

UMA REVISTA PARA CUIDAR E BRINCAR

# Revista Mãozinhas Limpas

---



Idealizadora: Selma Nali

Cuidados pequenos.  
Sorrisos grandes!

Para crianças de 3 a 5 anos.  
Leia e brinque com um adulto.



UM RECADINHO DA SELMA

# Oi, amiguinhos! Bem-vindos à edição

Hoje vamos cuidar do corpo.  
Com carinho e alegria!



Chame um adulto para ler.  
Olhe as figuras.  
Vamos ligar, pintar e circular!

Um abraço bem gostoso!

Selma Nali

Idealizadora

NOSSA TURMA

# Conheça os personagens desta edição

Quatro amigos. Muitos cuidados!



Lia

“Vamos lavar as mãos!”



Téo

“Meu sorriso brilha!”



Pingo

“Au! Cadê a toalha?”



Bolô

“Espuma e cuidado!”

Lia cuida das mãos. Téo, dos dentes.

Pingo lembra de secar. Bolô ajuda no banho!

LIA E BOLÔ ENSINAM

# Mãos limpas, amigos saudáveis

Antes de comer.

Depois do banheiro.

Depois de brincar.



01

Molhe

Água nas mãos.

02

Esfregue

Sabão por tudo!

03

Seque

Enxágue e seque.

Cante enquanto esfrega:

“Palma, costas, dedinhos também!

Com sabão, eu lavo bem!”

Para o adulto: esfreguem por pelo menos 20 segundos, incluindo entre os dedos e sob as unhas.

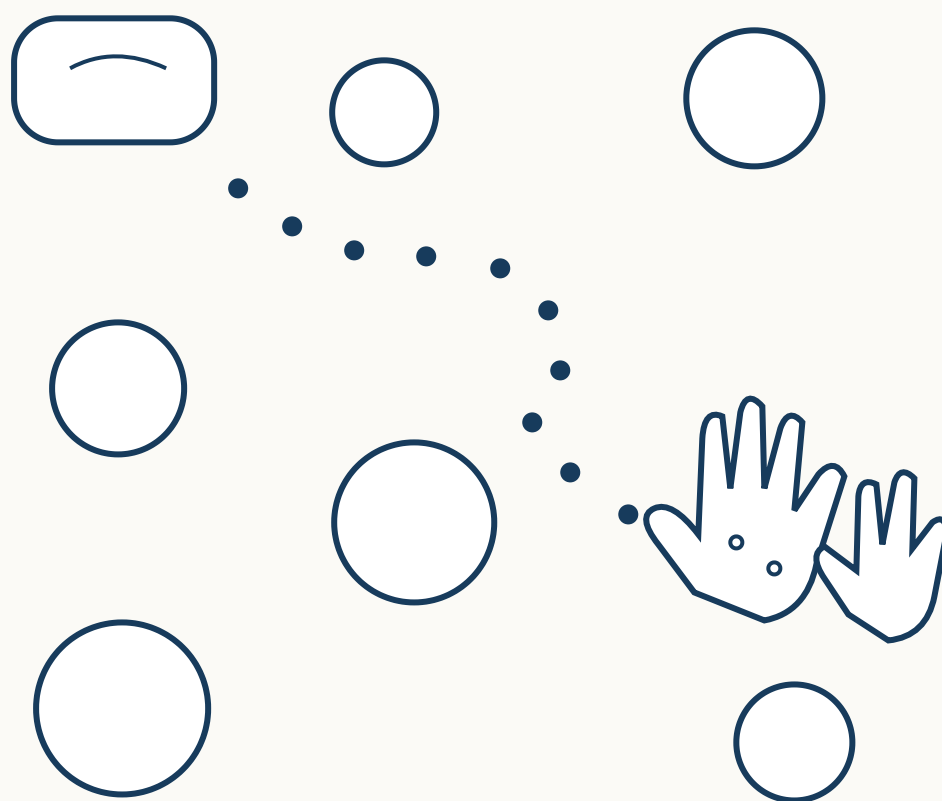
VAMOS LIGAR E PINTAR

# Exercício: o caminho do sabonete

Ajude Bolô a chegar às mãos.

Ligue os pontos.

Depois, pinte as bolhinhas!



Para o adulto: aponte o primeiro ponto. Deixe a criança seguir no seu ritmo.

TÉO ENSINA

# Dentinhos brilhantes

Depois das refeições.  
E antes de dormir!



Escove bem devagar.  
De cima para baixo.  
Dos dois lados!  
  
Por fora, por dentro.  
Onde mastiga também.

Um adulto ajuda.  
Cuspa a espuma. Não engula a pasta.

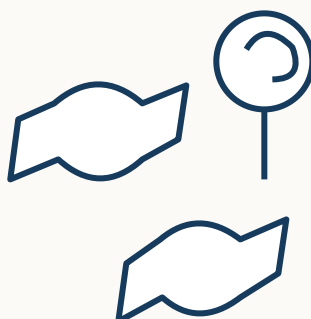
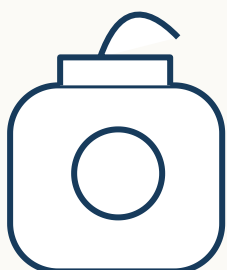
Para o adulto: use pasta com flúor, em quantidade do tamanho de uma ervilha para esta faixa etária.  
Ajude na escovação e no uso do fio dental.

VAMOS PROCURAR

# Exercício: encontre os dentinhos

Circule a escova, a pasta  
e o fio dental.

Risque os doces demais!



Achou? Mostre para um adulto!

Para o adulto: nomeie cada objeto. Explique que doces em excesso podem prejudicar os dentes.

BOLÔ E PINGO LEMBRAM

# Hora do banho e do cabelo

Banho todo dia.  
Água e sabonete.  
Com um adulto por perto!



01

Lave

Corpo e cabelo.

02

Seque

Com sua toalha.

03

Penteie

Com carinho.

Pingo pergunta:  
“Au! Cadê a toalha?”

Para o adulto: confira a temperatura da água. Supervisione todo o banho e ajuste a lavagem do cabelo às necessidades da criança.

# Unhas e roupas limpas



## Unhas

Curtinhas.

Limpinhas.

Sem roer!

Um adulto corta.

## Roupas

Roupa limpa  
todos os dias!

Troque as meias,  
a cueca ou a calcinha.

Mostre suas mãozinhas.  
Vamos olhar as unhas?

Para o adulto: limpe sob as unhas com delicadeza. Troque também roupas molhadas ou sujas.

CUIDAR TAMBÉM É DESCANSAR

# Comer bem e dormir bem



Frutas e legumes no prato.  
Água ao longo do dia!



## Hora de dormir

Dormir cedo ajuda  
o corpo a crescer forte.

Escove os dentes.  
Aconchegue-se!

---

Qual fruta você gosta de comer?

# Exercício: minha rotina do dia

Ligue cada figura ao seu momento.  
Um adulto lê com você!



• Banho



• Brincar



• Dormir



• Acordar



• Comer

Agora desenhe seu rosto sorrindo!

A large, empty rounded rectangle with a thin grey border, intended for a child to draw a smiling face.

Para o adulto: conversem sobre a rotina da criança. Ajude a reconhecer as figuras antes de ligar.

# Fale com Selma

Para os adultos que cuidam  
dos nossos pequenos.



Selma Nali

Idealizadora e psicoterapeuta

---

E-MAIL

**[selmacruz.sousa@hotmail.com](mailto:selmacruz.sousa@hotmail.com)**

INSTAGRAM

selma-psicoterpia

WHATSAPP

(19) 99758-2404