

Mudança de Comportamento e Primeira Infancia

São Jose Dos Campos
15 dezembro 2021



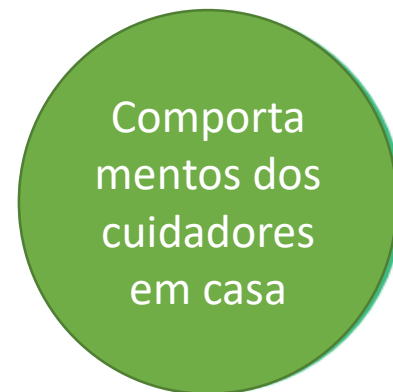
**Bernard
van Leer**
FOUNDATION

1. Comportamento e Primeira Infância: 1+1+1

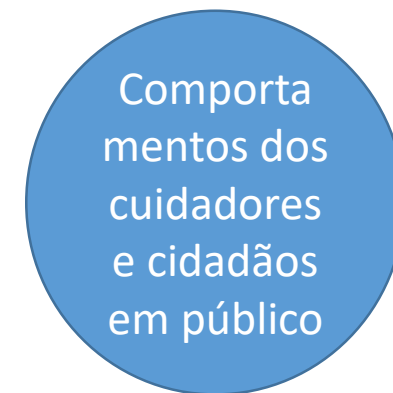
Quais são alguns comportamentos importantes para a Primeira Infância?

- Práticas dos pais e cuidadores / comportamentos nas áreas de saúde, nutrição, higiene, estimulação cognitiva, afeto, escuta, auto-cuidado...
- Comportamentos domésticos prejudiciais, incluindo abuso de substâncias, violência por parceiro íntimo e disciplina negativa
- A decisão de usar (ou não) serviços públicos
 - Parques, playgrounds, praças, natureza e transporte público
 - Pré-escolas, centros comunitários, bibliotecas, clínicas e outros serviços voltados para crianças de 0 a 5 anos e cuidadores
- Comportamentos ligados à mobilidade e exercício físico.
- Comportamento de prestadores de serviço em contato direto com pais e crianças (serviço social, saúde, educação..)

→ Imagine se você conseguisse modificar todos esses comportamentos. Qual seria o nível de impacto nas crianças pequenas?



1



1



1

Mudança de comportamento - no coração do Urban95

INTERAÇÕES SAUDÁVEIS



SAÚDE MENTAL DO CUIDADOR



UTILIZAÇÃO DE SERVIÇOS



BRINCADEIRAS ENTRE CUIDADORES E CRIANÇAS



PRÁTICAS SAUDÁVEIS DE ALIMENTAÇÃO INFANTIL



LER, CANTAR E CONTAR HISTÓRIAS



DISCIPLINA NÃO VIOLENTA



AMBIENTES URBANOS SAUDÁVEIS



ESPAÇO PÚBLICO



TRANSPORTE



PLANEJAMENTO DE BAIRRO



QUALIDADE DO AR



EXPOSIÇÃO À NATUREZA

Urban95 é criar uma cidade que transforma **comportamentos de todos os cidadãos...**

para o **benefício de bebês, crianças e seus cuidadores**

...

... porque esta é **uma cidade que**

O desafio

- Então, deveria ser fácil: nós apenas informamos todos sobre 'boas práticas' e 'bons comportamentos' e 'voilà!', tudo resolvido!
- De repente as coisas não são tão simples:
 - Quantos de vocês conhecem profissionais da saúde (médicos, enfermeiros...) que fumam?
 - Quantos de vocês já usaram o celular enquanto dirigiam?
- **Você tem algum outro exemplo de comportamentos "irracionais" comuns?**
- Com frequência, mesmo quando *queremos* e *pretendemos* por em prática um comportamento correto ... falhamos. Isto se chama lacuna entre intenção e ação.



Em vários (maioria) dos casos, a barreira mais importante não é a falta de informação e de conhecimento.

Nossa missão


- Então, não podemos apenas informar os cuidadores: precisamos *ajudar os cuidadores a superar a lacuna entre as boas intenções e os bons comportamentos / práticas.*

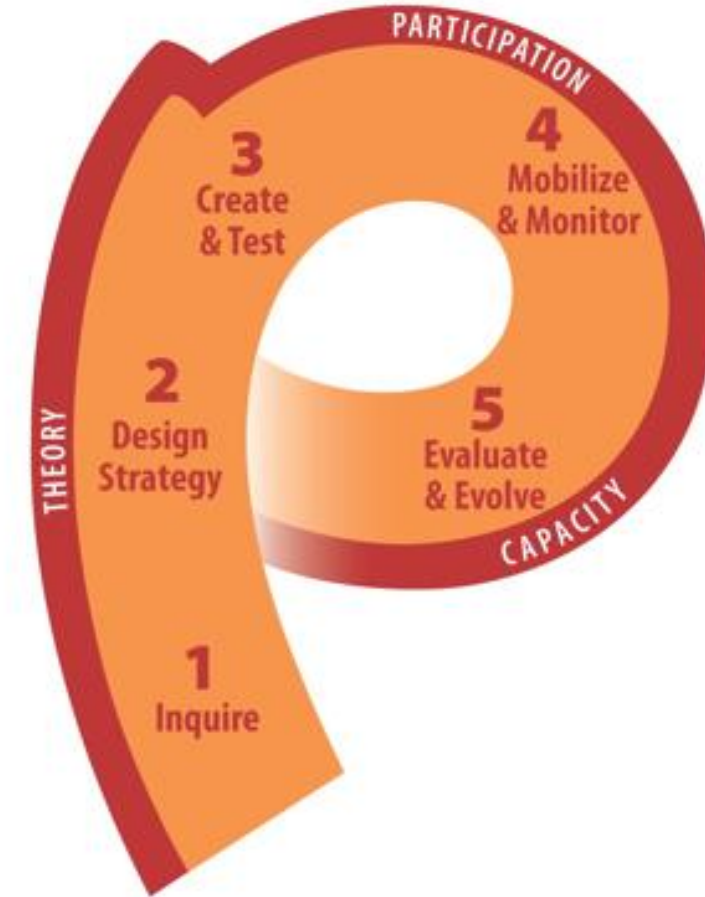


Mas por que existe essa lacuna entre boas intenções e boas ações?

→ Portanto, se precisamos ajudar os pais a superar as barreiras que enfrentam para adotar ou manter um comportamento positivo, qual é a primeira coisa que precisamos fazer?

