuro - toda criança nascida antes de 37 semanas de gestação;
- RN a termo - toda criança nascida entre 37 e 42 semanas de gestação;
- RN pós-termo - toda criança nascida após 42 semanas de gestação.

## Quanto ao Peso relacionado à Idade Gestacional

Num país como o nosso, com tantas desigualdades sociais, o estado nutricional da mulher (antes e durante a gestação) é, sem dúvida, o mais importante fator determinante para o baixo peso ao nascimento.

Essa classificação possibilita a avaliação do crescimento intrauterino, uma vez que de acordo com a relação entre o peso e a IG os bebês são classificados como:

- Adequados para a idade gestacional (**AIG**) – são os RNs que nascem com peso adequado para a idade gestacional. Na população brasileira, 90 a 95% do total de nascimentos são de bebês adequados para a IG;
- Pequenos para a idade gestacional (**PIG**) - são os RNs cujo peso está abaixo do normal para a idade gestacional. Esses bebês sofreram desnutrição intra-uterina importante, em geral como consequência de doenças ou desnutrição maternas.
- Grandes para a idade gestacional (**GIG**) - são os RNs cujo peso está acima do adequado para a idade gestacional. Frequentemente os bebês grandes para a IG são filho de mães diabéticas ou de mães Rh negativo sensibilizadas.

O conhecimento das características do recém nascido possibilita que o cuidado seja planejado, executado e avaliado de forma a garantir o atendimento de suas reais necessidades.

O **peso** dos bebês é influenciado por diversas condições associadas à gestação, tais como fumo, uso de drogas, paridade e alimentação materna.

Os RNs apresentam durante os cinco primeiros dias de vida uma diminuição de 5 a 10% do seu peso ao nascimento, chamada de perda

ponderal fisiológica, decorrente da grande eliminação de líquidos e reduzida ingesta. Entre o 8º (RN a termo) e o 15º dia (RNs prematuros) de vida pós-natal, os bebês devem recuperar o peso de nascimento.



**Apresentação ou posição cefálica** – quando o feto está de cabeça para baixo no útero materno.

**Apresentação ou posição pélvica** – quando o feto encontra-se, na hora do parto, com os pés para baixo.

Os RNs são extremamente termolábeis, ou seja, têm dificuldade de manter estável a temperatura corporal, perdendo rapidamente calor para o ambiente externo quando exposto ao frio, molhado ou em contato com superfícies frias. Além disso, a superfície corporal dos bebês é relativamente grande em relação ao seu peso e eles têm uma capacidade limitada para produzir calor.



**Turgor** – É o grau de elasticidade da pele, sendo o melhor indicador do estado de hidratação e de nutrição do RN.

**Vernix caseoso** – Substância branco-acinzentada, formada por secreções de glândulas sebáceas, pelos e células epiteliais, que cobre a pele do feto e do RN, protegendo e hidratando-a.

A atitude e a postura dos RNs, nos primeiros dias de vida, refletem a posição em que se encontravam no útero materno. Por exemplo, os bebês que estavam em apresentação cefálica tendem a manter-se na posição fetal tradicional - cabeça fletida sobre o tronco, mãos fechadas, braços flexionados, pernas fletidas sobre as coxas e coxas, sobre o abdômen.



A pele do RN a termo, AIG e que se encontra em bom estado de hidratação e nutrição, tem aspecto sedoso, coloração rosada (nos RNs de raça branca) e/ou avermelhada (nos RNs de raça negra), turgor normal e é recoberta por vernix caseoso.

Nos bebês prematuros, a pele é fina e gelatinosa e nos bebês nascidos pós-termo, grossa e apergaminhada, com presença de descamação — principalmente nas palmas das mãos, plantas dos pés — e sulcos profundos. Têm também turgor diminuído.

**Apergaminhada** – É a pele com aspecto e/ou consistência de pergaminho, isto é, áspera, quebradiça, ressecada, rugosa

Os **cabelos** do RN a termo são em geral abundantes e sedosos; já nos prematuros são muitas vezes escassos, finos e algodoados. A implantação baixa dos cabelos na testa e na nuca pode estar associada à presença de malformações cromossomiais.

Alguns bebês podem também apresentar lanugem, mais frequentemente observada em bebês prematuros. As **unhas** geralmente ultrapassam as pontas dos dedos ou são incompletas e até ausentes nos prematuros.

**Lanugem** – são pêlos finíssimos, descorados, presentes em geral nas áreas dos ombros e do dorso.

Ao nascimento os ossos da **cabeça** não estão ainda completamente soldados e são separados por estruturas membranosas denominadas suturas. Assim, temos a sagital (situada entre os ossos parietais), a coronariana (separa os ossos parietais do frontal) e a lambdóide (separa os parietais do occipital).

Entre as suturas coronariana e sagital está localizada a grande fontanela ou fontanela bregmática, que tem tamanho variável e só se fecha por volta do 18º mês de vida.



Grande fontanela é conhecida como MOLEIRA

A presença dessas estruturas permite a moldagem da cabeça do feto durante sua passagem no canal do parto. Esta moldagem tem caráter transitório e é também fisiológica. Além dessas, outras alterações podem aparecer na cabeça dos bebês como consequência de sua passagem pelo canal de parto.

O **coto umbilical**, aproximadamente até o 4º dia de vida, apresenta-se com as mesmas características do nascimento - coloração branco-azulada e aspecto gelatinoso. Após esse período, inicia-se o processo de mumificação, durante o qual o coto resseca e passa a apresentar uma coloração escurecida. A queda do coto umbilical ocorre entre o 6º e o 15º dia de vida.

As primeiras **fezes** eliminadas pelos RNs são chamadas de mecônio, formado intra-uterinamente, e apresenta consistência espessa e coloração verde-escura. Sua eliminação deve ocorrer até as primeiras 48 horas de vida. Quando a criança não elimina mecônio nesse período é preciso uma avaliação mais rigorosa, pois a ausência de eliminação de mecônio nos dois primeiros dias de vida pode estar associada a condições anormais (presença de rolha meconial, obstrução do reto).

Com o início da alimentação, as fezes dos RNs vão assumindo as características do que se costuma denominar fezes lácteas ou fezes do leite. As fezes lácteas têm consistência pastosa e coloração que pode variar do verde, para o amarelo esverdeado, até a coloração amarelada. Evacuam várias vezes ao dia, em geral após a alimentação.



## Banho do Recém Nascido



O ideal é que a banheira ou bacia seja utilizada somente para o uso exclusivo do bebê.

O banho do RN é feito na banheira ou bacia, conhecido como banho de imersão.

O material necessário é: algodão; cotonetes; sabonete neutro (glicerina sem perfume); toalha; fralda (de preferência descartável); escovinha de nylon para pentear os cabelos do RN; bacia ou banheira (inox, plástica ou acrílica) previamente limpa com sabão.



Não é necessário o uso de algodão, gaze ou bucha. A mão que estiver livre é utilizada para passar o sabonete.

A água deverá estar com a temperatura adequada (nem fria demais, nem muito quente) evitando assim resfriar ou queimar a criança. O RN deve ser colocado suavemente dentro da bacia de forma que fique sentado e apoiado pelo cuidador, que deverá segurá-lo com uma das mãos pela região cervical. Os canais auditivos podem ser protegidos com os dedos polegar e anelar da mão utilizada para segurar o bebê pela região cervical.





Caso o bebê evacue dentro da bacia do banho ou a água fique muito turva devido ao excesso de sujidades, o procedimento deverá ser interrompido a fim de que a água possa ser trocada. Enquanto isso, o bebê deve ser mantido envolvido em uma toalha ou pano seco, para evitar a perda de calor.

Nos dias mais frios, a limpeza da face e da cabeça pode ser feita com o bebê vestido. Deve-se secar bem a face e o couro cabeludo, o que previne a perda de calor pela região cefálica que é proporcionalmente grande em relação ao resto do corpo.

Para evitar infecções urinárias e vaginais nos RNs do sexo feminino a limpeza da genitália deve ser realizada com movimentos descendentes do clitóris ao ânus, afastando-se os grandes lábios e limpando cada um dos lados. Nos do sexo masculino, essa limpeza é realizada com movimentos descendentes do pênis ao ânus, afastando, sem forçar, o prepúcio. Esse cuidado também evita assaduras.

Ao retirar o RN da água envolva-o na toalha, secando-o delicadamente sem friccionar, tendo o cuidado de secar bem as dobras cutâneas, orelhas, entre os dedos das mãos e dos pés e o couro cabeludo. Em seguida, realize o curativo do coto umbilical conforme cuidados específicos, coloque a fralda, vista a roupa do RN e penteie seus cabelos, deixando-o confortável.



É importante lembrar que toda pessoa que for tocar no RN, inclusive sua mãe e quem cuida, deve ser orientada a lavar as mãos antes e após esse manuseio.





## *Realizar curativo do coto umbilical*

O curativo do coto umbilical é feito diariamente após o banho ou sempre que estiver molhado de urina ou sujo de fezes. Tem por objetivo promover a cicatrização, por meio da mumificação e evitar a contaminação local.

É importante atentar a qualquer anormalidade, como presença de sangramento, secreção purulenta, hiperemia, edema e odor fétido.



Hiperemia – região avermelhada

Edema – inchaço do local.

O material necessário é: frasco com álcool a 70%, cotonete e gaze. O curativo consiste na limpeza da base do coto com o cotonete embebido em álcool, fazendo movimentos suaves e circulares.



É bom lembrar que o banho e o curativo do coto umbilical constituem cuidados básicos rotineiros

**Troca de fraldas** - deve ser feita regularmente, sem deixar acumular urina e/ou fezes para evitar a dermatite causada pelo excesso de umidade e exposição à acidez da urina. A região deve ser limpa somente com água, sendo desnecessária a aplicação de pomadas, óleos, cremes e/ou loções, que podem causar irritação ou ser absorvidos pela pele intoxicando o organismo. Também podem prejudicar a transpiração natural.



As dobras cutâneas e os espaços entre os dedos quando permanecem úmidos podem tornar-se locais propícios ao desenvolvimento de micoses.



## *Gêmeos, Trigêmeos ou mais*

Os cuidados com gêmeos ou trigêmeos são os mesmos, considerando que também são recém nascidos. A diferença é que os cuidados serão dobrados ou redobrados, tendo em vista o número (2 ou 3 ou mais).

Nesses casos é fundamental estabelecer uma rotina no que se refere a amamentação, troca de fraldas, cuidados com coto umbilical. Para que não ocorram maiores dificuldades na rotina dos cuidados.

## *Cuidando de um Recém Nascido*

Agora que você conhece um pouco de como é um recém nascido e como deve ser cuidado, vamos desenvolver práticas de como cuidar de um recém nascido.

Para isso dividam-se em grupos de 5 pessoas e um de vocês deverá trazer uma boneca da filha, sobrinha ou da filha da vizinha, para que possamos desenvolver os cuidados com o bebê.

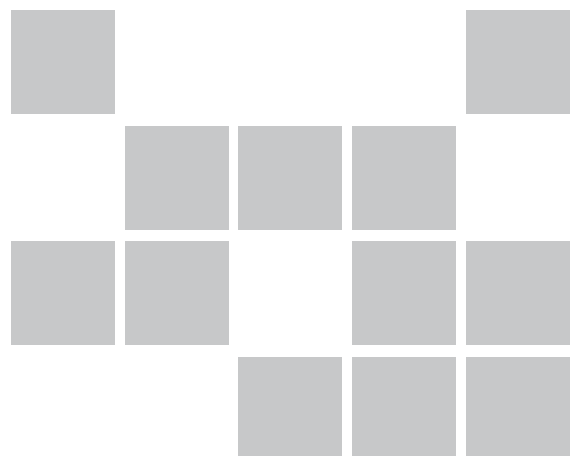
Nessa atividade serão realizados os cuidados de banho, troca de fralda e curativo do coto umbilical. Também serão feitas simulações sobre características do recém nascido, as quais deverão ser discutidas no grupo e apresentada para os demais colegas da sala.

## *Cuidados de um bebê*

Visite uma mulher que tenha um bebê que tenha nascido a poucos dias e observe o cuidados realizados. Questione a mãe sobre o que ela sabe dos cuidados com seu filho e anote. Compare com o que você aprendeu nessa unidade.



# Unidade 2



## Anotações

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

## Unidade 2

*O que é amamentação?*

*Quais os tipos de amamentação que você conhece?*

### **Amamentação Materna**

É a forma natural de alimentar o RN. Requer atenção por parte dos profissionais de saúde, já que os índices de desmame precoce no Brasil ainda são bastante elevados.

A criança deve ser alimentada exclusivamente ao seio materno até os 6 meses de idade<sup>17</sup>. Nesse período não é necessário nenhum tipo de complementação, nem mesmo água. O leite materno é um alimento completo que atende a todas as necessidades do organismo da criança e a protege contra infecções.



Deve ser estimulado no bebê o reflexo de busca, podendo ser realizado pela própria mãe apenas tocando o canto da boca do RN com seu mamilo.

Entretanto, para algumas mulheres, amamentar é muito difícil. É importante deixar claro que o sucesso da amamentação depende da decisão da mulher, e pode ser facilitado por um trabalho de acompanhamento e envolvimento de toda a equipe, voltado principalmente para o apoio, a orientação e o incentivo ao aleitamento materno.

A apojadura (descida do leite) normalmente ocorre entre o 2º e o 5º dias após o nascimento do bebê e toda mãe deve ser orientada sobre a necessidade de se ordenhar o leite para auxiliar no esvaziamento da mama. Esse procedimento visa a diminuir o desconforto do ingurgitamento mamário e o risco de aparecimento de mastite.

O ideal é que na hora de cada mamada, a mãe procure um local tranquilo e confortável para ela e o bebê, evitando o aglomerado de pessoas próximas, muito barulho, luminosidade excessiva, fatores que possam atrapalhar os dois num momento tão importante.

Ao colocar o bebê para sugar o seio materno, alguns aspectos devem ser observados de forma a facilitar e favorecer a amamentação, principalmente a primeira, conforme a seguir:

- A mãe deve estar preferencialmente sentada em cadeira ou poltrona com apoio para as costas. Caso seja impossível, poderá ficar deitada com o bebê deitado ao seu lado e de frente para ela “barriga com barriga”.

As rachaduras mamilares são lesões superficiais e extensas; já as fissuras são profundas e estreitas, sendo então mais graves e de difícil tratamento.

- É importante frisar que o bebê é que deve ser levado ao seio e não a mãe se inclinar para frente para levar o seio ao filho. Dessa forma ela ficará desconfortável e logo desejará interromper a mamada para descansar as costas.
- O bebê deve abocanhar toda a aréola e não apenas o mamilo. A boca deve ficar totalmente aberta com os lábios (superior e inferior) voltados para fora. Seu queixo deve tocar o seio materno. Assim, assegura-se um adequado esvaziamento dos seios lactíferos, onde se armazena o leite.

Jamais o RN deve ser puxado, mesmo que suavemente, do seio materno, pois fazê-lo traciona o mamilo, o que contribui para o aparecimento de fissuras e rachaduras.

A sucção deve ser lenta e profunda com pausas coordenadas para a respiração entre as mamadas. O processo é sugar, deglutir e respirar. Se o bebê não pegar corretamente o seio materno ou se a mãe sentir muitas dores no mamilo, a sucção deve ser interrompida, para logo após ser reiniciada.

Caso o bebê aceite, a mãe deve sempre oferecer um seio e depois o outro sem limite de tempo. Assim fazendo, previne-se o ingurgitamento mamário e o aparecimento de rachaduras ou fissuras. Na mamada seguinte, deve ser oferecida a mama sugada por último de forma a garantir o completo esvaziamento dos seios lactíferos. Não devem ser estipulados horários para as mamadas. O RN deve sugar o peito quantas vezes e por quanto tempo desejar.

Veja nas figuras abaixo as posições para amamentar.



Ministério da Saúde, 2002.

A mãe deve ser orientada para que deixe o bebê soltar o seio espontaneamente antes de oferecer o outro. Contudo, se, por algum motivo, ela necessitar interromper a mamada, pode fazê-lo colocando a ponta do dedo no canto da boca do bebê fazendo com que ele solte o seio sem machucar o mamilo.

O tempo médio de duração de uma mamada costuma ser de 10 a 15 minutos. Porém, existem crianças que levam até 30 minutos sugando apenas um seio. É o caso principalmente dos prematuros que costumam ser mais vagarosos do que os RN a termo. As mães não precisam preocupar-se com isso, pois estudos já revelaram que o volume de leite sugado não é diferente em decorrência do tempo de sucção.

Ao terminar a mamada, o bebê deve ser colocado para eructar (arrotar). A posição ideal é vertical com a cabeça apoiada sobre o ombro materno. Evita-se assim que o RN regurgite (golfada) e corra o risco de broncoaspirar o leite.

Os motivos do desmame estão relacionados a fatores sociais, culturais e emocionais que podem ser amenizados com a orientação, apoio e acompanhamento às nutrizes e demais pessoas envolvidas tais como marido, sogra, vizinha entre outros. Uma nutriz bem orientada certamente estará envolvida, sensibilizada e fortalecida para o exigente ato de amamentar.

### *Aleitamento Artificial*

A amamentação artificial consiste na alimentação do bebê durante o primeiro ano de vida com produtos lácteos diferentes do leite materno, normalmente elaborados a partir de leite de vaca e adaptados de modo a satisfazer as necessidades do bebê.

Este tipo de amamentação necessita da utilização de mamadeira, através do qual o bebê chupa o leite.



Mamadeira - recipiente constituído por um bico de látex, com forma e consistência semelhantes ao peito da mãe

A introdução de composições artificiais constituiu um avanço significativo na alimentação dos lactentes, pois permite que as mães que não possam dar de mamar aos seus filhos não sejam obrigadas a recorrer, como antigamente, as famosas amas de leite; nem à administração de leites naturais de vaca e outros mamíferos, alimentos que não satisfazem de forma equilibrada as necessidades nutritivas dos bebês.

