



# AVISO IMPORTANTE:

**Este é um Material de Demonstração**

Este arquivo é apenas uma amostra do conteúdo completo da Apostila.

Aqui você encontrará algumas páginas selecionadas para que possa conhecer a qualidade, estrutura e metodologia do nosso material. No entanto, **esta não é a apostila completa.**

## POR QUE INVESTIR NA APOSTILA COMPLETA?

- × Conteúdo totalmente alinhado ao edital
- × Teoria clara, objetiva e sempre atualizada
- × Questões gabaritadas
- × Diferentes práticas que otimizam seus estudos

Ter o material certo em mãos transforma sua preparação e aproxima você da **APROVAÇÃO.**

Garanta agora o acesso completo e aumente suas chances de aprovação:  
<https://www.editorasolucao.com.br/>





# CAJAMAR-SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAJAMAR  
SÃO PAULO

Atendente de Educação  
Infantil- Creche

**EDITAL Nº 04/2025**

CÓD: SL-086ST-25  
7908433282785

## Língua Portuguesa

1. Interpretação de texto .....	7
2. Significação das palavras: sinônimos, antônimos, sentido próprio e figurado das palavras.....	8
3. Emprego das classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral e verbo.....	9
4. Ortografia.....	18
5. Reconhecimento de frases corretas e incorretas.....	20
6. Acentuação gráfica.....	21
7. Pontuação.....	22
8. Concordância verbal e nominal .....	24

## Matemática

1. Conjuntos numéricos. operações com números naturais e fracionários: adição, subtração, multiplicação e divisão.....	33
2. Sistema de medidas legais .....	45
3. Porcentagem.....	49
4. Sistema monetário nacional .....	51
5. Resolução de situações problema .....	53
6. Leitura e compreensão de tabelas e gráficos.....	57
7. Raciocínio lógico .....	61

## Atualidades

1. Questões relacionadas a fatos políticos, econômicos, sociais e culturais, nacionais e internacionais, divulgados na mídia local e/ou nacional, veiculados desde 1º de julho de 2024 .....	69
--	----

# Conhecimentos Específicos

## Atendente de Educação Infantil - Creche

1. Noções de puericultura.....	71
2. Atividades diárias na construção de hábitos saudáveis .....	72
3. Alimentação infantil.....	73
4. Estatuto da criança e do adolescente – lei nº 8.069/90 .....	77
5. Lei federal nº 9.394/96 – estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.....	116
6. Política nacional de educação especial na perspectiva da educação inclusiva .....	136
7. Lei n.º 13.146, de 6 de julho de 2015 - lei brasileira de inclusão da pessoa com deficiência .....	142
8. O atendimento aos alunos com deficiência e transtornos globais de desenvolvimento.....	160
9. O papel do atendente da educação infantil.....	163
10. Acessibilidade; tecnologia assistiva .....	167
11. A construção de uma escola democrática e inclusiva que garanta o acesso, a permanência e aprendizagens efetivas, significativas e relevantes .....	168
12. Educação psicomotora .....	168
13. Recursos e adaptações; o trabalho com as diferentes necessidades educacionais especiais; a redução das limitações provocadas pela deficiência.....	170
14. A ludicidade no processo de ensino e aprendizagem para os com necessidades educacionais especiais .....	175
15. Sinais e sintomas de doenças .....	177
16. Acidentes e primeiros socorros.....	177

# LÍNGUA PORTUGUESA

## INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

Embora correlacionados, esses conceitos se distinguem, pois sempre que compreendemos adequadamente um texto e o objetivo de sua mensagem, chegamos à interpretação, que nada mais é do que as conclusões específicas.

Exemplificando, sempre que nos é exigida a compreensão de uma questão em uma avaliação, a resposta será localizada no próprio texto, posteriormente, ocorre a interpretação, que é a leitura e a conclusão fundamentada em nossos conhecimentos prévios.

### COMPREENSÃO DE TEXTOS

Resumidamente, a compreensão textual consiste na análise do que está explícito no texto, ou seja, na identificação da mensagem. É assimilar (uma devida coisa) intelectualmente, fazendo uso da capacidade de entender, atinar, perceber, compreender.