Ciclo do programa - O processo “P”

- 
1. “Investigar” - pesquisa formativa para identificar barreiras e motivadores comportamentais
 2. “Construir” – intervenções e mensagens com base em resultados de pesquisa formativos
 3. “Criar e testar” - é essencial testar as mensagens e intervenções antes de implementá-las em larga escala
 4. Monitoramento e avaliação - medir mudanças nos comportamentos-alvo

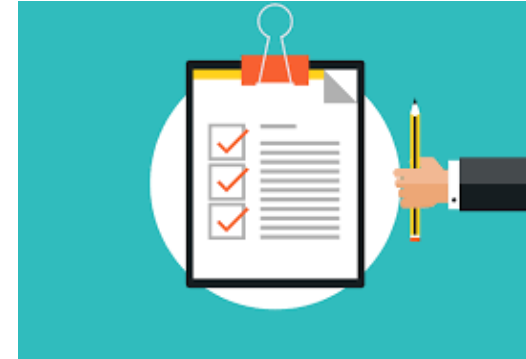
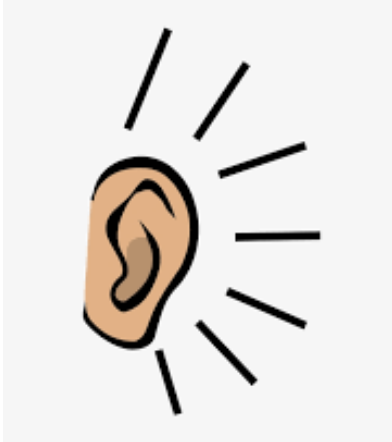
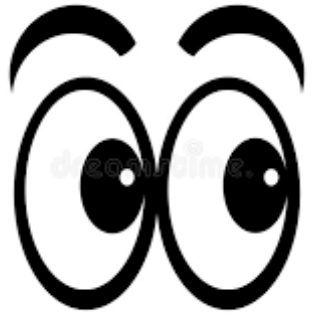


Para saber mais sobre o processo P, consulte:
<https://www.thecompassforsbc.org/sbcc-tools/p-process>

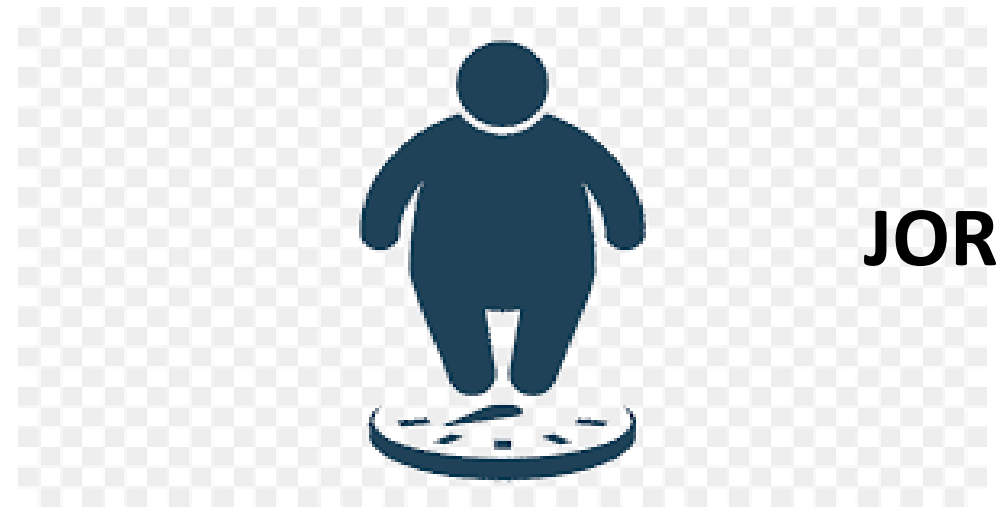


A importância de compreender as *verdadeiras* barreiras

- Como podemos entender as barreiras que os pais enfrentam?



- O que acontece quando pulamos esta etapa e assumimos que sabemos qual é a barreira?



JORGE

Identificando barreiras

Pedro



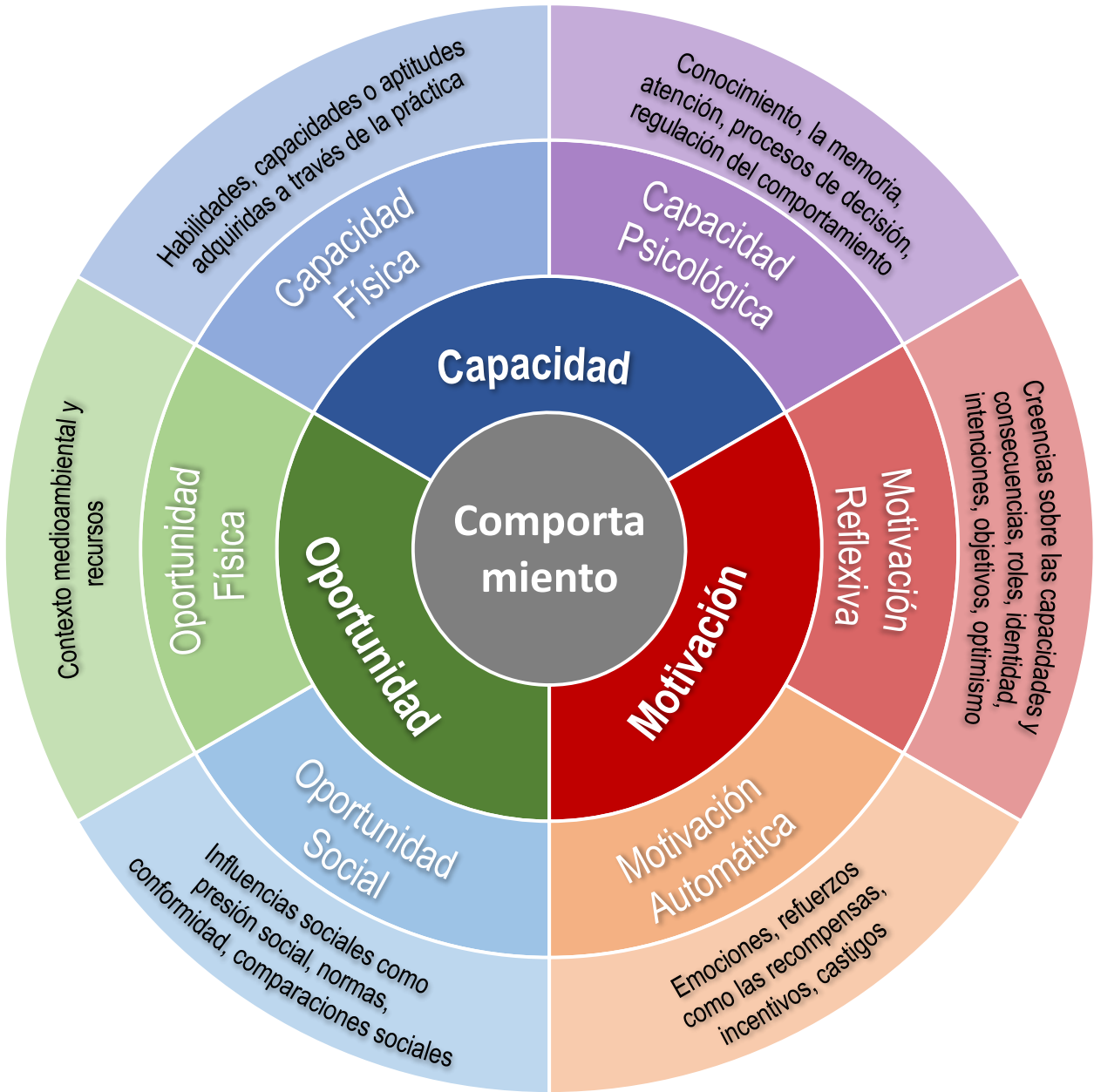
- Idade: 23
- Trabalha como entregador de comida
- Torcedor da Seleção

Joana



- Idade: 46
- Mãe de 3 filhos, fica em casa
- Tem um diploma universitário

Quadro para identificar barreiras comportamentais: **COM-B**



Identificando barreiras

Oportunidades		Capabilidades		Motivacoes	
Física: recursos, acessibilidade e de serviços o infraestrutur a	Social: normas, pressão, cultura	Física: Habilidades, prática	Psicológica: conheciment o, memória, atenção, autoconfianç a, tempo, carga mental	Reflexiva: Metas, identidade, intenções, crenças	Automática: Humor, emoções, energia, fadiga, benefícios

- Quais seriam as barreiras que impedem a Joana de ler com a sua bebê de 2 anos al menos 3 vezes por semana?
- Quais seriam as barreiras que impedem a Pedro de ler com com a sua bebê de 2 anos al menos 3 vezes por semana?

Identificando barreiras

- Algumas barreiras eram as mesmas
- Algumas barreiras eram diferentes



Diferentes tipos de barreiras requerem diferentes tipos de apoio para permitir que as pessoas as superem

Ciclo do programa - O processo “P”



1. “Investigar” - pesquisa formativa para identificar barreiras e motivadores comportamentais

2. “Construir” - desenvolvendo mensagens, atividades, ou outras intervenções com base em resultados de pesquisa formativas

3. “Criar e testar” - é essencial testar as mensagens e intervenções antes de implementá-las em larga escala

4. Monitoramento e avaliação - medir mudanças nos comportamentos-alvo




Para saber mais sobre o processo P, consulte:
<https://www.thecompassforsbc.org/sbcc-tools/p-process>





Somos todos irracionais

Mesmo se podemos reconhecer estes tipos de barreiras nas nossas vidas, quando trabalhamos para melhorar o comportamento das pessoas com frequência depositamos nossas fichas em ... informação.



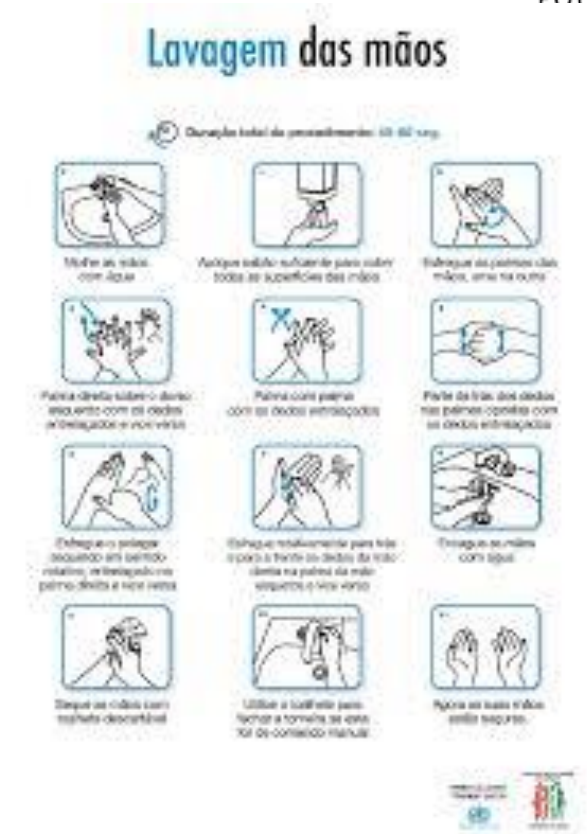
De que lado você quer estar? 

Com tabaco 	Sem tabaco 
<p>O tabagismo é responsável por 30% dos casos de câncer diagnosticados no mundo.</p> <p>Se considerarmos todas as mortes causadas por câncer, a cada cinco uma foi provocada pelo cigarro.</p> <p>É o principal fator de risco para o câncer de pulmão e também é fator de risco para outros tumores.</p> <p>O câncer de pulmão é o que mais mata no mundo inteiro. 80% dos casos de câncer de pulmão são causados pelo tabaco.</p> <p>O tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, responsável por 63% dos óbitos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis.</p> <p>É responsável por:</p> <ul style="list-style-type: none">85% das mortes por doença pulmonar crônica (bronquite e enfisema)30% das mortes por diversos tipos de câncer (pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga, colo de útero, estômago e fígado)25% das mortes por doença coronariana (angina e infarto)25% das mortes por doenças cerebrovasculares (acidente vascular cerebral). <p>É importante fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças, como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata.</p> <p>O tabagismo diminui a expectativa de vida dos homens em aproximadamente 12 anos e das mulheres em 11 anos.</p> <p>Se o tabagismo continuar como está hoje, em 2030 o tabaco matará cerca de 8 milhões de pessoas por ano.</p>	<p>Benefícios ao organismo depois de parar de fumar:</p> <p>Depois de 20 minutos, o pulso e a pressão arterial voltam ao normal.</p> <p>Após 8 horas, o corpo já liberou metade da nicotina e do monóxido de carbono, que prejudica o transporte de oxigênio nas células.</p> <p>O nível de monóxido de carbono volta ao normal depois de 12 horas, estabilizando os batimentos cardíacos, bombeando oxigênio adequadamente e estabilizando a pressão arterial. A circulação e a respiração melhoram.</p> <p>Depois de um dia inteiro sem tabaco, 24 horas, já diminui a chance de ter um ataque cardíaco – fumantes têm duas a três vezes mais chance de ter um infarto.</p> <p>Após 48 horas, paladar e olfato voltam a ficar apurados.</p> <p>Os brônquios, que tiveram suas atividades reduzidas por conta da temperatura e das substâncias tóxicas presentes no cigarro, voltam a funcionar bem depois de 3 dias.</p> <p>Com três meses sem fumar os brônquios e pulmões estão mais abertos. Melhorou o fluxo sanguíneo, a pressão arterial e a frequência cardíaca.</p> <p>Depois de 1 ano o risco de um problema cardíaco reduziu pela metade do que era quando a pessoa fumava.</p> <p>Após 5 anos, os riscos de câncer de útero são os mesmos de quem não fuma. Também há menos chance de desenvolver um câncer de boca, faringe, esôfago e bexiga do que em fumantes.</p> <p>10 anos sem fumar e a recompensa é ter metade da probabilidade de morrer de câncer de pulmão do que um fumante.</p> <p>Após 15 anos sem fumar as chances de ter doenças do coração são as mesmas de quem nunca fumou. O organismo limpou as 4700 substâncias tóxicas.</p>

Sem tabagismo, para Vencer o Câncer!

Lavagem das mãos

Quais as etapas da higienização: 50-60 seg.



- Mesmo quando as pessoas estão faltando de conhecimento/informação, fornecendo-o é raramente suficiente para provocar uma mudança.
- E se sua barreira não é a falta de informação, apenas fornecer informações poderia ter um efeito negativo.

Promoção de pílulas de ferro na Índia



Bernard
van Leer
FOUNDATION

(1) Falta de confiança nos agentes comunitários de saúde

स्थानीय डॉक्टर
इस कार्यनीति की
सलाह देते हैं।



Infytech



Centre for
Social and
Behaviour
Change

(2) Rumores negativos sobre efeitos colaterais nas redes sociais



(3) Crenças incorretas sobre equivalência alimentar

गर्भावस्था के दौरान
पर्याप्त आयरन नहीं मिलने पर
आप और आपके बच्चे को
नुकसान पहुंच सकता है

1 आईएफए गोली के बराबर आयरन प्राप्त करने के लिए आपको कितना खाना खाने की जरूरत है?



4 किलोग्राम
पालक

आईएफए



गर्भावस्था के दौरान
पर्याप्त आयरन नहीं मिलने पर
आप और आपके बच्चे को
नुकसान पहुंच सकता है

1 आईएफए गोली के बराबर आयरन प्राप्त करने के लिए आपको कितना खाना खाने की जरूरत है?

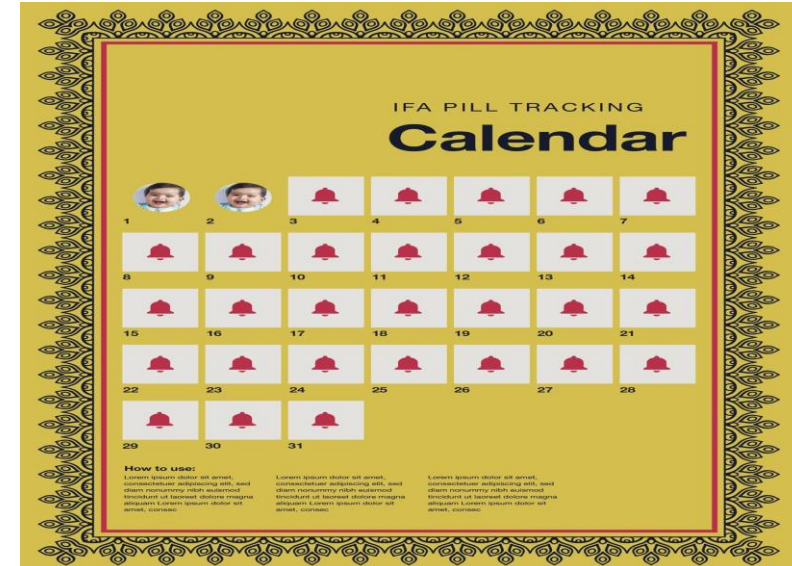


100 लीटर दूध

आईएफए



(4) Mães são sobrecarregadas com tarefas domésticas à noite

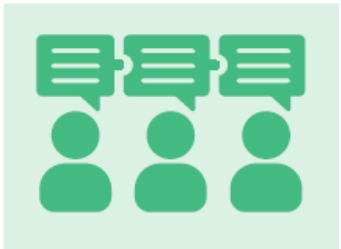


Busara

Quatro linhas de mudança de comportamento.



1. Comunicação Social
 - Surge do marketing e da comunicação social.
 - Mensagens testadas e validadas antes, durante e após ações.
 - Veículos de comunicação de massa, redes sociais, comunicação interpessoal, etc.



2. Ação Participativa
 - Diferentes métodos pelo mundo - Paulo Freire e outras inspirações.
 - 3 princípios comuns: (i) protagonismo, (ii) apoio coletivo, (iii) ação ação ação



3. Desenho / Design
 - Nasce da arquitetura, desenho industrial, etc.
 - Foco na mudança de comportamento pelo design dos espaços e elementos físicos.



4. Economia Comportamental / Behavioural Economics
 - Baseado em teorias da psicologia, neurologia e da economia, vieses cognitivos universais.
 - Usa métodos como “opções padrão”, lembretes e outras “dicas”.

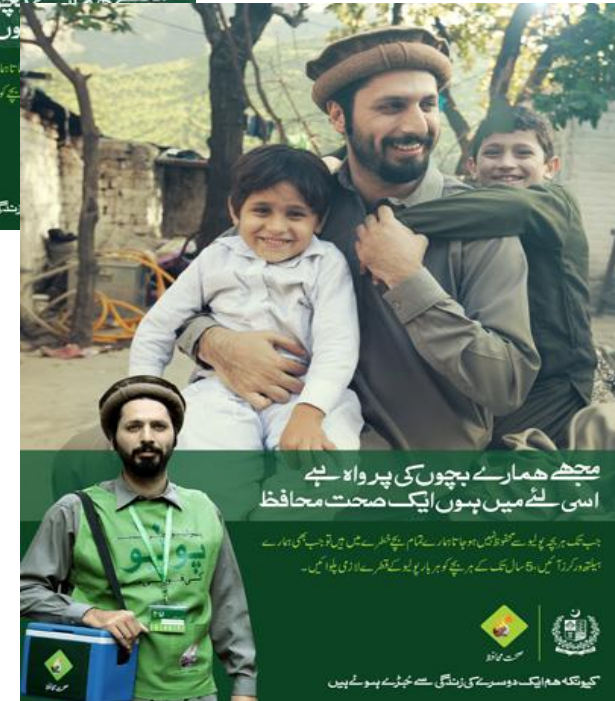


Comunicação Social



Vacinação contra Pólio no Paquistão

- O Paquistão é um dos 2 países no mundo com Pólio
- Pashtuns em particular rejeitam a vacina; todo ano há ataques contra os agentes de vacina da Pólio.
- Trabalhadores amedrontados e desmotivados.
- A investigação formativa revelou que valores fundamentais para Pashtuns – especialmente homens – incluíam religião, papel como protetor e identidade como pai.





Comunicação Social



McCann Health

Aprender mais

- Curso online: <http://ocw.jhsph.edu/index.cfm/go/viewCourse/course/healthbehaviorchange/coursePage/index/>
- Estudos de caso: <https://www.thecompassforsbc.org/sbcc-spotlights/>
- Evidências: telenovelas e fertilidade no Brasil: <https://pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/app.4.4.1>



Ação Participativa



**Bernard
van Leer**
FOUNDATION

“Desvio Positivo” em Mali

- Em um distrito, a maioria das crianças de até 5 anos moradoras de casas pobres sofriam de desnutrição moderada (56%) e severa (14%)
- Na cultura local, crianças que estão ‘cansadas’ ou são ‘pequenas’ são vítimas de feitiçaria
- A comunidade pesou e depois classificou todas as crianças por nível de riqueza
- Eles visaram os ~ 20% das crianças em famílias pobres que tinham boa nutrição!
- Grupos de pais de crianças desnutridas e assistentes sociais foram 'investigar' as diferentes práticas desses lares
- Eles decidiram se reunir três vezes por semana para praticar esses comportamentos juntos e pesar seus filhos a cada semana.
- Em menos de um ano, as taxas de desnutrição caíram para 19% e 7%



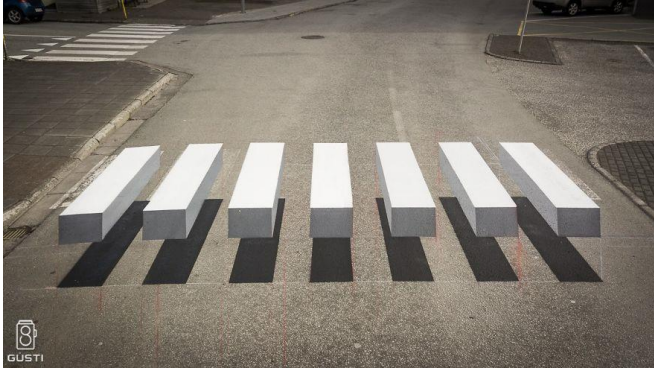
→ **Ao final deste projeto, o chefe da comunidade agradeceu a equipe do projeto: obrigada, vocês nos ensinaram a derrotar os feiticeiros.**