Todavia, com o passar do tempo, observou-se que a amamentação artificial difundiu-se muito mais do que a maioria dos pediatras acreditaria,



já que muitas mulheres preferem não amamentar os seus filhos por questões de estética, como por exemplo o receio de perder a forma dos seus seios, ou culturais, como a influência de propagandas que exaltem as propriedades dos produtos lácteos adaptados.



Devemos lembrar que a amamentação materna é sempre a melhor forma de alimentar os bebês até aos 06 meses de idade.

A amamentação artificial é, sobretudo, indicada em duas situações:

1. Quando a mulher se encontra afetada por algum problema que a impeça ou em que não seja aconselhável a amamentação natural. Os motivos mais frequentes desta contra-indicação são o padecimento, por parte da mãe, de doenças que se poderiam agravar com a amamentação ou de infecções que poderiam ser transmitidas ao filho, tratamentos com medicamentos, eliminados através do leite, prejudiciais para o bebê, alguns processos infecciosos e complicações nos próprios seios.



De acordo com dados estatísticos, geralmente 5% das mulheres que acabam de dar à luz, apresentam afecções que prejudicam a amamentação.

2. Quando a amamentação artificial constitui o complemento ideal ao leite do peito da mãe a partir do momento em que se inicia o desmame, normalmente entre os quatro e os seis meses de idade, sendo o seu substituto ideal até que o bebê complete 01 ano de idade e já possa começar a tomar leite de vaca ou de outros mamíferos no seu estado natural.





## *Preparação do leite para amamentação*

A preparação da mamadeira baseia-se na dissolução do leite em pó artificial, que deve ser sempre conservado na sua embalagem original até ao momento da sua utilização, em água mineral ou natural ou filtrada - sem ser da torneira - previamente fervida para se garantir a sua esterilidade. Além disso, deve-se respeitar sempre rigorosamente a proporção de água e pó indicada pelo fabricante ou pediatra, de modo a obter-se uma solução ideal para as necessidades do bebê, pois caso contrário pode-se obter um leite muito diluído ou muito concentrado.

Em primeiro lugar, deve-se colocar a água previamente fervida para o interior da mamadeira até que se alcance a medida correspondente à quantidade total de leite que se pretende preparar. Deve-se comprovar se alcançou a medida ideal, colocando a mamadeira ao nível dos olhos.



É importante salientar que se colocar o pó primeiro na mamadeira, a solução pode ficar muito concentrada.

Em seguida, deve-se realizar a mistura, embora o ideal seja fazer quando a água estiver morna, a cerca de 35°C a 40°C, já que se a temperatura seja superior a 50°C ou inferior a 30°C podem se formar coágulos que irão obstruir o buraco do bico da mamadeira. Depois da água do interior da mamadeira ficar morna, deve-se abrir a embalagem de leite em pó e encher a colher medidora presente na embalagem até a superfície.



Para que a quantidade seja a mais correta possível, é necessário passar a parte de trás de uma faca seca e limpa, por cima da colher cheia, sem comprimir o pó.



O número de colheres do pó a adicionar na água da mamadeira deve corresponder à dose de leite adaptado a ser preparado, de acordo com as orientações do leite ou do pediatra.

Depois deve-se tampar a mamadeira com o disco protetor, enroscar o anel e agitar até se comprovar que a solução ficou homogênea e não formou coágulos. Por último, deve-se desenroscar o anel, retirar o disco protetor e colocar o bico – a mamadeira já está pronta para ser dada ao bebê.

### *Técnica para amamentação*

Considerando que dar a mamadeira ao bebê é uma ação que substitui a amamentação natural e está além de ser uma forma de alimentação, é importante lembrar que também constitui uma forma de lhe dar afeto e de se comunicar com o bebê. Os passos para dar a mamadeira são os seguintes:

1. Comprovar se o leite se encontra à temperatura adequada, ou seja, morna, e se flui facilmente através do bico. Para se verificar esta situação, deve-se deitar um pouco de leite sobre o antebraço para verificar se as gotas não são muito pequenas ou se são muito abundantes. Nesse caso deve-se aumentar o buraco do bico ou mudar de bico.
2. A pessoa que dará a mamadeira para o bebê deverá adotar uma posição cômoda e adequada. O ideal é o adulto sentar-se numa cadeira, manter as costas retas e apoiar o bebê no seu colo, segurando-o de maneira a que a cabeça do bebê fique mais alta do que o tronco.
3. Para estimular o reflexo de sucção, basta roçar o bico por uma bochecha, mas sem permitir que o bebê toque com as mãos para que não altere o fluxo do líquido.

4. Enquanto o bebê suga a mamadeira deve estar suficientemente inclinado para que o bico esteja cheio e para que o bebê não engula ar. Caso se utilize um bico que não tenha uma válvula para regular a entrada do ar, deve-se interromper regularmente a amamentação, permitindo, assim, a entrada de ar para a mamadeira e não haja geração de vácuo que impeça a sucção.

Para o bebê arrotar pode-se segurá-lo contra o ombro e dar ligeiras e suaves palmadas nas costas.

5. Quando o bebê termina de se amamentar, deve colocá-lo mais alto do que estava no momento da amamentação e ajudá-lo a arrotar.

### *Conhecendo mais amamentação*

Quais os tipos de amamentação que você conhece? Faça um quadro comparativo dos tipos de amamentação.

Qual a relação entre os altos índices de desmame e o incentivo ao uso de leite de vaca industrializado em pó, principalmente pelas propagandas? Juntamente com seus colegas citem os leites artificiais que vocês conhecem.

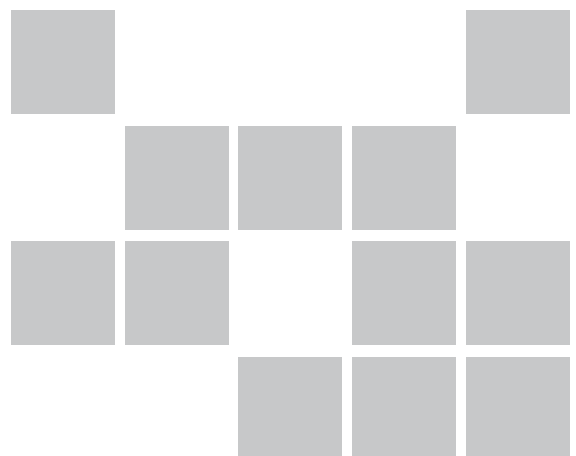
Com todas as vantagens do leite materno, por que nem todas as mães conseguem amamentar? Discuta com seus colegas e reflitam sobre essa questão.

### *Refletindo sobre a amamentação*

Tente lembrar-se de mulheres de seu conhecimento que não conseguiram amamentar e o porquê do insucesso. O que elas fizeram? Quem as orientou sobre o que deveriam fazer?

Depois dessa observação discuta com seus colegas e vejam quantas experiências acontecem e como o ser humano é adaptável.

# Unidade 3



## Anotações

[illegible]

## Unidade 3

Você sabe o que é doença? E o que é saúde? Vamos refletir um pouco sobre isso, antes de começar essa unidade!

Conhecendo as doenças mais comuns da infância. Quais são elas? Como podemos prevenir?

### *As 10 doenças mais comuns da criança*

1. **Pneumonia** – As infecções respiratórias inferiores incluem não apenas as pneumonias bacterianas, mas também as pneumonias virais, como a bronquiolite.
2. **Diarréia** – Acontecem com muita frequência nas crianças. Durante os primeiros anos de vida o sistema imunológico da criança é deficiente e, dessa forma, é muito comum microorganismos causarem infecções intestinais ou distúrbios gastrintestinais que podem ser simples ou sérios de acordo com o agente causador.
3. **Prematuridade e baixo peso ao nascer** — Nascer antes do tempo (prematuridade) ou com peso baixo para a idade não costumam ser bem diferenciados em países com sistemas de saúde mal estruturados, daí a Organização Mundial da Saúde - OMS ter agrupado as duas condições. Elas predisõem o recém-nascido a uma série de complicações, além da morte súbita.
4. **Infecções e outros problemas dos recém-nascidos** — Quando um recém-nascido nasce doente, muitas vezes uma doença leva à outra, daí elas serem contadas em conjunto. Como quase todos os partos do Brasil são feitos numa maternidade, esses bebês ficam internados até estarem saudáveis o suficiente para ir para casa.

5. **Anomalias congênitas** — Os defeitos de nascença podem até não ser comuns, mas infelizmente podem ser muito graves. Alguns, inclusive, podem ser prevenidos, como a anencefalia.



Anencefalia – criança que nasce sem o cérebro

6. **Complicações do parto** — A asfixia (falta de oxigênio) ou o trauma (acidentes) durante o parto são sempre um risco latente, e é por isso que a pessoa precisa de assistência obstétrica de qualidade.
7. **Asma** — É uma doença comum no inverno devido o tempo frio. No entanto pode ocorrer em qualquer época do ano, caso a criança seja alérgica e tenha contato com o agente causador. Hoje em dia devido a poluição, industrialização e etc, as crianças logo nos primeiros anos de vida começam a desenvolver alergias aos mais diversos fatores, como: poeira, pólen, ácaros, umidade, pêlos de animais, alimentos e outros.



Desnutrição Protéico-calórica – ocorre pela falta de nutrientes essenciais ao organismo

8. **Desnutrição proteico-calórica** — Existem outros tipos de desnutrição, mas é nesse tipo que todo o mundo pensa quando se fala em desnutrição.
9. **Depressão** — Parece que não, mas as crianças e adolescentes também podem ter depressão. Vale apenas lembrar que um dos fatores de risco para depressão é a história pessoal de abuso sexual.





10. **Cárie** – É um acometimento que não causa risco a criança, porém provoca diversos problemas a saúde como: dor, infecção, deformidade, entre outros.



Imunização – a melhor maneira de proteger a criança contra doenças que podem causar danos sérios

## Vacinas

Após o nascimento, ainda na maternidade ou hospital, o bebê será imunizado contra uma série de doenças. O calendário oficial de imunizações do Brasil, o PNI (Programa Nacional de Imunização), prevê que todas as crianças sejam vacinadas contra mais de 10 tipos de infecções, incluindo uma série de doses de reforço. Todas essas vacinas são oferecidas gratuitamente em postos de saúde ou durante campanhas.

Na primeira vacinação da criança, a mãe receberá a carteirinha de imunizações que apresenta todas as vacinas obrigatórias nos primeiros anos de vida e deve ser considerado como um documento da criança, tendo em vista que ali estão todas as informações de imunização.

O cronograma de vacinação é a seguinte:

### *Ao nascer*

A primeira dose da vacina contra a hepatite B costuma ser aplicada logo após o nascimento, e a vacina contra a tuberculose (BCG) geralmente antes da alta, se o bebê tem mais de 2 kg, ou então é aplicada ao longo do primeiro mês de vida.

A hepatite B é uma inflamação no fígado causada por um vírus, transmitido por sangue ou secreções do corpo.



A tuberculose é uma infecção que geralmente afeta os pulmões, mas pode também atingir outras partes do corpo. O chamado *Mycobacterium tuberculosis* ou bacilo de Koch é transmitido por gotículas de secreções respiratórias espalhadas no ar. A doença é mais comum em áreas de higiene mais precária e em locais de confinamento, como presídios e asilos para idosos. A vacina protege contra as formas graves da doença.

## Um mês

A segunda dose da vacina contra a hepatite B pode ser aplicada 30 dias após a primeira.

## Dois meses

Aos 2 meses, a criança toma a primeira dose da vacina tetravalente (DTP Hib), contra difteria, tétano, coqueluche e infecções provocadas pela bactéria *Haemophilus influenzae* tipo b.

Toma também a primeira dose da vacina contra a poliomielite ou paralisia infantil (VOP, em gotinhas) e da vacina contra o rotavírus (VORH, em gotinhas), um vírus que causa diarreias severas.

O bebê toma ainda a primeira dose da vacina pneumocócica 10-valente, contra dez tipos da bactéria *Streptococcus pneumoniae*, causadora de diversas infecções, principalmente da meningite e da pneumonia. Essa vacina também foi incluída recentemente no calendário gratuito de vacinação.

A difteria é uma infecção bacteriana que afeta principalmente a garganta, e suas complicações podem levar a problemas respiratórios, danos ao coração e ao sistema nervoso e, em casos mais extremos, até a morte.

O tétano é causado por uma bactéria que entra no corpo através de ferimentos. Produz uma toxina que provoca enrijecimento muscular geral, causando dificuldade na deglutição e na respiração, podendo ser fatal.

A coqueluche é causada pela bactéria *Bordetella pertussis*, uma doença do aparelho respiratório, conhecida também como tosse comprida. É especialmente grave em bebês.

A bactéria *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib) é uma importante causadora de meningites e pneumonias em crianças pequenas. Em locais onde as crianças tomam as vacinas, a incidência cai vertiginosamente.

O vírus da poliomielite ataca o tecido nervoso do cérebro e da medula espinhal e pode levar à paralisia, geralmente dos membros inferiores. Ele é transmitido através de fezes ou secreções de uma pessoa infectada, e se espalha em lugares onde a higiene é inadequada. Atualmente, a pólio está erradicada no Brasil, mas a vacina continua sendo necessária.

### Três meses

No calendário oficial do governo, foi incluída aos 3 meses a vacinação contra o meningococo C, uma das principais bactérias causadoras de meningite.

### Quatro meses

A partir dos 4 meses, o bebê recebe a segunda dose das seguintes vacinas: tetravalente (DTP Hib, contra difteria, tétano, coqueluche e infecções provocadas pela bactéria *Haemophilus influenzae* tipo b), pólio (VOP) e rotavírus (VORH).

Aos 4 meses, pelo calendário oficial do governo, é aplicada também a segunda dose da pneumocócica conjugada 10-valente.

### Cinco meses

Com 5 meses, é aplicada a segunda dose da vacina meningocócica C conjugada.



## Seis meses

Aos 6 meses, completa-se a série de 3 doses das vacinas iniciadas aos 2 meses: tetravalente (DTP Hib), contra difteria, tétano, coqueluche e hemófilos tipo B, mais pólio (VOP). Também já é o momento da terceira dose da vacina contra a hepatite B. O bebê também recebe a terceira dose da vacina pneumocócica conjugada 10-valente, pelo calendário do PNI.

## Nove meses

Dose única da vacina contra o vírus da febre amarela para crianças residentes em áreas consideradas de risco (região Norte, Centro-Oeste, Estado do Maranhão, partes de Piauí, Bahia, São Paulo, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul).

Para as pessoas que moram nessas regiões ou pretendem visitá-las, a vacina precisa ser reaplicada a cada dez anos, porém não deve administrada a gestantes nem a pessoas alérgicas a ovo. O melhor caminho é sempre conversar com um médico para esclarecer se seu filho e sua família precisam ou não ser imunizados.

A febre amarela é uma doença infecciosa aguda, transmitida por mosquitos contaminados. No Brasil, sua forma urbana foi erradicada, mas a silvestre ainda persiste. Entre os principais sintomas da doença estão febre, dor de cabeça e no corpo, náusea, pele e olhos amarelados (icterícia) e hemorragias.

## Um ano de idade

Aos 12 meses, os bebês são imunizados contra a rubéola, o sarampo e a caxumba com uma dose da vacina tríplice viral (SRC), e recebem a dose de reforço da vacina meningocócica C conjugada.

Os que não tomaram a vacina contra o meningococo C durante o primeiro ano de vida recebem uma dose a partir de 12 meses. Na rede pública essa vacina está disponível para os menores de 2 anos.



A rubéola não costuma ser uma doença grave, mas sua forma congênita, transmitida para um bebê durante a gestação, pode ser bem mais séria, causando surdez, cegueira, problemas cardíacos e até danos cerebrais.

O sarampo é altamente contagioso. No Brasil sua incidência caiu drasticamente devido ao sucesso da imunização, mas as pessoas podem pegar a doença fora do país e transmitir para quem não tiver sido vacinado. Seus principais sintomas são primeiramente prostração, febre, tosse, nariz escorrendo e dor nos olhos, seguidos pelo aparecimento de manchas na pele. As complicações são relativamente comuns, porque o sistema imunológico da criança fica muito fragilizado, e incluem pneumonia e infecções de ouvido. Em casos bem mais raros, as complicações podem afetar o sistema nervoso, causando, por exemplo, meningite ou encefalite.

A caxumba é caracterizada por febre e inchaço na região das glândulas parótidas, que ficam à frente e embaixo das orelhas. Entre as complicações mais graves que pode provocar estão surdez, encefalite e, nos meninos, inflamação dos testículos, o que pode levar a problemas de fertilidade.

## Um ano e três meses

A partir dessa idade, as crianças recebem as chamadas doses de reforço da DTP (difteria, tétano e coqueluche), da poliomielite e da pneumocócica.

## Quatro a seis anos

Uma segunda dose de reforço da vacina tríplice bacteriana (DTP) -- contra difteria, tétano e coqueluche -- é dada às crianças com mais de 4 anos, assim como uma dose de reforço da tríplice viral (SRC) -- contra sarampo, rubéola e caxumba.

## A partir de 10 anos

Para crianças que tomaram vacina contra a febre amarela no primeiro ano de vida, uma dose de reforço é dada com 10 anos (lembrando que esta vacina é válida por 10 anos e sempre terá que ser reaplicada após este intervalo de tempo).



## Outras vacinas

Além das imunizações que já fazem parte do calendário oficial do Brasil, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que os bebês também recebam outras vacinas já disponíveis no país, porém essas vacinas não são gratuitas e dependem das condições financeiras da família. São as seguintes: hepatite A; contra gripe (vírus influenza); contra catapora ou varicela.