Compreender um texto é captar, de forma objetiva, a mensagem transmitida por ele. Portanto, a compreensão textual envolve a decodificação da mensagem que é feita pelo leitor.

Por exemplo, ao ouvirmos uma notícia, automaticamente compreendemos a mensagem transmitida por ela, assim como o seu propósito comunicativo, que é informar o ouvinte sobre um determinado evento.

### INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS

É o entendimento relacionado ao conteúdo, ou melhor, os resultados aos quais chegamos por meio da associação das ideias e, em razão disso, sobressai ao texto. Resumidamente, interpretar é decodificar o sentido de um texto por indução.

A interpretação de textos compreende a habilidade de se chegar a conclusões específicas após a leitura de algum tipo de texto, seja ele escrito, oral ou visual.

Grande parte da bagagem interpretativa do leitor é resultado da leitura, integrando um conhecimento que foi sendo assimilado ao longo da vida. Dessa forma, a interpretação de texto é subjetiva, podendo ser diferente entre leitores.

Exemplo de compreensão e interpretação de textos:

Para compreender melhor a compreensão e interpretação de textos, analise a questão abaixo, que aborda os dois conceitos em um texto misto (verbal e visual):

FGV > SEDUC/PE > Agente de Apoio ao Desenvolvimento Escolar Especial > 2015

Português > Compreensão e interpretação de textos

A imagem a seguir ilustra uma campanha pela inclusão social.



*“A Constituição garante o direito à educação para todos e a inclusão surge para garantir esse direito também aos alunos com deficiências de toda ordem, permanentes ou temporárias, mais ou menos severas.”*

A partir do fragmento acima, assinale a afirmativa **incorreta**.  
(A) A inclusão social é garantida pela Constituição Federal de 1988.

(B) As leis que garantem direitos podem ser mais ou menos severas.

(C) O direito à educação abrange todas as pessoas, deficientes ou não.

(D) Os deficientes temporários ou permanentes devem ser incluídos socialmente.

(E) “Educação para todos” inclui também os deficientes.

### Resolução:

**Alternativa A – Correta:** A inclusão social está garantida na Constituição Federal de 1988, especialmente nos artigos que tratam dos direitos fundamentais e da educação (art. 205 e art. 206), bem como na garantia de acesso à educação para pessoas com deficiência (art. 208, III).

**Alternativa B – Incorreta:** O complemento “mais ou menos severas” refere-se às deficiências mencionadas no texto, e não às leis. Assim, a afirmação de que “as leis podem ser mais ou menos severas” não tem respaldo no trecho fornecido.

**Alternativa C – Correta:** O direito à educação é universal, ou seja, abrange todas as pessoas, incluindo aquelas com ou sem deficiência. Isso está de acordo com o trecho apresentado.

**Alternativa D – Correta:** O texto menciona explicitamente a inclusão de pessoas com deficiências permanentes ou temporárias, confirmando a afirmação.

**Alternativa E – Correta:** A expressão “educação para todos” inclui também as pessoas com deficiência, o que está claramente exposto no texto.

**Resposta: Letra B.**

### SIGNIFICAÇÃO DAS PALAVRAS: SINÔNIMOS, ANTÔNIMOS, SENTIDO PRÓPRIO E FIGURADO DAS PALAVRAS

As palavras podem ter diversos sentidos em uma comunicação. E isso também é estudado pela Gramática Normativa: quem cuida dessa parte é a Semântica, que se preocupa, justamente, com os significados das palavras. Veremos, então, cada um dos conteúdos que compõem este estudo.

#### Antônimo e Sinônimo

O **Antônimo** são palavras que têm sentidos opostos a outras. Por exemplo, “felicidade” é o antônimo de “tristeza”, porque o significado de uma é o oposto da outra. Da mesma forma ocorre com “homem” que é antônimo de “mulher”.