Aprender mais

- Recursos sobre ação participativa: <https://www.participatorymethods.org/page/getting-started>
- Livro: “The Power of Positive Deviance” <https://www.amazon.com/Power-Positive-Deviance-Unlikely-Innovators/dp/1422110664>
- Estudo de caso: modernização participativa de favelas na Tailândia <https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/9669.pdf>



Desenho/Design



**Bernard
van Leer**
FOUNDATION



Objetos
Espaços



<https://www.poverty-action.org/impact/chlorine-dispensers-safe-water>

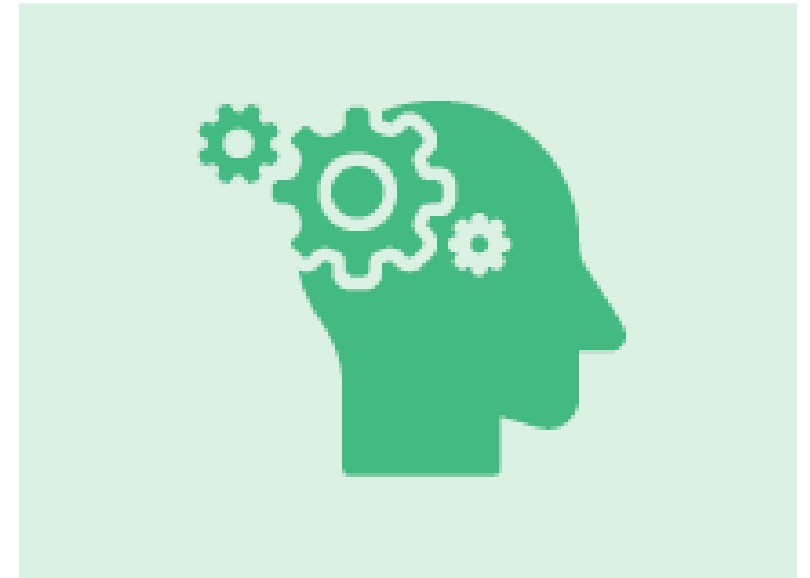
Aprender mais:

- Kit de ferramentas 'Human Centered Design': <https://www.designkit.org/resources/1>
- Recursos online: Desenho urbano para Primeira Infância <https://bernardvanleer.org/solutions/urban95/>

Dicas de economia comportamental

As pesquisas indicam que as pessoas são mais propensas a mudar seus comportamentos quando:

1. Eles definem seus próprios objetivos para o comportamento
2. Eles escrevem um plano de como o farão
3. Eles fazem um compromisso público de fazê-lo
4. Eles recebem lembretes (físicos e / ou digitais)
5. Eles recebem recompensas de curto prazo (recompensas sociais)
6. Eles recebem mensagens personalizadas



Veja o anexo para exemplos e referências

Intervenciones para Pedro e Joana

Pedro



Joana



- Idealmente, apresentaríamos uma lista de intervenções que achamos que poderiam ajudá-los a superar as barreiras que identificamos.

Exemplos reais de intervenções para a leitura para bebês



- **Os treinadores e assistentes sociais dos pais** enfatizariam a importância da leitura durante as visitas domiciliares (incluindo praticar a leitura) e incentivariam os pais a estabelecer objetivos e acompanhar seu progresso
- **O departamento de saúde** incluiria livros apropriados para a idade nos kits fornecidos a mães e pais durante exames regulares de desenvolvimento infantil, e os médicos prescreveriam sessões de leitura para crianças diagnosticadas com atrasos na aprendizagem.
- **Os professores pré-primários** não apenas liam para as crianças em sala de aula, mas também forneciam livros para levar para casa, monitorando e incentivando os pais a lê-los com seus filhos.
- **A rede de transporte público** garantiria oportunidades de leitura estimulantes estejam disponíveis para cuidadores e crianças em trânsito, inclusive nas paradas / estações e nos veículos.
- **Os departamentos de cultura e biblioteca** não apenas organizavam eventos de leitura para crianças, mas também incentivavam os pais a lerem no local e em casa e proporcionavam acesso aos livros recomendados em formatos físico e digital. Eles nomearam um Embaixador da Leitura do Bebê para promover a leitura e incentivar os pais a criar seus próprios clubes de leitura.
- **Todos os serviços municipais** garantiriam que materiais de leitura apropriados à idade estejam disponíveis em locais onde cuidadores e crianças pequenas se reúnem e aguardam os serviços, inclusive em parques e espaços públicos.
- **As estações de leitura para crianças** se tornariam um componente padrão de todos os festivais e eventos públicos patrocinados pela cidade, com materiais para os pais levarem para casa como parte integrante do plano.
- **A equipe de comunicação desenvolveu** uma campanha com branding e mensagens testadas, validadas e implementadas em canais de distribuição como pôsteres em transporte público, mídias sociais, competições e prêmios em redes sociais...
- **A equipe de gestão municipal** coleta e analisa dados sobre a leitura em casa para identificar o que está funcionando e o que não está e destacaria bairros ou comunidades que precisam de suporte adicional

Saturação social

Quanto mais oportunidades alguém tiver de receber uma mensagem de diferentes canais ou participar de diferentes atividades com o mesmo objetivo, maior será a chance de mudar seu comportamento.

Ciclo do programa - O processo “P”

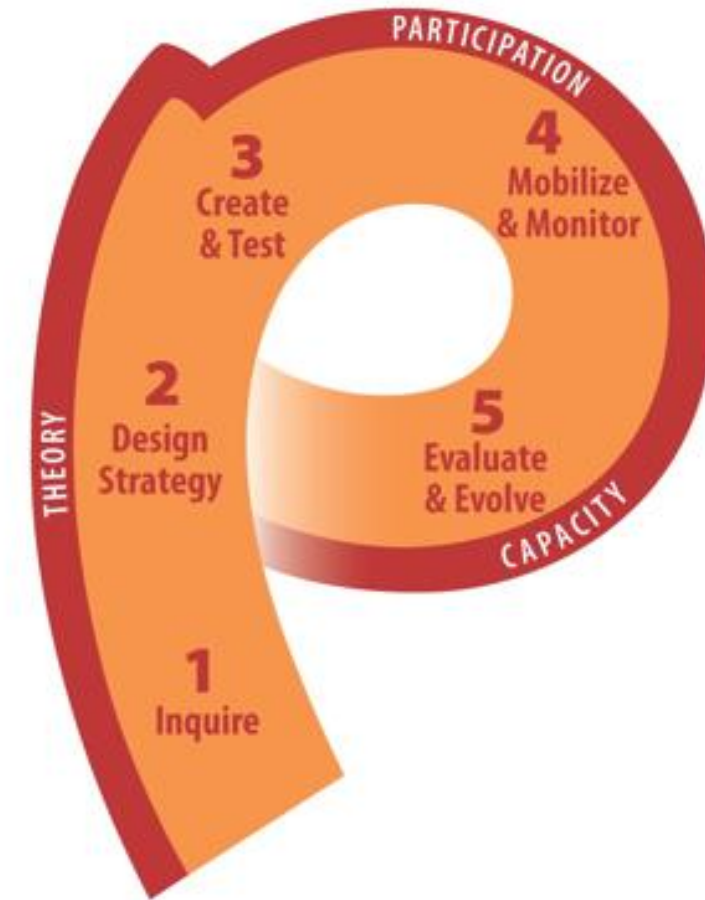


1. “Investigar” - pesquisa formativa para identificar barreiras e motivadores comportamentais

2. “Design” - desenvolvendo mensagens ou outras intervenções com base em resultados de pesquisa formativos

3. “Criar e testar” - é essencial testar as mensagens e intervenções antes de implementá-las em larga escala

4. Monitoramento e avaliação - medir mudanças nos comportamentos-alvo

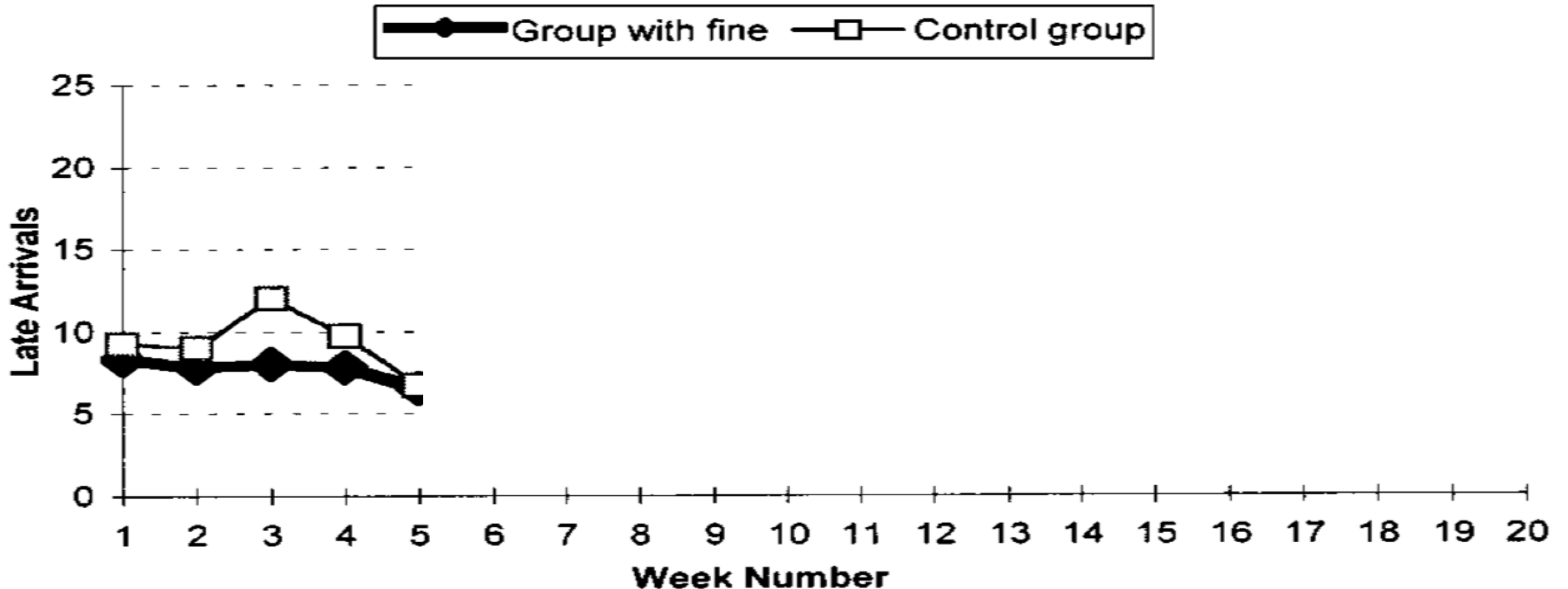


Para saber mais sobre o processo P, consulte:
<https://www.thecompassforsbc.org/sbcc-tools/p-process>

Teste porque às vezes as coisas não surtem o efeito que planejamos ...

1. Testar não precisa ser moroso.

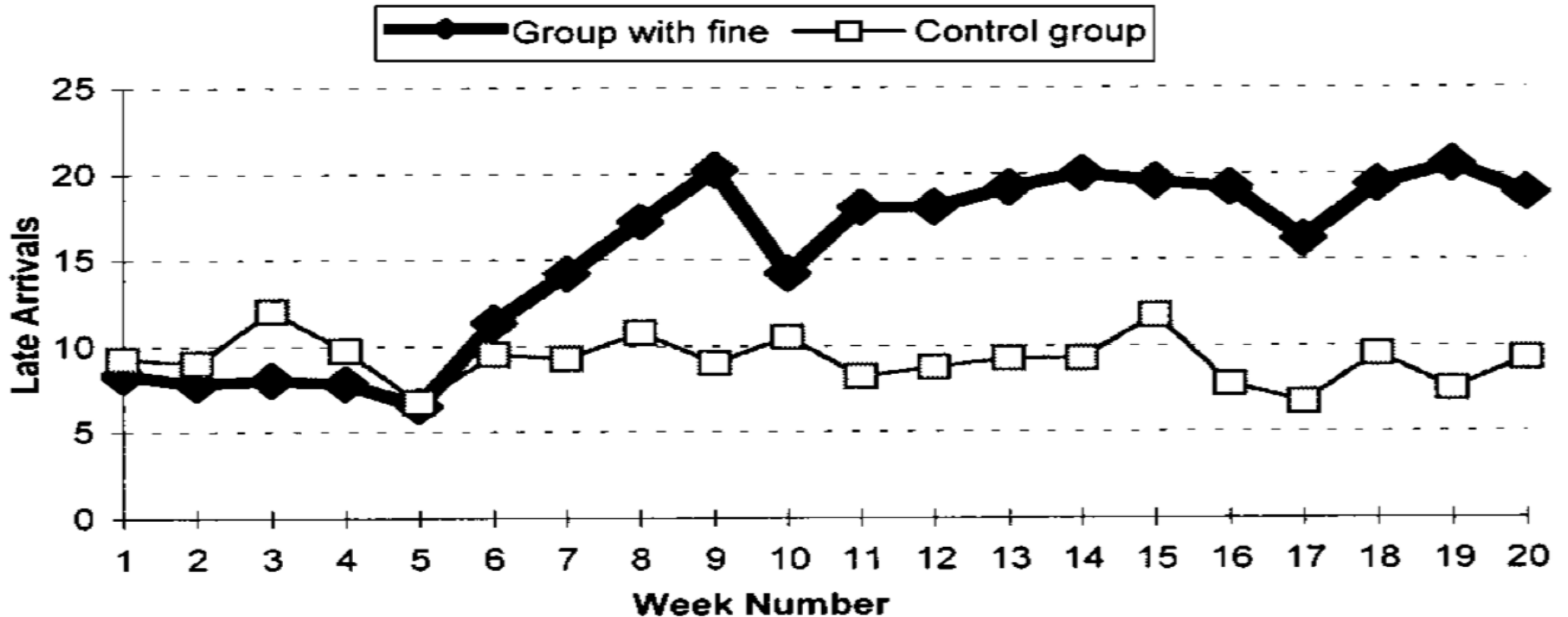
Tempo para buscar na creche em Israel



Teste porque às vezes as coisas não surtem o efeito que planejamos ...

1. Testar não precisa ser moroso.

Tempo para buscar na creche em Israel



Teste porque temos ideias diferentes e não temos certeza de qual é a mais eficaz e não podemos fazer todas ...