## Doenças e Vacinação: como conhecer

Agora que você conhece um pouco mais sobre as doenças mais comuns que acometem as crianças e imunização, vamos desenvolver algumas atividades que irão auxiliar na compreensão desses assuntos.

Em relação as doenças busque em revistas, jornais, internet, livros ou outra fonte que você tenha acesso mais informações sobre essas doenças e outras que também são consideradas de infância e apresente para seus colegas. Discuta com eles e salientem quais são os cuidados que podem ser feitos para evitar ou diminuir essas doenças.

Em relação a vacinação, faça uma nova leitura do texto e monte um quadro com a idade que deve ser tomada, o tipo de vacina e a doença que previne. Esse quadro será de grande utilidade, pois servirá como lembrete para o seu dia-a-dia como profissional.

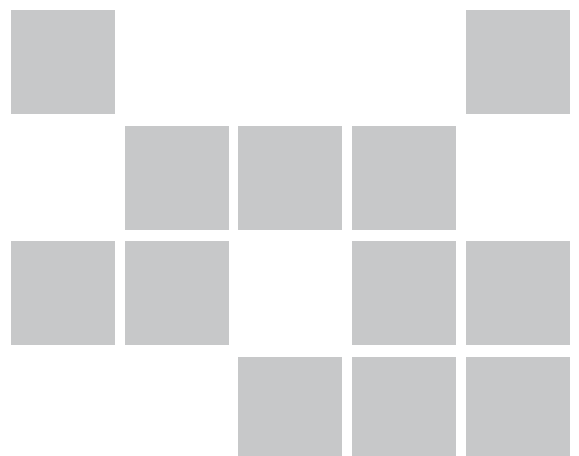
## Vacinação: como acontece na realidade?

Provavelmente você conhece pessoas que tem filhos em idade de vacinação. Faça um levantamento de como a mãe ou responsável trata essa questão e o que sabe sobre as doenças que são prevenidas pelas vacinas.

Apresente seus argumentos e demonstre o quanto você conhece sobre vacinação. Relate aos seu colegas como foi essa experiência.



# Unidade 4



## Anotações

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.



## Unidade 4

Nessa unidade vamos conhecer sobre o desenvolvimento infantil e estímulos adequados a cada fase da criança.

Você sabe quais são as fases da criança? Como acontece o desenvolvimento motor da criança?

### Vamos pensar sobre a importância da existência?

- Experiências afetivas
- Experiências empáticas
- Importância da diferença, do erro e da negociação

### Desenvolvimento da Criança

De acordo com Marcondes (1994) o desenvolvimento é o aumento da capacidade do indivíduo na realização de funções cada vez mais complexas. Também pode ser compreendida como um conceito amplo que se refere a uma transformação complexa, contínua, dinâmica e progressiva, que inclui, além do crescimento, a maturação, a aprendizagem e os aspectos psíquicos e sociais.

Crescimento e Desenvolvimento fazem parte do mesmo processo, porém exigem abordagens diferentes e específicas para sua percepção, descrição e avaliação.

A palavra infante vem do latim infans, que significa incapaz de falar. Geralmente, define o período que vai do nascimento até aproximadamente dos 2 aos 3 anos de idade, quando a fala já se transformou em instrumento de comunicação.

Nessa fase, muitos eventos ocorrem pela primeira vez: o primeiro sorriso, a primeira palavra, os primeiros passos, o primeiro alcançar de um objeto. A criança é um ser dinâmico, complexo, em constante transformação, que apresenta uma seqüência previsível e regular de crescimento físico e de desenvolvimento neuropsicomotor (Ministério da Saúde, 2002).

Esse desenvolvimento sofre a influência contínua de fatores intrínsecos e extrínsecos que provocam variações de um indivíduo para outro e que tornam único o curso do desenvolvimento de cada criança. Os fatores intrínsecos determinam as características físicas da criança, a cor dos seus olhos e outros atributos geneticamente determinados.

O “mamanhês” desempenha papel fundamental no desenvolvimento do bebê, pois propicia a primeira vinculação psíquica do bebê com um outro, nesse caso a mãe.

Intrínseco: que vem de dentro; interno

Extrínseco: que vem de fora; externo

Os fatores extrínsecos começam a atuar desde a concepção, estando diretamente relacionados com o ambiente da vida intra-uterina, proporcionado pela mãe por meio das suas condições de saúde e nutrição. Após o nascimento, o ambiente em que a criança vive, os cuidados que lhe são dispensados pelos pais, o carinho, estímulos e alimentação passam a fazer parte significativa no processo de maturação que a leva da dependência à independência.



Ministério da Saúde (2002)

Vamos ver agora as fases de desenvolvimento da criança:

### 1º mês:

- Segue objetos pendentes a 20 cm e até 90°;
- Fixa rosto;
- Fecha os olhos, na presença de foco luminoso;
- Braços, pernas e ancas fletidas, vira a cabeça para um lado e outro;
- Segura a cabeça (pouco ou nada descaída);
- Para de chorar quando se lhe fala ou pega ao colo;
- Sorri, estabelece períodos de interação com a mãe antes e depois das mamadas, intercalado de vocalizações, imitações;
- Conseguem compreender os padrões especiais de comportamento



em relação ao pai e a mãe;

- Se expressa através do choro;
- Imita sons guturais e de satisfação quando alimentado;
- Vira os olhos ao som ou voz da mãe cerca de 20 cm ou responde com paragem de movimentos ou expressão facial.

### Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Movimentar objetos coloridos e pendurá-los perto do seu rosto;
- Produzir sons suaves com chocalhos, caixa de música e observar a sua atenção;
- Observar o bebê sobre a forma como dorme, sossega, se alimenta, procura autoconforto;
- Conversar com carinho, aprender a tocá-lo embalá-lo, estar em sincronia com o seu comportamento;
- Mudar periodicamente de posição, de modo a proporcionar-lhe o melhor conforto. Nunca de barriga para baixo;
- Proporcionar momentos calmos sem sobrecarga de estímulos, limitando as visitas de estranhos.

### 3º mês:

- Segura brevemente o chocalho e move-a sem olhar;
- Tem prazer em olhar e brincar com as mãos;
- Segue objetos a 20 cm, até 180° na horizontal e converge os olhos à aproximação;
- Reconhece a mamadeira ou chupeta;

- Levanta a cabeça e ombros;
- Tem movimentos suaves e simétricos;
- Faz força para sentar;
- Seguro de pé, dobra os joelhos e tenta suportar algum peso nos pés;
- Mãos quase sempre abertas;
- Sorriso social e interage quando conversam;
- Fixa o rosto da mãe quando alimentado;
- Gosta do banho e dos cuidados de rotina;
- Chora quando desconfortável ou aborrecido
- Vocaliza quando satisfeito e volta-se atentamente em direção ao som.

### Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Agir, falando, usando a mímica do rosto e imitando o som de determinados objetos ou instrumentos musicais;
- Ouvir música suave na companhia do cuidador;
- Dançar, em ritmo suave, com o bebê ao colo. Cantar, mobilizá-lo, evitando que esteja deitado durante demasiado tempo e na mesma posição;
- Procurar levantá-lo devagar pelas mãos, como se fosse sentá-lo;
- Oferecer-lhe objetos para segurar, colocar objetos pendentes para que possa segui-los;
- Desenvolver um ritual de apoio à hora de dormir, sem deixar chorar desalmadamente.

## 6º mês:

- Segura objetos, leva-os à boca;
- Se um objeto cai de sua mão, esquece-o rapidamente;
- Os olhos movem-se coordenados;
- Eleva o tórax e parte superior do tronco apoiado pelas mãos e levanta a cabeça para olhar os pés, quer agarrá-los;
- Quando de barriga para baixo, consegue se voltar;
- Fica na posição de sentado por momentos direitas;
- Suportado de pé faz apoio;
- Tração pelas mãos levanta a cabeça;
- Suportado de pé faz apoio sem apoio dos cotovelos;
- Reconhece os pais, teme os estranhos;
- Estica os braços para ser pega no colo;
- Gosta de jogos que entrem expressões faciais, balbuciando ao mesmo tempo;
- Desvaloriza a alimentação e o sono devido à aquisição de novas aquisições motoras;
- Mostra o seu temperamento de uma forma mais nítida: nível de atividade, perturbação, persistência, capacidade de adaptação, regularidade, limiar sensorial, humor, reação a situações novas;
- Emite sons como: a-a, qu, ada, arru;



- Tem prazer em ouvir próprios sons;
- Ri, dá gargalhadas e guincha durante as brincadeiras;
- Responde ao som voltando a cabeça;
- Compreendem o não, mas não sabem responder-lhe.

### Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Oferecer brinquedos apropriados, como uma bola de tamanho médio, de cores vivas, cubos de arestas redondas;
- Sentá-lo com apoio para que possa participar mais ativamente no meio que o rodeia;
- Incentivar para que produza novos sons com a boca;
- Conversar e dançar com o bebê;
- Colocar o bebê num tapete adequado e incentivá-lo a se locomover rolando e pegar nos brinquedos que estejam mais longe;
- Proporcionar brincadeiras de interação, colocar á frente do espelho e não prevenir situações que lhe causem frustrações;
- Não entrar em conflito durante a refeição - oportunidade de interação sem pressão;
- Ritual do sono mais reforçado na hora de dormir.

### 9º e 10º mês:

- Segura mamadeira;
- Segura, morde e mastiga pequenos pedaços de comida;
- Bate palmas e diz adeus;



- Distingue familiares dos estranhos;
- Comportamento de causa - efeito e imitação com consciência do proibido;
- Usa a expressão facial dos pais, gestos e fala para reconhecer atitudes e o seu significado;
- Compreende a permanência dos objetos para depois compreender a permanência das pessoas – Angústia de separação;
- Atento aos sons e localiza-os na horizontal ou diagonal;
- Utiliza sílabas ex: da-da, mamã;
- Compreende “não” e o “adeus”.

O bebê começa a formar a imagem do seu corpo, a partir das atividades exploratórias de seu próprio corpo, através do olhar da mãe. Assim, nesse mundo a dois, vai constituir a noção de si mesmo.

## Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Oferecer objetos diferentes afastados para incentivar o posicionamento;
- Colocar objetos em cima de uma cadeira de forma a incentivá-la a colocar-se de pé sempre com adulto por perto;
- Chamar os objetos pelos nomes, ensinar a colocar dentro e fora da caixa;
- Oferecer papel para amassar e rasgar;
- Oferecer dois objetos para a mão e posteriormente um terceiro



deixando que ela “resolva o problema”;

- Ser firme e terno no “não” – Início da disciplina;
- Brincadeiras de tapar e destapar o rosto e outros jogos repetitivos (bater palmas, acenar...). Jogo do esconde – esconde.

## 12º mês:

- Faz pinça fina agilmente;
- Procura objeto rapidamente escondido;
- Coloca cubo no copo;
- Crescente interesse visual pelo movimento: carros, pessoas;
- Engatinha;
- Anda agarrado a mobília ou apoiado pelas mãos;
- Suporta-se de pé, apoiado pelas mãos;
- Senta-se a partir da posição de pé;
- Atende se chamado pelo nome;
- Percebe ordens simples associado aos gestos (dá, adeus...);
- Reconhece objetos pelo nome;
- Diz algumas palavras simples;
- Bebe por chá com ajuda;
- Colabora no vestir;
- Bate palmas e diz adeus a pedido agilmente



- Revela emoções: afeição, medo, ciúme, revolta;
- Mantém comportamentos de imitação;
- Início do negativismo, agressividade, birras;
- Dificuldade em controlar impulsos (morder..);
- Autonomia vindica e detesta intromissões.

### Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Promover a aquisição de capacidades motoras;
- Deixar a criança tomar algumas decisões visando a segurança;
- Agir calmamente e com firmeza as birras;
- Manter os rituais do sono;
- Não entrar em conflito na hora da refeição – início da anorexia do primeiro ano de vida;
- Estimular as tarefas/ordens simples;
- Oferecer cubos, dar vários objetos para a mão;
- Separações faladas e com antecedência, progressivas e cumprir promessas;
- Evitar pressões para o controle das fraldas.
- Fale com o bebê, uma voz conhecida ajuda a acalmar;
- Quando o bebê fizer sons, responda utilizando palavras;
- Leia para ele, isso o ajuda a compreender e desenvolver a linguagem e a utilização de sons;

- Cante para o seu bebê, ajuda a desenvolver o gosto pela música e pela matemática;
- Elogie o bebê e mostra-lhe afeto e amor;
- Dispense algum tempo para pegar no seu filho ao colo, ajuda a que se sinta seguro e acarinhado;
- O melhor momento para brincar com ele é quando se encontra alerta e calmo;
- Esteja atento e respeite-o os seus sinais de cansaço ou nervosismo.

### 13º ao 15º mês:

- Baba-se muito, por não saber controlar as duas tarefas em simultâneo;
- Dá uns passos sozinhos com os pés afastados e os braços levantados mantendo equilíbrio;
- Deixa-se cair de rabo ou para a frente com as mãos e volta a posição de sentado;
- Consegue levantar-se só, com alguma ajuda;
- A sua maior atividade é ao nível dos membros superiores;
- Consegue indicar as partes do corpo dum boneco;
- Cumpre ordens simples (ex. não toca, come trás o sapato...);
- Comunica, recorrendo simultaneamente
- Começa a repetir algumas palavras, mas mais de 7);
- Tenta imitar o ritmo da fala (falar corretamente);



- Expressa as suas necessidades apontando e emitindo sons;
- Inicia a associação de pessoa – objeto;
- Ordena as palavras afetivamente;
- Atira constantemente os brinquedos ao chão;
- Auto-exploração atinge ponto forte (partes do corpo, como os genitais);
- Jogo simbólico associado à imitação (transferência de ansiedade para o boneco como forma de ganhar confiança). Não gosta de ser contrariado;
- Indica que as fraldas estão molhadas ou sujas, chorando e contorcendo-se;
- Tenta realizar tarefas com eficácia e certifica-se que está sendo observada

### Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Solicitar cumprimento de tarefas/ordens simples e dar estímulo positivo após;
- Imitar sons de animais e objetos fazendo mímica e pedindo para a criança imitar;
- Incentivar para que a criança peça, verbalizando, quando quer algo, mesmo que se saiba o que ela deseja;
- Fazer jogos de “encaixe” com várias formas diferentes;
- Pedir que a criança olhe e repita o nome de partes seu do corpo;
- Diminuir fontes de confronto (pais/criança) no dia a dia;
- Incentiva o convívio (aprendizagem através da imitação).



## 18° mês:

- Anda com base alargada, mas já não necessita de manter os braços abertos;
- Corrida ainda com olhos no chão;
- Consegue contornar esquinas e parar bruscamente;
- Apanha objetos do chão sem cair;
- Sobe para uma cadeira do adulto de frente e volta-se;
- Sobe escadas gatinhando ou de mão dada com os dois pés no mesmo degrau. Desce da mesma maneira ou de costas;
- Fica de joelhos sem apoio, de cócoras para apanhar brinquedo do chão e levanta-se;
- Gosta de livros simples reconhecendo detalhes;
- Aponta para coisas que lhe despertam interesse e que estão na rua;
- Pinça delicada para objetos mais pequenos;
- Vira páginas dum livro, várias em simultâneo;
- Constrói torre com 3 cubos pequenos após demonstração;
- Agarra o lápis na zona central ou perto do bico com preensão palmar usando a garatuja espontânea associando pintas;
- Sem lateralidade definida;
- Tenta comer sozinho, mas entorna e tira sapatos, meias e chapéu;
- É capaz de discriminar um objeto exato em escolha múltipla num conjunto de 5 objetos de uso comum;



- Executa ordens, especialmente se estiverem ligadas a atividades motoras;
- Diz 6 a 20 palavras e compreende mais;
- Junta duas ou mais palavras para construir frases simples;
- Discurso por vezes imperceptível por vezes enquanto brinca, mas com melodia e ritmo de frase já presentes, apresentando palavras corretas em contexto;
- Pede brinquedo desejado com vocalizações e substantivos;
- Compreende a linguagem mesmo sem a presença do objeto (inicia atividade simbólica);
- Gosta de canções e tenta cantar;

### Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Realizar atividades com música, incentivando a criança a dançar e o cantar;
- Ensinar a criança a guardar os seus brinquedos numa caixa ou num saco para que aprenda a organizar-se;
- Pedir que a criança olhe e repita o nome de partes do corpo do boneco;
- Ensinar a criança a “rabiscar” na areia, na terra ou num papel de modo a estimular a destreza manual e a área sensorial;
- Demonstrar o que é e o que não é perigoso;
- Elogiar a criança quando for capaz de realizar algo sozinha;
- Continuar a incentivar o convívio.

## 2 anos

- Melhoria significativa no equilíbrio. Corre depressa, anda á volta, trepa e dança
- Se posiciona de cócoras com muita segurança para brincar ou descansar, levantando-se sem ajuda das mãos;
- Salta levantando os dois pés do chão;
- Sobe e desce escadas, de forma confiante, colocando os dois pés em cada degrau
- Chuta uma bola grande e atira com as duas mãos uma bola pequena;
- Senta-se no triciclo e anda com os pés para a frente e para trás;
- Vira páginas do livro, uma de cada vez;
- Constrói uma torre com 7 ou mais cubos pequenos e comboio de 3
- Executa puzzles mais simples e jogos de encaixe
- Desenrosca, abre e fecha uma tampa
- Pinça corretamente objetos pequenos, belisca-os e atira-os
- Mantém o lápis na mão pretendida . Faz uma tríade do lápis mais perfeita;
- Imita um traço vertical e/ou horizontal e por vezes o V;
- Ocasionalmente faz um círculo, mas continua a garatujar e a fazer pintas;
- Come bem com a colher.
- Mastiga bem e leva o copo á boca e coloca na mesa sem entornar;

- Põe o chapéu, calça os sapatos por vezes trocados. Raramente calça os sapatos;
- Gosta de ouvir conversar. Linguagem geralmente compreendida pela mãe, 50% inteligível por estranhos;
- Usa 50 palavras, conhecendo muitas mais e trata-se pelo seu próprio nome;
- Usa pronomes pessoais e tem monólogos muito longos;
- Mostra compreender verbos, utilizando figuras, que representam diferentes ações (ex. qual o menino que está a dormir?);
- Mostra compreender as funções dos objetos através das figuras
- Compreende proposições (ex. põe a colher debaixo da caixa) e compreende objetos de grandeza;
- Tolare melhor a presença de outra criança, mas as brincadeiras mantêm-se paralelas. Jogos acabam muitas vezes em choros
- Brinca com destreza. Adora brincar ao “faz de conta” e tem pouca noção do perigo
- Negativismo vincado e birras no seu auge; no entanto a sua atenção é facilmente canalizada para outro sentido. Não entende a não satisfação dos seus desejos;
- Mantém grande autonomia e comportamento de imitação
- Ressente-se na atenção com outras crianças
- Acompanha uma canção com gestos
- Verbaliza a necessidade de ir á casa em tempo razoável.



## Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Proporcionar brincadeiras como: pular num só pé, correr, saltar uma corda de modo a estimular a coordenação motora;
- Controle da fralda se criança tiver desenvolvido aptidão da fala, sentido de arrumação, imitação e declínio do negativismo
- Ajudar a criança a pronunciar palavras, mas pelo estímulo positivo;
- Oferecer tintas para a criança mexer e desenhar e dar-lhe a conhecer várias texturas e materiais;
- Contar histórias e dar puzzles;
- Facilitar oportunidade de jogo simbólico;
- Pedir para ajudar em pequenas tarefas diárias;
- Dar oportunidade para a criança emitir o seu próprio pensamento e desejo, mantendo os limites.

### 3 anos:

- Sobe escadas colocando um pé em cada degrau e desce colocando os dois pés em cada degrau e/ou sobe escadas como o adulto, colocando um pé em cada degrau
- Anda em bicos de pés sem se agarrar e suporta o peso no pé preferido;
- Atira e pode apanhar bolas grandes com os braços estendidos, dando também pontapés com agilidade;
- Anda de triciclo;





- Tenta dançar, mesmo que o equilíbrio não seja o mais adequado;
- Constrói uma ponte com 3 cubos e torre de 9/ 10 cubos ou a ponte com 3 cubos após demonstração e usando as duas mãos;
- Introduz com destreza pequenas bolinhas numa garrafa de abertura pequena;
- Agarra na bola com o braço em extensão Imita o círculo e a cruz fazendo a tríade do lápis;
- Desenha a cabeça e outra parte do corpo (normalmente são os membros) e reconhece detalhes duma imagem;
- Come com garfo e colher;
- Lava as mãos e limpa com necessidade de supervisão;
- Tenta escovar os dentes. Vai só ao WC, pedindo ajuda a noite;
- Veste-se e despe-se com ajuda nos botões e fecho;
- Tem vocabulário expressivo de 250 a 500 palavras (utiliza frases com 4 a 5 palavras). Pode aparecer a gaguez fisiológica, não devendo ser chamado á atenção
- Usa pronomes pessoais, plurais;
- Frases mais ou menos corretas semanticamente;
- Tenta exprimir o seu pensamento com palavras novas, por vezes fora de contexto;
- Gosta de ouvir e contar histórias, sendo 80% da fala é inteligível por estranhos;
- Combina duas cores básicas;



- Compreende frases negativas (Qual é o menino que não tem sapatos?) e utiliza frases interrogativas e dois pronomes pessoais;
- Conhece diversas rimas infantis, canções ou anúncios;
- Com alguma precisão, consegue relatar acontecimentos recentes;
- Partilha os brinquedos e afetivo com crianças pequenas (início da socialização);
- Recorre muito ao jogo do faz de conta (não o chame á realidade);
- Relaciona o seu corpo com o movimento e suas mudanças (maturidade vestibular);
- Aprende as regras dos jogos coletivos e a auto disciplina, sendo difícil ainda saber aguardar pela sua vez;
- Gosta de ajudar o adulto nas tarefas domésticas;
- Entende a diferença entre o passado, presente e futuro;
- Início da escala dos valores "mau/bem";
- Necessita de ordens firmes e estáveis;
- Noção do baixo/dentro, atrás /em cima;
- Sabe o seu nome, sexo e idade e conhece a quantidade até 2 ou 3.

### Atividades que estimulam o desenvolvimento nessa fase

- Promover atividades lúdicas/físicas: saltar, correr, pular, andar de triciclo, etc;
- Pedir á criança que conte histórias ou algo que fez (ação passada). Incentivar a criança a se fantasiar;

- Dar responsabilidades, aceitar a forma que ele achou para dominar a sua vida;
- Não trazer a criança para a realidade quando está no seu mundo imaginário;
- Conduzir os rituais de sono de forma regrada (medos, associado ao pensamento mágico);
- Fase dos porquês, há que ter muita paciência, tendo em conta que nem sempre espera pela resposta da primeira pergunta;
- Não ridicularizar, não reprimir a nítida preferência da menina pelo pai e do menino pela mãe (complexo de Édipo e de Electra);
- Dar atenção devida á criança quando se manifesta o medo da preferência dos pais pelo irmão (complexo de Caim);
- Ajudar a criança a partilhar os brinquedos - altura para ingressar no Jardim de infância
- Acompanhar a criança em programas televisivos e de computador.

### 3 a 4 anos

- Gosta de brincar com outras crianças.
- Tem interesse em aprender sobre tudo o que a cerca, inclusive contar e reconhecer as cores.
- Ajuda a vestir-se e a calçar os sapatos. Brinca imitando as situações do seu cotidiano e os seus pais;
- Veste-se com auxílio.



## 4 a 6 anos

- A criança gosta de ouvir histórias, aprender canções, ver livros e revistas;
- Veste-se e toma banho sozinha;
- Escolhe suas roupas, sua comida e seus amigos;
- Corre e pula alternando os pés;
- Gosta de expressar as suas idéias, comentar o seu cotidiano e, às vezes, conta histórias;
- Conta ou inventa pequenas histórias.



“Em torno dos 6 anos, a criança consegue adiar a realização de um desejo em virtude da aceitação e compreensão das proibições, como também por levar em consideração o outro, suas próprias limitações e possibilidades” (Ministério da Saúde, 2002)

☐ ☐
☐

Ao brincar, a criança transforma, de forma criativa, aquilo que lhe é estranho e inesperado em experiências que podem ser utilizadas por ela para construir de modo singular o seu mundo e suas relações

☐ ☐
☐

Época dos jogos simbólicos, ou seja, das brincadeiras do faz-deconta, onde a criança é capaz de fazer-se passar por um outro, encenando um personagem.

☐  
☐  
☐



## Desenvolvimento: como acontece?

Vimos nessa unidade o desenvolvimento da criança desde o nascimento até os 6 anos. As modificações no comportamento, no aspecto motor, nas atitudes são visíveis e precisam ser percebidas e acompanhadas com muita atenção e seriedade. Vamos fazer três atividades:

Dessa forma, além do que vimos no texto, busque outras fontes de pesquisa para conhecer mais sobre o desenvolvimento da criança até os 06 anos de idade.

Em grupos de 05 alunos façam o levantamento do desenvolvimento de crianças de 6 a 10 anos e quais são as atividades que estimulam mais o desenvolvimento.

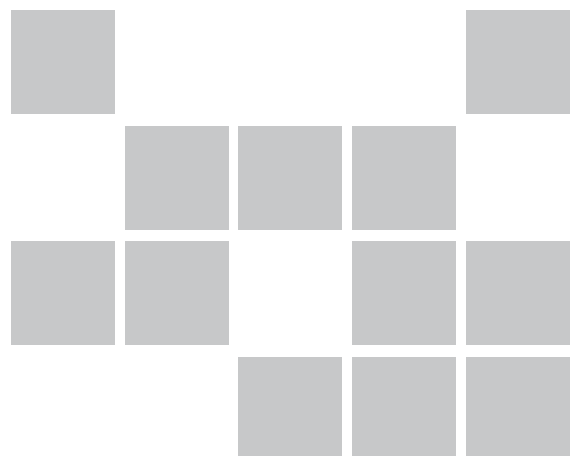
Pesquisem quais são as brincadeiras comuns da infância e a que idade está relacionada. Lembrem da sua infância e discutam o que ajudava no desenvolvimento.

## Infância: fase de conhecimento

Agora que você conhece mais sobre as fases de desenvolvimento da criança, observe uma criança menor de 01 ano, uma de 1 a 3 anos e uma de 4 a 6 anos. Veja se elas apresentam as mesmas fases que discutimos na unidade e se acontecem outras que ainda não vimos. Anote e traga para discutirmos em sala de aula.



# Unidade 5



## Anotações

[illegible]



## Unidade 5

Você sabe o que são cuidados?

Quais os cuidados diários com uma criança? Com seus utensílios?

E com sua alimentação?

### Cuidados Diários com a Criança

A criança exige cuidados especiais e com muita dedicação. Quando falamos nisso, o que você entende por cuidados?

De acordo com a língua portuguesa, cuidado é o ato ter atenção, cautela, circunspeção, desvelo, ponderação, prudência e zelo. Assim cuidar de uma criança é dar toda assistência que a criança precisa para que possa crescer com saúde, carinho e segurança.

### Dia-a-dia da criança

Aqui vamos trabalhar com os cuidados diários das crianças que são necessários para o seu bem estar, os quais são:

Atividade	Cuidado a ser prestado
Sono	<p>A criança menor de 1 ano dorme mais tempo que crianças maiores e deve-se respeitar suas necessidades fisiológicas.</p> <p>As crianças maiores de 1 ano já diminuem a necessidade de sono durante o dia e depois de 03 anos, dificilmente dormem durante o dia.</p>

Higiene	<p>Cuidados com o recém nascido são específicos e precisam atenção redobrada. Vimos uma unidade específica sobre recém nascido e seus cuidados. Por isso vamos focalizar mais nas crianças maiores.</p> <p>O banho deve ser feita diariamente e sempre que precisar.</p> <p>Crianças que usam fraldas, a cada troca deve haver uma limpeza do local com lenços umedecidos ou algodão com água e sabão (lenços umedecidos podem causar alergia).</p> <p>A criança deve aprender que é importante lavar as mãos antes de se alimentar; depois de usar o banheiro para as necessidades fisiológicas; sempre que mexer com terra, areia, sujeira, etc.;</p>
Roupas	<p>As roupas das crianças menores de 01 ano devem ser lavadas com sabão neutro e sem uso de produtos que causem alergias.</p> <p>A partir de 1 ano as crianças desenvolve seu sistema imunológico e sua defesa é maior, desta forma as roupas podem ser lavadas juntamente com as demais roupas da família.</p> <p>É importante passar todas as roupas da criança menor de 1 ano. Para crianças maiores é importante passar as roupas de algodão e que são secas em locais abertos e que ficam expostas a microorganismos e animais que podem deixar penugem ou substâncias que causem alergia.</p> <p>A medida que a criança é maior deve-se atender a rotina da casa e as orientações da família sobre os cuidados com as roupas.</p>

Utensílios	<p>Os utensílios utilizados como mamadeiras devem ser limpas com água, sabão e passar água fervente para retirar os microorganismos que ali estiverem. Devem ser sempre protegidas com tampa e o bico não pode ficar exposto.</p> <p>As chupetas também devem ser higienizadas frequentemente e sempre que cair no chão deve ser lavada antes de entregar a criança. É importante lembrar que as chupetas devem ser trocadas substituídas para não criarem fungos e serem agentes causadores de infecções nas crianças.</p> <p>Os brinquedos também devem ser higienizados com frequência e lavados quando cair no chão ou em locais sujos.</p> <p>Demais objetos utilizados com as crianças devem ser limpos.</p>
Atividades de lazer	<p>As crianças precisam de atividades educativas e que ajudem no seu desenvolvimento.</p> <p>Também são muito ativas e precisam ter ocupação para não ficarem ociosas e buscarem por atividades de risco, como subir em móveis, mexer em objetos de adultos, etc.</p> <p>É importante explicar a criança o que pode e o que não pode ser feito quando querem brincar.</p> <p>A criança é extremamente inteligente e aprende muito rápido. Dessa forma sempre conversar com ela.</p> <p>Os brinquedos devem ser adaptados a idade para que não se machuquem. Sempre inspecionar os brinquedos antes de dar a criança, a fim de evitar danos.</p>



## Disciplina das crianças

O termo disciplina é por vezes mal interpretado e utilizado, estando associado a conotações negativas e repressivas tais como: rigidez, punições ou castigos. Porém, o seu verdadeiro sentido bem positivo e educativo.

A disciplina na educação é uma condição necessária para a aprendizagem do auto controle, o reconhecimento dos seus sentimentos, a empatia, a responsabilidade, o desenvolvimento de um sentido de justiça e interiorização de valores humanos.

Dizer às crianças como devem agir, não basta. Os exemplos são a mais eficiente arma de educação e de disciplina que existe. As palavras ajudam de alguma forma, mas tornam-se vazias se não forem acompanhadas pelo exemplo prático.



As crianças aprendem pela imitação aquilo o que observam nos adultos

Apesar de existirem inúmeras oportunidades para a aprendizagem ao longo de toda a vida, as principais lições são aprendidas durante a primeira infância (essencialmente nos três primeiros anos de vida). Nos anos seguintes e principalmente na adolescência, a aprendizagem torna-se logicamente mais difícil e dolorosa.

## Orientações Nutricionais (0-2 anos)

A alimentação e a nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Mais do que isso: são direitos humanos fundamentais, pois representam a base da própria vida.



Faixa etária	Aleitamento materno exclusivo	Aleitamento artificial
0 ao 3º mês	Manter	Água filtrada e fervida
4º mês	Manter	Chás e/ou sucos e papa de frutas(*)
5º mês	Manter	Papa salgada (almoço e jantar) (*)
6º mês	Chás e/ou sucos e papa de frutas(*)	Início com carnes vermelhas, aves sem pele, miúdos cozidos, caldo de feijão, verduras
7º mês	Papa salgada (almoço e jantar) (*)	Início de gema de ovo (1/4 por semana), grãos de feijão, lentilha, ervilha
8º mês	Início com carnes vermelhas, aves sem pele, miúdos cozidos, caldo de feijão, verduras, gema de ovo (1/4 por semana), grãos de feijão, lentilha, ervilha	Comida da família com consistência adequada para idade e amassados (purês, carnes desfiadas, sopas e massas)
9º mês	Introdução de clara de ovo Introdução de clara de ovo	Introdução de clara de ovo Introdução de clara de ovo
10º ao 24º mês	Alimentação da família Alimentação da família	Alimentação da família Alimentação da família

(\*) o ideal é que o intervalo seja de 15 dias, respectivamente.

## Alternativas alimentares

Sucos: laranja pêra ou lima, mexerica, melancia, melão, abacaxi, maçã, pêra, goiaba, manga, acerola, beterraba, cenoura, tomate e outras da época. Iniciar em quantidades meio a meio de suco de frutas e água filtrada e/ou fervida. De preferência, não acrescentar açúcar.

Papa de frutas: maçã ou pêra raspada; mamão, banana, manga, goiaba, etc, amassadas.

Papa salgada: beterraba, cenoura, mandioca, mandioquinha, moranga, abóbora, abobrinha, berinjela, couve-flor, brócolis, vagem, espinafre, batata doce ou inglesa, mostarda, couve, repolho, chicória, acelga, chuchu, etc.

Carnes: vermelha, magra e de segunda; aves sem pele; miúdos de gado ou ave; peixe sem espinho.

## Orientações Nutricionais (3 anos a mais)

A alimentação da criança deve ser adaptada a sua idade e seguir as orientações da família e médica quando necessário.

Os nutrientes particularmente importantes para crianças entre 1 e 4 anos são:

Ferro – a deficiência em ferro é bastante comum nesta faixa etária, já que os requerimentos em ferro são elevados, e a ingestão de alimentos reduzida, especialmente em peixe ou carne. Alimentos ricos em vitamina C, comidos em simultâneo, ajudam a absorção do ferro, por isso deve incluir um copo de sumo natural de laranja ao jantar, por exemplo.

Cálcio - este mineral é vital para o crescimento de ossos e dentes, por isso é fundamental que a criança consuma leite e produtos derivados do leite em quantidade suficiente.

Vitaminas A, C e D - a vitamina A é necessária para uma pele saudável e desenvolvimento celular, podendo faltar muitas vezes na alimentação de crianças nestas faixas etárias. A vitamina C é importante para o sistema

imunitário e crescimento. Ajuda a absorção de ferro, em particular de fontes vegetais. As frutas e legumes são excelentes fontes de vitamina C.

A vitamina D é essencial para o metabolismo do cálcio e pode até ser sintetizada pela acção do sol através da pele. No Inverno, e se a sua criança está sempre coberta por roupas no exterior, assegure-se que inclui boas fontes de vitamina D, ou suplementos alimentares que contenham esta vitamina.

Para garantir que as crianças tenham uma alimentação adequada deve-se ter alguns cuidados como:

- Evitar o consumo de alimentos industrializados, devido a grande quantidade de corantes, gordura trans, calorias vazias e a pequena quantidade de vitaminas e minerais. Estes alimentos são ricos apenas em lipídios e carboidratos, ou seja, as famosas “calorias vazias”, acarretando em ganho de peso e carências nutricionais.
- Evitar o consumo de refrigerantes e sucos artificiais, dando preferência à água, chás e sucos naturais.
- Estimular o consumo de frutas, verduras e legumes.
- Na hora de preparar um lanche dar preferência aos sanduíches naturais, salada de frutas, iogurte, barra de cereal e sucos naturais.
- Substituir doce e guloseimas por frutas, bolachas sem recheio ou mesmo uma barrinha de cereal.
- Lembrar que as crianças podem consumir doces, salgadinhos e alimentos industrializados, no entanto, este consumo deve ser realizado com moderação e nunca deve substituir as refeições.
- As crianças necessitam de todos os nutrientes presentes em uma pirâmide alimentar: carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e minerais. Cada um deles possui sua função para o desenvolvimento do organismo.



