

Lembre-se que a criança tem necessidade de regras e limites. Não ceda à chantagem do seu filho.



Brinque com o seu filho sem distrações (telemóvel, tv, etc.) e dedique-lhe a sua total atenção.



Atividades promotoras do desenvolvimento

USF ALPHA	Tipo de Documento	Panfleto				
	Nome	Atividades promotoras do desenvolvimento			Aprovado em CG a 27/09/2019	
	Área	Saúde Infantil	Versão	1	Ano de elaboração	2019
	Elaborado por	Diana Silva		Ano de Revisão	2021	

Brinque com o seu bebê e ajude-o a desenvolver as suas competências

RECÉM-NASCIDO



- ✓ Pegue no bebê e embale-o suavemente. Pode usar uma cadeira de balouço.
- ✓ Fale e cante suavemente com sons altos, baixos, agudos, graves e suaves. Chame o bebê pelo nome.
- ✓ Fale-lhe sobre tudo o que estiver a fazer: lavar as mãos, vestir-se.
- ✓ Use canções de embalar, música instrumental suave ou músicas com melodias repetidas.
- ✓ Comunique com o bebê olhando-o nos olhos, encostado ao peito.
- ✓ Coloque o bebê sobre os joelhos, deixar que ele agarre o indicador com as mãos e converse com ele.
- ✓ Segure uma bola vermelha a 20 cm e movimente-a para cima e para baixo, para a esquerda e direita.
- ✓ Dê oportunidade ao bebê de experimentar cheiros diferentes (flor, laranja, pau de canela, etc...)
- ✓ Faça massagem corporal suave, observando sempre o bebê calmamente, sem movimentos muito elaborados. Não force movimentos, faça pouca pressão, não exceda os 20 minutos.
- ✓ Pegue ao colo, olhe olhos nos olhos, sorria, deite a língua de fora, quando o bebê estiver em estado de alerta.
- ✓ Evite ambientes hiperestimulantes. Observe a reação do seu bebê aos estímulos.

4 – 6 SEMANAS

- ✓ Movimente objetos coloridos e pendure-os perto do rosto da criança, a uma distância um pouco superior a 20 cm.
- ✓ Produza sons suaves com chocalhos, caixa de música e observe a sua atenção.
- ✓ Observe o(a) bebê sobre a forma como dorme, sossega, se alimenta e procura auto conforto.
- ✓ Converse com carinho, aprenda a tocá-lo, embalá-lo, estar em sincronia com o seu comportamento. Mantenha tonalidades de voz diferentes e suaves. Continue a usar a cadeira de balouço.
- ✓ Mude periodicamente de posição, de modo a proporcionar-lhe o melhor conforto, sem utilização do decúbito ventral para dormir.
- ✓ Continue a massajar de forma simples, sem movimentos bruscos e muito elaborados e sem muita pressão. Não exceda os 20 minutos.
- ✓ Proporcione momentos calmos sem sobrecarga de estímulos, limitando as visitas de estranhos e ambientes hiperestimulantes.





3 MESES

- ✓ Interaja através da fala, faça caretas e imite o som de determinados objetos ou instrumentos musicais.
- ✓ Ouçam música juntos e cante para o seu bebé. Dance, em ritmo suave, com o bebé ao colo.
- ✓ Movimente o bebé, evitando que esteja deitado demasiado tempo e na mesma posição.
- ✓ Procure levantá-lo devagar pelas mãos, como se fosse sentá-lo.
- ✓ Ofereça-lhe objetos para segurar, coloque objetos pendentes para que possa segui-los.
- ✓ Desenvolva um ritual de apoio à hora de dormir, sem deixar chorar desenfreadamente.



6 MESES

- ✓ Ofereça brinquedos apropriados como uma bola de tamanho médio, de cores vivas, cubos de arestas redondas, de modo a estimulá-lo a passar o objeto de uma mão para a outra.
- ✓ Sente-o com apoio para que possa participar mais ativamente no meio que o rodeia.
- ✓ Incentive-o para que produza novos sons com a boca. Converse e dance com o bebé.
- ✓ Coloque o bebé num tapete adequado e incentive-o a rolar e a pegar nos brinquedos que estejam mais longe.
- ✓ Coloque o bebé à frente do espelho.
- ✓ Não entre em conflito durante a refeição.
- ✓ Reforce o ritual do sono antes de dormir.

9 MESES

- ✓ Ofereça objetos diferentes e afastados, no sentido de incentivar o posicionamento.
- ✓ Coloque objetos em cima de uma cadeira, de forma a incentivá-lo a colocar-se de pé, colocando um tapete à volta caso caia.
- ✓ Chame os objetos pelos nomes, ensine a colocar fora e dentro da caixa.
- ✓ Ofereça papel para amassar e rasgar. Dê a experimentar diferentes texturas.
- ✓ Ofereça dois objetos para a mão e posteriormente um terceiro, deixando que ele «resolva o problema».
- ✓ Seja firme e terno no «não».
- ✓ Utilize brincadeiras de tapar e destapar o rosto e outros jogos repetitivos (bater palmas, acenar...).
- ✓ Realize massagem (sem grandes alterações), com a exceção do apoio de um brinquedo para o manter quieto.
- ✓ Imita sons de animais e objetos fazendo mímica e pedindo para a criança imitar.
- ✓ Repita palavras simples como “mamã” e “papá”.



12 MESES

- ✓ Promova a aquisição de capacidades motoras; junte mão com mão, pé com pé, pé com mão...
- ✓ Deixe a criança tomar algumas decisões, sem descuidar a segurança.
- ✓ Reaja calmamente e com firmeza às birras.
- ✓ Mantenha os rituais do sono.
- ✓ Não entre em conflito na hora da refeição.
- ✓ Estimule as tarefas/ordens simples; dê estímulo positivo após a realização destas.
- ✓ Ofereça cubos, faça pequenas torres, dê vários objetos para as mãos.
- ✓ Fale sobre as separações com antecedência progressiva e cumpra as promessas.
- ✓ Incentive para que a criança peça quando quer algo, verbalizando o pedido, mesmo que saiba o que ela deseja.



18 MESES

- ✓ Ensine a criança a guardar os brinquedos numa caixa ou num saco, para que aprenda a organizar-se.
- ✓ Peça à criança que olhe e repita o nome de partes do corpo do boneco.
- ✓ Ensine a criança a «rabiscar» na areia, na terra ou num papel, de modo a estimular a destreza manual e a área sensorial.
- ✓ Demonstre o que é, e o que não é perigoso para ela.
- ✓ Elogie a criança quando for capaz de realizar algo sozinha.
- ✓ Continue a incentivar o convívio: leve-o ao parque infantil e organize encontros com familiares e amigos com crianças.
- ✓ Realize atividades com música, incentivando a criança a dançar e a cantar.



2 ANOS

- ✓ Treine o desfralde se o seu filho já fala e dá sinais de estar preparado.
- ✓ Ajude a criança a pronunciar palavras, mas pelo estímulo positivo.
- ✓ Ofereça tintas para a criança mexer e desenhar.
- ✓ Dê-lhe a conhecer várias texturas e materiais.
- ✓ Conte histórias e façam *puzzles*.
- ✓ Brinque ao “faz de conta”.
- ✓ Peça para o seu filho para o ajudar em pequenas tarefas diárias.
- ✓ Dê oportunidade para a criança emitir o próprio pensamento e desejo, mantendo os limites.