



Índice

- Impressão legal
 - Introdução
1. o. o. O Caminho para a Paternidade
- 1. 1. o. Antes do Nascimento
 - 1. 1. 1. Papel como futuro pai
 - 1. 1. 2. Preparativos para o parto
 - 1. 1. 3. Apoio ao parceiro
 - 1. 2. o. Os Primeiros Dias
 - 1. 2. 1. Na sala de parto
 - 1. 2. 2. Organizar a volta para casa
 - 1. 3. o. Tornando-se Pai
 - 1. 3. 1. Adaptação emocional
 - 1. 3. 2. Nova Identidade
 - 1. 3. 3. Tempo para os Pais
2. o. o. Ser um Pai Ativo
- 2. 1. o. Tarefas Diárias
 - 2. 1. 1. Aprender a trocar fraldas
 - 2. 1. 2. Dar mamadeira
 - 2. 1. 3. Banho com o Bebê
 - 2. 2. o. Tempo Pai-Filho
 - 2. 2. 1. Técnicas de Carregamento
 - 2. 2. 2. Sugestões de brincadeiras

- 2. 2. 3. Atividades ao ar livre
- 2. 3. o. Presença Paterna
 - 2. 3. 1. Rituais Noturnos
 - 2. 3. 2. Saber consolar
 - 2. 3. 3. Sozinho com a criança

3. o. o. Vínculo Pai-Filho

- 3. 1. o. Construção do Relacionamento
 - 3. 1. 1. Contato físico
 - 3. 1. 2. Contato visual
 - 3. 1. 3. Conversar
- 3. 2. o. Estilo Paterno
 - 3. 2. 1. Encontrar próprios caminhos
 - 3. 2. 2. Cuidado masculino
 - 3. 2. 3. Ser autêntico
- 3. 3. o. Momentos Especiais
 - 3. 3. 1. Primeiras palavras
 - 3. 3. 2. Risos Compartilhados
 - 3. 3. 3. Desenvolver rituais

4. o. o. Desafios da Paternidade

- 4. 1. o. Trabalho & Família
 - 4. 1. 1. Gestão do tempo
 - 4. 1. 2. Planejamento da licença parental
 - 4. 1. 3. Estabelecer limites

- 4. 2. 0. Relacionamento
 - 4. 2. 1. Nova Dinâmica
 - 4. 2. 2. Comunicação
 - 4. 2. 3. Intimidade
- 4. 3. 0. Autocuidado
 - 4. 3. 1. Fazer pausas
 - 4. 3. 2. Manter hobbies
 - 4. 3. 3. Rede de pais
- Fontes
- Fontes de imagem

Artemis Saage

Paternidade Consciente: O Guia Completo para Tornar-se Pai

**Da preparação ao primeiro ano:
dicas práticas para criar vínculos, desenvolver
rotinas e equilibrar família e trabalho**

169 Fontes

17 Fotos / Gráficos

18 Ilustrações

Impressão legal

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editora: Saage Media GmbH

Publicação: 01.2025

Design da capa: Saage Media GmbH

ISBN Capa mole: 978-3-384-48520-5

ISBN Ebook: 978-3-384-48521-2

Legal / Avisos

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida sem a permissão por escrito da editora.

Os links externos e referências às fontes listados neste livro foram verificados no momento da publicação. O autor não tem influência sobre os designs e conteúdos atuais e futuros das páginas vinculadas. O fornecedor do site vinculado é o único responsável por conteúdos ilegais, incorretos ou incompletos, bem como por danos decorrentes do uso ou não uso das informações, não quem se refere à respectiva publicação através de links. Todas as fontes externas utilizadas estão listadas na bibliografia. Apesar do cuidadoso controle de conteúdo, não assumimos responsabilidade pelo conteúdo de fontes externas. Os operadores das fontes citadas são os únicos responsáveis pelo seu conteúdo. Imagens e fontes de terceiros são marcadas como tal. A reprodução, processamento, distribuição e qualquer tipo de exploração fora dos limites dos direitos autorais requerem o consentimento por escrito do respectivo autor ou criador.