## Cuidados com a criança

Nesta unidade trabalhamos com os cuidados diários com as crianças, disciplina e alimentação. O que você conseguiu assimilar desse conteúdo? Você já sabia desses cuidados? Reflita sobre esse assunto e discuta com seus colegas de sala.

Vocês perceberam se há semelhança nos relatos? O que ficou marcou mais?

Em relação a disciplina, como você percebe essa questão. Como é a conduta de adultos que você conhece e tem filhos menores? Chame um colega e façam uma pesquisa em outras fontes sobre esse assunto e apresentem em forma de relatório. Aproveitem para discutir com seus colegas o resultado que eles encontraram.

Outra questão importante é entender bem sobre a alimentação. No que se refere ao aleitamento, já discutimos anteriormente, você se lembra? E agora podemos compreender melhor sobre alimentação em crianças maiores de 1 ano?

Para facilitar esse entendimento faça monte a pirâmide alimentar ideal para o ser humano. Essa pirâmide é facilmente encontrada em sites, livros e revistas que tratam de nutrição. Também é importante conhecer os alimentos e sua fonte de mineral, por isso faça um quadro com o alimento e o mineral encontrado, por exemplo: cenoura, vitamina A; laranja e limão, vitamina C; feijão, ferro.

## Conhecendo a rotina de uma criança

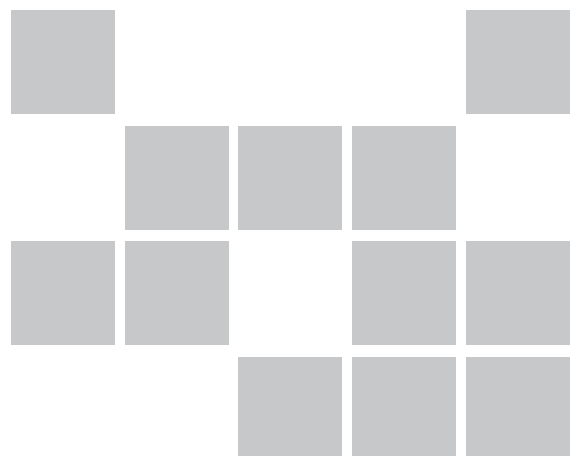
Agora que você conhece mais sobre a criança no que diz respeito aos cuidados diários e alimentação, busque uma amiga ou parente que tem filho em idade entre 2 e 6 anos e observe durante alguns dias sua rotina. Essa observação não precisa ser contínua, ou seja, você pode aproveitar para visitar e observar. Faça pelo menos duas observações com a mesma criança.

Reflita se acontece na realidade o que discutimos na unidade e se você pode contribuir com essa mãe sobre os cuidados com a criança.





# Unidade 6



## Anotações

[illegible]

## Unidade 6

O que são acidentes?

Quais são os acidentes mais comuns com crianças?

Como podemos prevenir acidentes?

### Prevenindo Acidentes

A curiosidade e a necessidade de ter novas experiências fazem parte do desenvolvimento da criança, pois aprende na interação com o meio que a rodeia, explorando os objetos que estão disponíveis. Uma das formas de prevenir os acidentes em casa é *explicar à criança os perigos que podem ocorrer para que aprenda a evitar os acidentes*.

Deve-se estabelecer regras de modo a orientar a sua exploração do meio. É importante dar reforços positivos, dizendo à criança o que poderá fazer na casa. Cabe ressaltar que é essencial evitar que a criança permaneça sozinha em casa, sem vigilância de um adulto durante muito tempo.

### Vejamos como podemos evitar acidentes em casa:

Não deve cozinhar com a criança no colo ou deixá-la brincar perto do fogão. Utilizar as bocas de trás e com os cabos das panelas virados para dentro, evitando que a criança as alcance. Para maior segurança colocar a criança no “chiqueirinho”.



Quando for assar roupa deverá proceder do mesmo modo porque a criança poderá puxar o fio ou tocar no ferro provocando queimadura ou traumatismo.

Em caso de choque elétrico desligar o quadro da eletricidade para evitar transmissão de corrente e recorrer ao serviço de urgência para criança ser observada.

As gavetas e portas de armários devem ser mantidas trancadas evitando, assim, que a criança tenha acesso aos materiais contidos nas respectivas divisões, como objetos cortantes e pontiagudos, eletrodomésticos, fósforos, produtos de limpeza e álcool, etc.

As toalhas de mesa devem cobrir a parte superior da mesa para evitar que a criança puxe a toalha e com ela caia os objetos sobre a criança.

As embalagens originais devem ser mantidas, como por exemplo, de produtos tóxicos, de medicamentos e de produtos de higiene, evitando dessa forma a ingestão de produtos tóxicos. Os sacos de plástico devem ser mantidos longe da criança para evitar asfixia.



Quando o piso é liso deve-se utilizar tapetes antiderrapantes. As crianças são muito curiosas e podem introduzir os dedos ou algum objeto pequeno

nas tomadas da casa, provocando um choque elétrico. Deve-se proteger as tomadas elétricas com protetores de tomada.

Também cuidar das pontas dos móveis: ideal é proteger para que a criança não se machuque. Evite ter objetos facilmente quebráveis ao alcance da criança que podem levar a traumatismos.



A televisão por ser muito atrativa para a criança deve estar bem apoiada para que não caia sobre ela.

No quarto da criança o berço/cama ou móveis não devem ficar junto a janelas que permita à criança saltar para esta.

As janelas devem ser mantidas fechadas com fechos de proteção de modo a que a criança não consiga abrir.

Brincar com segurança implica escolher o brinquedo de acordo com a idade e desenvolvimento da criança. É apropriado averiguar o brinquedo antes de entregar a criança, de forma a verificar se existem riscos para ela.



Medicamentos e produtos de higiene devem ficar fora do alcance da criança, em gavetas ou armários trancados



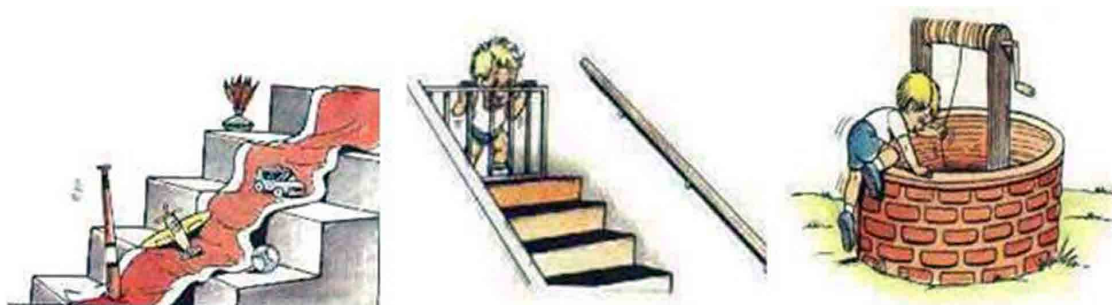
Até aos 3 anos, os brinquedos não devem ter peças pequenas facilmente destacáveis. Se houver em casa crianças de diferentes idades, evite que os

mais novos brinquem com os brinquedos dos mais velhos pois podem não ser os adequados à sua idade. Os brinquedos pelo chão poderão provocar quedas. Ensine a criança a arrumar tudo após o divertimento.

Não deixe a criança brincando sozinha na banheira, pois com poucos centímetros de água a criança corre o risco de se afogar, além de poder ocorrer quedas. As queimaduras também são frequentes, considerando que ela tem acesso fácil a água quente. Os produtos de higiene podem ser tóxicos. Mantenha-os em armário fechado. Quando não estiver utilizando o banheiro, mantenha a porta fechada.



No que se refere ao exterior da casa é importante:



Proteger as escadas com cancelas, no início e no fim, para que a criança não saia para o caminho e para evitar quedas nas escadas. Evitar deixar objetos espalhados nas escadas porque podem levar à ocorrência de quedas. As piscinas e poços deverão estar cercados ou com acessos vedados por portas ou varanda.

☐☐☐

A única forma de evitar os acidentes é a prevenção pelo conhecimento e controle dos riscos!

☐☐☐

O ideal é fazer uma lista de números de emergência e manter junto do telefone: bombeiros, centro de envenenamentos, pediatra, hospital, etc.

## Prevenindo acidentes

Você aprendeu sobre a prevenção de acidentes com crianças. Assim, faça um quadro com o tipo de acidente e a prevenção para evitá-lo. Esse quadro servirá como lembrete para o seu trabalho como cuidador.

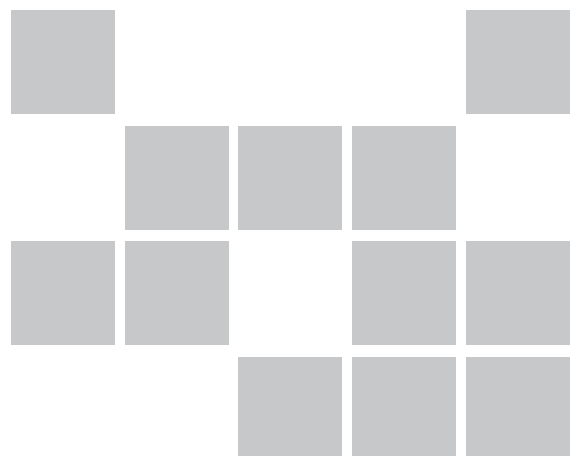
Também faça uma pesquisa sobre acidentes que envolvem as crianças fora de casa e que podem colocar em risco a vida delas. Apresente aos colegas e discutam sobre os tipos de acidentes que envolvem as crianças.

☐☐☐☐☐☐





# Unidade 7



## Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Unidade 7

O que é cidadania? Você sabe quais são seus direitos e deveres como cidadão?

Você já ouviu falar em empreendedorismo? Conhece alguém que é um empreendedor?

### Cidadania

Ser cidadão é respeitar e participar das decisões da sociedade para melhorar suas vidas e a de outras pessoas. Ser cidadão é nunca se esquecer das pessoas que mais necessitam.

A cidadania deve ser divulgada através de instituições de ensino e meios de comunicação para o bem estar e desenvolvimento da nação.

A cidadania consiste desde o gesto de não jogar papel na rua, não pichar os muros, respeitar os sinais e placas, respeitar os mais velhos e, também, todas às outras pessoas, não destruir telefones públicos, saber dizer obrigado, desculpe, etc. quando necessário; até saber lidar com o abandono e a exclusão das pessoas necessitadas, o direito das crianças carentes e outros grandes problemas que enfrentamos em nosso país.

### Cidadania: um pouco da história



Idade Antiga – século V d. C.

A idéia de cidadania surgiu na Idade Antiga, após a Roma conquistar a Grécia (séc. V d.C.), se expandindo para o resto da Europa. Apenas homens e proprietários de terras (desde que não fossem estrangeiros) eram cidadãos. Assim, a idéia de cidadania não existia já que mulheres, crianças, estrangeiros e escravos não eram considerados cidadãos.

## Idade Moderna – Século XV ao XVIII d. C.

Na Idade Média surgiram na Europa, os feudos (ou fortalezas particulares). A idéia de cidadania se acaba, pois os proprietários dos feudos passaram a mandar em tudo, e os servos que habitavam os feudos não podiam participar de nada. Após a Idade Média, terminaram as invasões Bárbaras, terminando também os feudos, o que levou a uma grande crise. Os feudos se decompuseram e formaram-se as cidades e depois países (Estados Nacionais).

Começa então a 3ª era. Os países formados após o desaparecimento dos feudos aconteceram em consequência da união de dois grupos: o reinado e a burguesia.

O rei mandava em tudo e tinha um grande poder, graças aos impostos que recebia. Com todo esse dinheiro nas mãos, o rei construía exércitos cada vez mais fortes, além de dar apoio político à burguesia. Em consequência dessa união, a burguesia ficava cada vez mais rica e era ela quem dava apoio econômico aos reis.

Com o tempo, o rei começou a atrapalhar a burguesia, pois ele usava o poder para, de certa forma, prejudicá-la. A burguesia começou a ficar cada vez mais rica e independente, vendo o rei como um perigo e um obstáculo ao seu progresso. Nesse sentido, com o intuito de acabar com o absolutismo, isto é, poder total do rei, foi realizada cinco grandes revoluções burguesas que tinham como objetivo comum, tirar o rei do poder:

## Idade Contemporânea – do século XVIII até os dias de hoje

- Revolução Industrial;
- Iluminismo ou revolução francesa;

- Revolução Francesa;
- Independência dos Estados Unidos;
- Revolução Inglesa.

Com o fim do absolutismo, entra a Idade Contemporânea, surgindo um novo tipo de Estado, o Estado de Direito, que é uma grande característica do modelo atual. A principal característica do Estado de Direito é: “Todos tem direitos iguais perante a constituição”, percebendo assim, uma grande mudança no conceito de cidadania.

Por um lado, trata-se do mais avançado processo que a humanidade já conheceu, por outro lado, porém, surge o processo de exploração e dominação do capital. A burguesia precisava do povo e o convencia de que todos estavam contra o rei e lutando pela igualdade, surgindo assim, as primeiras constituições (Estado feito a serviço da burguesia).

Acontece, então, a grande contradição: cidadania X capitalismo. Cidadania é a participação de todos em busca de benefícios sociais e igualdade. Mas a sociedade capitalista se alimenta da pobreza. No capitalismo, a grande maioria não pode ter muito dinheiro, afinal, ser capitalista é ser, por exemplo, um grande empresário. Se todos fossem capitalistas, o capitalismo acabaria, ninguém mais ia trabalhar, pois não existiriam mais operários.



Através da cidadania é que iremos alcançar uma melhor qualidade de vida humana

Começaram a ocorrer greves contra os capitalistas por parte dos trabalhadores, que visavam uma vida melhor e sem exploração no trabalho. Da função de político, o homem passa para a função de consumidor, o que é alimentado de forma acentuada pela mídia. O homem que consome satisfaz as

necessidades que outros impõem como necessárias para sua sobrevivência. Isso se mantém até os dias de hoje. Para mudar essas idéias, as pessoas devem criar seus próprios conceitos e a educação aparece como um fator fundamental.

## Empreendedorismo

Empreendedor é o termo utilizado para qualificar, ou especificar, principalmente, aquele indivíduo que detém uma forma especial, inovadora, de se dedicar às atividades de organização, administração, execução; principalmente na geração de riquezas, na transformação de conhecimentos e bens em novos produtos – mercadorias ou serviços; gerando um novo método com o seu próprio conhecimento. Também é o profissional inovador que modifica, com sua forma de agir, qualquer área do conhecimento humano (Wikipédia).

Uma das definições mais aceitas hoje em dia é dada pelo estudioso de empreendedorismo, Robert Hirsch, em seu livro “Empreendedorismo”. Segundo ele, empreendedorismo é o processo de criar algo diferente e com valor, dedicando tempo e o esforço necessários, assumindo os riscos financeiros, psicológicos e sociais correspondentes e recebendo as consequentes recompensas da satisfação econômica e pessoal.

No Brasil, o empreendedorismo começou a ganhar força na década de 1990, durante a abertura da economia. A entrada de produtos importados ajudou a controlar os preços, uma condição importante para o país voltar a crescer. Para ajustar o passo com o resto do mundo, o país começou a mudar. Empresas de todos os tamanhos e setores tiveram que se modernizar para poder competir e voltar a crescer. O governo deu início a uma série de reformas, controlando a inflação e ajustando a economia, em poucos anos o País ganhou estabilidade, planejamento e respeito. A economia voltou a crescer. Só no ano 2000, surgiu um milhão de novos postos de trabalho. Investidores de outros países voltaram a aplicar seu dinheiro no Brasil e as exportações aumentaram. Juntas essas empresas empregam cerca de 40 milhões de trabalhadores.

O empreendedor tem um novo olhar sobre o mundo à medida que presencia a evolução. Valoriza suas experiências, valoriza seu valor, tomando decisões e decisões acertadas. Abre novas trilhas, explora novos conhecimentos, define objetivos e dá o primeiro passo.

Segundo Leite (2000), nas qualidades pessoais de um empreendedor, entre muitas, destacam-se:

- a) iniciativa;
- b) visão;
- c) coragem;
- d) firmeza;
- e) decisão;
- f) atitude de respeito humano;
- g) capacidade de organização e direção.

O empreendedor deve focalizar o aprendizado nos quatro pilares da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser, e com isso, ser capaz de tomar a decisão certa frente à concorrência existente.

Buscam-se profissionais que desenvolveram novas habilidades e competências, com coragem de arriscar-se e de aceitar novos valores, descobrindo e transpondo seus limites. O futuro é cheio de incertezas, por isso, é preciso refletir sobre: habilidades pessoais e profissionais; criatividade; memória; comunicação. Diferenciar-se dos demais, revalidar seu diploma pessoal e profissional, rever convicções, incorporar outros princípios, mudar paradigmas, sobrepor idéias antigas às novas verdades, este é o perfil do profissional que, trocando informações, dados e conhecimentos, poderá conquistar seu espaço e ser valorizado.

Conquista-se a autonomia profissional quando se é perseverante, determinado, aprendiz, flexível e quando se tem: positividade, organização, criatividade, inovação e foco. Essas qualidades ajudam a vencer a competitividade dos tempos modernos.

## Cidadania e empreendedorismo: o que é?

Finalizamos a unidade e discutimos sobre ser cidadão e sobre empreendedorismo. Você aprendeu mais do que já sabia?

Vamos fazer duas atividades sobre o que discutimos:

Faça um levantamento dos direitos e deveres do cidadão e discuta com seus colegas de sala. Reflita sobre como são as atitudes da sociedade de forma geral. A cidadania prevalece?

