



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE

GUIA DA FAMÍLIA

9ª Edição
Porto Alegre
2023

Guia da Família - 9ª Edição, 2023

Copyright©2012 by Governo do Estado do Rio Grande do Sul

É permitida a reprodução parcial desta publicação desde que citada a fonte.

Tiragem 12.500 exemplares

Revisão do Texto:

Equipe Estadual do Primeira Infância Melhor

Diagramação:

Polimpressos Serviços Gráficos LTDA - EPP

Capa e Ilustrações:

Márcio da Silva Morais, Rachel Silvestri Morais e Márlio Esmeraldo Ribeiro

Revisão Ortográfica:

Polimpressos Serviços Gráficos LTDA - EPP

Revisão Técnica:

Carolina de Vasconcellos Drügg, Marília Pinto Bianchini,

Virgínia Heberle Eichler.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rio Grande do Sul (Estado). Secretaria da Saúde
Guia da família / Rio Grande do Sul. 9. ed. --
Porto Alegre, RS : Polimpressos Serviços Gráficos,
2023.

Bibliografia.
ISBN 978-65-85109-07-9

1. Bebês - Alimentação 2. Crianças - Cuidados
3. Crianças - Desenvolvimento 4. Recém-nascidos -
Cuidados I. Título.

24-189863

CDD-613.0432

Índices para catálogo sistemático:

1. Bebês e crianças : Promoção da saúde 613.0432

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Governador: Eduardo Leite
Vice-Governador: Gabriel Souza

Secretarias Estaduais Integrantes do Primeira Infância Melhor:

Secretaria da Saúde - Coordenação
Secretaria da Educação
Secretaria da Assistência Social
Secretaria da Cultura
Secretaria de Segurança Pública
Secretaria de Sistemas Penal e Socioeducativo

Agências de Cooperação Técnica:

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde
Organização Mundial da Saúde
Referencial Metodológico: CELEP/Cuba - Centro de Referência Latino-
Americano em Educação Pré-Escolar

Secretaria da Saúde do Estado do Rio Grande do Sul
Secretária Estadual da Saúde: Arita Bergmann
Secretária Estadual Adjunta da Saúde: Ana Lúcia Costa

Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde
Diretora: Tatiane Pires Bernardes
Diretora Adjunta: Marilise Fraga de Souza

Divisão da Primeira Infância - Programa Primeira Infância Melhor

Coordenadora: Carolina de Vasconcellos Drügg

Chefe de Seção: Marília Pinto Bianchini

Chefe de Seção: Gisele Mariuse da Silva

Equipe Técnica: Âgatha Santos Cunha, Alneura Ana Provenzi, Andreia Ferlini da Cunha, Aoldete Jussara Zinn Velho, Carla Giane Soares da Cunha, Carolina de Vasconcellos Drügg, Cristiane Kessler de Oliveira, Fátima de Barros Plein, Gabriela Dutra Cristiano, Gabriela Vescovi, Gisele Mariuse da Silva, Iris Monteiro da Silva, Jonathan Araújo Vieira, Juliana Pereira Favero Perin, Karina Alida Guisso Vitória, Laura Coelho Barreto, Leticia Ratkiewicz Boeira, Luciane de Almeida Pujol, Luisa Fernandes Cordeiro, Magda Isabel Bartikoski, Marília dos Santos Silva, Marília Pinto Bianchini, Márlío Esmeraldo Ribeiro, Rosana Nobre Santos, Rosângela Timm, Virgínia Heberle Eichler.



Divisão da Atenção Primária à Saúde
Coordenadora: Janilce Dorneles de Quadros

Divisão das Políticas dos Ciclos de Vida
Coordenadora: Gisleine Lima da Silva

Divisão das Políticas Transversais
Coordenadora: Fernanda Barreto Mielke

Divisão das Políticas de Promoção de Equidade
Coordenadora: Gabriela Lorenzet

Divisão de Doenças de Condições Crônicas Transmissíveis e Não
Transmissíveis
Coordenadora: Fernanda Torres de Carvalho

Divisão de Monitoramento, Avaliação e Articulação de Redes de Atenção
Coordenadora: Candida Kirst Bergmann

Secretaria de Assistência Social - FADERS Acessibilidade e Inclusão



SUMÁRIO

REFLEXÃO.....	7
APRESENTAÇÃO.....	8
VAMOS FALAR SOBRE...	
• Quando nasce um bebê com deficiência	
• Quando existe algum impedimento para amamentação	
• Equidade e diversidade	
1. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DO NASCIMENTO ATÉ COMPLETAR	
3 MESES.....	12
Como é seu bebê no primeiro mês de vida?.....	12
O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	12
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral do seu bebê.....	13
Cuide da saúde de seu bebê.....	14
Saúde Auditiva.....	17
2. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 MESES ATÉ COMPLETAR	
6 MESES.....	19
O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	19
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral de seu bebê.....	20
Cuide da saúde de seu bebê.....	21
3. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 6 MESES ATÉ COMPLETAR	
9 MESES.....	24
O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	25
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral do bebê.....	25
Cuide da saúde de seu bebê.....	27
4. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 9 MESES ATÉ COMPLETAR	
12 MESES.....	31
O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	31
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral de seu bebê.....	31
Cuide da saúde de seu bebê.....	33
5. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 12 MESES ATÉ COMPLETAR	
2 ANOS.....	35
O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	36



Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....	36
Cuide da saúde da criança.....	39
6. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 2 ANOS ATÉ COMPLETAR 3 ANOS.....	42
O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	42
Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia	43
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....	43
Cuide da saúde da criança.....	46
7. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 ANOS ATÉ COMPLETAR 4 ANOS.....	49
O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	49
Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia.....	51
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....	52
Cuide da saúde da criança.....	54
8. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS QUATRO ATÉ COMPLETAR 5 ANOS.....	57
O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	57
Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia.....	59
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....	60
Cuide da saúde da criança.....	63
9. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 5 ANOS ATÉ COMPLETAR 6 ANOS.....	65
O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	65
Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia.....	67
Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....	68
Cuide da saúde da criança.....	70
Como a família pode contribuir para um bom desenvolvimento da criança na escola.....	71
10. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	73
Alimentação saudável para crianças até os 2 anos.....	73
Alimentação saudável para crianças maiores de 2 anos.....	73
11. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	77



REFLEXÃO

Há tempo de abraçá-los bem forte e contar-lhes a mais bela de todas as histórias. Há tempo de deixar os pratos na pia, a casa em desordem, a novela de lado, ou até mesmo o jogo de futebol, e levá-los a balançar na pracinha. Sentar no chão e brincar com eles, dando-lhes uma amizade alegre, pois nossas crianças não podem esperar...

Há tempo de cantar em vez de resmungar, de sorrir em vez de franzir a testa, de enxugar as lágrimas com um beijo e rir dos pratos quebrados. Um tempo de ensinar-lhes a beleza do dever, o hábito do estudo, pois nossas crianças não podem esperar...

Há tempo de responder a todas as perguntas, porque poderá vir o tempo que não queiram escutar nossas respostas, pois nossas crianças não podem esperar...

A casa pode esperar, a louça pode esperar, o celular e a TV também podem ser deixados de lado, mas nossas crianças não podem esperar... Haverá um tempo em que já não se ouvirão portas batendo, nem haverão brinquedos espalhados no chão, ou brigas de infância, ou marcas de dedos nas paredes, então olharemos para trás com alegria em vez de remorso e veremos que estes anos não foram desperdiçados e imaginaremos que haverá tempo de vê-los como homens justos e honestos, amando e respeitando a todos, lutando por um mundo, uma sociedade melhor...

Nossas crianças não podem esperar...

Texto adaptado de Helen Young
Sesquinho, 2000



APRESENTAÇÃO

Esta é uma versão revisada do Guia da Família, onde os textos existentes na primeira edição foram adaptados aos conteúdos traduzidos do Manual de Apoio do programa cubano “Educa a tu Hijo”. A versão atual mantém grande parte das informações, agregando outras que melhor traduzem a realidade gaúcha.

O nascimento de uma criança é um acontecimento para a humanidade. Cada novo ser guarda consigo uma imensidão de potencialidades e é responsabilidade de toda a sociedade acolher e cuidar para que ele tenha condições de se desenvolver e de ser feliz. A chegada de um novo membro na família exige uma série de adaptações, pois as crianças necessitam de tempo para serem cuidadas e isso muitas vezes não é uma tarefa fácil, visto que as famílias vivenciam diversas situações que podem interferir na qualidade do cuidado com o bebê.

Este guia oferece aos pais, cuidadores e familiares, orientações que os ajudam a promover o crescimento e o desenvolvimento das crianças em ambientes saudáveis e seguros. São apresentadas sugestões de atividades, de acordo com as características de cada faixa etária da criança, que a família pode utilizar, de acordo com o conhecimento das necessidades de suas crianças, sempre procurando resgatar, preservar e promover sua cultura, tradições e experiências.

O guia contém também, indicadores de desenvolvimento agrupados nas seguintes faixas etárias: 0 a 3 meses; 3 a 6 meses; 6 a 9 meses; 9 a 12 meses; 12 a 18 meses; 18 a 24 meses; 2 a 3 anos; 3 a 4 anos; 4 a 5 anos e 5 a 6 anos. Para cada grupo etário há em média oito indicadores de desenvolvimento a serem observados, permitindo à família visualizar se a criança já consegue realizar tal indicador de desenvolvimento sozinha, com ajuda ou ainda não consegue realizá-lo.

O uso sistemático do Guia da Família possibilitará aos pais, cuidadores e familiares, desenvolver suas competências familiares, pois se constitui em uma ferramenta de apoio na construção de vínculos afetivos e na promoção do desenvolvimento integral de suas crianças.