As referências e citações contidas neste livro foram cuidadosamente pesquisadas e reproduzidas em seu sentido essencial. A interpretação e apresentação do conteúdo citado reflete o entendimento do autor e não necessariamente corresponde à intenção ou opinião dos autores originais. No caso de citações contextuais, as mensagens principais das fontes originais foram incorporadas ao contexto desta obra de acordo com o melhor conhecimento e consciência, podendo, no entanto, divergir das formulações e nuances de significado originais devido à transferência e simplificação. Todas as fontes utilizadas estão completamente listadas na bibliografia e podem ser consultadas em sua forma original. A responsabilidade pela interpretação e contextualização do conteúdo citado é do autor deste livro. Para questões científicas e informações detalhadas, recomenda-se consultar as fontes originais. O autor se esforçou para apresentar questões científicas complexas de forma compreensível ao público geral. Neste processo, simplificações e generalizações não podem ser excluídas. Não é possível garantir a precisão técnica e a completude das apresentações simplificadas. A reprodução contextual de citações e conhecimentos científicos é feita de acordo com o melhor conhecimento e consciência, observando o direito de citação conforme § 51 da Lei de Direitos Autorais. Na simplificação, transferência e possível tradução de conteúdo científico para uma linguagem mais acessível, nuances de significado e detalhes técnicos podem ser perdidos. Para fins acadêmicos e uso como referência científica, recomenda-se expressamente recorrer às fontes originais. A apresentação simplificada serve exclusivamente para informação de natureza popular científica.

As informações contidas neste guia sobre gravidez, parto e o primeiro ano de vida da criança foram cuidadosamente pesquisadas e alinhadas com especialistas. No entanto, as descobertas e recomendações médicas podem mudar ao longo do tempo. O autor e a editora não garantem a atualidade, completude e precisão das informações apresentadas. Este guia não substitui aconselhamento médico, jurídico ou terapêutico. Em caso de dúvidas de saúde ou queixas durante a gravidez de sua parceira, no parto ou sobre o desenvolvimento de seu filho, consulte sempre médicos qualificados, parteiras ou outros profissionais de saúde. Para questões legais sobre paternidade, licença parental ou outros temas familiares, consulte especialistas jurídicos adequados, pois as regulamentações legais podem mudar. Os exercícios, técnicas e recomendações apresentadas foram desenvolvidas com o máximo cuidado. A responsabilidade do autor ou da editora por danos pessoais, materiais ou patrimoniais está excluída. Todo o conteúdo deste livro, especialmente textos, fotografias, gráficos e instruções de exercícios, é protegido por direitos autorais. Todos os direitos, incluindo reprodução, tradução ou uso em sistemas eletrônicos, são reservados à editora. As marcas e nomes de produtos mencionados no livro podem estar protegidos por direitos de marca ou de outra forma, mesmo que não estejam identificados como tal. As fontes utilizadas e a literatura adicional podem ser encontradas no apêndice do livro.

Este livro foi criado usando inteligência artificial e outras ferramentas. Entre outras coisas, foram utilizadas ferramentas para pesquisa, escrita/edição e geração de ilustrações decorativas. Apesar das verificações, os erros não podem ser completamente descartados. Gostaríamos de enfatizar que o uso de IA serve como uma ferramenta de suporte para proporcionar aos nossos leitores uma experiência de leitura de alta qualidade e inspiradora.

Este livro foi traduzido do alemão. Desvios do original ou erros de tradução não podem ser completamente descartados. Todas as fontes citadas no livro estão disponíveis em inglês. Não nos responsabilizamos por quaisquer imprecisões ou mal-entendidos de conteúdo que possam surgir através da tradução.

Queridos leitores,

agradeço de coração por terem escolhido este livro. Com a vossa escolha, não só me deram a vossa confiança, mas também parte do vosso precioso tempo. Agradeço muito.

Você vai ser pai? Parabéns por esta emocionante nova fase da vida! Muitos futuros pais se sentem divididos entre a expectativa e a insegurança. Como você pode apoiar sua parceira da melhor forma? O que esperar na sala de parto? E como é o início da rotina com o bebê? Este guia prático acompanha você passo a passo pela gravidez, parto e o primeiro ano como pai. Você aprenderá técnicas concretas, como trocar fraldas com segurança e dar banhos relaxantes, desenvolverá seu estilo pessoal de cuidado e descobrirá como construir um forte vínculo pai-filho. A atenção especial está no equilíbrio entre família, trabalho e parceria. Com este manual, você ganhará confiança em seu novo papel e poderá ser um pai ativo e seguro desde o início. Prepare-se agora para a sua aventura na paternidade - com dicas fundamentadas de pais experientes e especialistas para um começo bem-sucedido na mais bela tarefa da sua vida.

Desejo-lhe agora uma leitura inspiradora e esclarecedora. Se você tiver sugestões, críticas ou perguntas, agradeço seu feedback. Somente através da troca ativa com você, o leitor, as futuras edições e obras podem se tornar ainda melhores. Mantenha-se curioso!

Artemis Saage

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Introdução

Para proporcionar a melhor experiência de leitura possível, gostaríamos de familiarizá-lo com as principais características deste livro. Os capítulos estão organizados em uma sequência lógica, permitindo que você leia o livro do início ao fim. Ao mesmo tempo, cada capítulo e subcapítulo foi projetado como uma unidade independente, para que você também possa ler seletivamente seções específicas que sejam de particular interesse. Cada capítulo é baseado em pesquisa cuidadosa e inclui referências completas. Todas as fontes estão diretamente vinculadas, permitindo que você se aprofunde no assunto se estiver interessado. As imagens integradas no texto também incluem citações de fonte apropriadas e links. Uma visão geral completa de todas as fontes e créditos de imagens pode ser encontrada no apêndice vinculado. Para transmitir efetivamente as informações mais importantes, cada capítulo conclui com um resumo conciso. Os termos técnicos estão sublinhados no texto e são explicados em um glossário vinculado colocado diretamente abaixo.

Para acesso rápido ao conteúdo online adicional, você pode escanear os códigos QR com seu smartphone.

Materiais bônus adicionais em nosso site

Em nosso site, disponibilizamos os seguintes materiais exclusivos:

- Conteúdo bônus e capítulos adicionais
- Um resumo geral compacto
- Um arquivo PDF com todas as referências
- Recomendações adicionais de leitura

O site está atualmente em construção.



SaageBooks.com/pt/tornarse_pai-bonus-HUAEL2

1. 0. 0. O Caminho para a Paternidade

 O caminho para a paternidade é uma das mudanças mais significativas na vida de um homem. O que significa, hoje, tornar-se pai? Como se preparar da melhor forma possível para esse novo papel? Quais desafios emocionais e práticos precisam ser superados? A paternidade não começa apenas com o nascimento da criança, mas já durante a gravidez. Nesse período, os futuros pais passam por uma transformação profunda - desde a primeira notícia alegre até momentos de incerteza e a preparação ativa para a vida com o filho. É importante considerar diversos aspectos: o apoio emocional e prático da parceira, a organização do parto, o planejamento financeiro e a própria preparação mental para o novo papel. A pesquisa científica mostra que uma paternidade ativa tem impactos positivos no desenvolvimento da criança e na parceria. Ao mesmo tempo, muitos homens enfrentam o desafio de conciliar as exigências profissionais com as responsabilidades familiares. Como esse ato de equilíbrio pode ser alcançado e quais passos concretos são importantes no caminho para a paternidade, você descobrirá neste capítulo.



1. 1. 0. Antes do Nascimento



tempo antes do nascimento é uma fase de profundas mudanças para os futuros pais. Como se preparar da melhor forma para o novo papel? O que significa, na prática, apoiar a parceira durante a gravidez? E quais preparações práticas são necessárias para o próprio parto? Os meses que antecedem o nascimento oferecem a oportunidade de se ajustar emocional e organizacionalmente à vida com uma criança. É importante considerar diversos aspectos: desde a preparação mental para o papel de pai, passando pelo acompanhamento ativo da gravidez, até o planejamento concreto do parto. Especialmente para os homens, que não vivenciam as mudanças físicas, surge a questão: como posso me envolver da melhor maneira e, ao mesmo tempo, lidar com meus próprios sentimentos e inseguranças? As seções a seguir mostram de forma prática como você pode moldar ativamente e conscientemente essa importante fase da vida - com o objetivo de começar a aventura da paternidade bem preparado.