Busque outras fontes para saber mais sobre empreendedorismo e como pode ajudar na sua vida profissional. Discuta com seus colegas sobre como ser empreendedor e se acredita que ajudará profissionalmente.

## Ser cidadão

Observe seus atos como cidadão durante uma semana. Perceba se realmente você tem conseguido ter atitudes cidadãs.

Também observe as pessoas ao seu redor e faça um diário de atitudes positivas e negativas dessas pessoas. Apresente para a turma e discutam sobre o que anotaram. Façam um balanço do levantamento.



## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Saúde da criança: acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil* / Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. Projeto de Profissionalização dos Trabalhadores da Área de Enfermagem. *Profissionalização de auxiliares de enfermagem: cadernos do aluno: saúde da mulher, da criança e do adolescente* / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Departamento de Gestão da Educação na Saúde, Projeto de Profissionalização dos Trabalhadores da Área de Enfermagem. - 2. ed., 1.a reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde; Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003

Comission Intersectorial para La promoción Ddesarrollo psicossocial de la Infancia. *Documento marco*. Argentina, out. 1996.

LEITE, Emanuel. *O fenômeno do empreendedorismo: criando riquezas*. Recife: Bagaço, 2000.

MARCONDES, E. *Pediatria básica*. 8. ed. São Paulo: Sarvier, 1994.

MINARI, S.V.. SILVA, S.D.P. Assistência de Enfermagem à Criança. *Caderno de Saúde da Criança*. Disponível em: [http://2009.campinas.sp.gov.br/saude/programas/protocolos/protocolo\\_crianca\\_adolescente/caderno\\_crianca/08anexo3.pdf](http://2009.campinas.sp.gov.br/saude/programas/protocolos/protocolo_crianca_adolescente/caderno_crianca/08anexo3.pdf). Acesso em 26/11/2011.

[http://www.palavraprudente.com.br/estudos/neto\\_curvina/miscelania/cap03.html](http://www.palavraprudente.com.br/estudos/neto_curvina/miscelania/cap03.html)

<http://www.infoescola.com/nutricao/alimentacao-de-criancas/>

[http://www.webciencia.com/18\\_cidadania.htm#ixzz1igeCvy7t](http://www.webciencia.com/18_cidadania.htm#ixzz1igeCvy7t)



<http://www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=828>

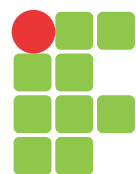
<http://saude.hsw.uol.com.br/necessidades-especiais-infantis1.htm>

<http://brasil.babycenter.com/baby/saude/vacinas/>

<http://leonardof.med.br/2010/10/12/as-10-principais-doencas-das-criancas-no-brasil/>

<http://www.cuidarcrianca.com/>





**INSTITUTO FEDERAL  
PARANÁ**



**PDE | PRONATEC**

PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO  
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

**FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA**

**EMPREENDEDORISMO**



Nome

Endereço

Telephone \_\_\_\_\_

Email 

## Anotações



# EMPREENDEDORISMO

Érica Dias de Paula Santana e Ximena Novais de Moraes



**INSTITUTO FEDERAL**  
**PARANÁ**



Os textos que compõem estes cursos, não podem ser reproduzidos sem autorização dos editores  
© Copyright by 2012 - Editora IFPR

**IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ**

**Reitor**

Prof. Irineu Mario Colombo

**Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação**

Silvestre Labiak Junior

**Organização**

Marcos José Barros

Cristiane Ribeiro da Silva

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Leonardo Bettinelli



## Introdução

Certamente você já ouviu falar sobre empreendedorismo, mas será que você sabe exatamente o que significa essa palavra, será que você possui as características necessárias para tornar-se um empreendedor? Esse material busca responder essas e outras perguntas a respeito desse tema que pode fazer a diferença na sua vida!

No dia 29 de dezembro de 2008 foi promulgada a Lei nº 11.892 que cria a Rede Federal de Ciência e Tecnologia. Uma das instituições que compõe essa rede é o Instituto Federal do Paraná, criado a partir da escola técnica da Universidade Federal do Paraná. Você deve estar se perguntando “O que isso tem a ver com o empreendedorismo?”, não é mesmo? Pois tem uma relação intrínseca: uma das finalidades dessas instituições federais de ensino é estimular o empreendedorismo e o cooperativismo.

E como o IFPR vai estimular o empreendedorismo e o cooperativismo? Entendemos que a promoção e o incentivo ao empreendedorismo deve ser tratado com dinamismo e versatilidade, ou seja, esse é um trabalho que não pode estagnar nunca. Uma das nossas ações, por exemplo, é a inserção da disciplina de empreendedorismo no currículo dos cursos técnicos integrados e subsequentes, onde os alunos tem a oportunidade de aprender conceitos básicos sobre empreendedorismo e os primeiros passos necessários para dar início a um empreendimento na área pessoal, social ou no mercado privado.

Neste material, que servirá como apoio para a disciplina de empreendedorismo e para cursos ministrados pelo IFPR por programas federais foi desenvolvida de forma didática e divertida. Aqui vamos acompanhar a vida da família Bonfim, uma família como qualquer outra que já conhecemos! Apesar de ser composta por pessoas com características muito diversas entre si, os membros dessa família possuem algo em comum: todos estão prestes a iniciar um empreendimento diferente em suas vidas. Vamos acompanhar suas dúvidas, dificuldades e anseios na estruturação de seus projetos e através deles buscaremos salientar questões bastante comuns relacionadas ao tema de empreendedorismo.

As dúvidas desta família podem ser suas dúvidas também, temos certeza que você vai se









# Sumário

HISTÓRIADO EMPREENDEDORISMO.....	7
TRAÇANDO O PERFIL EMPREENDEDOR.....	8
PLANEJANDO E IDENTIFICANDO OPORTUNIDADES .....	12
ANÁLISE DE MERCADO .....	14
PLANO DE MARKETING .....	15
PLANO OPERACIONAL .....	17
PLANO FINANCEIRO .....	18
EMPREENDEDORISMO SOCIAL OU COMUNITÁRIO .....	21
INTRAEMPREENDEDORISMO .....	23
REFERÊNCIAS .....	25





## Anotações

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## HISTÓRIA DO EMPREENDEDORISMO

Antes de apresentá-los a família Bonfim, vamos conhecer um pouco da história do empreendedorismo?

Você deve conhecer uma pessoa extremamente determinada, que depois de enfrentar muitas dificuldades conseguiu alcançar um objetivo. Quando estudamos a história do Brasil e do mundo frequentemente nos deparamos com histórias de superação humana e tecnológica. Pessoas empreendedoras sempre existiram, mas não eram definidas com esse termo.

Os primeiros registros da utilização da palavra empreendedor datam dos séculos XVII e XVIII. O termo era utilizado para definir pessoas que tinham como característica a ousadia e a capacidade de realizar movimentos financeiros com o propósito de estimular o crescimento econômico por intermédio de atitudes criativas.

Joseph Schumpeter, um dos economistas mais importantes do século XX, define o empreendedor como uma pessoa versátil, que possui as habilidades técnicas para produzir e a capacidade de capitalizar ao reunir recursos financeiros, organizar operações internas e realizar vendas.

É notável que o desenvolvimento econômico e social de um país se dá através de empreendedores. São os empreendedores os indivíduos capazes de identificar e criar oportunidades e transformar ideias criativas em negócios lucrativos e soluções e projetos inovadores para questões sociais e comunitárias.

O movimento empreendedor começou a ganhar força no Brasil durante a abertura de mercado que transcorreu na década de 90. A importação de uma variedade cada vez maior de produtos provocou uma significativa mudança na economia e as empresas brasileiras precisaram se reestruturar para manterem-se competitivas. Com uma série de reformas do Estado, a expansão das empresas brasileiras se acelerou, acarretando o surgimento de novos empreendimentos e trazendo luz à questão da formação do empreendedor. língua e linguagem e sua importância na leitura e produção de textos do nosso cotidiano.

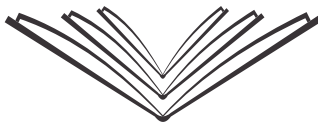
### Perfil dos integrantes da família Bonfim

**Felisberto Bonfim:** O pai da família, tem 40 anos de idade. Trabalha há 20 anos na mesma empresa, mas sempre teve vontade de investir em algo próprio.

**Pedro Bonfim:** O filho mais novo tem 15 anos e faz o curso de técnico em informática no IFPR. Altamente integrado às novas tecnologias, não consegue imaginar uma vida desconectada.

**Clara Bonfim:** A primogênita da família tem 18 anos e desde os 14 trabalha em uma ONG de

# Unidade 1



seu bairro que trabalha com crianças em risco social. Determinada, não acredita em projetos impossíveis.

**Serena Bonfim:** Casada desde os 19 anos, dedicou seus últimos anos aos cuidados da casa e da família. Hoje com 38 anos e com os filhos já crescidos, ela quer resgatar antigos sonhos que ficaram adormecidos, como fazer uma faculdade.

**Benvinda Bonfim:** A vovó da família tem 60 anos de idade e é famosa por cozinhar muito bem e por sua hospitalidade.

Todos moram juntos em uma cidade na região metropolitana de Curitiba.

## TRAÇANDO O PERFIL EMPREENDEDOR



Muitas pessoas acreditam que é preciso nascer com características específicas para ser um empreendedor, mas isso não é verdade, essas características podem ser estimuladas e desenvolvidas.

O sr. Felisberto Bonfim é uma pessoa dedicada ao trabalho e a família e que embora esteja satisfeito com a vida que leva nunca

deixou para trás o sonho de abrir o próprio negócio. Há 20 anos atuando em uma única empresa, há quem considere não haver mais tempo para dar um novo rumo à vida. Ele não pensa assim, ele acredita que é possível sim começar algo novo, ainda que tenha receio de não possuir as características necessárias para empreender. Você concorda com ele, você acha que ainda há tempo para ele começar?

Responda as questões abaixo. Elas servirão como um instrumento de autoanálise e a partir das questões procure notar se você tem refletido sobre seus projetos de vida. Se sim, eles estão bem delineados? O que você considera que está faltando para alcançar seus objetivos? Preste atenção nas suas respostas e procure também identificar quais características pessoais você possui que podem ser utilizadas para seu projeto empreendedor e quais delas podem ser aprimoradas:

a) Como você se imagina daqui há 10 anos?



---

---

---

---

b) Em que condições você gostaria de estar daqui há 10 anos?

---

---

---

---

---

c) Quais pontos fortes você acredita que tem?

---

---

---

---

---

d) Quais pontos fortes seus amigos e familiares afirmam que você tem? Você concorda com eles?

---

---

---

---

---

e) Para você, quais seus pontos precisam ser melhor trabalhados

---

---

---

---

---

f) Na sua opinião, você poderia fazer algo para melhorar ainda mais seus pontos fortes? Como?

---

---

---

---

---



g) Você acha que está tomando as atitudes necessárias para atingir seus objetivos?

---

---

---

---

---

h) O que você acha imprescindível para ter sucesso nos seus objetivos?

---

---

---

---

---

A ousadia é uma característica extremamente importante para quem pretende iniciar um projeto empreendedor - é necessário estar disposto a correr riscos e buscar novas alternativas, mesmo se outras pessoas disserem que não vai dar certo (o que provavelmente sempre ocorrerá em algum momento da trajetória). Isso nos leva a uma outra característica muito importante para um empreendedor, ele precisa ser positivo e confiante, ou seja, precisa acreditar em si e não se deixar abalar pelos comentários negativos. Um empreendedor precisa ser criativo e inovador, precisa estar antenado ao que está acontecendo no mundo e estar atento às necessidades do mercado e da comunidade, precisa ser organizado e manter o foco dos seus objetivos.

Você já ouviu falar do pipoqueiro Valdir? Valdir Novaki tem 41 e nasceu em São Mateus do Sul-PR, é casado e tem 1 filho. Durante a adolescência trabalhou como boia fria. Mora em Curitiba desde 98 e durante muito tempo trabalhou com atendimento ao público em lanchonete e bancas de jornal. Parece uma história corriqueira, mas o que Valdir tem de tão especial? Valdir conquistou a oportunidade de vender pipoca em carrinho no centro da cidade de Curitiba, mas decidiu que não seria um pipoqueiro qualquer, queria ser o melhor. Em seu carrinho ele mantém uma série de atitudes que o diferenciam dos demais. Além de ser extremamente cuidadoso com a higiene do carrinho, Valdir preocupa-se com a higiene do cliente também, oferecendo álcool gel 70% para que o cliente higienize suas mãos antes de comer a pipoca e junto com a pipoca entrega um kit higiene contendo um palito de dentes, uma bala e um guardanapo. Ele também possui um cartão fidelidade, onde o cliente depois de comprar cinco pipocas no carrinho ganha outro de graça. Pequenas atitudes destacaram esse pipoqueiro e hoje, além de possuir uma clientela fiel, faz uma série de palestras por todo o país, sendo reconhecido como um empreendedor de sucesso. A simpatia com que atende a seus clientes faz toda a diferença, as pessoas gostam de receber um tratamento especial.



Conheça mais sobre o pipoqueiro Valdir em:

<<http://www.youtube.com/watch?v=vsAJHv11GLc>>.

Há quem julgue que o papel que ocupam profissionalmente é muito insignificante, mas não é verdade, basta criatividade e vontade de fazer o melhor. Toda atividade tem sua importância! Falando em criatividade, vamos estimulá-la um pouco?

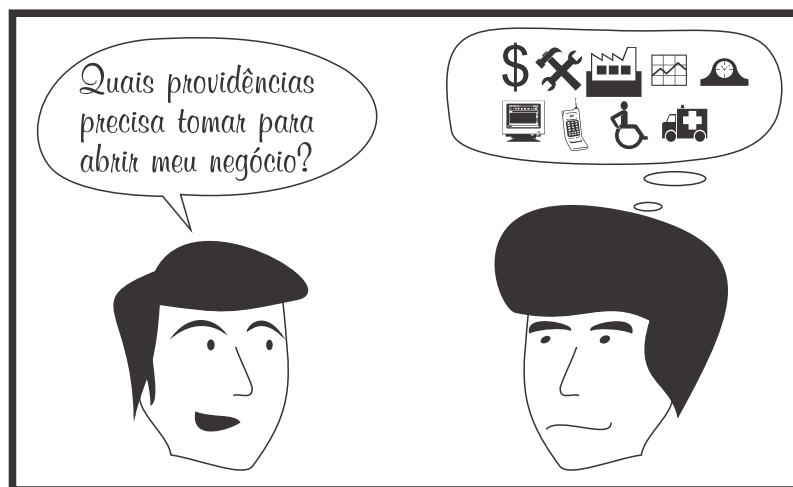
- 1) Já pensou em procurar novas utilidades para os objetos do dia a dia? Como assim? Pense em algum material que você utiliza em seu trabalho ou em casa e em como você poderia utilizá-lo para outra finalidade diferente da sua original. Lembre-se que nem sempre dispomos de todos os instrumentos necessários para realizar uma determinada atividade. Nesses momentos precisamos fazer da criatividade nossa maior aliada para realizar as adaptações necessárias para alcançar o êxito em nossas ações!
- 2) Agora vamos fazer ao contrário, pense em uma atividade do seu dia que você não gosta ou tem dificuldade de fazer. Pensou? Então imagine uma alternativa para torná-la fácil e rápida, pode ser mesmo uma nova invenção!

E aí? Viu como a imaginação pode ser estimulada? Habitue-se a fazer as mesmas coisas de formas diferentes: fazer novos caminhos para chegar ao mesmo lugar, conversar com pessoas diferentes e dar um novo tom a sua rotina são formas de estimular o cérebro a encontrar soluções criativas. Como vimos, a inovação e a criatividade é extremamente importante para um empreendedor, por isso nunca deixe de estimular seu cérebro! Leia bastante, faça pesquisas na área que você pretende investir e procure enxergar o mundo ao redor com um olhar diferenciado!

Refletindo muito sobre a possibilidade de abrir seu próprio negócio, o pai da família procurou em primeiro lugar realizar uma autoanálise. Consciente de seus pontos fortes e fracos, ele agora se sente mais seguro para dar o próximo passo: planeja. Antes de tomar alguma decisão importante em sua vida, siga o exemplo do sr. Felisberto!



## PLANEJANDO E IDENTIFICANDO OPORTUNIDADES



Planejar é palavra de ordem em todos os aspectos de nossa vida, você concorda? Quando queremos fazer uma viagem, comprar uma casa ou um carro, se não realizarmos um planejamento adequado certamente corremos o risco de perder tempo e dinheiro ou, ainda pior, sequer poderemos alcançar nosso objetivo.

Para começar um empreendimento não é diferente, é necessário definir claramente nossos objetivos e traçar os passos necessários para alcançá-los. Para operacionalizar a etapa de planejamento, o Plano de Negócios é uma ferramenta obrigatória.

O plano de negócios caracteriza-se como uma ferramenta empresarial que objetiva averiguar a viabilidade de implantação de uma nova empresa. Depois de pronto, o empreendedor será capaz de dimensionar a viabilidade ou não do investimento. O plano de negócios é instrumento fundamental para quem tem intenção de começar um novo empreendimento, é ele que vai conter todas as informações importantes relativas a todos os aspectos do empreendimento.

Vamos acompanhar mais detalhadamente os fatores que compõem um Plano de Negócios.

### Elaboração de um Plano de Negócio

#### 1. Sumário executivo

É um resumo contendo os pontos mais importantes do Plano de Negócio, não deve ser extenso e muito embora apareça como primeiro item do Plano ele deve ser escrito por último. Nele você deve colocar informações como:

#### Definição do negócio

O que é o negócio, seus principais produtos e serviços, público-alvo, previsão de faturamento, localização da empresa e outros aspectos que achar importante para garantir a





viabilidade do negócio.