Já o **sinônimo** são palavras que têm sentidos aproximados e que podem, inclusive, substituir a outra. O uso de sinônimos é muito importante para produções textuais, porque evita que você fique repetindo a mesma palavra várias vezes. Utilizando os mesmos exemplos, para ficar claro:

Felicidade é sinônimo de alegria/contentamento; e  
Homem é sinônimo de macho/varão.

#### Hipônimos e Hiperônimos

Estes conceitos são simples de entender: o **hipônimo** designa uma palavra de sentido mais específico, enquanto que o **hiperônimo** designa uma palavra de sentido mais genérico.

Exemplo:

Cachorro e gato são hipônimos, pois têm sentido específico.

Já “animais domésticos” é uma expressão hiperônima, pois indica um sentido mais genérico de animais.

**Atenção:** não confunda hiperônimo com substantivo coletivo. Hiperônimos estão no ramo dos sentidos das palavras.

#### Conotação e Denotação

Observe as frases:

Amo pepino na salada.

Tenho um “pepino” para resolver.

As duas frases têm uma palavra em comum: pepino.

Mas na primeira frase, pepino está no sentido **denotativo**, ou seja, a palavra está sendo usada no sentido próprio, comum, dicionarizado.

Já na segunda frase, a mesma palavra está no sentido **conotativo**, pois ela está sendo usada no sentido figurado e depende do contexto para ser entendida.

Em suma, de forma literal, o denotativo é o contexto real, está sendo usada no sentido próprio e o conotativo, utiliza a metáfora para se expressar, ou seja, o sentido figurado.

# MATEMÁTICA

## CONJUNTOS NUMÉRICOS. OPERAÇÕES COM NÚMEROS NATURAIS E FRACIONÁRIOS: ADIÇÃO, SUBTRAÇÃO, MULTIPLICAÇÃO E DIVISÃO

O agrupamento de termos ou elementos que associam características semelhantes é denominado conjunto. Quando aplicamos essa ideia à matemática, se os elementos com características semelhantes são números, referimo-nos a esses agrupamentos como conjuntos numéricos.

Em geral, os conjuntos numéricos podem ser representados graficamente ou de maneira extensiva, sendo esta última a forma mais comum ao lidar com operações matemáticas. Na representação extensiva, os números são listados entre chaves {}. Caso o conjunto seja infinito, ou seja, contenha uma quantidade incontável de números, utilizamos reticências após listar alguns exemplos. Exemplo:  $\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, \dots\}$ .

Existem cinco conjuntos considerados essenciais, pois são os mais utilizados em problemas e questões durante o estudo da Matemática. Esses conjuntos são os Naturais, Inteiros, Racionais, Irracionais e Reais.

### Conjunto dos Números Naturais ( $\mathbb{N}$ )

O conjunto dos números naturais é simbolizado pela letra  $\mathbb{N}$  e compreende os números utilizados para contar e ordenar. Esse conjunto inclui o zero e todos os números positivos, formando uma sequência infinita.

Em termos matemáticos, os números naturais podem ser definidos como  $\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$

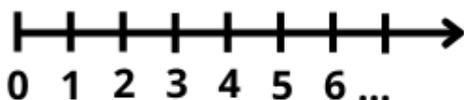
O conjunto dos números naturais pode ser dividido em subconjuntos:

$\mathbb{N}^* = \{1, 2, 3, 4, \dots\}$  ou  $\mathbb{N}^* = \mathbb{N} - \{0\}$ : conjunto dos números naturais não nulos, ou sem o zero.

$\mathbb{N}_p = \{0, 2, 4, 6, \dots\}$ , em que  $n \in \mathbb{N}$ : conjunto dos números naturais pares.

$\mathbb{N}_i = \{1, 3, 5, 7, \dots\}$ , em que  $n \in \mathbb{N}$ : conjunto dos números naturais ímpares.

$P = \{2, 3, 5, 7, \dots\}$ : conjunto dos números naturais primos.



### Operações com Números Naturais

Praticamente, toda a Matemática é edificada sobre essas duas operações fundamentais: adição e multiplicação.

### Adição de Números Naturais

A primeira operação essencial da Aritmética tem como objetivo reunir em um único número todas as unidades de dois ou mais números.

Exemplo:  $6 + 4 = 10$ , onde 6 e 4 são as parcelas e 10 é a soma ou o total.

### Subtração de Números Naturais

É utilizada quando precisamos retirar uma quantidade de outra; é a operação inversa da adição. A subtração é válida apenas nos números naturais quando subtraímos o maior número do menor, ou seja, quando  $a - b$  tal que  $a \geq b$ .

Exemplo:  $200 - 193 = 7$ , onde 200 é o Minuendo, o 193 Subtraendo e 7 a diferença.

Obs.: o minuendo também é conhecido como aditivo e o subtraendo como subtrativo.

### Multiplicação de Números Naturais

É a operação que visa adicionar o primeiro número, denominado multiplicando ou parcela, tantas vezes quantas são as unidades do segundo número, chamado multiplicador.

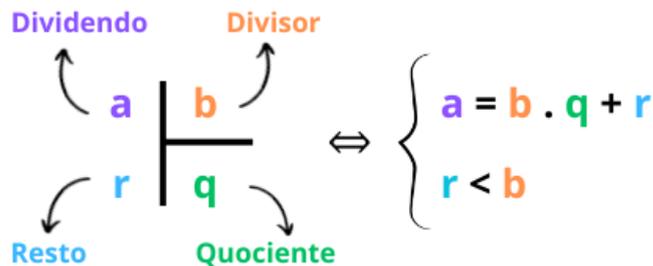
Exemplo:  $3 \times 5 = 15$ , onde 3 e 5 são os fatores e o 15 produto.

▪ **3 vezes 5 é somar o número 3 cinco vezes:**  $3 \times 5 = 3 + 3 + 3 + 3 + 3 = 15$ . Podemos no lugar do "x" (vezes) utilizar o ponto ".", para indicar a multiplicação).

### Divisão de Números Naturais

Dados dois números naturais, às vezes precisamos saber quantas vezes o segundo está contido no primeiro. O primeiro número, que é o maior, é chamado de dividendo, e o outro número, que é menor, é o divisor. O resultado da divisão é chamado de quociente. Se multiplicarmos o divisor pelo quociente e somarmos o resto, obtemos o dividendo.

No conjunto dos números naturais, a divisão não é fechada, pois nem sempre é possível dividir um número natural por outro número natural de forma exata. Quando a divisão não é exata, temos um resto diferente de zero.



**Princípios fundamentais em uma divisão de números naturais**

- Em uma divisão exata de números naturais, o divisor deve ser menor do que o dividendo.  $45 : 9 = 5$
- Em uma divisão exata de números naturais, o dividendo é o produto do divisor pelo quociente.  $45 = 5 \times 9$
- A divisão de um número natural  $n$  por zero não é possível, pois, se admitíssemos que o quociente fosse  $q$ , então poderíamos escrever:  $n \div 0 = q$  e isto significaria que:  $n = 0 \times q = 0$  o que não é correto! Assim, a divisão de  $n$  por  $0$  não tem sentido ou ainda é dita impossível.

**Propriedades da Adição e da Multiplicação dos números Naturais**

Para todo  $a, b$  e  $c$  em  $\mathbb{N}$

- 1) Associativa da adição:  $(a + b) + c = a + (b + c)$
- 2) Comutativa da adição:  $a + b = b + a$
- 3) Elemento neutro da adição:  $a + 0 = a$
- 4) Associativa da multiplicação:  $(a \cdot b) \cdot c = a \cdot (b \cdot c)$
- 5) Comutativa da multiplicação:  $a \cdot b = b \cdot a$
- 6) Elemento neutro da multiplicação:  $a \cdot 1 = a$
- 7) Distributiva da multiplicação relativamente à adição:  $a \cdot (b + c) = ab + ac$
- 8) Distributiva da multiplicação relativamente à subtração:  $a \cdot (b - c) = ab - ac$
- 9) Fechamento: tanto a adição como a multiplicação de um número natural por outro número natural, continua como resultado um número natural.

**Exemplos:**

1. Em uma gráfica, a máquina utilizada para imprimir certo tipo de calendário está com defeito, e, após imprimir 5 calendários perfeitos (P), o próximo sai com defeito (D), conforme mostra o esquema. Considerando que, ao se imprimir um lote com 5 000 calendários, os cinco primeiros saíram perfeitos e o sexto saiu com defeito e que essa mesma sequência se manteve durante toda a impressão do lote, é correto dizer que o número de calendários perfeitos desse lote foi

- (A) 3 642.
- (B) 3 828.
- (C) 4 093.
- (D) 4 167.
- (E) 4 256.

**Solução:**

Vamos dividir 5000 pela sequência repetida (6):  $5000 / 6 = 833 + \text{resto } 2$ .

Isto significa que saíram 833.  $5 = 4165$  calendários perfeitos, mais 2 calendários perfeitos que restaram na conta de divisão.

Assim, são 4167 calendários perfeitos.

**Resposta: D.**

2. João e Maria disputaram a prefeitura de uma determinada cidade que possui apenas duas zonas eleitorais. Ao final da sua apuração o Tribunal Regional Eleitoral divulgou a seguinte tabela com os resultados da eleição. A quantidade de eleitores desta cidade é:

	1ª Zona Eleitoral	2ª Zona Eleitoral
João	1750	2245
Maria	850	2320
Nulos	150	217
Branços	18	25
Abstenções	183	175

- (A) 3995
- (B) 7165
- (C) 7532
- (D) 7575
- (E) 7933

**Solução:**

Vamos somar a 1ª Zona:  $1750 + 850 + 150 + 18 + 183 = 2951$

2ª Zona:  $2245 + 2320 + 217 + 25 + 175 = 4982$

Somando os dois:  $2951 + 4982 = 7933$

**Resposta: E.**

3. Uma escola organizou um concurso de redação com a participação de 450 alunos. Cada aluno que participou recebeu um lápis e uma caneta. Sabendo que cada caixa de lápis contém 30 unidades e cada caixa de canetas contém 25 unidades, quantas caixas de lápis e de canetas foram necessárias para atender todos os alunos?

- (A) 15 caixas de lápis e 18 caixas de canetas.
- (B) 16 caixas de lápis e 18 caixas de canetas.
- (C) 15 caixas de lápis e 19 caixas de canetas.
- (D) 16 caixas de lápis e 19 caixas de canetas.
- (E) 17 caixas de lápis e 19 caixas de canetas.

**Solução:**

Número de lápis: 450. Dividindo pelo número de lápis por caixa:  $450 \div 30 = 15$

Número de canetas: 450. Dividindo pelo número de canetas por caixa:  $450 \div 25 = 18$ .

**Resposta: A.**

4. Em uma sala de aula com 32 alunos, todos participaram de uma brincadeira em que formaram grupos de 6 pessoas. No final, sobrou uma quantidade de alunos que não conseguiram formar um grupo completo. Quantos alunos ficaram sem grupo completo?

- (A) 1
- (B) 2
- (C) 3
- (D) 4
- (E) 5

# ATUALIDADES

**QUESTÕES RELACIONADAS A FATOS POLÍTICOS, ECONÔMICOS, SOCIAIS E CULTURAIS, NACIONAIS E INTERNACIONAIS, DIVULGADOS NA MÍDIA LOCAL E/OU NACIONAL, VEICULADOS DESDE 1º DE JULHO DE 2024**

## **A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DE ATUALIDADES**

Dentre todas as disciplinas com as quais concurseiros e estudantes de todo o país se preocupam, a de atualidades tem se tornado cada vez mais relevante. Quando pensamos em matemática, língua portuguesa, biologia, entre outras disciplinas, inevitavelmente as colocamos em um patamar mais elevado que outras que nos parecem menos importantes, pois de algum modo nos é ensinado a hierarquizar a relevância de certos conhecimentos desde os tempos de escola.