Além do guia, a família deverá consultar a Caderneta de Saúde da Criança que é também uma ferramenta importante para que pais, cuidadores e profissionais acompanhem a saúde, o crescimento e o desenvolvimento das crianças. A caderneta apresenta informações e orientações sobre os direitos das crianças e dos pais, registro civil, amamentação, ali-



mentação saudável, vacinação, crescimento e desenvolvimento, prevenção de acidentes, sinais de perigo e de violências.

VAMOS FALAR SOBRE...

Quando nasce um bebê com deficiência

Você já observou que o bebê é um ser indefeso e depende de outra pessoa que o cuide para sobreviver? Sendo ele esse ser totalmente dependente do cuidado do outro, é preciso atenção quanto ao ambiente em que este bebê será acolhido. Cada família guarda consigo uma história, diferente de qualquer outra. Por isso é preciso preparo para acolher as diversas situações que podem ocorrer nesse universo.

Uma das situações que merece atenção da família e empenho dos profissionais de saúde é quando ocorre o nascimento de uma criança com algum tipo de deficiência. A família sofre um impacto e precisará lidar com muitos sentimentos que surgem a partir dessa notícia. Algumas dificuldades podem aparecer na fase de adaptação a essa nova situação, como sentimentos de culpa e impotência, necessidade de alteração das rotinas para atender às demandas de atenção e cuidados do novo bebê, medos frente ao futuro e outros.

Você, familiar e/ou cuidador, terá na figura do Visitador do Primeira Infância Melhor um importante apoio para vivenciar esse momento. Cabe a este profissional escutar e orientar, além de auxiliar na articulação com a rede de serviços, objetivando a troca de informações entre os profissionais e a família, para que a visão desta, em relação à criança, seja ampliada.

Quando existe algum impedimento para a amamentação

Quando a mulher não pode ou não consegue amamentar, poderá sentir-se culpada ou temer ser vista como se não fosse uma boa mãe. No entanto, existem muitas situações em que as mulheres não conseguem ou estão impedidas de amamentar, como no caso de ser portadora do vírus HIV, mães na primeira semana de tratamento de tuberculose, em tratamento de câncer (radioterapia ou quimioterapia), usuárias de drogas, em uso de medicações que são prejudiciais ao bebê, entre outros. O fato de uma mulher não amamentar não significa que



ela irá prejudicar seu bebê. Existem outros recursos que podem ser utilizados como alimentação, conforme for orientado pelos profissionais de saúde. Nessas situações especiais, é fundamental incentivar a mulher a oferecer a mamadeira, adotando o mesmo cuidado com que ofereceria o peito, auxiliando-a a compreender que o fato de não estar amamentando não a diminui como mãe. O vínculo entre mãe e bebê vai muito além do ato de amamentar no peito. Ao oferecer a mamadeira, olhando nos olhos do bebê, tendo-o nos braços, falando em tom afetuoso, também estará provendo segurança e proteção, sensações que o bebê tanto necessita.

Nos casos em que a mãe estiver impossibilitada de oferecer a mamadeira, como no caso de necessitar permanecer hospitalizada por alguma intercorrência do parto ou de outra situação de saúde, faz-se necessário identificar alguém que possa assumir esses cuidados, podendo ser o pai da criança ou outro cuidador.

Também é importante saber que a questão nutricional não será afetada, pois existem leites especiais para o recém nascido e para as diversas etapas do crescimento do bebê.

Equidade e diversidade





Na primeira infância as crianças desenvolvem percepções sobre si e sobre as pessoas a sua volta, pois estão em processo de formação da sua personalidade, manifestam interesses e desejos. A partir disso, é importante compreender que gostos e comportamentos são aprendidos e vivenciados, com base naquilo que é oferecido desde a infância, ou seja, as crianças costumam repetir as falas e reproduzir as atitudes das pessoas adultas.

Cabe destacar que vivemos em uma cultura que influencia o modo de vestir, cores para roupas, brinquedos, gostos e até mesmo a profissão das pessoas, a partir de uma série de expectativas em relação ao comportamento esperado de meninos e meninas e de homens e mulheres. Exemplos: a cor azul, cabelos curtos, brincar de carrinho e ser jogador de futebol para meninos e homens; para meninas e mulheres a cor rosa, cabelos compridos, brincar de princesa, casar e ter filhos ou filhas.

Porém, há situações em que as crianças não correspondem a tais expectativas. Nestes casos, pensando em promover um ambiente acolhedor e livre para o desenvolvimento saudável, é recomendado não reprimir ou ensinar que meninos e homens devem ser de um determinado modo e meninas e mulheres devem ser de outro.



Procure não rotular os brinquedos e brincadeiras, dizendo que são “só para meninos” ou “só para meninas” as crianças podem e devem brincar com o que gostam.

-  Apresente à criança brinquedos diversos, contribuindo para o desenvolvimento de um maior número de habilidades.
-  Estimule atividades e brincadeiras que meninos e meninas possam fazer em conjunto, pois isso contribui com a diminuição de preconceitos e a promover a igualdade entre homens e mulheres.
-  Peça ajuda tanto das meninas quanto dos meninos para realizar as tarefas de casa e cobre o cumprimento delas com a mesma ênfase para ambos.
-  Evite comentários que reforcem a existência de “coisas de menina” e “coisas de menino”, por exemplo: “meninas são delicadas” ou “cor de rosa é para meninas”, “meninos não choram”.



1. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DO NASCIMENTO ATÉ COMPLETAR 3 MESES




Como é seu bebê no primeiro mês de vida?

Desde os primeiros dias de vida seu bebê pode ver ou ouvir, sentir calor e frio. Também sente o toque na sua pele e pode distinguir alguns odores e sabores. A criança sinaliza suas necessidades, sentimentos e emoções através do choro, pois é o modo que ele encontra de se comunicar com você. Geralmente envolve questões como frio, sede, fome, sono, desconforto (roupas apertadas, fraldas sujas, excesso de roupas) ou falta de atenção que você, aos poucos, vai aprendendo a significar. Sendo assim, procure saber qual é o problema e não simplesmente balance a criança para que se acalme no colo. Não a deixe sozinha, procure sempre deixar alguém em sua companhia. Ela também reclama quando precisa do amor de seus pais ou cuidadores e do calor de seus braços.

Ao nascer, sua audição já está bem desenvolvida. A visão irá se desenvolver mais intensamente nos primeiros meses de vida. Pouco a pouco o bebê vai fixando os olhos nas pessoas e nos objetos que estão próximos de si, seguindo-os com o olhar quando se movem.





Neste período ele irá aprender a sorrir, a mover seus braços e pernas e a emitir alguns sons. Também já manifesta reações de alegria frente às pessoas que com ela interagem e a cuidam.

O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?



-  Toda criança precisa ser amada e aprender a confiar. Demonstre segurança e carinho através de abraços e beijos.
-  Procure olhar nos olhos do seu bebê durante todo o tempo que você estiver cuidando dele. Isto é muito importante para o fortalecimento da relação afetiva.
-  Fale com voz suave e durante a amamentação, banho, troca de fraldas e roupas e em todas as atividades que realizar.




Realize atividades para promover o desenvolvimento integral do seu bebê

-  Pegue-o no colo, fale com ele suavemente para que preste atenção em você. É importante estar atento às respostas dos estímulos propostos. Quando o bebê fixar os olhos no brinquedo, mova-o lentamente, de um lado para o outro. Se o movimento for acompanhado pela criança, mova também para cima e para baixo. Aproveite este momento para aproximar e distanciar seu rosto do rosto de seu bebê. Isto pode ser feito inclusive com a criança deitada de bruços, contribuindo assim para que ela levante a cabeça e o tronco. Colocar a criança de bruços favorece o fortalecimento dos músculos do pescoço ao sustentar gradativamente a cabeça.
-  Para que seu bebê sinta-se bem, você pode realizar massagens, pois proporcionam relaxamento e bem-estar, eliminam tensões, aliviando cólicas e reduzindo a insônia, o que favorece o vínculo afetivo. A criança sente-se amada e segura através dos movimentos suaves realizados pelos cuidadores durante a massagem. O ambiente escolhido para sua realização deve ser tranquilo e com temperatura agradável. Com esta prática frequente, a criança toma consciência do corpo mais cedo, em virtude do estímulo sensorio-motor que favorece positivamente o desenvolvimento físico e emocional.
-  Fale perto dele de diferentes lugares para que ele procure de onde vem o som. Converse com ela, mesmo quando você estiver em outras peças da casa. Ela poderá não entender tudo que você diz, mas vai ouvir e se sentir bem por não estar sozinha.
-  Repita os sons que ele faz (“eee”, “ooo”). Caso ele não emita nenhum som, faça você. Mesmo que ele não imite o que você faz neste momento, logo estará imitando.

Depois de o bebê completar um mês, também podem ser realizadas as seguintes atividades:

-  Coloque em frente ao bebê um brinquedo leve para que ele o pegue. Caso não o faça no início, coloque o brinquedo em sua mão para que aprenda a segurar.
-  Chame-o pelo nome com um tom de voz alegre e sorria para que ele olhe para você. Isto estimula o bebê para que se mova e emita sons. Às vezes ele ficará quieto e olhará fixamente para você. Esta também é uma resposta ao estímulo que você está lhe dando.





-  A música pode auxiliar no desenvolvimento de seu bebê, pois chama sua atenção e estimula a linguagem. Então, se possível cante para ele canções de ninar quando estiver aconchegado em seu colo. Assim transmitirá uma sensação de tranquilidade, paz e alegria. Cante em diferentes momentos, seja na hora do banho ou em qualquer momento em que o bebê estiver perto de você.

Cuide da saúde de seu bebê

Os cuidados com a saúde do bebê começam na gestação.

Durante a gravidez, a mãe é atendida pela equipe de saúde. Agora, a família continuará a receber as orientações na unidade de saúde.










-  O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado, pois atende a todas as necessidades de nutrientes e sais minerais da criança até os 6 meses de idade. Depois dessa idade, o ato de amamentar pode e deve ser mantido e a alimentação complementar deve ser introduzida aos poucos.