## **Dados do empreendedor e do empreendimento**

Aqui você deve colocar seus dados pessoais e de sua empresa tal como nome, endereço, contatos. Também deverá constar sua experiência profissional e suas características pessoais, permitindo que quem leia seu Plano de Negócios, como um gerente de banco para o qual você pediu empréstimo, por exemplo, possa avaliar se você terá condições de encaminhar seu negócio de maneira eficiente.

### **Missão da empresa**

A missão deve ser definida em uma ou no máximo duas frases e deve definir o papel desempenhado pela sua empresa.

### **Setor em que a empresa atuará**

Você deverá definir em qual setor de produção sua empresa atuará: indústria, comércio, prestação de serviços, agroindústria etc..

### **Forma Jurídica**

Você deve explicitar a forma como sua empresa irá se constituir formalmente. Uma microempresa, por exemplo, é uma forma jurídica diversa de uma empresa de pequeno porte.

### **Enquadramento tributário**

É necessário realizar um estudo para descobrir qual a melhor opção para o recolhimento dos impostos nos âmbitos Municipal, Estadual e Federal.

### **Capital Social**

O capital social é constituído pelos recursos (financeiros, materiais e imateriais) disponibilizados pelos sócios para constituição da empresa. É importante também descrever qual a fonte de recursos



**DICA:** Tenha muito cuidado na hora de escolher seus sócios, é essencial que eles tenham os mesmos objetivos e a mesma disponibilidade que você para se dedicar ao negócio, se vocês não estiverem bastante afinados há um risco muito grande de enfrentarem sérios problemas na consecução do empreendimento.

Diferencial: saliente o diferencial do seu produto ou serviço, ou seja, por qual razão os consumidores irão escolher você ao invés de outro produto ou serviço.

## ANÁLISE DE MERCADO

### Clientes

Esse aspecto do seu Plano de Negócio é extremamente importantes, afinal é nele que será definindo quais são os seus clientes e como eles serão atraídos. Comece identificando-os:

- Quem são?
- Idade?
- Homens, mulheres, famílias, crianças?
- Nível de instrução?

Ou ainda, se forem pessoas jurídicas:

- Em que ramo atuam?
- Porte?
- Há quanto tempo atuam no mercado?

É importante que você identifique os hábitos, preferências e necessidades de seus clientes a fim de estar pronto para atendê-los plenamente e para que eles possam tê-lo como primeira opção na hora de procurar o produto/serviço que você oferece. Faça um levantamento sobre quais aspectos seus possíveis clientes valorizam na hora de escolher um produto/serviço, isso vai ser importante para você fazer as escolhas corretas no âmbito do seu empreendimento. Saber onde eles estão também é importante, estar próximo a seus clientes vai facilitar muitos aspectos.



## **Concorrentes**

Conhecer seus concorrentes, isto é, as empresas que atuam no mesmo ramo que a sua, é muito importante porque vai te oferecer uma perspectiva mais ampla e realista de como encaminhar seu negócio. Analisar o atendimento, a qualidade dos materiais utilizados, as facilidades de pagamento e garantias oferecidas, irão ajudá-lo a responder algumas perguntas importantes: Você tem condições de competir com tudo o que é oferecido pelos seus concorrentes? Qual vai ser o seu diferencial? As pessoas deixariam de ir comprar em outros lugares para comprar no seu estabelecimento? Por quê? Em caso negativo, por que não?

Mas não esqueça de um aspecto muito importante: seus concorrentes devem ser visto como fator favorável, afinal eles servirão como parâmetro para sua atividade e podem até mesmo tornar-se parceiros na busca da melhoria da qualidade dos serviços e produtos ofertados.

## **Fornecedores**

Liste todos os insumos que você utilizará em seu negócio e busque fornecedores. Para cada tipo de produto, pesquise pelo menos três empresas diferentes. Faça pesquisas na internet, telefonemas e, se possível, visite pessoalmente seus fornecedores. Certifique-se de que cada fornecedor será capaz de fornecer o material na quantidade e no prazo que você precisa, analise as formas de pagamento e veja se elas serão interessantes para você. Mesmo após a escolha um fornecedor é importante ter uma segunda opção, um fornecedor com o qual você manterá contato e comprará ocasionalmente, pois no caso de acontecer algum problema com seu principal fornecedor, você poderá contar com uma segunda alternativa. Lembre-se, seus fornecedores também são seus parceiros, manter uma relação de confiança e respeito com eles é muito importante. Evite intermediários sempre que possível, o ideal é comprar direto do produtor ou da indústria, isso facilita, acelera e barateia o processo.

## **PLANO DE MARKETING**

### **Descrição**

Aqui você deve descrever seus produto/serviço. Especifique tamanhos, cores, sabores, embalagens, marcas entre outros pontos relevantes. Faça uma apresentação de seu produto/serviço de maneira que possa se tornar atraente ao seu cliente. Verifique se há exigências oficiais a serem atendidas para fornecimento do seu produto/serviço e certifique-se que



seguir todas as orientações corretamente.

## **Preço**

Para determinar o preço do seu produto/serviço você precisa considerar o custo TOTAL para produzi-lo e ainda o seu lucro. É preciso saber quanto o cliente está disposto a pagar pelo seu produto/serviço verificando quanto ele está pagando em outros lugares e se ele estaria disposto a pagar a mais pelo seu diferencial.

## **Divulgação**

É essencial que você seja conhecido, que seus clientes em potencial saibam onde você está e o que está fazendo, por isso invista em mídias de divulgação. Considere catálogos, panfletos, feiras, revistas especializadas, internet (muito importante) e propagandas em rádio e TV, analise e veja qual veículo melhor se encaixa na sua necessidade e nos seus recursos financeiros.

## **Estrutura de comercialização**

Como seus produtos chegarão até seus clientes? Qual a forma de envio? Não se esqueça de indicar os canais de distribuição e alcance dos seus produtos/serviços. Você pode considerar representantes, vendedores internos ou externos, por exemplo. Independente de sua escolha esteja bastante consciente dos aspectos trabalhistas envolvidos. Utilizar instrumentos como o telemarketing e vendas pela internet também devem ser considerados e podem se mostrar bastante eficientes.

## **Localização**

A localização do seu negócio está diretamente ligada ao ramo de atividades escolhido para atuar. O local deve ser de fácil acesso aos seus clientes caso a visita deles no local seja necessária. É importante saber se o local permite o seu ramo de atividade. Considere todos os aspectos das instalações, se é de fácil acesso e se trará algum tipo de impeditivo para o desenvolvimento da sua atividade.

Caso já possua um local disponível, verifique se a atividade escolhida é adequada para ele, não corra o risco de iniciar um negócio em um local inapropriado apenas porque ele está disponível. Se for alugar o espaço, certifique-se de que é possível desenvolver sua atividade nesse



local e fique atento a todas as cláusulas do contrato de aluguel.

## PLANO OPERACIONAL

### **Layout**

A distribuição dos setores da sua empresa de formas organizada e inteligente vai permitir que você tenha maior rentabilidade e menor desperdício. A disposição dos elementos vai depender do tamanho de seu empreendimento e do ramo de atividade exercido. Caso seja necessário você pode contratar um especialista para ajudá-lo nessa tarefa, mas se não for possível, por conta própria procure esquematizar a melhor maneira de dispor os elementos dentro de sua empresa. Pesquise se o seu ramo e atividade exige regulamentações oficiais sobre layout, preocupe-se com segurança e com a acessibilidade a portadores de deficiência.

### **Capacidade Produtiva**

É importante estimar qual é sua capacidade de produção para não correr o risco de assumir compromissos que não possa cumprir - lembre-se que é necessário estabelecer uma relação de confiança entre você e seu cliente. Quando decidir aumentar a capacidade de produção tenha certeza que isso não afetará a qualidade do seu produto/serviço.

### **Processos Operacionais**

Registre detalhadamente todas as etapas de produção desde a chegada do pedido do cliente até a entrega do produto/serviço. É importante saber o que é necessário em cada uma delas, quem será o responsável e qual a etapa seguinte.

### **Necessidade de Pessoal**

Faça uma projeção do pessoal necessário para execução do seu trabalho, quais serão as formas de contratação e os aspectos trabalhistas envolvidos. É importante estar atento à qualificação dos profissionais, por isso verifique se será necessário investir em cursos de capacitação.



## PLANO FINANCEIRO

### Investimento total

Aqui você determinará o valor total de recurso a ser investido. O investimento total será formado pelos investimentos fixos, Capital de giro e Investimentos pré-operacionais.

Agora que você tem uma noção básica de como compor um plano de negócios acesse a página <<http://www.planodenegocios.com.br/www/index.php/plano-de-negocios/outros-exemplos>> e encontre mais informações sobre como elaborar o planejamento financeiro de seu Plano de Negócio, além de outras informações importantes. Lá você encontrará exemplos de todas as etapas de um Plano de Negócio.

Faça pesquisas em outros endereços eletrônicos e se preciso, busque o apoio de consultorias especializadas. O sucesso do seu projeto irá depender do seu empenho em buscar novos conhecimentos e das parcerias conquistadas para desenvolvê-lo.

Pesquise também por fontes de financiamento em instituições financeiras, buscando sempre a alternativa que melhor se adequará as suas necessidades. Não tenha pressa, estude bastante antes de concluir seu plano de negócio. É importante conhecer todos os aspectos do ramo de atividade que você escolher, valorize sua experiência e suas características pessoais positivas. Lembre-se que o retorno pode demorar algum tempo, certifique-se que você terá condições de manter o negócio até que ele dê o retorno planejado. Separe despesas pessoais de despesas da empresa. Busque sempre estar atualizado, participe de grupos e feiras correlatas à sua área de atuação.

### Planejar para clarear!

Após buscar auxílio especializada e estudar sobre o assunto, o pai concluiu seu plano de negócios. A partir dele pôde visualizar com clareza que tem em mãos um projeto viável e até conseguiu uma fonte de financiamento adequada a sua realidade. Com o valor do financiamento investirá na estrutura de seu empreendimento que será lançado em breve.

## MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL





## **Será mesmo que a dona Benvinda não tem capacidade para empreender?**

**Vamos analisar a situação:** a vovó é muito conhecida no seu bairro e é admirada pela sua simpatia. Seus quitutes são conhecidos por todos e não é a primeira vez que alguém sugere que ela comece a vendê-los. À primeira vista, o cenário parece ser favorável para que ela inicie seu empreendimento: ela tem uma provável clientela interessada e que confia e anseia por seus serviços.

Ao conversar com a família, é incentivada por todos. Com a ajuda dos seus netos, a vovó vai atrás de informações e descobre que se enquadra nos requisitos para ser registrada como microempreendedora individual.

## **Você conhece os requisitos para se tornar um microempreendedor individual?**

A Lei Complementar 128/2008 criou a figura do Microempreendedor Individual – MEI, com vigência a partir de 01.07.2009. É uma possibilidade de profissionais que atuam por conta própria terem seu trabalho legalizado e passem a atuar como pequenos empresários.

Para se enquadrar como microempreendedor individual, o valor de faturamento anual do empreendimento deve ser de até 60 mil reais. Não é permitida a inscrição como MEI de pessoa que possua participação como sócio ou titular de alguma empresa.

O MEI possui algumas condições específicas que favorecem a sua legalização. A formalização pode ser feita de forma gratuita no próprio Portal do Empreendedor. O cadastro como MEI possibilita a obtenção imediata do CNPJ e do número de inscrição na Junta Comercial, sem a necessidade de encaminhar quaisquer documentos previamente. Algumas empresas de contabilidade optantes pelo Simples Nacional estão habilitadas a realizar também a formalização.

## **Custos**

Há alguns custos após a formalização. O pagamento dos custos especificados abaixo é feito através do Documento de Arrecadação do Simples Nacional, que pode ser gerado online :

- 5% de salário mínimo vigente para a Previdência.
- Se a atividade for comércio ou indústria, R\$ 1,00 fixo por mês para o Estado.
- Se a atividade for prestação de serviços, R\$ 5,00 fixos por mês para o Município.



Exemplo de atividades reconhecidas para o registro como MEI:

A dona Benvinda se registrou como doceira. São diversas as atividades profissionais aceitas para o registro como microempreendedor individual. Algumas delas são: Artesão, azulejista, cabeleireiro, jardineiro, motoboy. Para conhecer todas as atividades, acesse o site <<http://www.portaldoempreendedor.gov.br>>.

### **Todos podem empreender!**

Hoje a vovó está registrada como microempreendedora individual e aos poucos sua clientela está crescendo. Recentemente ela fez um curso para novos empreendedores e já está com planos de expandir seus serviços nos próximos meses, talvez ela precise até mesmo contratar um ajudante para poder dar conta das encomendas que não param de aumentar.

O microempreendedor individual tem direito a ter um funcionário que receba exclusivamente um salário mínimo ou o piso salarial da categoria profissional a qual pertença.

### **Atividade Formativa**

- Acesse o conteúdo sobre microempreendedor individual no Portal do Empreendedor e discuta com seus colegas sobre o tema.
- Pense em alguém que exerça uma atividade profissional informalmente. Quais vantagens você apontaria para convencer essa pessoa a realizar seu cadastro como Microempreendedor Individual?
- Pesquise sobre linhas de crédito e incentivo específicas para microempreendedores individuais no Brasil.



Muitas pessoas acreditam que características empreendedoras já vem de berço: ou se nasce com elas ou não há nada a ser feito. Pois saiba que é possível através de uma educação voltada para o empreendedorismo desenvolver características necessárias para o início de um empreendimento. Esse empreendimento não precisa ser necessariamente um negócio com





fins lucrativos, pode ser um objetivo pessoal, um sonho em qualquer área da sua vida.

A pedagogia empreendedora de Fernando Dolabela afirma que a educação tradicional a qual somos submetidos nos reprime e faz com que percamos características importantes no decorrer de nossa trajetória, levando muitas pessoas a crer que não são capazes de empreender. Sua proposta de educação busca romper com esse pensamento e inserir no sistema educacional aspectos que priorizem a criatividade e a autoconfiança para que quando estas crianças atingirem a idade adulta possam enxergar a possibilidade de abrir um negócio como uma alternativa viável.

Não podemos esquecer que é empreendedor, em qualquer área, alguém que tenha sonhos e busque de alguma forma transformar seu sonho em realidade. O sonho pode ser abrir um negócio, fazer um curso, aprender uma língua ou mudar a realidade social em que vive. É inegável que para realizar qualquer um desses itens é essencial estar comprometido com o trabalho, ser ousado e estar disposto a enfrentar desafios.

O empreendedorismo pode ser aprendido e está relacionado mais a fatores culturais do que pessoais e consiste em ser capaz de cultivar e manter uma postura e atitudes empreendedoras.

O Pedro está tendo seu primeiro contato com o empreendedorismo na sala de aula e eles e seus amigos já estão cheio de ideias. Eles planejam usar os conhecimentos adquiridos na disciplina e escrever um projeto para dar início a uma empresa júnior na área de informática.

## Inspire-se

Certamente você já deve ter ouvido falar da Cacau Show, mas você conhece a história dessa marca? Você sabia que ela nasceu do sonho de um rapaz que vendia chocolates de porta em porta em um fusca? Não? Então leia mais em:

<[http://www.endeavor.org.br/endeavor\\_tv/start-up/day1/aprendendo-a-ser-empreendedor/empreendedorismo-em-todos-os-sentidos](http://www.endeavor.org.br/endeavor_tv/start-up/day1/aprendendo-a-ser-empreendedor/empreendedorismo-em-todos-os-sentidos)> e inspire-se!

## EMPREENDEDORISMO SOCIAL OU COMUNITÁRIO

### Educação empreendedora

O empreendedor é aquele que tem como objetivo maior o lucro financeiro a partir





de um empreendimento, correto? Não necessariamente! O objetivo maior do empreendedor social ou comunitário pode ser desde o desenvolvimento social de uma comunidade inteira à luta pela preservação de uma reserva ambiental.

Vejamos o exemplo da Clara. Desde a sua adolescência ela atua em uma organização não-governamental que lida com crianças carentes, dando ênfase na emancipação social dessas crianças através da arte, de esportes e da educação. O projeto, que começou com uma pequena dimensão, hoje atende não apenas seu bairro, como três outros próximos. É importante lembrar que o sucesso do projeto dependeu de sujeitos empreendedores, que se comprometeram com a causa e, com criatividade e competência foram capazes de expandir o projeto. Agora com o apoio da Clara e com o espírito empreendedor de mais um grupo, uma nova cidade será atendida pelo projeto e novas crianças serão beneficiadas!

## **Vamos conhecer mais sobre empreendimentos sociais e comunitários?**

### **Empreendedorismo Social**

O empreendedorismo social ultrapassa a noção de mera filantropia - há espaço aqui para metas, inovação e planejamento. Muitas organizações não governamentais tem uma estrutura semelhante a qualquer empresa com fins lucrativos.

A Pastoral da Criança é um exemplo de um empreendimento social de sucesso. Sua fundadora, a Dr<sup>a</sup> Zilda Arns, aliou sua experiência profissional como médica pediatra e sanitarista e sua própria sensibilidade para identificar um método simples e eficaz para combater a mortalidade infantil. Qual foi o ponto inovador do trabalho assumido pela Pastoral da Criança? Foi confiar às comunidades afetadas pelo problema de mortalidade infantil o papel de multiplicadores do saber e de disseminadores da solidariedade.

### **Empreendedorismo Comunitário**

O empreendedorismo comunitário consiste no movimento de organização de grupos e pessoas com o propósito de alcançar um objetivo comum, fortalecendo uma atividade que, se realizada individualmente, não seria capaz de alcançar a projeção adequada no mercado. No Brasil, a economia solidária ascendeu no final do século XX, em reação à exclusão social sofrida pelos pequenos produtores e prestadores de serviço que não tinham condições de concorrer com grandes organizações.