No, entanto, atualidades é o único tema que insere o indivíduo no estudo do momento presente, seus acontecimentos, eventos e transformações. O conhecimento do mundo em que se vive de modo algum deve ser visto como irrelevante no estudo para concursos, pois permite que o indivíduo vá além do conhecimento técnico e explore novas perspectivas quanto à conhecimento de mundo.

Em sua grande maioria, as questões de atualidades em concursos são sobre fatos e acontecimentos de interesse público, mas podem também apresentar conhecimentos específicos do meio político, social ou econômico, sejam eles sobre música, arte, política, economia, figuras públicas, leis etc. Seja qual for a área, as questões de atualidades auxiliam as bancas a peneirarem os candidatos e selecionarem os melhores preparados não apenas de modo técnico.

Sendo assim, estudar atualidades é o ato de se manter constantemente informado. Os temas de atualidades em concursos são sempre relevantes. É certo que nem todas as notícias que você vê na televisão ou ouve no rádio aparecem nas questões, manter-se informado, porém, sobre as principais notícias de relevância nacional e internacional em pauta é o caminho, pois são debates de extrema recorrência na mídia.

O grande desafio, nos tempos atuais, é separar o joio do trigo. Com o grande fluxo de informações que recebemos diariamente, é preciso filtrar com sabedoria o que de fato se está consumindo. Por diversas vezes, os meios de comunicação (TV, internet, rádio etc.) adaptam o formato jornalístico ou informacional para transmitirem outros tipos de informação, como fofocas, vidas de celebridades, futebol, acontecimentos de novelas, que não devem de modo algum serem inseridos como parte do estudo de atualidades. Os interesses pessoais em assuntos deste cunho não são condenáveis de modo algum, mas são triviais quanto ao estudo.

Ainda assim, mesmo que tentemos nos manter atualizados através de revistas e telejornais, o fluxo interminável e ininterrupto de informações veiculados impede que saibamos de fato como estudar. Apostilas e livros de concursos impressos também se tornam rapidamente desatualizados e obsoletos, pois atualidades é uma disciplina que se renova a cada instante.

O mundo da informação está cada vez mais virtual e tecnológico, as sociedades se informam pela internet e as compartilham em velocidades incalculáveis. Pensando nisso, a editora prepara mensalmente o material de atualidades de mais diversos campos do conhecimento (tecnologia, Brasil, política, ética, meio ambiente, jurisdição etc.) na “Área do Cliente”.

Lá, o concurseiro encontrará um material completo de aula preparado com muito carinho para seu melhor aproveitamento. Com o material disponibilizado online, você poderá conferir e checar os fatos e fontes de imediato através dos veículos de comunicação virtuais, tornando a ponte entre o estudo desta disciplina tão fluida e a veracidade das informações um caminho certo.

# CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

## Atendente de Educação Infantil- Creche

### NOÇÕES DE PUERICULTURA

A puericultura é a área da saúde que se dedica ao estudo e ao cuidado do crescimento e desenvolvimento infantil, desde o nascimento até a adolescência. Seu objetivo principal é garantir que a criança tenha um desenvolvimento físico, emocional e social saudável, prevenindo doenças e promovendo qualidade de vida. A puericultura não se restringe apenas à medicina pediátrica; ela também envolve a atuação de educadores, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais que contribuem para o bem-estar infantil.

No contexto da educação infantil, compreender os princípios da puericultura é fundamental para garantir um ambiente seguro e estimulante para as crianças. Professores e cuidadores precisam estar atentos às necessidades de cada faixa etária, promovendo hábitos saudáveis, incentivando a autonomia e auxiliando na detecção precoce de problemas que possam afetar o desenvolvimento infantil.

### PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

A puericultura enfatiza a importância da prevenção para evitar problemas de saúde na infância. Isso envolve um acompanhamento médico regular, vacinação, higiene, hábitos alimentares adequados e estímulo ao desenvolvimento motor e cognitivo.