-  Quando possível, é recomendada a amamentação até os 2 anos de idade ou mais. Essa prática ajuda a evitar infecções no bebê e facilita o desenvolvimento e o fortalecimento dos músculos da face, que mais tarde, ajudarão na mastigação dos alimentos e também na fala, além de contribuir para o desenvolvimento cognitivo da criança.

É importante que a família e cuidadores conheçam os benefícios proporcionados pela amamentação, como a seguir:

Benefícios do Aleitamento Materno	
Para o bebê:	Para a Mãe:
O leite materno é o alimento mais completo que existe	Ajuda a perder peso após o parto
A quantidade de leite pode variar e acompanha as necessidades nutricionais do bebê	Diminui as chances de ter câncer de mama e ovário
É de fácil digestão e não sobrecarrega os rins e intestino	Diminui o sangramento após o parto
Protege contra várias doenças, pois é rico em anticorpos	É prático, está sempre pronto a qualquer hora e lugar
É um gesto de amor, transmite carinho e fortalece o vínculo entre mãe e bebê!	



-  Para amamentar seu bebê, é importante estar em posição confortável. Ofereça o seio quando ele o desejar, sem limite de tempo. Lembre-se que o ideal é você começar a dar de mamar pela última mama oferecida ao bebê, pois esta necessita ser esgotada, para então trocar de peito. Tal cuidado é importante, devido à composição do leite materno, pois inicialmente ele aparece com aspecto branco e aguado, já no final da mamada torna-se amarelo e gorduroso. É importante para o desenvolvimento do bebê, que ele receba ambas as concentrações do leite materno, a do começo e a do final.
-  O ato de amamentar está além do oferecimento do leite materno. O momento de alimentar a criança é muito importante para o fortalecimento de vínculos.
-  O leite materno é um importante alimento para o bebê, mas se não for possível, pode-se utilizar as fórmulas à base de leite previamente prescritas pelo profissional de saúde. Nesses casos, a família deve receber informações adequadas sobre qual o melhor alimento para o bebê nesse período. Então, se a alimentação do bebê for feita através das fórmulas à base de leite, igualmente, é importante acomodar-se bem para alimentá-lo. Ofereça a fórmula quando ele o desejar, sem limite de tempo.
-  Nos casos em que o bebê estiver sendo alimentado com fórmulas à base de leite, limpe diariamente a boca do bebê com um pano limpo e macio, enrolado no dedo e umedecido com água fervida, fria. Faça com delicadeza para não machucá-lo.
-  No bebê com exclusivo aleitamento materno e sem a presença de dentes, não é necessário fazer a limpeza porque o leite materno protege toda a cavidade oral.
-  Lembre-se também que a amamentação estimula o desenvolvimento da musculatura orofacial e a mastigação, facilitando o processo de fala.
-  Ao final de cada mamada, você deve colocar seu bebê em pé, junto ao seu colo, com a cabeça acima do seu ombro para que ele possa arrotar. Segure-o no colo por um tempo, realizando massagens circulares em suas costas, esperando ele arrotar, mesmo que demore um pouco.
-  O pai pode e deve fazer parte do momento da amamentação, colaborando com o posicionamento do bebê e dando conforto para a mãe. Estes atos estreitam os laços de amor e carinho entre pai e criança e podem contribuir para relações mais positivas.
-  Durante o período de amamentação, a mãe deve ingerir muito líquido e, dentro de suas possibilidades, alimentar-se com dieta adequada, de acordo com as orientações da equipe de saúde. A mãe deve evitar ingerir bebidas alcoólicas, fumar e tomar medicamentos sem orientação.



É a equipe de saúde que pode contraindicar a amamentação. Nesses casos, a família deve receber informações adequadas sobre qual o melhor alimento para o bebê nesse período.

As situações de dor, desconforto ou dificuldades em amamentar devem ser levadas à equipe de saúde para que a família receba orientações sobre a melhor conduta a ser tomada.

A higiene pessoal da mãe é muito importante para ela e o bebê. É necessário tomar banho diariamente e os mamilos não devem ser limpos antes da mamada.



Levar a criança a consultas periódicas. Lembre de levar a Caderneta de Saúde da Criança.

Dormir é tão importante quanto a alimentação para o seu bebê. O sono o tranquiliza. É esperado para essa faixa etária que a criança durma entre 16 e 20 horas diárias.

Em dias de calor, vista o bebê com roupas leves e confortáveis; procure colocá-lo em uma peça ventilada, silenciosa e com pouca iluminação.

Evite colocar a criança na cama com você para dormir, pois existe o risco de sufocá-la com seu corpo.

No primeiro mês de vida deve-se evitar sair de casa com o bebê ou levá-lo para locais com grande quantidade de pessoas, exceto para consultas, vacinas e exames.

A casa deve ser mantida sempre limpa e ventilada.

A posição preferencial para dormir é a de barriga para cima, isso diminuirá o risco de aspiração do leite e a morte súbita. Dessa maneira se o bebê vomitar ou regurgitar, desencadeará o reflexo de tosse, chamando a atenção de seus pais para o auxiliarem.



- ❖ Mantenha as roupas lavadas e limpas. Troque sempre a fralda quando o bebê fizer cocô ou xixi. Cuide para que as pessoas lavem sempre as mãos antes de segurar o bebê.
- ❖ Prepare o banho com carinho. A água deve estar morna e em pouca quantidade. Nunca deixe seu bebê sozinho na banheira. Sempre deixe preparado antes do banho, todo o material que será utilizado (fraldas, toalha, roupas...) para que não precise afastar-se da banheira. Coloque seu bebê aos poucos na água. Lembre-se: o banho deve ser um momento agradável e de trocas afetivas pois é um momento que lembra o período vivido na barriga da mãe. Procure dar o banho em um lugar confortável da casa e mantenha as portas e janelas fechadas nesse momento.
- ❖ Durante o banho, fale ou cante suavemente para o bebê, para que ele se sinta seguro e não fique impaciente. Apoie a cabeça em sua mão e braço. Não passe sabão diretamente na pele e utilize sabonete neutro ou de glicerina. É preciso ter cuidado com a temperatura da água, verificando se está morna e agradável para o bebê.
- ❖ Lave primeiro o rosto, olhos e orelhas somente com água. Depois, lave a cabeça e enxágue. Ensaboe o resto do corpo e enxágue com água. Quando terminar, seque-o suavemente. Não exponha o bebê a correntes de ar.



Saúde auditiva








Ao nascer, a audição do bebê já está bem desenvolvida. Ele sente prazer ao ouvir a voz dos cuidadores e demais familiares.

Para essa faixa etária, espera-se que quando exposto a sons intensos acorde e assuste-se, piscando os olhos, contraindo o corpo ou chorando.

Considerando que o primeiro ano de vida do bebê é um período de intensas aquisições, tanto o diagnóstico da perda auditiva quanto a intervenção precoce asseguram benefícios, pois as experiências sonoras nesse período favorecem o desenvolvimento da linguagem, cognitivo e socioafetivo.



Dicas para preservar a saúde auditiva:

-  Manter as vacinas em dia.
-  Não introduzir objetos e hastes de limpeza nas orelhas.
-  Não retirar o cerúmen.
-  Evitar a exposição prolongada a brinquedos com níveis sonoros elevados.
-  Manter a cabeça do bebê elevada durante a mamada para prevenir otites (inflamação no ouvido).
-  Amamentação exclusiva até os 6 meses e complementar até os 2 anos ou mais previne infecções de vias aéreas superiores e contribui para o fortalecimento da musculatura orofacial.
-  Durante o banho deve-se evitar que entre água nas orelhas.

Conforme o quadro a seguir, observe o que seu filho pode fazer ao completar 3 meses de vida. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DO NASCIMENTO ATÉ COMPLETAR 3 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Dá mostras de prazer e desconforto			
Sorri frente ao rosto de uma pessoa			
Emite sons como forma de comunicação			
Mantém firme a cabeça quando levantada			
Colocada de bruços, levanta a cabeça e parte do tronco momentaneamente			
Agarra casualmente objetos colocados ao seu alcance			
Fixa seu olhar durante alguns segundos no rosto das pessoas ou nos objetos			
Segue com seu olhar pessoas ou objetos em movimento			
Reconhece e reage à voz da mãe/cuidador			




2 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 MESES ATÉ COMPLETAR 6 MESES

Nesta fase as mudanças são facilmente notadas. Você perceberá que o bebê reconhece as pessoas de seu convívio e sorri para aquelas mais íntimas. Por volta dos seis meses, frente a uma pessoa desconhecida, ele poderá estranhar e chorar. Na interação com o outro, o bebê poderá dar risadas, balbuciar e expressar entusiasmo frente aos brinquedos e aos objetos que lhe são mostrados. O bebê balbucia como forma de responder à voz do cuidador. Durante as brincadeiras é possível observar que já procura os sons lateralmente e mostra interesse por objetos que fazem barulho.



O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?

Ao estimular e dar carinho ao bebê, você estará propiciando um crescimento saudável e feliz.

 O afeto que você dá ao bebê o ajuda a sentir-se seguro. Fale com ele durante o banho, troca de roupas ou fraldas, alimentação e em qualquer outra atividade. Quando ele sorrir, sorria também e o estimule com um beijo ou uma carícia. Mostre que você o ama.



- Seu bebê também precisa se relacionar com os outros membros da família ou pessoas ligadas a ele. É necessário que todos falem com o bebê, sorriam e se comuniquem com ele. O bebê precisa aprender a se conhecer. Sempre que puder, coloque-o em frente a um espelho. Aponte para as imagens refletidas no espelho e as identifique (bebê, mamãe, papai, vovó, entre outros).