„Cerca de um em cada dez pais desenvolve uma doença de humor perinatal após o nascimento.“

1. 1. 1. Papel como futuro pai



notícia "Você vai ser pai!" provoca em muitos homens uma verdadeira montanha-russa de emoções e marca o início de uma profunda transformação interna [s1]. Esta nova fase da vida traz tanto alegria e expectativa quanto medos e incertezas - uma reação completamente normal a essa grande mudança [s2]. Durante a gravidez, os futuros pais frequentemente vivenciam um turbilhão de sentimentos. Por um lado, cresce a expectativa pelo filho, por outro, podem surgir preocupações sobre a nova responsabilidade, a iminente falta de sono e as mudanças na parceria [s2]. Muitos homens se sentem um pouco "desconectados" da gravidez, pois não vivenciam as mudanças físicas diretamente [s1]. Um conselho prático é participar ativamente da experiência da gravidez: acompanhe sua parceira em consultas de pré-natal, ouça juntos os batimentos cardíacos do bebê ou converse com o não-nascido. A preparação para o papel de pai também exige considerações práticas. Elabore, junto com sua parceira, um plano concreto para o período após o nascimento [s3]. Esclareça questões importantes como: Quem assume quais tarefas em casa? Como organizaremos o cuidado? Como planejaremos a licença parental? Um plano detalhado proporciona segurança a ambos os pais e evita mal-entendidos futuros. Financeiramente, a paternidade muitas vezes traz novos desafios, já que muitos pais atuam como principais provedores [s4]. Comece cedo com o planejamento financeiro: elabore um orçamento familiar, informe-se sobre licença parental e abra uma conta poupança para o filho. A preparação emocional é igualmente importante. Cerca de um em cada dez pais desenvolve uma doença de humor perinatal [s3]. Informe-se sobre os sintomas e não hesite em buscar ajuda profissional, se necessário. A saúde mental é uma condição essencial para uma paternidade bem-sucedida. Um aspecto frequentemente subestimado é o autocuidado [s5]. Planeje intencionalmente "tempo para si" e comunique suas necessidades abertamente. Isso pode incluir um programa regular de exercícios, tempo para hobbies ou simplesmente momentos de tranquilidade. Ao mesmo tempo, prepare-se para abrir mão de algumas liberdades pessoais em prol da família [s4]. O apoio à parceira durante a gravidez e o parto é uma tarefa central [s6]. Informe-se sobre o processo de parto, participe juntos de cursos de preparação para o parto e discuta os desejos de sua parceira para o nascimento. Sua presença ativa durante o parto pode contribuir para uma experiência de nascimento mais positiva

para ambos. Muitos futuros pais também se deparam intensamente com sua própria infância durante esse período [s1]. Reflita conscientemente: Quais experiências você gostaria de transmitir, o que gostaria de fazer diferente? Essa autorreflexão ajuda a moldar conscientemente seu próprio papel como pai. Um aspecto prático importante é a preparação do local de trabalho [s3]. Converse cedo com seu empregador sobre seus planos para a licença parental, organize a transição de suas tarefas e planeje seu retorno posterior. Construa uma rede de apoio [s3]. Troque experiências com outros futuros ou recém-pais, procure um grupo de pais ou utilize ofertas específicas para futuros pais. As experiências de outros podem ser muito valiosas e mostram: você não está sozinho diante dos desafios da paternidade.

Glossário

doença de humor perinatal

Uma condição psicológica que pode ocorrer no período que vai desde pouco antes até cerca de um ano após o nascimento de uma criança. Pode se manifestar por falta de energia, distúrbios do sono e oscilações de humor.

licença parental

Um benefício estatal na Alemanha que parcialmente compensa a perda de renda após o nascimento de uma criança. O valor é determinado com base na renda líquida anterior.

1. 1. 2. Preparativos para o parto



s preparativos para o parto são um componente crucial para um desenrolar do nascimento o mais tranquilo possível. Estudos mostram uma tendência clara para uma participação mais ativa dos pais: cada vez mais pais estão se inscrevendo em cursos de preparação para o parto e estão presentes durante o nascimento [s7]. Esses cursos agora estão disponíveis tanto presencialmente quanto virtualmente - desde séries abrangentes de preparação para o parto até formatos compactos de expressos [s8]. Um aspecto essencial da preparação é a compreensão dos sinais de parto. Como futuro pai, você deve conhecer os sintomas típicos do início das contrações: contrações regulares ou o rompimento da bolsa amniótica são indicadores claros [s9]. Esse conhecimento proporciona segurança no momento decisivo. A preparação prática abrange várias camadas. É especialmente importante elaborar um plano de parto detalhado em conjunto com sua parceira. converse com o acompanhante do parto sobre seus desejos e também sobre coisas que você gostaria de evitar [s10]. Um exemplo concreto: defina se você deseja tirar fotos ou gravar vídeos durante o parto e sob quais condições [s11]. Durante o próprio parto, você, como pai, terá várias tarefas importantes. Na fase inicial das contrações, você pode ajudar com apoio prático - desde o transporte para o hospital até o suporte emocional [s12]. Isso significa, concretamente: segure a mão de sua parceira, seque seu rosto, ofereça água ou massageie suas costas e ombros [s10]. Uma opção frequentemente subestimada é o apoio adicional de um acompanhante profissional de parto. Este pode oferecer ajuda valiosa, sem diminuir seu papel como pai [s13]. O acompanhante pode, por exemplo, facilitar a comunicação com a equipe médica e proporcionar segurança a ambos os pais. Para a participação ativa no parto, é importante conhecer várias técnicas de relaxamento. Em cursos de preparação para o parto, você aprenderá exercícios específicos de respiração e relaxamento que poderá orientar mais tarde [s11]. Uma dica prática: pratique essas técnicas já durante a gravidez em conjunto, para que estejam familiarizadas na situação do parto. O aspecto cultural também é interessante: enquanto pais alemães frequentemente assumem sozinhos a assistência ao parto, em famílias com origem turca, muitas vezes, membros femininos da família também estão envolvidos [s7]. Isso demonstra que existem diferentes modelos bem-sucedidos de assistência ao parto. A preparação mental é tão importante quanto a prática. Desenvolva uma atitude positiva, mas realista

em relação ao parto. Esteja preparado para que o desenrolar do parto possa divergir de seus planos e que a flexibilidade seja necessária [s10]. Um conselho concreto: prepare várias opções de distração - de música a quebra-cabeças, até tópicos de conversa relaxantes [s9]. Durante o parto, seu papel como "tradutor" entre sua parceira e a equipe médica é importante. Observe as contrações, faça perguntas e comunique as necessidades de sua parceira [s11]. Mantenha-se confiante e motivador - sua atitude positiva pode impactar diretamente a experiência de parto de sua parceira [s12]. Após o parto, pequenos gestos de carinho podem tornar o momento especial ainda mais valioso [s11]. Planeje isso com antecedência, sem criar muita pressão. O próprio parto será emocionalmente intenso o suficiente.

1. 1. 3. Apoio ao parceiro



apoio ativo da parceira durante a gravidez não é apenas um investimento emocional, mas também tem efeitos positivos comprovados na saúde da mãe e da criança [s14]. Estudos mostram que a presença paterna engajada durante a gravidez reduz significativamente o risco de complicações, como baixo peso ao nascer [s15]. Uma pilar importante do apoio ao parceiro é a participação regular nas consultas de pré-natal. Pais que estão presentes nas consultas pré-natais não apenas sinalizam apoio emocional, mas também podem receber informações médicas importantes em primeira mão. Uma dica prática é anotar perguntas com antecedência e participar ativamente da conversa com a equipe médica. A saúde mental da futura mãe se beneficia consideravelmente de um apoio estável do parceiro [s14]. Isso significa, concretamente, ouvir atentamente, demonstrar compreensão e ser paciente durante as oscilações de humor. Crie momentos relaxantes a dois, como caminhadas conjuntas ou massagens relaxantes. Um aspecto frequentemente subestimado é o papel da família ampliada, especialmente da sogra [s15]. Aqui, é importante encontrar um equilíbrio saudável: valorize a experiência e o apoio dela, mas também respeite os limites de sua família nuclear. Converse abertamente com sua parceira sobre os desejos dela em relação à inclusão familiar. O apoio prático no dia a dia ganha importância à medida que a gravidez avança. Assuma gradualmente tarefas fisicamente exigentes em casa. Uma sugestão concreta é criar um plano doméstico que defina claramente a distribuição das tarefas, levando em consideração as necessidades em mudança da gestante. Educação e informação desempenham um papel central [s16]. Aproveite ofertas como cursos de preparação para o parto ou workshops específicos para pais. Estes não apenas transmitem conhecimento prático, mas também fortalecem a compreensão das mudanças físicas e emocionais de sua parceira. A saúde reprodutiva e a segurança da parceira estão no centro [s17]. Apoie hábitos de vida saudáveis, como mudanças na dieta em conjunto ou atividades físicas adequadas à gravidez. Uma abordagem prática é preparar refeições equilibradas juntos ou acompanhar a parceira em aulas de ioga para gestantes. A disponibilidade emocional é especialmente importante. Demonstre interesse pelas mudanças físicas e pelo bem-estar de sua parceira. Uma dica comprovada é manter um diário de gravidez conjunto, onde ambos os parceiros podem registrar seus pensamentos e sentimentos.