Um dos pilares da puericultura é o acompanhamento pediátrico. Durante as consultas regulares, o pediatra avalia o peso, a altura e o perímetro cefálico da criança, verificando se o crescimento está dentro dos padrões esperados. Além disso, são observados o desenvolvimento motor, a socialização, a fala e a audição. Caso haja sinais de atraso no desenvolvimento, intervenções precoces podem ser feitas para minimizar impactos futuros.

Outro ponto essencial é a vacinação, que protege a criança contra diversas doenças graves. O calendário vacinal deve ser seguido rigorosamente, garantindo imunização contra enfermidades como sarampo, poliomielite, difteria, tétano, coqueluche e hepatites. As vacinas não apenas protegem o indivíduo, mas também contribuem para a saúde coletiva, evitando surtos e epidemias.

A prevenção de doenças também envolve hábitos de higiene adequados. Ensinar a criança a lavar as mãos corretamente, escovar os dentes após as refeições e manter o ambiente limpo

reduz significativamente o risco de infecções. Além disso, a higiene do sono – manter horários regulares e um ambiente tranquilo para dormir – é essencial para o desenvolvimento infantil.

### NUTRIÇÃO INFANTIL: A BASE PARA UM CRESCIMENTO SAUDÁVEL

A alimentação é um dos fatores mais importantes no desenvolvimento infantil. Desde o nascimento, a nutrição adequada garante o fortalecimento do sistema imunológico, o crescimento equilibrado e a formação de hábitos saudáveis para a vida adulta.

Nos primeiros meses de vida, a amamentação exclusiva até os seis meses é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pois o leite materno contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança, além de fortalecer a imunidade e estabelecer um vínculo afetivo com a mãe. Após essa fase, inicia-se a introdução alimentar, que deve ser feita com alimentos naturais e variados, evitando o consumo de açúcar e alimentos ultraprocessados.

Durante a infância, a alimentação deve ser balanceada e rica em nutrientes essenciais. Alguns princípios básicos da nutrição infantil incluem:

- Oferecer frutas, legumes e verduras diariamente.
- Garantir o consumo de proteínas, como carnes magras, ovos e leguminosas.
- Priorizar alimentos naturais e evitar produtos industrializados.
- Incentivar o consumo de água e evitar bebidas açucaradas.
- Criar um ambiente tranquilo e positivo durante as refeições.

A educação alimentar deve começar desde cedo, envolvendo as crianças na escolha e no preparo dos alimentos e ensinando a importância de uma alimentação saudável para o crescimento e o bem-estar.

### DESENVOLVIMENTO FÍSICO, COGNITIVO E EMOCIONAL

A puericultura não se preocupa apenas com a saúde física da criança, mas também com seu desenvolvimento cognitivo e emocional. Cada fase do crescimento apresenta desafios e necessidades específicas que devem ser acompanhadas de perto.

O desenvolvimento motor da criança ocorre progressivamente, desde os primeiros reflexos neonatais até a aquisição de habilidades mais complexas, como correr, pular e escrever. O estímulo ao movimento é essencial para fortalecer músculos, aprimorar a coordenação motora e desenvolver habilidades espaciais. Brincadeiras ao ar livre, jogos que envolvem equilíbrio e atividades manuais, como desenhar e pintar, são fundamentais para essa etapa.

O desenvolvimento cognitivo está ligado à capacidade de aprender, pensar e resolver problemas. Durante a primeira infância, o cérebro da criança está em intensa formação, e a estimulação precoce pode fazer toda a diferença. A leitura de histórias, a música, os jogos pedagógicos e as interações sociais contribuem para o fortalecimento da memória, da atenção e da linguagem.

Já o desenvolvimento emocional envolve a construção da identidade, a socialização e a regulação das emoções. O ambiente familiar e escolar desempenha um papel crucial nesse processo. Crianças que crescem em um ambiente acolhedor, com suporte emocional e estímulo à autonomia, desenvolvem maior autoestima e capacidade de lidar com desafios. O respeito ao ritmo de cada criança e a criação de vínculos afetivos seguros são fundamentais para um desenvolvimento emocional saudável.