Realize atividades para promover o desenvolvimento integral de seu bebê

- Aproxime-se do bebê. Fale, e quando ele olhar para você, cubra o seu rosto escondendo-se atrás de uma fralda ou pano. Em seguida retire a fralda e verá que ele procurará por você.
- Você também pode brincar deixando cair um objeto perto do bebê e perguntar a ele onde está o brinquedo. Após, ponha o brinquedo ao alcance de suas mãos e quando ele for agarrá-lo, coloque a fralda ou pano por cima deixando uma parte de fora. Diga a ele que procure pelo brinquedo. Se o bebê não retirar a fralda de cima, tire você. Repita a brincadeira várias vezes.
- O som dos objetos atrai a atenção do bebê. Mova um chocalho na frente dele e depois faça com que ele mesmo o agarre e agite.



- Através de brincadeiras utilize brinquedos e objetos sonoros. O uso desse material permite que sejam também estimuladas as imitações dos sons de animais (“au-au”, “miau-miauí”, “piu-piu”).
- Para ensinar o bebê a mudar de posição, coloque a seu lado um brinquedo e o estimule para que o pegue. No princípio, pode ser que precise de sua ajuda, mas rapidamente conseguirá fazer sem auxílio.



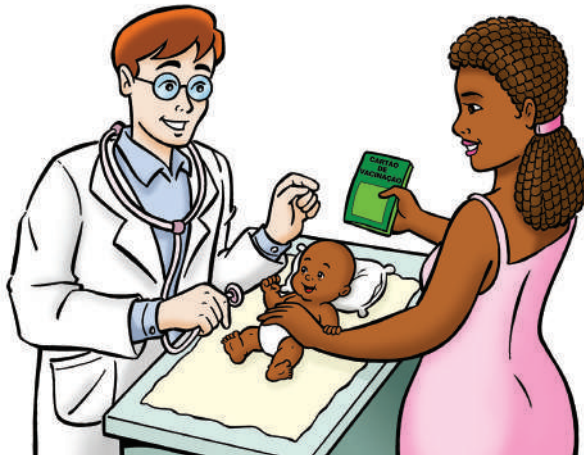
- ❖ Erga um brinquedo numa altura próxima do bebê e peça que ele o alcance. Distancie e aproxime o brinquedo. Este jogo, além de favorecer seus movimentos, também irá divertí-lo.
- ❖ Próximo aos seis meses, sente-o em lugar seguro apoiando-o entre almofadas, travesseiros, rolinhos ou cobertor. Coloque perto do bebê brinquedos e objetos de diferentes tamanhos, cores e formas, estimulando o bebê para que os pegue. Aos poucos vá retirando o apoio para que ele se esforce mantendo-se equilibrado até conseguir ficar sentado sem a necessidade de apoio.
- ❖ Cante músicas alegres, com ritmos variados, batendo palmas, sacudindo as mãos e a cabeça. O bebê prestará atenção nos gestos e movimentos que você fizer e tentará imitar.
- ❖ Invente sons musicais com objetos disponíveis em casa, como: tampas de panelas, garrafas plásticas com pedrinhas dentro, chocalhos com tampinhas de garrafas e diferentes tamanhos de caixa de papelão, que poderão imitar o som de um tambor.
- ❖ Atenção! Cuide para que os frascos estejam bem vedados para que não haja risco durante o seu manuseio.

É importante estimular seu bebê a reconhecer as pessoas que frequentemente o cuidam e os objetos que estão ao seu redor!



Cuide da saúde de seu bebê

- 1 O leite materno continua sendo o melhor alimento para o seu bebê. Amamente-o quantas vezes ele tiver vontade. Sempre que possível, não dê outro leite ou alimento sem orientação de um profissional da saúde.
- 2 Lembre-se também de que é por volta dos seis meses que nascem os primeiros dentes de leite. É importante que nesta fase, a higiene da boca e dos dentes continue sendo realizada com uma fraldinha umedecida e enrolada no dedo.
- 3 Não esqueça: a saúde do dente de leite determina a saúde do dente permanente.
- 4 Nesta fase é esperado que o bebê durma em média 15 horas diárias.
- 5 É importante que o bebê durma no berço ou no carrinho dele, desde que fique bem acomodado. Ele deve dormir com roupas confortáveis.
- 6 O lugar deve ser limpo, ventilado e tranquilo.
- 7 É fundamental que a higiene do bebê e das suas roupas, lençóis, toalhas e cobertores seja bem feita.
- 8 Lembre-se da visita periódica ao serviço de saúde. Leve sempre a Caderneta de Saúde da Criança e não esqueça as vacinas.
- 9 Evite acidentes. Não deixe o bebê sozinho na cama ou em lugares que coloquem sua vida em risco. Nesta fase, ele já consegue se virar, mudando de posição.



Conforme o quadro a seguir, observe o que seu bebê pode fazer ao completar 6 meses de vida. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DOS 3 MESES ATÉ COMPLETAR 6 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Reconhece pessoas próximas e/ou chora na frente de estranhos			
Balucia e sorri na interação com o outro			
Muda da posição de barriga para baixo para a posição de costas e vice-versa			
Agarra brinquedos e os mantém por algum tempo			
Senta com ajuda ou sozinho por algum tempo			
Reconhece a voz de algumas pessoas			
Procura com os olhos objetos a sua frente			
Varia o volume de suas vocalizações			



3 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 6 MESES ATÉ COMPLETAR 9 MESES



Seu bebê está crescendo e, certamente, você tem visto como ele já pode fazer muitas coisas. Seu papel tem sido fundamental, pois a alegria, a felicidade e a saúde do bebê dependem muito de você. Agora ele já pode arrastar-se e/ou engatinhar. Movimentar-se, fica sentado e em pé segurando-se na grade do berço e nos móveis. Ele brinca com objetos de diferentes formas, tamanhos e cores. Estes são importantes, pois o bebê os examina, experimenta, guarda e retira os objetos de uma caixa ou pote, atira no chão, bate uns contra os outros, coloca uns dentro de outros, segura e transfere objetos de uma mão para outra.

Procura aqueles objetos que foram escondidos perto dele e gosta de brincar atirando estes objetos repetidas vezes, mas logo reclamando para que alguém traga de volta.






Durante todo o primeiro ano ele está adquirindo habilidades para emitir e compreender os sons. Lembre que o primeiro ano de vida do bebê é um período de intensas aquisições. Tanto o diagnóstico da perda auditiva quanto a intervenção precoce asseguram benefícios, pois as experiências sonoras nesse período favorecem o desenvolvimento da linguagem, cognitivo e socioafetivo.

Geralmente, atende quando chamado pelo nome. Reconhece, também pelo nome, as pessoas que estão mais em contato com ele e alguns objetos. Demonstra alegria quando você e outros familiares repetem os sons que ele faz e, ao escutar, tenta imitar.

Já imita sons simples, como: “au au”, “co có”, “dá”, “bum bum”, “miau”, “qua qua”, “mama”, “papa”.






O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?

-  Dê afeto! Lembre-se que a família é a principal fonte de amor, de segurança e estímulo. O afeto é a base para tudo que o bebê aprende.
-  Seu bebê precisa conhecer outras pessoas. Faça passeios com ele. Vá a lugares como a pracinha, por exemplo, assim ele irá se acostumando com pessoas e lugares não familiares.
-  Evite lugares fechados com muita concentração de pessoas, principalmente no inverno. Nunca o deixe sozinho num lugar novo para ele, nem com pessoas estranhas. Sempre lhe dê segurança.
-  Mostre sua imagem no espelho, apontando para ele e dizendo seu nome, assim como o da pessoa que está com ele. Com frequência o bebê tenta tocar em sua imagem manifestando alegria e produzindo sons.
-  Você já sabe que seu bebê precisa sentir o carinho de todos que o rodeiam. Fale com ele com doçura, sorria e beije. É importante que todos os membros da família brinquem com ele e demonstrem afeto.

Realize atividades para promover o desenvolvimento integral do bebê

É importante que seu bebê aprenda a segurar os objetos, oportunizando o seu desenvolvimento motor. Sendo assim:

-  Os brinquedos oferecidos precisam ser de formas diferentes, terem pontas arredondadas e serem leves, evitando que o bebê se machuque. Podem ser colocados e retirados de bacias, panelas ou caixas. Primeiro você coloca um e estimula a criança a fazer o mesmo. No princípio, você verá que os movimentos do bebê ainda não estão bem firmes mas, aos poucos, irão se desenvolvendo.
-  Convide o bebê a bater um objeto no outro. Utilize brinquedos de madeira, plástico, borracha ou papelão.
-  Brinque de esconder objetos com seu bebê. Cubra os objetos com uma fralda ou pano e pergunte a ele onde está. Caso não encontre, retire para que ele pegue o objeto. Comece a ensinar outros movimentos a seu bebê, como brincadeiras e gestos, o “parabéns a você” batendo palmas ou dar “tchau”. Ao conseguir imitar ele achará graça.

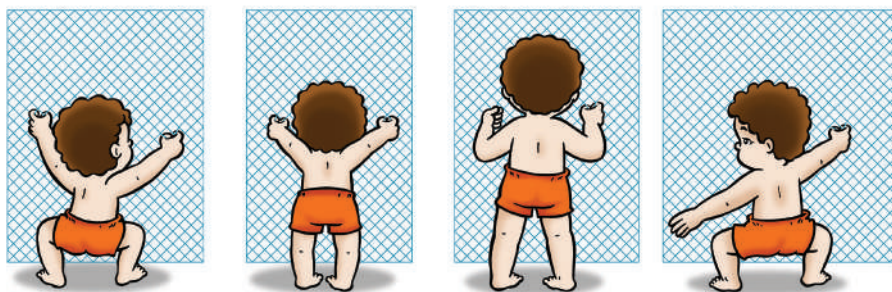


Estimule o desenvolvimento da linguagem. Para isso:

- 1 Repita os sons que o bebê fizer e espere que ele responda. Quando responder, sorria para que ele sorria também e continue na brincadeira. No dia a dia, chame seu bebê pelo nome, bem como os demais membros da família para que aprenda a identificá-los.
- 2 Ao final da faixa etária o bebê já pode estar falando palavras simples, como “mama”, “papa”. Se ainda não estiver fazendo, logo o fará.
- 3 Continue explorando e nomeando as imagens no espelho. Brinque com a criança, mostrando as partes do corpo dela, como por exemplo: pés, nariz, boca e orelhas.
- 4 Conte histórias com gravuras grandes e coloridas. Como sugestão, utilize figuras de animais que são familiares à criança, como vaca, cavalo, pássaro, gato, cachorro, figuras de carro, caminhão e avião também podem ser utilizadas. Lembre-se de imitar os sons de todos esses objetos e animais.

Nesse período, a criança procura de onde vem os sons. As brincadeiras da faixa etária anterior devem continuar sendo realizadas, enfocando as onomatopeias (ex.: sons de gato, carro, cavalo, cachorro, passarinho).


Seu bebê logo vai começar a engatinhar e a ficar em pé. Para isso:

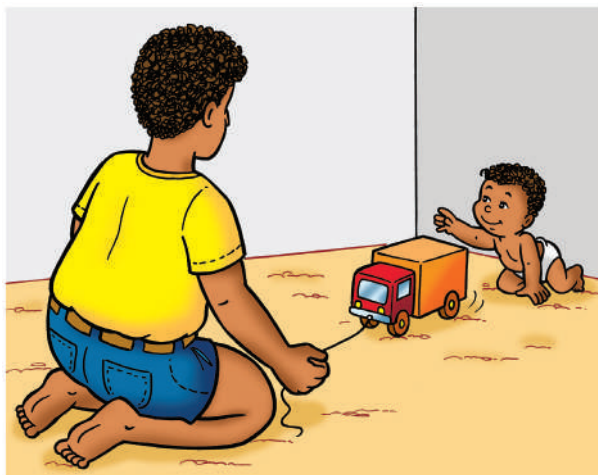


- 1 Coloque o bebê no chão e mostre a ele brinquedos que chamem sua atenção para que os alcance. Depois, mude o brinquedo de lugar para que engatinhe em diferentes direções. Sente você também no chão e peça para o que o bebê passe por cima de suas pernas. Você pode estimular o bebê a engatinhar. Quando estiver sentado, coloque seu bebê no



chão perto de uma cadeira, sofá ou mesa. Ponha um brinquedo sobre o móvel e o estimule para que se levante e pegue. Ajude, se necessário. Caso esteja em pé, coloque o brinquedo no chão e peça a mesma coisa.

 Amarre um brinquedo com um cordão e puxe. Assim você estará estimulando-o para que engatinhe em direção ao brinquedo. Lembre que as brincadeiras com cordas, fios ou cordões devem sempre acontecer na presença de um adulto.



Cuide da saúde de seu bebê

É importante que você saiba que a partir dos seis meses começa uma nova etapa na alimentação de seu bebê e, mesmo que o leite materno continue sendo o alimento principal, você já pode oferecer novos alimentos, de forma lenta e gradual, segundo orientação da equipe de saúde. De preferência, não ofereça frituras e nada preparado fora de casa. Utilize temperos simples (tomate, cebola) e não use nada picante. O sal em excesso também faz mal à saúde do bebê.

Até os 6 meses, o leite materno exclusivo é o alimento ideal para o bebê. Ele oferece tudo o que o bebê precisa para crescer e se desenvolver, sem necessidade de nenhum outro alimento, nem mesmo água. Além disso, através do leite materno o bebê tem contato com os sabores da comida consumida pela mãe. Isso facilita a aceitação dos alimentos que ele passará a receber.

Em torno dos 6 meses, o bebê precisa começar a receber outros alimentos, além do leite materno, pois ele necessitará de mais nutrientes





do que o leite sozinho oferece. Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos também ajudam no seu desenvolvimento. Neste momento, a maioria dos bebês estão prontos para receber novos alimentos, que devem ser introduzidos gradualmente e com a orientação dos profissionais de saúde. O bebê nessa fase é capaz de fazer movimentos de mastigação mesmo antes de surgirem os primeiros dentes, demonstra interesse pelos alimentos e gosta de participar das refeições familiares.

Ofereça pedacinhos de alimentos macios para que os pegue com suas próprias mãos. Estimule-o pegar com o indicador e o polegar.

A alimentação deve ser um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto! O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre o bebê e a pessoa que cuida dele podem influenciar de forma positiva na aceitação dos alimentos. É fundamental que quem alimenta o bebê tenha relação de afeto e confiança com ele e, claro, paciência. Este é um processo de aprendizagem que demanda tempo e isso deve ser considerado na organização da rotina do bebê e da família.

Nesse período, o leite materno pode ser ofertado sempre que o bebê quiser. Logo no início, os novos alimentos podem ser fornecidos antes das mamadas no peito. Se ele estiver agitado ou choroso, amamentar pode ser uma forma de acalmá-lo antes de oferecer outros alimentos. Pode ser que o bebê durma após a mamada, não há problema. Nesse caso, no próximo horário de refeição, deve se começar pelos outros alimentos. Esse é um período de transição, por isso, cuidadores devem observar qual a melhor estratégia a ser utilizada para que o bebê continue mamando no peito e também aceite novos alimentos.

Algumas dicas importantes:

-  O sabor natural dos alimentos é o mais recomendado para o bebê. Não deve ser utilizado açúcar ou mel na alimentação. No futuro, quando surgirem os primeiros dentinhos, esse hábito poderá provocar muitas cáries. Aos 9 meses, ofereça uma canequinha para ele brincar e ir se acostumando a manuseá-la.
-  Lave bem as mãos antes de preparar e alimentar o seu bebê. Os utensílios devem ser bem lavados. Passe água fervendo e proteja-os de moscas, animais, insetos e poeira.

**O Ministério da Saúde construiu os 10 Passos da Alimentação Complementar Saudável, que constam na Cader-
neta de Saúde da Criança devendo ser consul-
tados, pois fornecem
orientações referentes à
adequada alimentação
para o seu bebê.**



- ❖ É esperado que o bebê durma em torno de 14 horas diárias nesse período.
- ❖ Com a introdução de alimentos complementares é importante que seu bebê receba água nos intervalos das refeições. A água deve ser filtrada ou fervida.
- ❖ A higiene deve ser mantida durante toda a infância.
- ❖ Não o deixe solto na água. Quando o banho for de banheira, tenha cuidado redobrado!
- ❖ Lave as mãos do bebê antes e depois das refeições. Estimule-o a sentar-se para receber a alimentação. Preferencialmente, o bebê deve sempre ser alimentado no mesmo local, para que aos poucos comece a compreender como se estabelece a rotina da família.
- ❖ Continue com as visitas periódicas na unidade básica de saúde, não esquecendo de levar sempre a Caderneta de Saúde da Criança. Assim você receberá orientações e esclarecerá suas dúvidas. Não atrase as vacinas e evite o contato do seu bebê com pessoas doentes.
- ❖ Pense sempre na segurança do bebê. Evite deixar ao alcance dele qualquer objeto pequeno que possa ser colocado na boca, nariz ou orelhas.
- ❖ Cuide para que, quando estiver engatinhando, não se aproxime de lugares ou móveis perigosos.
- ❖ Cubra tomadas, não deixe toalhas de mesa com as bordas penduradas, cabos de panelas para fora da mesa e do fogão, fios elétricos pendurados. O bebê pode puxar e derrubar em cima dele o que está sobre a mesa ou dentro da panela;
- ❖ A cozinha deve ser um lugar onde o cuidado com o bebê deve ser redobrado.
- ❖ Guarde medicamentos e material de limpeza em locais altos e, de preferência, fechados com chave;
- ❖ Procure colocar grades ou telas de proteção nas janelas, escadas ou sacadas para evitar acidentes.
- ❖ É importante que a pessoa que cuida do bebê, enquanto você trabalha fora de casa ou sai por qualquer outro motivo, seja de sua inteira confiança. Nunca deixe seu bebê com pessoas que você não conheça bem.



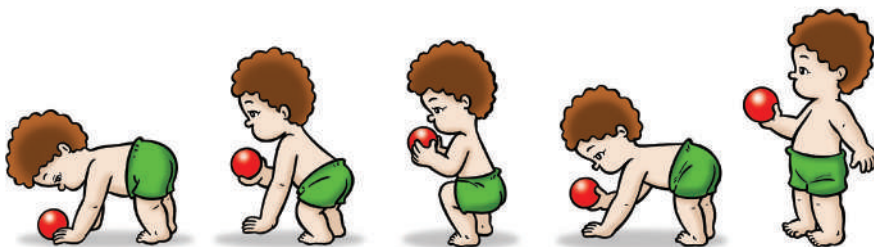
Conforme o quadro a seguir, observe o que seu bebê pode fazer **ao final dos 9 meses de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DOS 6 MESES ATÉ COMPLETAR 9 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Começa a arrastar-se e/ou engatinhar			
Senta sozinho e conserva o equilíbrio			
Agarra pequenos objetos com dois dedos			
Coloca e tira objetos de diferentes tamanhos em uma caixa ou recipiente de boca larga			
Procura objetos que lhe chamam a atenção quando alguém os esconde propositalmente			
Brinca de atirar e buscar objetos			
Emite sons e imita outros que ouve			
Presta atenção quando ouve seu nome			
Segura e transfere objetos de uma mão para outra			



4 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 9 MESES ATÉ COMPLETAR 12 MESES

Com a sua dedicação e ajuda, seu bebê já pode fazer muitas coisas. Pegar, atirar, colocar e retirar objetos de caixas ou potes. Pode cumprir ordens simples como: “vem aqui”, “pega o brinquedo”, “me dá” e “tchau”, quando acompanhadas de gestos. Dê ordens simples sempre com a voz suave e carinhosa. Caso não responda à ordem, repita em outros momentos com calma até obter resposta. A criança pode expressar alegria e tristeza e reconhecer emoções de outras pessoas. Nesta fase, o bebê olha os rostos ao seu redor para ver a reação frente ao que ele está fazendo. É capaz de dar pequenos passos com auxílio de adultos ou apoiando-se em móveis. Por volta dos 12 meses já pode caminhar sozinho.