Bernard van Leer FOUNDATION

(1) Falta de confiança nos agentes comunitários de saúde

(2) Rumores negativos sobre efeitos colaterais nas redes sociais

स्थानीय डॉक्टर इस कार्यनीति की सलाह देते हैं।



(3) Crenças incorretas sobre equivalência alimentar

(4) Mães são sobrecarregadas com tarefas domésticas à noite

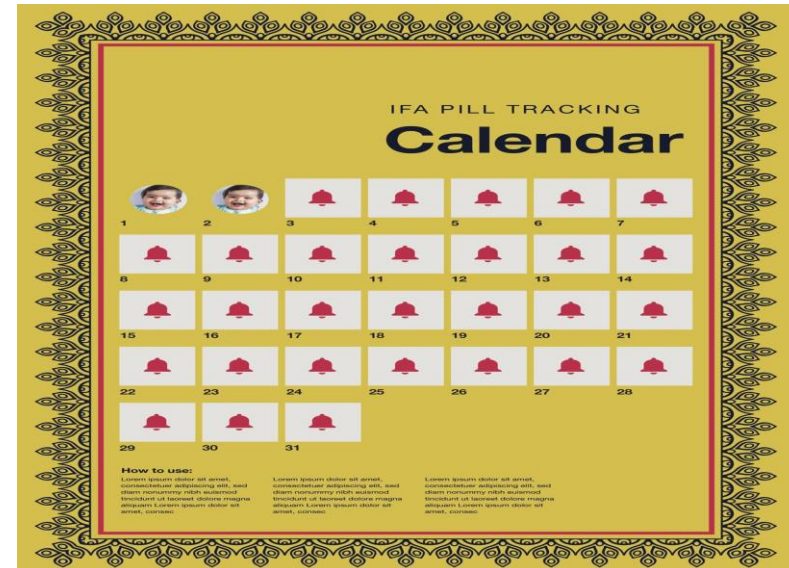
गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त आयरन नहीं मिलने पर आप और आपके बच्चे को नुकसान पहुंच सकता है

1 आईएफए गोली के बराबर आयरन प्राप्त करने के लिए आपको कितना खाना खाने की जरूरत है?



गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त आयरन नहीं मिलने पर आप और आपके बच्चे को नुकसान पहुंच सकता है

1 आईएफए गोली के बराबर आयरन प्राप्त करने के लिए आपको कितना खाना खाने की जरूरत है?



Busara

Teste porque às vezes temos algo que funciona, mas talvez possamos torná-lo ainda melhor

3) Mesmo quando já estamos sendo bem sucedidos, há pequenas mudanças que poderiam fazer a estratégia ser mais efetiva.

Toalhas em Hotel



“Reutilize sua toalha para proteger o meio ambiente”



“..A maioria dos hóspedes reutiliza suas toalhas...”



Teste porque às vezes temos algo que funciona, mas talvez possamos torná-lo ainda melhor

3) Mesmo quando já estamos sendo bem sucedidos, há pequenas mudanças que poderiam fazer a estratégia ser mais efetiva.

37%

Toalhas em Hotel

43%



“Reutilize sua toalha para proteger o meio ambiente....”

“..A maioria dos hóspedes reutiliza suas toalhas....”



Teste porque às vezes temos algo que funciona, mas talvez possamos torná-lo ainda melhor

3) Mesmo quando já estamos sendo bem sucedidos, há pequenas mudanças que poderiam fazer a estratégia ser mais efetiva.

37%



“Reutilize sua toalha para proteger o meio ambiente....”

43%



“...A maioria dos hóspedes reutiliza suas toalhas....”

49%



“...A maioria dos hóspedes do seu quarto reutiliza suas toalhas”



Ciclo do programa - O processo “P”

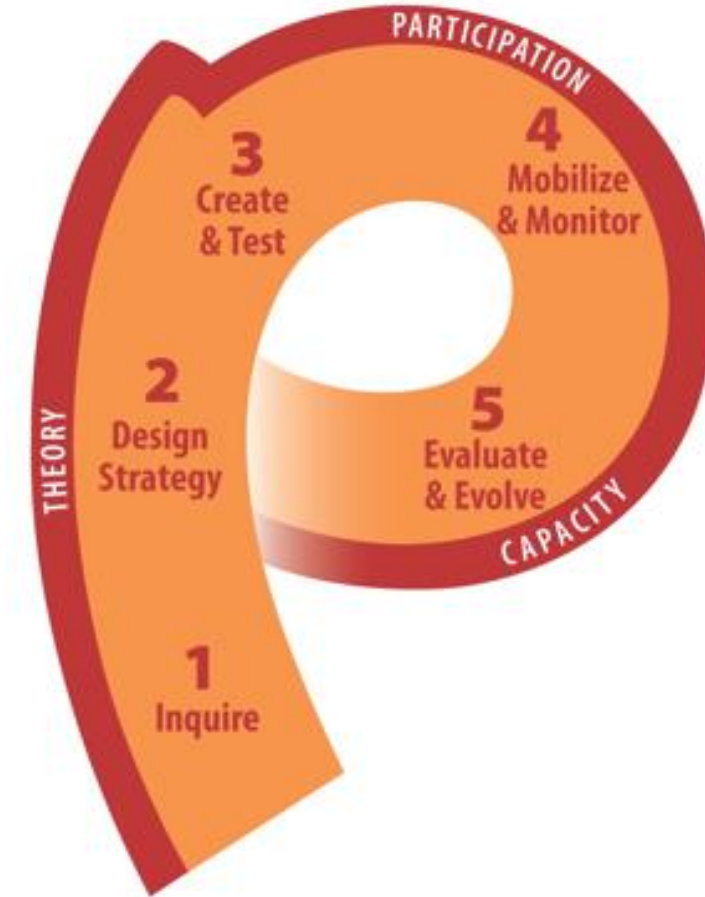


1. “Investigar” - pesquisa formativa para identificar barreiras e motivadores comportamentais

2. “Design” - desenvolvendo mensagens ou outras intervenções com base em resultados de pesquisa formativos

3. “Criar e testar” - é essencial testar as mensagens e intervenções antes de implementá-las em larga escala

4. Monitoramento e avaliação - medir mudanças nos comportamentos-alvo



Para saber mais sobre o processo P, consulte:
<https://www.thecompassforsbc.org/sbcc-tools/p-process>

Por que medir as intenções ou o conhecimento das pessoas não é suficiente

92%

Os homens deveriam lavar a roupa

95%

Os homens deveriam limpar o banheiro

93%

Os homens deveriam cozinhar

42%

Os homens que eu conheço lavam a roupa

50%

Os homens que eu conheço limpam o banheiro

54%

Os homens que eu conheço cozinham

Seleccionando o indicador correto

Nº de parques melhorados com móveis para crianças de 0 a 5 anos

Porcentagem (%) de cuidadores que levam seus filhos de 0 a 5 anos ao parque melhorado, pelo menos 2x por semana

Es esencial tener datos sobre *comportamientos* y no solo sobre *infraestructuras* o sobre *conocimiento/información*.



Exemplos reais de intervenções para a leitura para bebês

- Os treinadores e assistentes sociais dos pais enfatizariam a importância da leitura durante as visitas domiciliares (incluindo praticar a leitura) e incentivariam os pais a estabelecer objetivos e acompanhar seu progresso

São Jose Dos Campos 2022?

Saturação social

Quanto mais oportunidades alguém tiver de receber mensagens de diferentes canais ou participar de diferentes atividades com o mesmo objetivo, maior será a chance de mudar seu comportamento.

do plano.