#### O PAPEL DA FAMÍLIA E DA ESCOLA NA PUERICULTURA

A família e a escola são os principais agentes na promoção da puericultura. A parceria entre esses dois ambientes garante que a criança tenha suporte para crescer de forma saudável e equilibrada.

Os pais devem estar atentos às necessidades da criança, garantindo um ambiente seguro, com alimentação adequada, estímulos apropriados e acompanhamento médico regular. Além disso, o carinho e a atenção são fundamentais para que a criança se sinta protegida e desenvolva uma relação de confiança com os adultos ao seu redor.

Na escola, os educadores desempenham um papel essencial na identificação de possíveis dificuldades no desenvolvimento infantil. Professores que conhecem os princípios da puericultura conseguem perceber sinais de atraso na fala, dificuldades motoras ou problemas emocionais, encaminhando a criança para acompanhamento especializado quando necessário. Além disso, a escola deve oferecer um ambiente seguro, lúdico e estimulante, onde as crianças possam aprender por meio da brincadeira e da interação com os colegas.

A puericultura é uma área essencial para garantir que as crianças cresçam com saúde, equilíbrio e bem-estar. O acompanhamento regular do desenvolvimento infantil, a adoção de hábitos saudáveis, a atenção às necessidades emocionais e a criação de um ambiente seguro são fatores determinantes para que a criança alcance seu potencial máximo.

Pais, educadores e profissionais da saúde devem trabalhar juntos para promover uma infância saudável, respeitando o ritmo de cada criança e garantindo que ela tenha acesso a tudo o que precisa para crescer com qualidade de vida. Compreender as noções de puericultura não é apenas uma questão de conhecimento técnico, mas um compromisso com o futuro das novas gerações.

#### ATIVIDADES DIÁRIAS NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

A formação de hábitos saudáveis é essencial para o bem-estar físico, mental e emocional ao longo da vida. Desde a infância, a maneira como estruturamos nossas atividades diárias influencia diretamente nossa saúde, produtividade e qualidade de vida. Hábitos como alimentação equilibrada, prática de atividades físicas, higiene pessoal, organização do sono e controle emocional não surgem de forma espontânea, mas são construídos por meio da repetição e da disciplina diária.

A adoção de hábitos saudáveis não se limita apenas ao cuidado com o corpo, mas também abrange aspectos sociais e psicológicos. A forma como interagimos com as pessoas, lidamos com o estresse e organizamos nosso tempo também faz parte de uma rotina saudável. Assim, pequenas ações realizadas diariamente podem ter um impacto significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

#### A ALIMENTAÇÃO COMO BASE PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

A alimentação desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e deve ser equilibrada, variada e rica em nutrientes. Criar o hábito de consumir alimentos saudáveis requer organização e disciplina, mas pequenas mudanças na rotina podem fazer uma grande diferença.

Entre as práticas diárias que ajudam a construir hábitos alimentares saudáveis, destacam-se:

- **Realizar refeições regulares:** Manter horários fixos para as refeições ajuda a evitar excessos e a garantir um metabolismo equilibrado.
- **Consumir alimentos naturais e frescos:** Frutas, legumes, verduras, proteínas magras e cereais integrais devem estar presentes na dieta.
- **Evitar o consumo excessivo de açúcar, sal e gorduras saturadas:** Esses componentes, quando consumidos em excesso, podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas.
- **Beber água regularmente:** A hidratação adequada é essencial para o funcionamento do organismo e deve ser incentivada ao longo do dia.
- **Evitar o consumo exagerado de ultraprocessados:** Alimentos industrializados contêm aditivos químicos que podem ser prejudiciais à saúde.

O desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis deve começar na infância, pois as preferências alimentares são formadas nos primeiros anos de vida. Além disso, comer de forma consciente, prestando atenção à qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos, contribui para uma relação mais equilibrada com a alimentação.

#### A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO DIA A DIA

A prática regular de atividades físicas é essencial para manter a saúde do corpo e da mente. Além de melhorar a condição cardiovascular e fortalecer os músculos, os exercícios físicos ajudam a reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar a disposição.