APRENDENDO O DIA A DIA · SAÚDE

Vou ao médico
e ao dentista

História social, kit de faz de conta e quadro de coragem · 2 a 5 anos



2	2	1	1
histórias sociais	kits de faz de conta	ursinho para cuidar	quadro de coragem

Nome da criança: _____

Para a família e para o professor

O medo de médico e dentista costuma vir do **desconhecido**. Uma história social conta, passo a passo e com calma, o que vai acontecer. Leia a história alguns dias antes da consulta, várias vezes, e brinque de médico com o kit: quando a criança faz o papel do médico, ela se sente no controle.

Como usar as páginas

- **p. 2–3** **Histórias sociais:** leia devagar, apontando as figuras. Complete o nome do médico ou dentista, se souber.
- **p. 4–5** **Kits de faz de conta:** recorte as peças com um adulto. Use cartolina ou cole em papelão para durarem mais.
- **p. 6** **Cuide do ursinho:** a criança é o médico. Ela pinta o ursinho, preenche a ficha e cola curativos.
- **p. 7** **Quadro de coragem:** leve para a consulta e pinte uma estrela para cada passo. Treinem antes os truques de coragem.
- **p. 8** **Certificado** e frases que ajudam na hora da consulta.

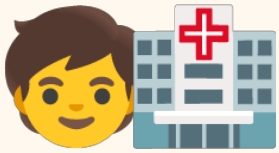
Seja sincero: evite dizer "não vai doer nada" se pode haver vacina. É melhor dizer que pode doer um pouquinho, que passa rápido e que você vai estar junto. E nunca use o médico ou a injeção como ameaça.

2 Vou ao médico

Uma história para ler juntos, devagar, antes da consulta.

Meu médico ou minha médica se chama: _____

1



Hoje eu vou ao médico. O médico ajuda a gente a crescer com saúde.

2



Na sala de espera, eu espero a minha vez. Posso brincar ou ler um livro.

3



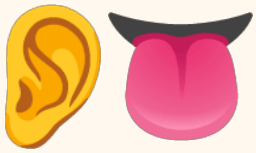
O médico mede o meu tamanho e o meu peso, para ver quanto eu cresci.

4



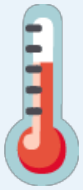
Ele escuta o meu coração com o estetoscópio. Faz tum-tum, tum-tum!

5



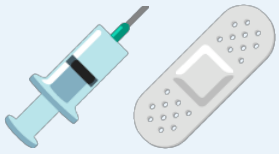
Ele olha os meus ouvidos e a minha garganta. Eu abro a boca e falo “aaah”.

6



Às vezes ele mede a minha temperatura com o termômetro. Não dói.

7



Às vezes eu tomo vacina. Pode doer um pouquinho e tudo bem chorar. A dor passa logo.

8



A consulta acabou! Eu volto para casa. Eu fui muito corajoso!

3 Vou ao dentista

Uma história para ler juntos, devagar, antes da consulta.

Meu dentista ou minha dentista se chama: _____

1



Hoje eu vou ao dentista. O dentista cuida dos meus dentes.

2



Na sala de espera, eu espero a minha vez com quem eu amo.

3



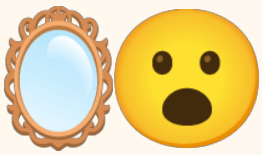
Eu sento numa cadeira especial. Ela sobe, desce e deita, como um brinquedo!

4



Tem uma luz forte lá em cima. Às vezes eu ganho óculos escuros.

5



O dentista conta meus dentes com um espelhinho. Eu abro a boca bem grande!

6



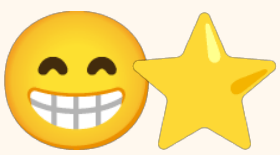
Ele pode limpar meus dentes com uma escovinha que faz zzzz e cosquinha.

7



Se eu precisar de uma pausa, eu levanto a mão. O dentista espera.

8



Acabou! Meus dentes estão limpinhos. Eu fui muito corajoso!

4 Kit do médico

Recorte com um adulto e brinque de consultório! Os curativos são do ursinho da página 6.

DOUTOR(A)

desenhe você

Nome: _____



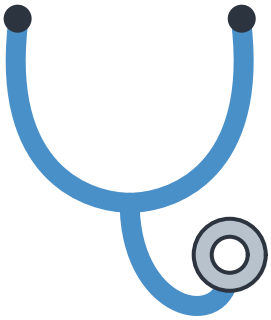
Receita

Para: _____

Tomar 3 vezes ao dia (marque):

- ☐ abraço
- ☐ soneca
- ☐ água
- ☐ brincar

Assinatura do(a) doutor(a): _____



estetoscópio



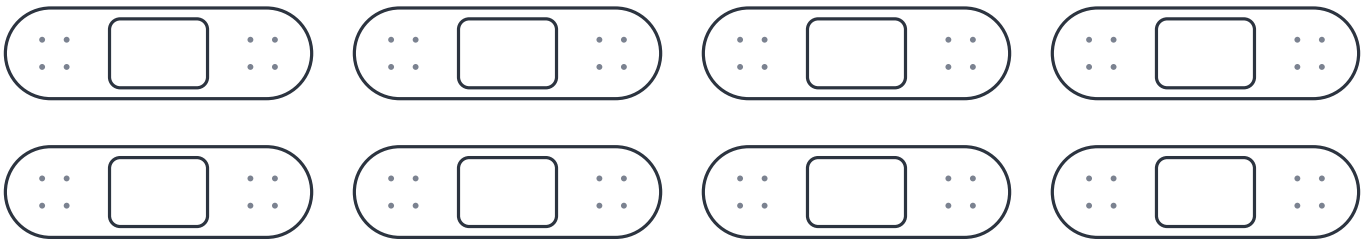
termômetro

Cartão de vacina do ursinho

- ☆
- ☆
- ☆
- ☆

pinte uma estrela por vacina

Curativos para pintar e recortar



Dica: cole os curativos com fita adesiva no ursinho da página 6 ou num bichinho de pelúcia.

✂ recorte na linha pontilhada

5 Kit do dentista

Recorte e brinque de consultório! Conte os dentes do paciente com o espelhinho.

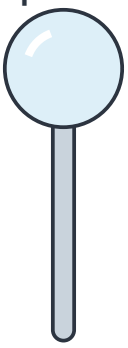
DENTISTA

desenhe você

Nome: _____



espelhinho

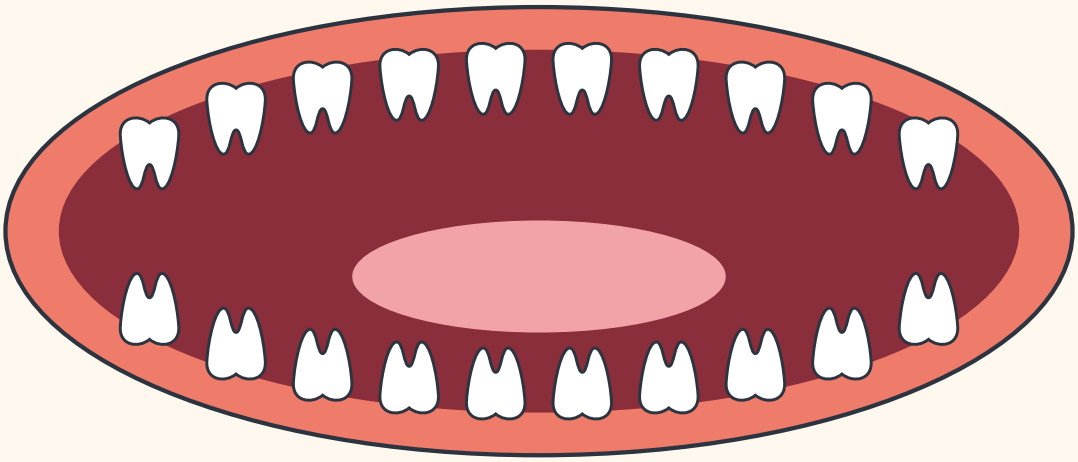


escova



A boca do paciente

Conte os dentes de cima e os de baixo. Pinte de amarelo um dente "sujinho" e depois "escove"!



Dentes de cima: _____ **Dentes de baixo:** _____

Você sabia? As crianças pequenas têm 20 dentes de leite: 10 em cima e 10 embaixo.