Imagine um pequeno produtor de leite em uma região onde atua um grande produtor de leite. Sozinho, ele não tem condições de concorrer com o grande produtor no mercado ou



receber financiamentos para expandir sua produção, por exemplo. Ao se aliar com outros pequenos produtores, o negócio adquire uma nova dimensão, onde são favorecidos não apenas os produtores, que agora tem condições de levar seu produto ao mercado com segurança e em nível de igualdade com o outro produtor, mas também todo o arranjo produtivo daquela região.

Em 2003 foi criada pelo Governo Federal a Secretaria Nacional de Economia Solidária, que tem a finalidade de fortalecer e divulgar as ações de economia solidária no país, favorecendo a geração de trabalho, renda e inclusão social.

### Atividade Formativa

- Dê um exemplo de uma organização não-governamental. Que trabalho essa organização realiza? Você acredita que os gestores dessa ONG são empreendedores? Por quê?
- Identifique em seu bairro ou cidade uma carência que não foi suprida pelo setor público ou um trabalho exercido informalmente por algumas pessoas que possa ser fortalecido através da formação de uma estrutura de cooperativismo. Proponha uma ação que você acredita que possa transformar a realidade desse grupo.
- Você já ouviu falar em sustentabilidade? Dê um exemplo de uma ação sustentável que você já adota ou que possa ser adotada no seu dia a dia e como essa ação pode afetar positivamente o meio em que você vive.

### INTRAEMPREENDEDORISMO



A sr<sup>a</sup> Serena Bonfim há muito tempo mantém o sonho de fazer uma faculdade. Depois de tantos anos dedicados à família, ela está certa que está na hora de investir mais em si mesma. Além disso, com seu marido prestes a abrir uma empresa, ela está disposta a usar os conhecimentos adquiridos na graduação para trabalhar diretamente no novo empreendimento e contribuir com seu desenvolvimento.

Você pode estar pensando: “E se eu não quiser abrir um negócio, e se eu não quiser ser



um empresário?”. Abrir uma empresa é apenas uma alternativa, caso você não tenha intenção de ter seu próprio negócio você ainda pode ser um empreendedor.

O intraempreendedorismo é quando o empreendedorismo acontece no interior de uma organização, é quando alguém mesmo não sendo dono ou sócio do negócio mantém uma postura empreendedora dando sugestões e tendo atitudes que ajudam a empresa a encontrar soluções inteligentes. Intra empreendedores são profissionais que possuem uma capacidade diferenciada de analisar cenários, criar ideias, inovar e buscar novas oportunidades para as empresas e assim ajudam a movimentar a criação de ideias dentro das organizações, mesmo que de maneira indireta. São profissionais dispostos a se desenvolver em prol da qualidade do seu trabalho.

A cada dia as empresa preocupam-se mais em contratar colaboradores dispostos a oferecer um diferencial, pessoas dedicadas que realmente estejam comprometidas com o bom andamento da empresa. Esse comportamento não traz vantagens somente para a empresa, mas os funcionários também se beneficiam, na participação dos lucros, por exemplo, vantagens adicionais que as empresas oferecem a fim de manter o funcionário e, principalmente, na perspectiva de construção de uma carreira sólida e produtiva.

A capacitação contínua, o desenvolvimento da criatividade e da ousadia são características presentes na vida de um intraempreendedor.

- Vamos analisar se você tem características de um intraempreendedor?
- Você gosta do seu trabalho e do ambiente em que trabalha?
- Você está sempre atento às novas ideias?
- Você gosta de correr riscos e ousar novas ideias?
- Você procura soluções em locais incomuns?
- Você é persistente e dedicado?
- Você mantém ações proativas?
- Você busca fazer novas capacitações regularmente?

Caso você não tenha ficado suficientemente satisfeito com as respostas a estas perguntas, utilize o espaço abaixo para listar atitudes que podem ajudá-lo a ser um funcionário intraempreendedor.

O que fazer?	Como fazer?	Quando fazer?



## Conclusão

Muitos acreditam que para ser empreendedor é necessário possuir um tipo de vocação que se manifesta somente para alguns predestinados, mas ao acompanhar a trajetória da família Bonfim, podemos notar que o sonho de empreender está ao alcance de todos nós. Como qualquer sonho, esse também exige planejamento e dedicação para que seja concretizado com sucesso.

Agora que você aprendeu os princípios básicos do empreendedorismo, que tal fazer como os membros da família Bonfim e investir nos seus sonhos?

## REFERÊNCIAS

<<http://www.portaldoempreendedor.gov.br>>.

<<http://www.mte.gov.br/ecosolidaria/sies.asp>>.

<<http://www.pastoraldacrianca.org.br>>.

<<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/cog/v14n1/v14n1a05.pdf>>.

<<http://www.sobreadministracao.com/intraempreendedorismo-guia-completo>>.

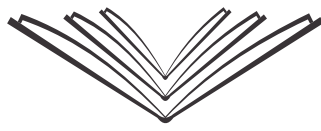
<<http://www.hsm.com.br/editorias/inovacao/intraempreendedorismo-voce-ja-fez-algo-diferente-hoje>>.

<<http://www.captaprojetos.com.br/artigos/ResenhaFDsite.pdf>>.

DORNELAS, J. C. A. **Empreendedorismo**. Transformando ideias em negócios. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008. 3ª edição revista e atualizada.

ROSA, C. A. **Como elaborar um plano de negócio**. Rio de Janeiro: Sebrae, 2007.

DOLABELA, F. **Oficina do empreendedor**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.



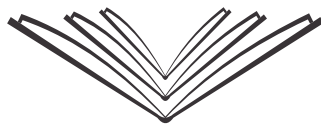
## Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page area below the book icon.

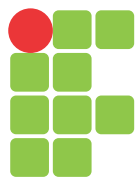




## Anotações

[illegible]





**INSTITUTO FEDERAL  
PARANÁ**



**PDE | PRONATEC**

PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO  
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

# PLANO DE AÇÃO PROFISSIONAL





Os textos que compõem estes cursos, não podem ser reproduzidos sem autorização dos editores  
© Copyright by 2012 - Editora IFPR

**IFPR - INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ**

**Reitor**

Irineu Mario Colombo

**Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa e Inovação**

Silvestre Labiak Junior

**Organização**

Jeyza da Piedade de Campos Pinheiro

Marcos José Barros

**Revisão Ortográfica**

Rodrigo Sobrinho

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Leonardo Bettinelli



**INSTITUTO FEDERAL  
PARANÁ**

Nome

Endereço

Telefone

Email

Anotações



## **Caro (a) estudante,**

O Plano de Ação Individual – PAI será elaborado por você durante sua qualificação profissional nos cursos FIC (Formação Inicial e Continuada) do PRONATEC – IFPR. O destino desta viagem é apresentado por meio de um roteiro que o ajudará a lembrar e a organizar informações sobre suas experiências de trabalho e de seus familiares e a planejar a continuidade de seus estudos, incluindo sua formação escolar e seus planos profissionais.

O PAI é um instrumento que integra os conteúdos dos cursos FIC, devendo ser alimentado com suas ideias, pesquisas, experiências de trabalho e escolhas pessoais, com o objetivo de orientar e organizar sua trajetória acadêmica.

No decorrer do curso você desenvolverá atividades coletivas e individuais com a orientação do professor em sala de aula, e fará o registro destas informações, resultados de pesquisas e reflexões do seu cotidiano de forma sistematizada nas fichas que compõem o Plano. Toda a equipe pedagógica e administrativa contribuirá com você, orientando-o e ajudando-o a sistematizar estes dados. O preenchimento deste instrumento por você, será um referencial na sua formação e na construção do seu conhecimento, no processo de ensino-aprendizagem.

**Bom estudo!**



**INSTITUTO FEDERAL  
PARANÁ**

## Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## Sumário

<b>Ficha 1:</b> Iniciando minha viagem pelo Curso de Formação Inicial e continuada – FIC (IFPR/PRONATEC) .....	10
<b>Ficha 2:</b> Quem sou? .....	11
<b>Ficha 3:</b> O que eu já sei? .....	12
<b>Ficha 4:</b> Minha trajetória profissional.....	13
<b>Ficha 5:</b> O que ficou desta etapa do curso?.....	14
<b>Ficha 6:</b> Resgate histórico da vida profissional da minha família.....	15
<b>Ficha 7:</b> Comparando as gerações. ....	16
<b>Ficha 8:</b> Refletindo sobre minhas escolhas profissionais.....	17
<b>Ficha 9:</b> Pesquisando sobre outras ocupações do Eixo Tecnológico do curso que estou matriculado no IFPR/PRONATEC. ....	18
<b>Ficha 10:</b> Pesquisando as oportunidades de trabalho no cenário profissional. ....	19
<b>Ficha 11:</b> O que ficou desta etapa do curso?.....	20
<b>Ficha 12:</b> Vamos aprender mais sobre associação de classe. ....	21
<b>Ficha 13:</b> O que ficou desta etapa do curso?.....	22
<b>Ficha 14:</b> O que eu quero? ( hoje eu penso que...).....	23
<b>Ficha 15:</b> O que ficou desta etapa do curso?.....	24
<b>Ficha 16:</b> Planejando minha qualificação profissional.....	25
<b>Ficha 17:</b> O que ficou desta etapa do curso?.....	26
<b>Ficha 18:</b> Momento de avaliar como foi o curso ofertado pelo IFPR/PRONATEC.....	27
<b>Referências bibliográficas</b> .....	28



## Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**Ficha 1:** Iniciando minha viagem pelo Curso de Formação Inicial e Continuada – FIC (IFPR/PRONATEC).

No quadro abaixo liste o curso de Formação Inicial e Continuada – FIC, em que você está matriculado no IFPR e as possíveis áreas de atuação. Solicite ajuda ao seu (ua) professor (a) para o preenchimento:

Curso	Programa que oferta	Eixo tecnológico	Demandante	Áreas de atuação

O que você espera deste curso FIC? Utilize o espaço abaixo para descrever suas expectativas através de um texto breve.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Ficha 2:** Quem sou?

### 1 – Meu perfil

**Nome:**

\_\_\_\_\_

Quem eu sou? (você poderá escrever ou desenhar se preferir. Por exemplo: o que você gosta de fazer, o que gosta de comer, como você se diverte?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 – Documentação (Preencha as informações abaixo e, com a ajuda do (a) Professor (a), descubra a importância destes documentos para sua vida, enquanto cidadão)

Identidade/Registro Geral \_\_\_\_\_

CPF \_\_\_\_\_

Carteira de trabalho \_\_\_\_\_

PIS/PASEPI/NIT \_\_\_\_\_

Título de Eleitor \_\_\_\_\_

Outros \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 3 – Endereço

Rua/número: \_\_\_\_\_

Bairro/complemento: \_\_\_\_\_

Cidade / UF: \_\_\_\_\_

### Ficha 3: O que eu já sei?

#### 1 – Escolaridade

Ensino Fundamental séries iniciais : \_\_\_\_\_ ( ) incompleto ( ) completo

Ensino Fundamental séries finais \_\_\_\_\_ ( ) incompleto ( ) completo

Ensino Médio: \_\_\_\_\_ ( ) incompleto ( ) completo

Graduação: \_\_\_\_\_ ( ) incompleto ( ) completo

Especialização \_\_\_\_\_ ( ) incompleto ( ) completo

Cursos que já fiz (cite no máximo cinco) \_\_\_\_\_ ( ) incompleto ( ) completo

#### 2 – Cursos que já fiz (cite no máximo cinco)

Curso	Instituição	Data do Terminio do curso	Carga horária

**Ficha 4:** Minha trajetória profissional.

Nome da ocupação	Período em que trabalhou	Vínculo de trabalho	Carga horária diária	Remuneração	Como você avalia essas experiências de trabalho
Exemplo: Massagista	01/01/2012 a 31/12/2012	Sem carteira	8 horas	864,50	Aprendi muitas coisas nas rotinas administrativas da empresa
1.					
2.					
3.					



### Ficha 5: O que ficou desta etapa do curso?

[illegible]

**Ficha 6:** Resgate histórico da vida profissional da minha família.

Parentesco	Onde nasceu	Ocupação	Onde reside	Ocupação atual	Função exercida
Exemplo: Pai	Campo largo - PR	Servente de obras	Campo Largo	Pedreiro	Mestre de obra

Neste fichamento é importante você fazer um resgate histórico da sua família identificando em que trabalharam ou trabalham, as pessoas da sua família, comparando a situação inicial e a atual de cada indivíduo, outro ponto, que pode vir a ser analisado são as pessoas com a mesma faixa de idade.



**Ficha 7:** Comparando as gerações.

Ocupação		Tipo de vínculo de trabalho com o empregador: carteira assinada, contrato determinado, pagamento por tarefa, outros...
Mãe	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	
Pai	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	
Minhas experiências	1. Ocupação inicial:	
	2.. Ocupação atual:	

Você preferir poderá identificar outras pessoas com a mesma faixa etária, conforme o preenchimento da ficha 6.



**Ficha 8:** Refletindo sobre minhas escolhas profissionais.

Ocupação profissional que você já exerceu	Por quê?
1.	
2.	
3.	
Ocupação profissional que você gostaria de exercer	Por quê?
1.	
2.	
3.	
Ocupação profissional que você não gostaria de exercer	Por quê?
1.	
2.	
3.	

Independente do Eixo Tecnológico e do curso FIC que está cursando, liste 3 ocupações profissionais que você gostaria de exercer e outras 3 ocupações que não gostaria de exercer.



**Ficha 9:** Pesquisando sobre outras ocupações do Eixo Tecnológico do curso que estou matriculado no IFPR / PRONATEC.

Eixo Tecnológico: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Ano letivo: \_\_\_\_\_

Cursos:	Perfil do profissional (características pessoais, o que faz, onde trabalha, materiais que utiliza)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Solicite ao professor que ele consulte o Guia de cursos PRONATEC no site: <<http://www.ifpr.edu.br/pronatec/consultas>>. Você encontrará as características gerais dos cursos, os setores onde será possível exercer seu conhecimentos, bem como, recursos, materiais necessários, requisitos e outros....E com a ajuda do professor e orientação, você poderá realizar entrevistas com profissionais da área, e até visitas técnicas conforme planejamento do professor do curso.

**Ficha 10:** Pesquisando as oportunidades de trabalho no cenário profissional.

Curso / Ocupação	Onde procurar: empresas, agências de emprego, sindicato e outros	Endereço (Comercial/Eletrônico/Telefone)	Possibilidades De Empregabilidade (Quantas vagas disponíveis)	Remuneração	Tipo de contrato (Registro em carteira , contrato temporário)
Exemplo: Massagista	1) Empresa: Clínica de Massoterapia J&J	Av. Vereador Toaldo Túlio, nº 47, sala 05 Centro - Campo Largo - PR < <a href="http://massoterapiacuritiba.com.br/contato.html">http://massoterapiacuritiba.com.br/contato.html</a> >.	1	540,00	Carteira assinada
	2) Posto do Sine	Rua Tijucas do Sul, 1 - Bairro: Corcovado Campo Largo - PR - CEP: 81900080 Regional: centro	0	-	-
	3) Agências de RH Empregos RH	Rua Saldanha Marinho, 4833 Centro – Campo Largo/PR 80410-151	2	860,00	Sem registro em carteira
	4) Classificados Jornais	< <a href="http://www.gazetadopovo.com.br">http://www.gazetadopovo.com.br</a> >.	0	-	-

Com a orientação do professor e ajuda dos colegas visite empresas, estabelecimentos comerciais, agências de emprego públicas e privadas, bem como, outros locais onde você possa procurar trabalho e deixar seu currículo.



### Ficha 11: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

[illegible]

**Ficha 12:** Vamos aprender mais sobre associação de classe.

Sindicato: o que é, o que faz?

---

---

---

---

---

---

Ocupação / Curso	Nome do Sindicato	Endereço
1.		
2.		
3.		
4.		

Com a orientação do professor em sala de aula, pesquise qual (is) o (s) sindicato (s) que representa (m) a (s) ocupação (ões) que você está cursando pelo IFPR / PRONATEC.



### Ficha 13: O que ficou desta etapa do curso?

QUAIS CONHECIMENTOS IMPORTANTES QUE VOCÊ ACHA RELEVANTE DESTACAR AQUI NESTA ETAPA DO CURSO O QUE VOCÊ REALMENTE APRENDEU ATÉ AGORA?

[illegible]

**Ficha 14:** O que eu quero? Hoje eu penso que...(você poderá escrever, desenhar ou colar gravuras).

Eu quero continuar meus estudos?

---

---

---

---

---

---

Eu quero trabalhar?

---

---

---

---

---

---

Eu quero ser?

---

---

---

---

---

---





**Ficha 16:** Planejando minha qualificação profissional.

Ocupação	Instituição	Duração do curso	Horários ofertados	Custo do curso (É gratuito? Se não , quanto vai custar?)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Com orientação do professor pesquise sobre instituições públicas ou privadas na sua região que oferecem cursos de qualificação em sua ocupação (ões) ou na (s) área (s) de seu interesse.



**Ficha 18:** Momento de avaliar como foi o curso ofertado pelo IFPR / PRONATEC.

O que você trouxe de bom? O que ficou de bom pra você? E o que podemos melhorar?



## Referências bibliográficas

Guia de Estudo: **Unidades Formativas I e II Brasília**: Programa Nacional de Inclusão de Jovens – Projovem Urbano, 2012.

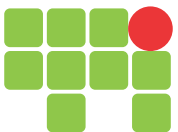
FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia da tolerância**. São Paulo: Editora UNESP, 2004.

PAIN, S. **Diagnóstico e tratamento dos problemas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986.

WEISS, M. L. L. **Psicopedagogia clínica**: uma visão diagnóstica dos problemas de aprendizagem escolar. 8ª ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.





**INSTITUTO FEDERAL**  
**PARANÁ**



**PDE | PRONATEC**  
PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO  
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO



**FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA**