



# Meu Álbum da Saúde

Pequenas escolhas, grandes conquistas



# Como usar este álbum

Sete missões. Cada uma tem seis espaços de selo. Um selo por dia em que a criança cumpriu a tarefa, nunca mais de um.

Seis selos fecham a missão e liberam uma roupinha nova para recortar nas páginas 13 a 16.

O carimbo é nosso. Traga o álbum na consulta: cada missão tem um espaço para o carimbo da clínica.

Tesoura só com adulto. As folhas de recorte são as páginas 11 a 14.

Sem prazo e sem perder progresso. Um dia sem selo não apaga nada. O álbum não tem data de validade.

Este álbum não substitui a caderneta de vacinação nem a orientação do pediatra. Responsável técnica: Dra. Vera Ângelo, CRM-MG 22284.

# Este álbum é meu!

MEU NOME

---

MINHA IDADE

---

MINHA COR FAVORITA

---

DO QUE EU MAIS GOSTO DE BRINCAR

---



Cole aqui a sua foto ou faça um desenho de você

# Quem vai com você?

Eles estão aqui para cuidar da saúde e brincar com você.



**Nuvenzinho**

Adora correr, jogar bola e beber  
muita água.



**Nuvenzinha**

Gosta de trocar de roupinha e escovar os  
dentes cantando.

# Minhas sete missões

Cole um selo aqui cada vez que completar uma missão inteira.



**MISSÃO 1**  
**Beber água**



**MISSÃO 2**  
**Comer bem**



**MISSÃO 3**  
**Brincar faz bem**



**MISSÃO 4**  
**Dentes e sono**



**MISSÃO 5**  
**Higiene do banho**



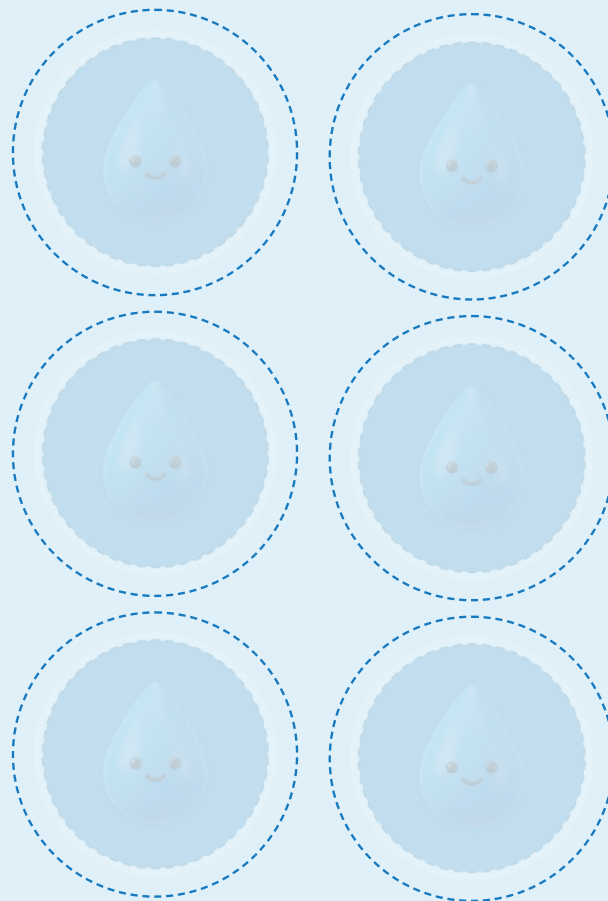
**MISSÃO 6**  
**Médico sem medo**



**MISSÃO 7**  
**Vacinas em dia**

# 1 • Beber água

Água é vida! Beba todos os dias.

