



Pré-Natal Aurora

Parentalidade Saudável

Afeto, limites e construção diária



O que é a Parentalidade Saudável?



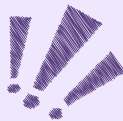
A parentalidade saudável envolve cuidado, presença, escuta, proteção e construção de vínculos afetivos. Não significa acertar o tempo inteiro ou criar filhos sem dificuldades, mas buscar relações mais respeitadas, acolhedoras e conscientes no dia a dia.

Cada família possui histórias, desafios, formas de cuidado e realidades diferentes. Por isso, não existe uma única maneira perfeita de educar uma criança.

Durante a maternidade e a criação dos filhos, dúvidas, inseguranças e medos podem surgir. Isso faz parte do processo.

Material educativo desenvolvido a partir das experiências, dúvidas e contribuições das mulheres participantes do projeto.

Lembre-se:



Mais importante do que buscar perfeição é construir relações baseadas em: diálogo, respeito, afeto, presença, segurança, escuta e limites saudáveis.

“Educar também é aprender diariamente.”



Quando as críticas aparecem...

Muitas mulheres relatam sentir pressão diante de opiniões, julgamentos e críticas relacionadas à criação dos filhos. Família, internet, amigos e até desconhecidos costumam opinar sobre alimentação, sono, comportamento, rotina e educação das crianças. Em alguns momentos, isso pode gerar culpa, insegurança e sensação de incapacidade. Escutar outras experiências pode ser importante, mas nem toda opinião precisa definir suas escolhas.



Cada criança possui necessidades diferentes, e cada família constrói sua forma de cuidado de acordo com sua realidade, possibilidades e valores.

Quando as críticas aparecem...

Algumas atitudes podem ajudar:

- Evite comparações constantes;
- Busque informações seguras;
- Estabeleça limites diante de comentários invasivos;
- Compartilhe dúvidas com profissionais e pessoas de confiança;
- Reconheça seus próprios esforços.

Importante:

Sentir dúvidas não significa ser uma mãe ruim.

Limites também são cuidadosos

Muitas pessoas acreditam que educar exige punições severas, gritos ou violência. Porém, crianças aprendem melhor em ambientes com segurança emocional, diálogo e firmeza respeitosa.

Ter limites é importante para o desenvolvimento da convivência, da responsabilidade e da segurança da criança. Isso não significa permitir tudo, mas ensinar de forma acolhedora e coerente.

O mais importante é que a decisão seja sua, com apoio e orientação.



Algumas atitudes que ajudam:



1

• Explicar combinados de forma clara;

2

• Manter constância nas orientações;

3

• Evitar ameaças e humilhações;

4

• Conversar após conflitos;

5

• Demonstrar firmeza sem violência física ou verbal.

A criança aprende observando os adultos, suas atitudes e a forma como lidam com emoções e conflitos.

**Educar não é controlar o tempo inteiro.
Também é orientar, acolher e ensinar.**



Dialogar não é deixar sem regras

Ouvir a criança e acolher sentimentos não significa ausência de limites.

Crianças sentem medo, raiva, tristeza, frustração e insegurança. Aprender a lidar com essas emoções faz parte do desenvolvimento infantil. Quando adultos escutam, conversam e ajudam a criança a compreender sentimentos, contribuem para relações mais saudáveis e para o fortalecimento do vínculo familiar.

No cotidiano

- Olhe nos olhos da criança quando conversar;
- Escute antes de responder;
- Ajude a criança a nomear sentimentos;
- Explique os motivos das orientações;
- Evite ridicularizar medos ou emoções.



O diálogo ajuda a:

- Fortalecer vínculos;
- Construir confiança;
- Melhorar a convivência;
- Desenvolver segurança emocional.

Brincar também é desenvolvimento



Brincar não é apenas diversão. A brincadeira contribui para o desenvolvimento emocional, motor, social e da linguagem da criança.

Por meio das brincadeiras, a criança aprende a se comunicar, imaginar, resolver problemas, lidar com regras e construir vínculos. A infância precisa de espaço para brincar, explorar, criar e experimentar o mundo.

Algumas formas de estimular

- Brincar no chão;
- Contar histórias;
- Cantar músicas;
- Desenhar;
- Brincar ao ar livre;
- Brincar de faz de conta;
- Permitir momentos de interação com outras crianças.