Nesse período, o bebê aponta quando perguntado onde estão as pessoas ou os objetos, tampa e destampa caixas redondas para pegar brinquedos e reconhece sua própria imagem no espelho e a de quem está com ela.

A partir dessa faixa etária, suas habilidades auditivas também já estão bem desenvolvidas.

O que você pode fazer para que seu bebê cresça e se desenvolva saudável e feliz?









Dê carinho!

- Retribua os sorrisos de seu bebê. Atenda quando ele chamar para que se sinta seguro e feliz.
- Leve o bebê para passear, para que se acostume com outras pessoas. Não o deixe sozinho com pessoas e em lugares estranhos.




Realize atividades para promover o desenvolvimento integral de seu bebê.

Você verá que seu bebê já entende muitas palavras e que gosta de repeti-las. Você pode ajudá-lo a desenvolver a linguagem conversando com ele:

-  Dê ordens simples como: “me dá a mão”, “vem aqui”, “traz o brinquedo” e faça perguntas como “onde está a vovó?”, “onde está o cachorro?”.
-  Quando você repetir os sons que ele produz, comece a combinar com palavras como: “mamãe”, “papai”, “vovó”. Dessa forma, pouco a pouco ele irá repetir as palavras.
-  Estimule seu bebê a manter um diálogo. Quando ele estiver falando fique em silêncio prestando atenção ao que ele diz e demonstrando interesse. Só depois que ele terminar, responda com alegria e carinho, mesmo que, muitas vezes, não entenda o que ele disse.
-  Cante músicas com diferentes ritmos, incentivando o bebê a dançar, movimentar o corpo e seguir no balanço da música.
-  Quando o bebê pedir algo, apontando com o dedo, pronuncie o nome do objeto para que ele comece a se acostumar com o nome e repita com você.
-  Seu bebê já sabe identificar as partes do corpo. O uso de música infantil favorece a prática dessa atividade.
-  Coloque o bebê sentado no seu colo e mostre fotos, revistas e livros conversando sobre eles e imitando os sons do que vê. Aproveite esses momentos também para estimular seu bebê a soprar velinhas, plumas e papéis.
-  Estimule-o a brincar de faz de conta, com atividades como: alimentar ou ninar uma boneca, a passear com um cachorro de pelúcia, pentear um ursinho, entre outros. Peça a ele que faça o mesmo.

Seu bebê está quase caminhando. Ajude-o:

-  Estimule seu bebê a caminhar sozinho, segurando em suas duas mãos e depois apenas numa. É normal que caia ou perca o equilíbrio. Ajude-o a levantar-se para que continue tentando caminhar. Lembre-se da importância de transmitir confiança e segurança. Não faça das quedas e tropeços um grande problema.





- ❖ Quando ele estiver em pé, apoiado em algum móvel, ofereça algum brinquedo para que ele se solte e caminhe, com muito cuidado.
- ❖ Ofereça brinquedos para que ele os coloque em um pote ou caixa. Depois peça que retire e coloque em outra vasilha. Lembre-se que você deve estar presente e ter muito cuidado para que o bebê não coloque qualquer objeto na boca, nariz ou orelhas.

Cuide da saúde de seu bebê

Embora o leite materno continue a ser importante para o bebê, a comida começa a ter uma maior contribuição para atender as necessidades de nutrientes e energia que ele precisa para seu crescimento. Então, neste momento, deve-se ter muita atenção aos sinais de fome e saciedade do bebê e à quantidade de comida que está comendo. Oferecer almoço, jantar e 2 lanches/merenda de frutas por dia.

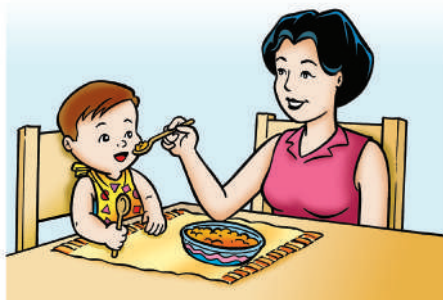
Agora você vai notar que seu bebê começa a selecionar os alimentos. Isso é normal. Não o force. Seu bebê comerá o suficiente para saciar a sua fome;

- ❖ Durante as refeições deve-se permitir que o bebê pegue os alimentos com as mãos. Esse procedimento estimula o olfato, o paladar e favorece o contato com as diferentes texturas e consistências.
- ❖ Permita que ele participe da sua refeição. Dê a ele outra colher, não importa que se suje. Nos intervalos entre as refeições você pode oferecer água na canequinha.
- ❖ Ao alimentar a criança, evite dizer frases do tipo... “se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!”, “vou ficar tão triste se você não comer!”, “se você não comer, vou te castigar”, “por favor, só mais uma colherinha!”
- ❖ Lave com frequência as mãos do bebê. Principalmente antes e depois da alimentação.



É esperado que seu bebê durma em média 13 horas diárias.

Continue com as consultas periódicas ao serviço de saúde. Não esqueça a Caderneta de Saúde da Criança. Faça todas as vacinas, elas previnem doenças importantes.



Não o deixe sozinho em locais com água, como tanques, piscinas, baldes e bacias. Não permita que ele fique sozinho na cozinha ou em lugares que ofereçam perigo.

Conforme o quadro a seguir, observe o que seu bebê pode fazer ao completar 12 meses de vida. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo

INDICADORES DOS 9 MESES ATÉ COMPLETAR 12 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Dá pequenos passos com apoio			
Manuseia, atira e pega brinquedos			
Pode fazer coisas simples, como ninar uma boneca			
Tampa e destampa caixas redondas			
Cumpre pequenas ordens, como “pega o brinquedo” ou “me dá”			
Emprega pelo menos uma palavra com sentido			
Faz gestos com a mão e a cabeça (não, tchau, bate palmas)			



5 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 12 MESES ATÉ COMPLETAR 2 ANOS

Considerando que o período de desenvolvimento da criança entre os 12 e os 24 meses de idade é longo, acelerado e permeado de transformações socioafetivas, motoras, cognitivas e na linguagem, optou-se por subdividir esta etapa de desenvolvimento em dois períodos: dos 12 meses até completar 18 meses e dos 18 meses até completar 24 meses de vida.



Algumas crianças com um ano já caminham e outras irão caminhar ao longo dessa faixa etária. Nesta fase a criança está em constante movimento e mesmo que caia com frequência, pouco a pouco vai ganhando segurança. Inclusive, perto dos 2 anos, chega a subir e descer degraus baixos, além de segurar um brinquedo enquanto caminha. Utiliza a colher, o copinho e quer comer e beber sozinha. Gosta de arrastar as coisas, chutar e atirar a bola, mesmo que às vezes ele escorregue de suas mãos. Quer conhecer e pegar tudo que a rodeia e está ao seu alcance. Já associa as formas, cores e tamanhos dos objetos. Ao final desse período algumas crianças já conseguem fazer muitas coisas sozinhas. Ajudam na troca das roupas, fraldas e até no banho, além de imitar os adultos em atividades como dar de comer a uma boneca, pentear o cabelo e rotinas diárias como varrer ou lavar.

Utiliza pelo menos 2 palavras para expressar uma ideia. Por exemplo, se tem fome, fala “quero papá”. Mesmo não tendo pronúncia correta, sua linguagem pouco a pouco vai se desenvolvendo e por volta dos 2 anos pode falar frases de até 3 palavras, além de cumprir, ao mesmo tempo, até 3 ordens simples, por exemplo: “vá até o quarto, pegue o sapato e traga para mim”.

A criança gosta de sentir seus pais por perto e o carinho que lhe dedicam.



O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?











- 1 Todas as crianças precisam se sentir amadas por sua família . Demonstre seu amor. Eles sentem seu carinho quando são abraçadas, beijadas e quando acham graça de suas travessuras.
- 2 Mostre a criança, com carinho, o que ela pode ou não fazer. É importante que todos na família evitem ordens contraditórias, não discutindo em sua frente. Tenha paciência. Evite gritar ou castigá-la.
- 3 Nessa fase, as vezes a criança tem dificuldade de dividir objetos. Evite criticá-la, pouco a pouco, ela aprenderá a compartilhar o que possui com outras crianças e pessoas que convivem com ela.
- 4 É necessário que a criança, desde pequena, aprenda a utilizar algumas regras simples de convivência nos seus relacionamentos. Ensine-a quando deve dizer “obrigado”, a cumprimentar as pessoas na chegada e na saída dos lugares onde for.
- 5 Oriente a criança para que recolha seus brinquedos quando terminar a brincadeira. Demonstre satisfação e alegria sempre que ela fizer isso.

Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

Este é um momento muito importante para o desenvolvimento integral da criança. Você pode ajudá-la nessa tarefa:

- 1 Procure falar de forma mais clara e correta possível. Se ela pedir algo por gestos, faça com que diga o que quer.
- 2 Dê a ela pequenas tarefas como buscar o sapato ou pegar a bola e atirá-la.
- 3 Pergunte a criança qual é o seu nome. Mesmo que ela não responda, pouco a pouco o fará. Peça que mostre onde está seu nariz, boca ou outra parte do corpo. Isso também pode ser feito com um boneco.