Minha semana de dentes limpinhos

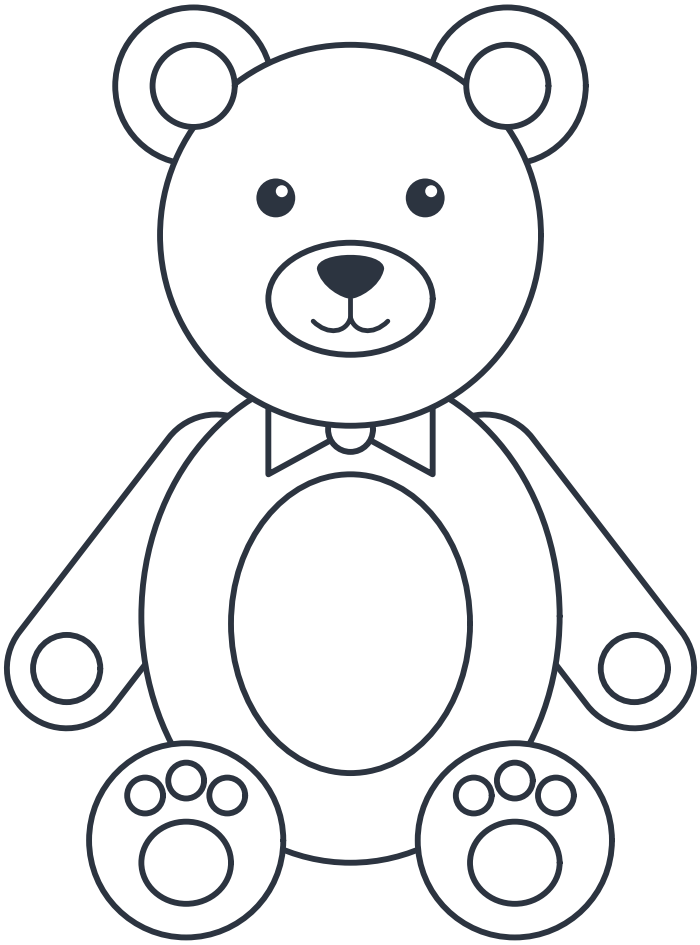
Pinte um dentinho cada vez que escovar os dentes.

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
manhã							
noite							

✂ recorte na linha pontilhada

6 Cuide do ursinho

Agora você é o médico! Pinte o ursinho, cole curativos e preencha a ficha.



Ficha do paciente

Nome: _____

Idade: _____

O que ele sente?

- dor de barriga
- gripe
- joelho ralado
- dor de dente
- está com medo

O que o médico fez?

- escutou o coração
- olhou a garganta
- mediu a febre
- deu um curativo

Remédio de brincadeira:

- abraço
- soneca
- água
- colo

O ursinho foi corajoso? ☆ sim!

Ideia: deixe a criança "examinar" você também. Trocar de papel ajuda a entender cada parte da consulta.

7 Meu quadro de coragem

Leve para a consulta. Pinte uma estrela para cada coisa que você conseguiu!

Nome: _____ Data: _____

-  Entrei no consultório ☆
-  Sentei na cadeira ou na maca ☆
-  Deixei escutar meu coração ☆
-  Abri a boca bem grande ☆
-  Deixei o dentista contar meus dentes ☆
-  Fui corajoso na vacina ☆
-  Usei um truque de coragem ☆
-  Dei tchau no final ☆

Truques de coragem

Treine em casa antes da consulta!



Cheire a flor

Puxe o ar devagar pelo nariz...



Sopre a vela

...e solte bem devagar pela boca.



Aperte a mão

Aperte forte a mão de quem você ama.



Leve um amigo

Seu bichinho pode ir junto!

Depois da consulta, nós vamos: _____

Uma ideia de prêmio sem doce: parquinho, ler uma história juntos, chamar os avós por vídeo...

CERTIFICADO

Paciente Corajoso

(ou Corajosa!)

Este certificado é de

_____

que foi à consulta, respirou fundo e **foi muito corajoso**. Mesmo com um pouquinho de medo!

_____ Data

_____ Assinatura de um adulto

✂ recorte na linha pontilhada

Frases que ajudam (para os adultos)

Diga

- "Eu vou ficar do seu lado o tempo todo."
- "Pode doer um pouquinho, e depois passa."
- "Tudo bem ter medo. Vamos cheirar a flor e soprar a vela?"
- "Você foi corajoso, mesmo chorando."

Evite

- "Não vai doer nada."
- "Se não se comportar, vai tomar injeção."
- "Para de chorar, isso é bobagem."
- Contar sobre a consulta só na porta do consultório.