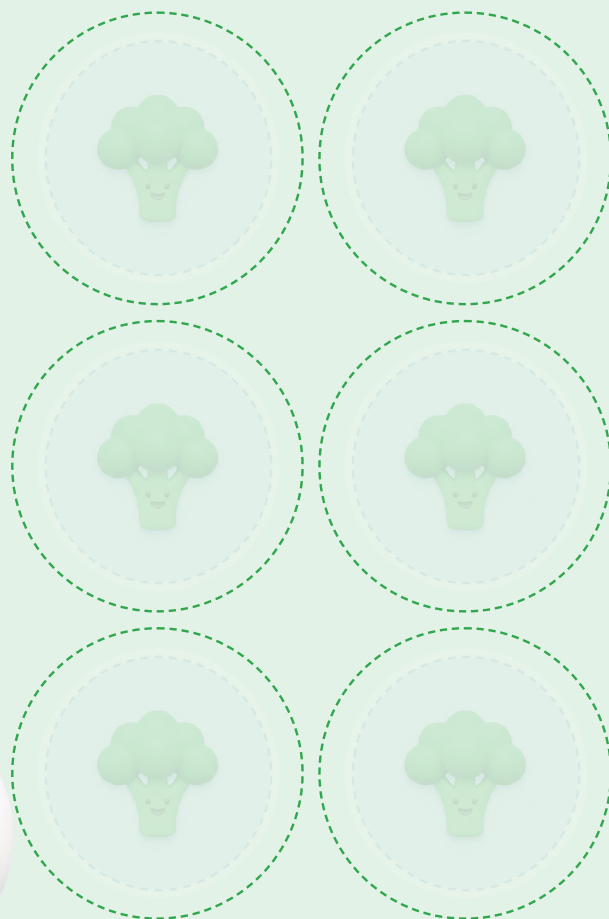


Hidratar é cuidar do corpo e da mente. Seis selos liberam a jardineira jeans.

carimbo  
da NUVEM

## 2 • Comer bem

Cores no prato, saúde garantida!

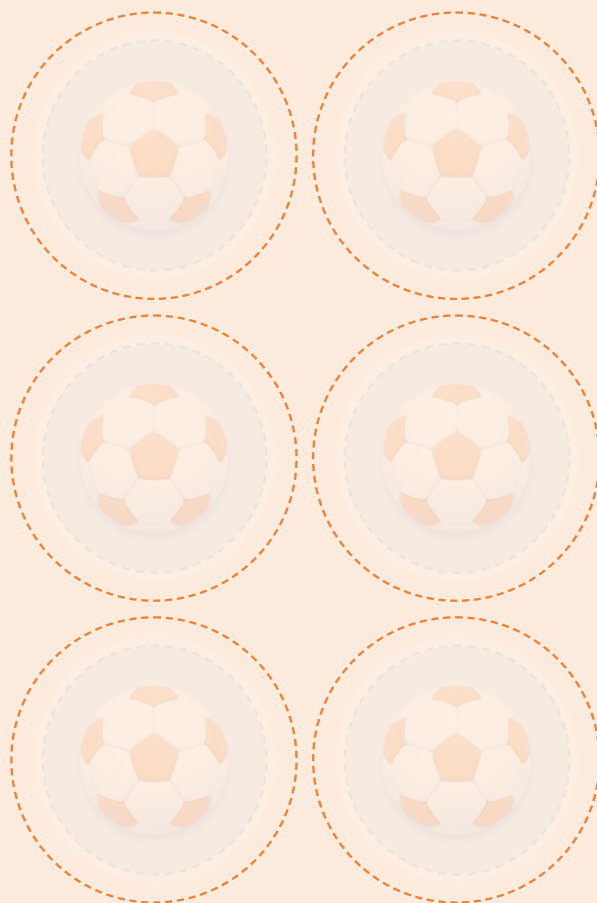


Frutas, verduras e alimentos naturais me deixam forte.

carimbo  
da NUVEM

### 3 · Brincar faz bem

Correr, pular, se mexer faz bem demais!



Corpo ativo, mente feliz.

carimbo  
da NUVEM

## 4 • Dentes e sono

Dentes limpos e boa noite de sono!