A criança não precisa de atividades perfeitas ou brinquedos caros. O mais importante é a presença, a interação e o vínculo.

Telas: menos substituição, mais presença

Celulares, tablets e televisão fazem parte do cotidiano de muitas famílias. Porém, o uso excessivo de telas pode reduzir momentos importantes de interação, brincadeira, diálogo e convivência. A criança aprende principalmente nas relações com outras pessoas, nas brincadeiras e nas experiências do dia a dia.



Algumas atitudes podem ajudar:

- Evitar telas durante refeições;
- Reservar momentos de brincadeira sem celular;
- Conversar durante as atividades do cotidiano;
- Priorizar brincadeiras, leitura e interação;
- Observar o tempo de uso de telas.

Cuidar de você também faz parte

Muitas mulheres se sentem sobrecarregadas durante a gestação, o puerpério e a criação dos filhos. Em meio às demandas da rotina, é comum que o cuidado com a própria mulher fique em segundo plano. Mas cuidar de si também faz parte do cuidado com a criança. Sono, alimentação, descanso, apoio emocional e momentos de autocuidado são importantes para a saúde física e mental.

Divida tarefas

Peça ajuda

Respeite seus limites

Compartilhe sentimentos

Reserve pequenos momentos para você

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza.

Quando buscar apoio



Em alguns momentos, mães, pais e cuidadores podem sentir dificuldade para lidar com emoções, conflitos familiares, sobrecarga ou dúvidas relacionadas à criação das crianças.

Buscar apoio é um cuidado importante.

Atenção: se sentimentos de tristeza intensa, esgotamento, irritação constante ou sofrimento persistirem, procure ajuda profissional.



No dia a dia, tente lembrar

- Nenhuma família é perfeita;
- Crianças precisam de afeto e limites;
- Dialogar fortalece vínculos;
- Brincar também é desenvolvimento;
- Comparações aumentam a culpa;
- Recomeçar faz parte da parentalidade;
- Cuidar de você também importa;
- A construção do cuidado acontece diariamente.



**Parentalidade saudável não nasce da perfeição.
Ela é construída entre tentativas, presença, escuta e afeto.**



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 1.130, de 5 de agosto de 2015**. Institui a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 6 ago. 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2015/prt1130_05_08_2015.html. Acesso em: 10 maio 2026.

FRANÇA, Vitória Bazeth; SANTOS, Mariana Fernandes Ramos dos; MOÇO, Camila Medina Nogueira. Parentalidade e bem-estar emocional: como o modo de ser pai/mãe pode impactar a saúde emocional do filho. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 250-262, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i9.10988.

MATA, Júnia Aparecida Laia da (org.). **Promoção do desenvolvimento infantil e de habilidades parentais saudáveis** [livro eletrônico]. Ilustração de Arthur Luis Welter e Geovanna Ribeiro de Oliveira. Porto Alegre, RS: Ed. das Autoras, 2026.

SIMÃO, D. Aurélia da Silva; VACCAREZZA, G. Tavares Caldas; ROCHA, G. Cristina Vespasiano; MARCATTO, J. de Oliveira; OLIVEIRA, S. Rosa de. Influência da parentalidade, estilos e práticas parentais no desenvolvimento infantil: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 16, 2026. DOI: 10.19175/recom.v16i0.5406.

TONELLI, Adriana (org.). **Parentalidade moderna e saudável: telas e outros desafios dos pais**. São Paulo: Editora: Literare Books International, 2022.

UNICEF. **O Cuidado Integral e a Parentalidade Positiva na Primeira Infância**. Brasília, DF: Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/biblioteca>



RESPONSÁVEL TÉCNICO

Thaíssa Fernandes de Oliveira
Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante

DESENVOLVIMENTO CRIATIVO

Ana Paula Souza da Silva
Karolliny Silveira Schott
Nathália Moreira Pires

COLABORAÇÃO EM CAMPO

Brenda Justino Guimarães da Silva
Julia de Miranda Bezerra
Lorena Lima Damasceno
Maria Eduarda Teodoro Araujo
Maria Rita Jardim da Silva

DIREÇÃO

Raquel Dias Botelho Borborema
Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini
Márcia Vieira dos Santos
Diego Pereira Rodrigues

COORDENAÇÃO

Valdecyr Herdy Alves
Bianca Dargam Gomes Vieira