A equipe de comunicação da cidade poderia desenvolver uma campanha com branding e mensagens a serem testadas, validadas e implementadas em canais de distribuição como pôsteres em transporte público, mídias sociais, competições e prêmios em redes sociais...

A equipe de gerenciamento municipal coletaria dados sobre a leitura em casa para identificar o que está funcionando e o que não está e destacaria bairros ou comunidades que precisam de suporte adicional

ANEXOS

A thick white curved line, resembling a large arc or a partial circle, is positioned on the right side of the image. It starts near the top right and curves downwards and to the left, ending near the bottom center. The background is a solid dark gray.



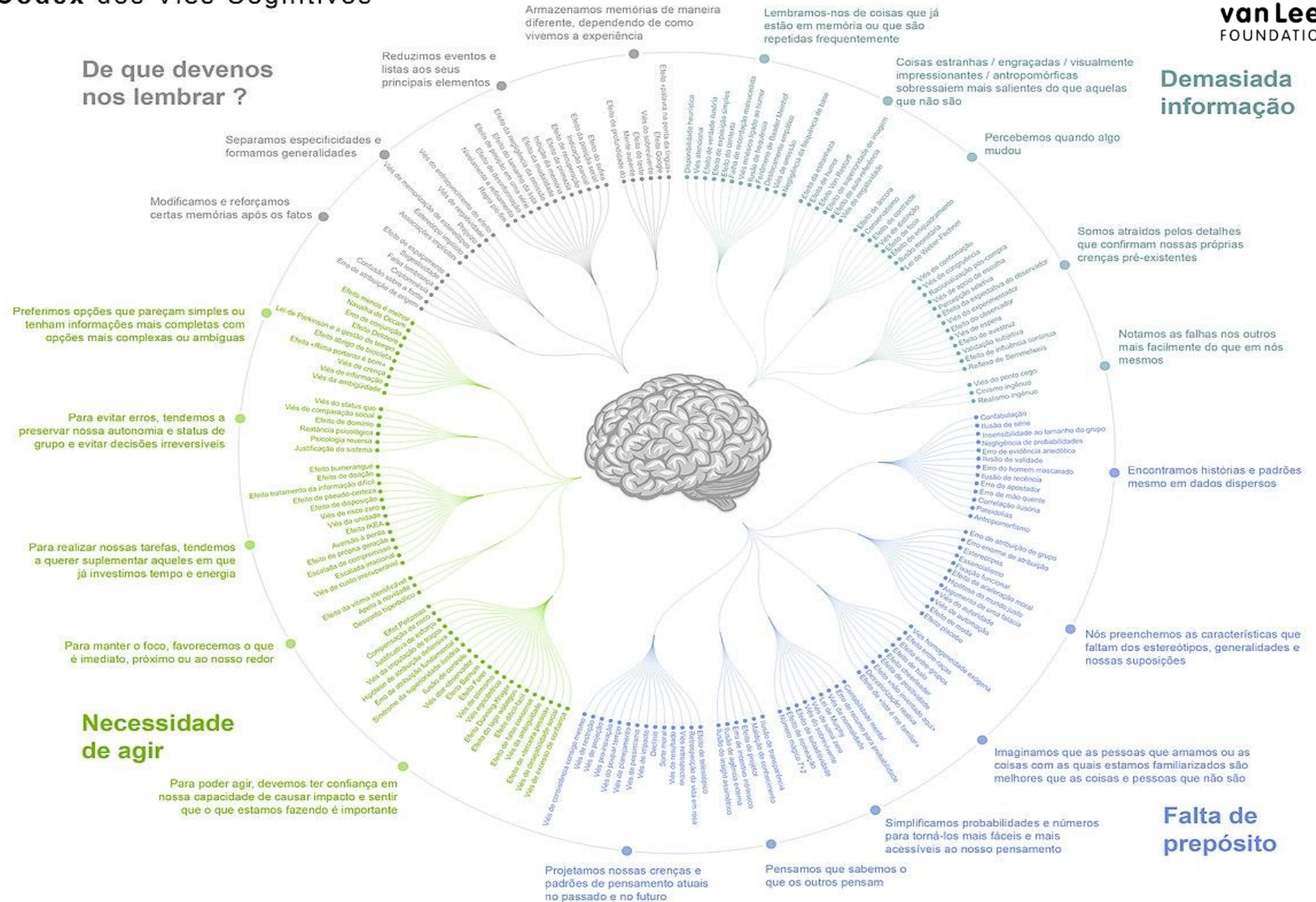
Economia Comportamental

Codex dos Viés Cognitivos

2 maneiras como nossos cérebros funcionam:

- Sistema 1 – rápido, inconsciente (sesgos cognitivos)
- Sistema 2 – lento, consciente, reflexivo

Enquanto a maioria das pessoas pensa que usa o sistema 2 para a maioria das decisões, descobrimos que somos altamente influenciados pelo sistema 1.





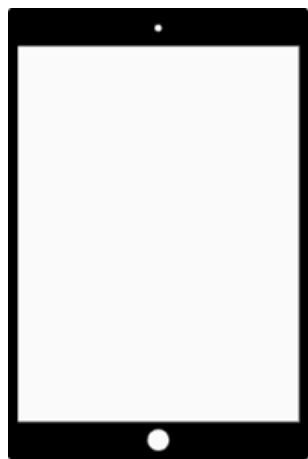
Economia Comportamental



**Bernard
van Leer**
FOUNDATION

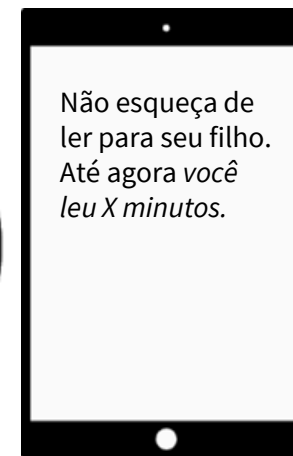
- Programa para promover a leitura para crianças entre 0-3, em Chicago
- Famílias que fazem parte do Programa “Head Start” – Tempo de leitura média anterior ~0
- O programa forneceu tablets pré-carregados com livros apropriados para bebês

Grupo 1



Pais informados: O tempo investido em leitura para a criança de até 5 anos está fortemente relacionado com a performance acadêmica dele na 3ª série do ensino fundamental.

Grupo 2



- Os pais definem suas próprias metas
- Feedback de desempenho
- Prêmios sociais



Economia Comportamental



**Bernard
van Leer**
FOUNDATION

Grupo 1

Grupo 2



Os pais do grupo 2 passaram
2,5 vezes mais tempo lendo
para bebês



O tempo investido em leitura para a criança de até 5 anos está fortemente relacionado com a performance acadêmica dele na 3ª série do ensino fundamental.

Aprender mais:

- Livro: “Thinking Fast and Slow” <https://www.amazon.com/Thinking-Fast-Slow-Daniel-Kahneman/dp/0374533555>
- Lista de vieses cognitivos: https://pt.wikipedia.org/wiki/Vi%C3%A9s_cognitivo
- Estudos de caso sobre CE e parentalidade: <http://beell.org/>
- Newsletter seminal sobre CE: <https://www.habitweekly.com/>
- Aplicação de economia comportamental para vacinação : https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/o_livro_da_ferroadinha_-_little_jab_book_-_portuguese_version-1.pdf/