1º escovar os dentes



2º dormir bem

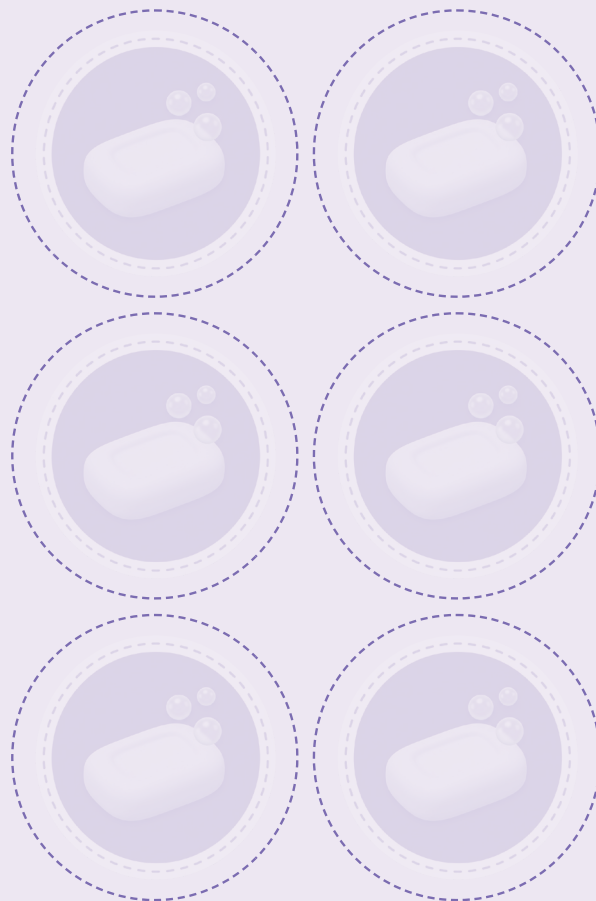


Dormir bem é recarregar o corpo e a mente.

carimbo  
da NUVEM

## 5 · Higiene do banho

Banho, sabonete e muita espuma!



Lavar o corpo e as mãos espanta a doença para longe.

carimbo  
da NUVEM

## 6 • Médico sem medo

A consulta é rápida e  
não dói nada!

Cada consulta ganha um carimbo aqui.

data \_\_\_\_/\_\_\_\_

data \_\_\_\_/\_\_\_\_

data \_\_\_\_/\_\_\_\_

data \_\_\_\_/\_\_\_\_

data \_\_\_\_/\_\_\_\_

Visitar o médico é importante para saber como sua saúde está.

carimbo  
da NUVEM

## 7 • Vacinas em dia

Uma picadinha e pronto: fica tudo protegido.

Vacina

Data

Carimbo



Manter vacinas em dia é cuidar de todos.

carimbo  
da NUVEM

# Meu boneco Nuvenzinho

Recorte pela linha pontilhada. Peça ajuda para usar a tesoura.



# Minha boneca Nuvenzinha

Recorte pela linha pontilhada e dobre as abas para trás.



# Roupinhas da Nuvenzinha

Recorte com cuidado e dobre as abas para trás.



**Vestido de coração**



**Jardineira jeans**



**Vestido floral**



**Pijama de estrelas**

# Mais roupinhas da Nuvenzinha

Cada missão completa libera uma peça nova.



**Uniforme de esporte**



**Moletom de nuvem**



**Roupa de banho**



**Capa de chuva**

# Roupinhas do Nuvenzinho

Recorte com cuidado e dobre as abas para trás.



**Uniforme verde**



**Pijama de estrelas**



**Uniforme de futebol**



**Jardineira jeans**

# Mais roupinhas do Nuvenzinho

Cada missão completa libera uma peça nova.



**Moletom de nuvem**



**Roupa de banho**



**Capa de chuva**



**Pijama de inverno**

# Meu dia de nuvem

Desenhe o que você fez em cada hora do dia.

**Quando eu acordo**

**Na hora do almoço**

**Quando eu brinco**

**Antes de dormir**

# Campeão da Saúde

Este diploma é de

---

que completou as sete missões e cuida da saúde todos os dias.



---

Assinatura do  
pediatra e CRM

---

Data

# Cartela de selos

Recorte um selo por dia cumprido e cole na página da missão.



## Continua no celular

Aponte a câmera e brinque com os Nuvenzinhos: troque as roupinhas e ganhe selos na tela também.



nuvemmedicina.com.br  
R. Ceará, 600 – sala 101 – Santa Efigênia,  
Belo Horizonte – MG