A preparação para a parentalidade conjunta também deve incluir aspectos práticos do planejamento futuro [s18]. Desenvolvam juntos estratégias para conciliar família e trabalho. Discutam cedo suas expectativas sobre licença parental e cuidados infantis. Estudos mostram que pais que se envolvem ativamente na gravidez são, posteriormente, pais mais engajados [s17]. Esse vínculo inicial tem um impacto positivo em toda a dinâmica familiar. Uma maneira prática de criar esse vínculo é conversar regularmente com o bebê não nascido ou preparar juntos o quarto da criança. A qualidade da parceria tem um impacto direto no bem-estar durante a gravidez [s14]. Invista conscientemente em seu relacionamento, por exemplo, por meio de conversas regulares como casal ou atividades conjuntas. Uma sugestão concreta é a introdução de uma "noite de encontro" semanal, que deve ser mantida mesmo durante a gravidez.

Resumo - 1. 1. Antes do Nascimento

- Cerca de um em cada dez pais desenvolve um transtorno de humor perinatal após o nascimento. Estudos mostram uma relação direta entre a presença paterna durante a gravidez e a redução do risco de complicações, como baixo peso ao nascer. A qualidade da parceria tem um impacto mensurável no bem-estar durante a gravidez. Pais alemães frequentemente assumem sozinhos a assistência ao parto, enquanto em famílias com histórico de migração turca, muitas vezes, membros femininos da família estão envolvidos. A assistência profissional ao parto pode otimizar a comunicação com o pessoal médico, sem diminuir o papel do pai. Pais que se envolvem ativamente na gravidez mostram estatisticamente um maior comprometimento no papel de pais mais tarde. A saúde mental da futura mãe se beneficia comprovadamente do apoio estável do parceiro. Acompanhamentos regulares a consultas de pré-natal permitem que os pais tenham acesso direto a informações médicas importantes. O papel da família ampliada, especialmente da sogra, requer um equilíbrio consciente entre apoio e delimitação. Durante o parto, os pais frequentemente atuam como uma importante ponte de comunicação entre a parceira e o pessoal médico.



1.2.0. Os Primeiros Dias



s primeiros dias com um recém-nascido representam para os novos pais um período repleto de novas experiências e desafios. O que esperar na sala de parto? Como apoiar sua parceira da melhor maneira possível? E como é a transição para a nova rotina em casa? O papel do pai mudou fundamentalmente nas últimas décadas - da posição de observador passivo para a de acompanhante ativo durante o parto. No entanto, muitas perguntas permanecem sem resposta: como se preparar adequadamente para o nascimento? Quais tarefas práticas os pais podem assumir na sala de parto? O que deve ser considerado na organização do retorno para casa? Este capítulo oferece respostas concretas e recomendações práticas para os primeiros dias intensos da paternidade - do nascimento à adaptação no ambiente doméstico. As páginas a seguir ajudarão você a vivenciar esse momento especial de forma consciente e competente.

„Os primeiros dias em casa devem ser o mais tranquilos possível e as visitas devem ser limitadas, para que a família possa se acostumar e encontrar seu próprio ritmo.“