-  Quando passear com ela, fale sobre as coisas que veem. Faça com que preste atenção no que existe ao seu redor.
-  Mostre a criança livros de história, fotos, revistas e fale sobre personagens, objetos ou animais que aparecem. Peça que imite os sons dos objetos ou animais. Como por exemplo, “tic-tac”, “piu-piu” e “au-au”. Aproveite esses momentos para contar histórias curtas e simples, porque o seu tempo de concentração é muito pequeno.
-  Ofereça caixas e potes de diferentes tamanhos para que coloque um dentro do outro.
-  Estimule a criança a construir torres com 3 elementos, utilizando caixas ou latas, de tamanhos pequeno, médio e grande. O mesmo pode ser realizado com blocos de madeira ou plástico.
-  Ofereça a criança caixas, potes e frascos para que abra e feche. Primeiro caixas sem tampa fixa, ex.: caixa de sapato pequena, para que tampe e destampe. Ao final da faixa etária podem ser oferecidos frascos de plástico com tampa de rosca para que também tampe e destampe.
-  Como criança gosta de brincar com água, encha um pote e coloque seus brinquedos dentro. Brinque com ela de passar a água de um brinquedo para o outro. Depois, com uma concha, brinque de tirar todos os brinquedos de dentro da água. Lembre-se que a presença do adulto é fundamental nas brincadeiras com água.
-  Na presença de um adulto ofereça um carrinho para ser puxado por uma corda ou várias caixas unidas por um fio. É muito importante estimular os movimentos dos dedos e mãos. Para isto, prepare uma caixa com uma pequena abertura em cima e pequenos pedaços de cartão para que a criança os coloque dentro da caixa. Esta atividade é prazerosa e divertida. Fique junto da criança quando estiver realizando esta brincadeira e evite que ela coloque pequenos objetos na boca.
-  Ofereça giz de cera com espessura grossa e folhas de papel de tamanho grande para que a criança rabisque. Ela ainda não está fazendo desenhos definidos, pois nesse momento a sua expressão gráfica se dá através de rabiscos. Lembre-se de que você tem que estar por perto para evitar que machuque os olhos ou coloque os objetos na boca.
-  Ensine a criança a amassar pedaços de papel para fazer bolas e jogar com elas. Considerando que rasgar papéis é uma atividade que agrada às crianças, isso não será difícil de realizar.
-  Quando ela caminhar com certa segurança, faça com que carregue um brinquedo enquanto caminha. Você também pode ajudá-la a passar por cima de algum brinquedo ou objeto pequeno no chão.



- 👣 Com vários brinquedos e objetos colocados lado a lado, forme um caminho em linha reta e peça para que a criança ande no meio.
- 👣 Aproveite todas as oportunidades para que ela suba e caminhe por lugares de pouca altura, como cordão de calçada, por exemplo.
- 👣 Ensine a criança a subir e descer degraus baixos. Para ajudar, segure-a pela mão.
- 👣 Jogue bola com ela. Peça que ela busque e a atire para você. Você pode colocar a bola no alto para que ela tenha que esticar os braços para pegá-la, ou no chão, para que se agache e pegue.
- 👣 Continue cantando músicas com ritmos diferentes, produzindo os sons dos objetos e/ou brinquedos.










- 👣 Faça com que imite os sons que ouve no dia a dia, como o “pocotó, pocotó” do cavalo; o “muuu” da vaca; o “tchichch” da água da torneira ou o “bi bi” da buzina do carro.
- 👣 Conte histórias com frases curtas; ela se interessa ainda por figuras grandes e coloridas e pelos personagens da história.
- 👣 Você pode aproveitar caixas de remédio e de leite, por exemplo, para criar fantoches com o rosto dos personagens da história. A criança gosta muito de brinquedos que se movem e falam.

- 👣 Utilize brinquedos suspensos no ar que a criança possa empurrar e pegar de volta. Isso auxilia no fortalecimento dos braços e mãos.



Cuide da saúde da criança

Grandes mudanças ocorrem a partir de 1 ano. Uma delas é a redução da velocidade do ganho de peso. No primeiro ano, a criança triplica de peso. Por exemplo, uma criança que nasce pesando 3 quilos passa a pesar aproximadamente 9 quilos ao completar um ano. Dos 12 aos 24 meses, ela ganha em média 3 kg no ano todo. A criança também aprende a andar e fica bastante curiosa com o ambiente ao redor. Isso faz com que a hora da refeição e os alimentos se tornem menos interessantes.

-  Aprende a falar e já consegue pedir os alimentos de sua preferência, controla melhor a colher e segura o copo com as duas mãos, desenvolvendo a capacidade de se alimentar sozinha.
-  A alimentação da criança está mais semelhante à de toda a família. Evite os alimentos fritos. Para ensiná-la a mastigar bem, não moa a carne. Para estimular a mastigação e a musculatura orofacial, os alimentos devem ser cortados em pedaços bem pequenos e não devem ser liquidificados ou amassados; Novos dentes surgem e a capacidade de triturar alimentos mais sólidos melhora ainda mais.
-  A hora da alimentação deve ser tranquila, de modo a não desconcentrá-la. Lembre-se que é natural que a criança coma devagar e em quantidade suficiente para a sua necessidade.
-  Ensine a criança a comer sozinha. Sente-a na sua cadeirinha e ofereça a ela uma colher para que se alimente. Não faz mal que se suje. Perto dos 2 anos é muito provável que já saiba se alimentar sem auxílio. Lembre-se de lavar suas mãos antes e depois das refeições.
-  Os alimentos devem ser servidos separadamente no prato para que a criança identifique as diferenças de sabor, cor, temperatura e aroma dos mesmos.
-  A melhor forma de saber se o alimentado ofertado à criança é suficiente, deve ser a avaliação do peso e a altura na curva de crescimento. Essa avaliação deve ser acompanhada por profissionais de saúde e registrados na Caderneta da Criança. Se o crescimento for o esperado, é sinal que a alimentação está adequada.
-  Por volta dos 2 anos aproximadamente, dorme entre 12 e 13 horas por dia. Para dormir, coloque a criança em lugar tranquilo e agradável. Além disso, evite que ela fique agitada ou irritada antes de dormir. Procure manter uma rotina nos horários de repouso.



- ❶ Procure deitá-la sempre na mesma hora, na cama dela. Cante e/ ou conte histórias. Caso chore, atenda-a na sua própria cama. Não é aconselhável que a criança durma na cama dos adultos.
- ❷ Banho é um momento de descontração para a criança. Compartilhe as brincadeiras com ela nesse momento.
- ❸ É muito importante manter não só a higiene da criança, como dos demais membros da família e também da casa, pois auxilia na proteção à saúde de todos.
- ❹ A limpeza dos dentes é fundamental para que se mantenham saudáveis. Escove os dentes da criança diariamente e permita que ela também escove, para que comece a aprender a usar sua escova. O creme dental com flúor ajuda a prevenir as cáries, mas não deve ser engolido; use pouca quantidade de creme dental.
- ❺ Caso a criança tenha o costume de chupar bico ou o dedo, você pode eliminar aos poucos esse hábito, porque provoca malformações em suas arcadas dentárias. Sugere-se que durante o sono você retire o dedo ou o bico da sua boca.
- ❻ Certamente a criança ainda não avisa antes de fazer xixi e cocô. Não brigue por isso. A partir de 1 ano e 6 meses você pode estimulá-la a ir ao banheiro. Observe o horário do dia em que ela costuma fazer suas necessidades e, todos os dias, perto desta hora, leve-a ao banheiro. Pouco a pouco, irá aprender a dizer “xixi” e “cocô”, mesmo que, às vezes, diga só depois de fazer.
- ❼ Durante a noite observe se há a necessidade de troca de fraldas.
- ❽ Ao final desta faixa etária, a criança já caminhará por toda a casa e terá curiosidade em conhecer tudo. Fique atento ao seus movimentos. Evite acidentes domésticos, não deixando que fique sozinha em balcões, escadas, janelas ou outros lugares que ofereçam perigo. Na rua, segure sempre em sua mão.
- ❾ É importante que o bebê esteja sempre usando calçados, evitando assim, as parasitoses e vermes.
- ❿ Lembre-se de levar a criança às consultas periódicas do serviço de saúde, pois suas orientações são muito importantes. E não esqueça de levar a Caderneta de Saúde da Criança.



Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar 18 meses (1 ano e 6 meses) de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DOS 12 MESES ATÉ COMPLETAR 18 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Caminha com equilíbrio			
Chuta uma bola			
Tampa e destampa caixas			
Combina pelo menos duas palavras			
Bebê segurando o copo com a própria mão			
Monta uma torre com dois elementos			

Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar 24 meses (2 anos) de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DOS 18 MESES ATÉ COMPLETAR 2 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Sobe e desce degraus baixos			
Monta uma torre com no mínimo três elementos			
Tampa e destampa frascos com rosca			
Fala frases com três palavras			
Nomeia alguns objetos cotidianos			
Começa a utilizar pronomes (ex.: meu, teu)			
Segura um brinquedo enquanto caminha			
Come, segurando o talher com a própria mão			
Cumpre simultaneamente até três ordens simples			









6. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 2 ANOS ATÉ COMPLETAR 3 ANOS

Nesta idade, a criança já corre com segurança e pula com os dois pés juntos e/ou fica num pé só. Seus movimentos, principalmente os das mãos, estão se aperfeiçoando. Isto se nota na forma como leva o copo e a colher à boca, escova os dentes e rabisca em folhas de papel. Deseja fazer o que os adultos fazem, brincando que é a mamãe, o papai, o motorista, entre outros. Gosta de realizar as coisas por si e, com frequência, expressa verbalmente “eu sozinha”. Como não pode fazer tudo o que quer, às vezes fica impaciente.

Interessa-se por tudo, é inquieta e curiosa. Começa a se dar conta de que os objetos não têm a mesma cor, forma e tamanho. Seu vocabulário aumenta e já se expressa através de frases com 4 ou mais palavras. Compreende o significado das diferentes palavras e interessa-se por pequenas histórias que você conta. Relaciona-se bem com um maior número de pessoas e começa a gostar da companhia de outras crianças.

O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

Todos precisamos amar e ser amados. A criança, mesmo não sendo mais bebê, continua precisando de sua ternura e demonstrações de carinho que fazem com que se sinta feliz e em segurança. Para isso:

-  Trate-a com carinho; console quando for necessário.
-  Sorria e aprove seu bom comportamento com um gesto, um olhar ou um beijo.
-  Deixe ela brincar bastante. Brinque junto sempre que possível. Prepare um lugar para que faça sozinha o que já sabe fazer. Ajude somente quando ela precisar.
-  Deixe que brinque com outras crianças. Assim aprenderá a se relacionar e compartilhar os brinquedos.
-  Ensine-a a cumprimentar, despedir-se, dizer obrigado e pedir desculpas quando for o caso.
-  Respeite seu modo de ser e seus sentimentos. Aceite como ela é. Não exija que seja uma “criança modelo”.



Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

É importante ensinar a criança a amar a natureza. Para isso:

- 1 Fale para ela das plantas e animais que estão ao seu redor para que admire sua beleza, utilidade e para que conheça a necessidade de preservar.
- 2 Mostre como se planta e se cuida das folhagens. Permita que ajude a cuidar junto com você.



Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

A criança gosta de correr, saltar, jogar bola, etc. Tudo isso contribui para que cresça saudável e forte. Seus movimentos podem ser mais coordenados. Crie novas possibilidades levando-a ao parque, campo ou mesmo em casa;

- 1 Sente-se no chão com as pernas abertas e peça para que ela corra e passe saltando por cima de suas pernas. E ainda, com você sentado no chão, peça à criança que suba pelas suas pernas, engatinhando.
- 2 A criança gosta de jogar bola. Aproveite e peça para que ela atire e tente derrubar com a bola algum brinquedo grande (estilo boliche ou garrafa pet), ou ainda, atire a bola de modo que caia dentro de uma caixa. No princípio, pode não conseguir, mas logo conseguirá.
- 3 Oferecer papel com folha grande e giz de cera com espessura grossa para que rabisque. Ela também pode desenhar com giz, ou ainda, na terra com o dedo. Nesta fase, a criança já coloca intenção no desenho. Pergunte o que ela quis desenhar e mesmo que não esteja claro para você, elogie e estimule.



- 1) Ensine a criança a fazer tortinhas, bolachinhas, massinhas com barro ou areia úmida.
- 1) Ofereça a ela pedaços de papel ou revistas para que amasse e faça bolas de diversos tamanhos.
- 1) A criança já se expressa bem. Surpreende a cada dia com uma nova palavra. Você pode ajudá-la a falar ainda melhor.
- 1) Coloque dentro de uma caixa ou saco alguns brinquedos ou objetos. Peça que tire um por um e pergunte a ela “o que é?”, “como é?”, “o que ele faz?”, “para que serve?”. Além de gostar da brincadeira, imitará os movimentos e sons dos objetos e animais.
- 1) Outro jogo é o de colocar alguns brinquedos em frente à criança para que ela os veja e toque. Peça que feche os olhos e retire um brinquedo do grupo. Depois, peça que abra os olhos e diga qual está faltando.
- 1) Um fantoche desperta na criança alegria e desejos de falar. Faça com que ela se mova, pergunte seu nome, o do seu pai, o da sua mãe ou o dos familiares, o que faz, onde se encontram e outras questões.
- 1) Continue ensinando músicas e histórias simples para que ela aprenda e repita. Além disso, a criança pode falar sobre os personagens da história.
- 1) Dê vida aos acontecimentos da história que estiver contando. A criança tem facilidade de imaginar, por exemplo, um cabo de vassoura sendo um cavalo, qualquer objeto redondo sendo a direção de um caminhão; um pedaço de corda no chão sendo uma cobra ou um jacaré.
- 1) Utilize elementos da natureza para contar uma história. Aproveite a mesa da cozinha para montar um cenário, utilizando pedrinhas, galhos de árvore, tocos de madeira, grama seca, entre outros. Lembre-se de solicitar o auxílio da criança na escolha e busca deste material.
- 1) Aproveite caixas de diversos tamanhos para serem utilizadas nas brincadeiras com a criança. Com imaginação estes objetos podem ser transformados em uma casa, uma escola, um galpão ou garagem.



- 👣 Ensine a criança a soprar e formar bolinhas de sabão. Essa brincadeira possibilita movimentos com a língua e a boca, que ajudarão no desenvolvimento da linguagem e da fala.
- 👣 Nesta fase, a criança pode ter medo de “seres” da sua imaginação, como monstros e bruxas. Evite xingar ou humilhar a criança.
- 👣 Tente fazer com que se sinta segura, protegida a seu lado e ao lado dos familiares. Algumas crianças ficam com medo de se aproximar de palhaços ou pessoas fantasiadas, não insista. Procure não assustar dizendo que podem vir pegá-la, caso não se comporte bem.
- 👣 Encha uma bacia com água e coloque vários objetos que flutuam para que ela “pescue” com uma concha.
- 👣 Se possível, quando houver areia limpa junte para que a criança possa encher potinhos utilizando uma colher grande.
- 👣 Caso tenha um martelo de brinquedo ou algo parecido, dê à criança para que aprenda a martelar.
- 👣 Aproveite quando um objeto cai de um móvel para que ela ajude a pegá-lo. Caso não alcance, dê algo para que possa alcançá-lo.
- 👣 Fazer “construções” e montar quebra-cabeças ajudam a desenvolver o pensamento e a imaginação. Jogos de encaixe e de memória também despertam o interesse da criança nesta fase.
- 👣 Ofereça pedaços de madeira, plástico, caixinhas e peças de dominó. Solicite que construa torres, pontes, caminhos e casas.

Como você deve ter percebido, a criança realiza tarefas complexas como tampar e destampar potes, pescar coisas e objetos que flutuam. Além de agradáveis, essas brincadeiras contribuem para o desenvolvimento integral da criança. Participe destas atividades!



- Divida em 2 partes (vertical ou horizontal) uma figura de revista e peça que monte a figura. No começo é possível que você tenha que ajudá-la ou ensiná-la diretamente.

É importante que a criança continue a aprender que as coisas têm forma, cor e tamanho. Você pode ensiná-la com atividades, como:

- Entre vários objetos, peça que escolha um que seja da mesma cor daquele que está em suas mãos, assim estará agrupando por semelhanças. Você pode usar flores, fichas ou botões.
- Mostre à criança um brinquedo e peça que ela busque um que seja da mesma forma. Para esse jogo, recomendam-se figuras geométricas, como quadrado, círculo, triângulo, que podem ser criadas com recortes de revistas ou materiais de madeira. É importante que nessa faixa etária ela associe os objetos com a mesma cor, mas ainda não é necessário saber dizer o nome das cores.
- Você pode brincar de perguntar qual é o maior, o menor e o do meio. Para isso, podem usar 3 brinquedos diferentes, como 3 pedras, 3 caixas. Depois pode pedir que coloque em ordem: da maior à menor e vice-versa.



Para o desenvolvimento da audição é importante que a criança, mesmo de olhos fechados tenha a orientação de onde vem o som. Para estimular, você pode:

- Brincar de se esconder. Esconda-se e chame-a para que tente encontrá-la. O mesmo você pode fazer com brinquedos que façam barulho. Esconda, faça barulho e peça à criança que os encontre. Isso deve ser feito em lugares próximos e que não ofereçam perigo.

Cuide da saúde da criança

A partir dos 2 anos, a criança começa a socializar-se mais e a comunicar-se com mais facilidade. Suas preferências aprofundam a relação afetiva com a alimentação e vivenciam novas experiências.

Por volta dessa idade, passa a ter controle do xixi e do cocô, aumentando sua autoconfiança e ampliando sua autonomia em relação à ali-

mentação, exercendo a recusa ou a aceitação dos alimentos oferecidos a ela. Por isso, cuidadores precisam definir o que vão ou não negociar com a criança e quais limites serão estabelecidos.

A velocidade de crescimento é menor do que nos dois primeiros anos de vida e só volta a acelerar na adolescência. Por isso, é comum apresentar uma certa diminuição de apetite.

Nesta idade também, começa se interessar mais pelo que acontece no ambiente e se distrai brincando. Assim, além de respeitar os sinais de fome e saciedade da criança, sempre que possível, os cuidadores devem zelar por um ambiente tranquilo na hora de oferecer a comida. Não distrair a criança com televisão ou aparelhos eletrônicos e conversar com ela enquanto come são práticas que contribuem para uma alimentação mais saudável e consciente e para o desenvolvimento.

❧ A criança já pode comer todo o tipo de alimento, mas você deve evitar o excesso de sal, açúcar e temperos fortes, assim como frituras; seguindo sempre as orientações do profissional da unidade de saúde. Ofereça vegetais e frutas, de preferência crus. Os alimentos nessas condições têm suas vitaminas e minerais mais aproveitados pelo organismo.

❧ É importante não falar diante da criança sobre os alimentos que você não gosta. Ofereça a maior variedade possível.


❧ Ensine a comer devagar e com a boca fechada. Não misture doces com as refeições. Procure oferecer doces de forma moderada.

❧ Escove os dentes da criança de preferência com creme dental que contenha flúor (pequena quantidade), sob os cuidados de um adulto. Deixe que ela veja você escovando os dentes, pois ela tenderá a imitar.

❧ Faça com que a criança participe ativamente de sua própria higiene pessoal e do banho. Ensine-a a lavar as mãos e o rosto sozinha, a secar-se com a toalha e a escovar os dentes.

❧ Nesta idade, é esperado que a criança durma entre 11 e 12 horas, podendo ainda, fazer uma sesta durante o dia.



 Não esqueça das recomendações para evitar acidentes. À medida que a criança cresce e se torna mais independente, aumenta o perigo, tanto em casa como na rua.

Conforme o quadro a seguir, observe a criança pode fazer **ao completar 3 anos de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DOS 2 ANOS ATÉ COMPLETAR 3 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Compreende grande parte do que escuta			
Fala frases com quatro ou mais palavras			
Imita atitudes simples dos adultos			
Corre com segurança			
Pula com os dois pés juntos e/ou fica num pé só			
Seleciona objetos semelhantes por cor e forma			
Constrói torres ou pontes com mais de três elementos			
Faz rabiscos e riscos no papel			
Sustenta copo e colher com firmeza			
Avisa a necessidade de fazer xixi e cocô			
Despede-se quando sai de um lugar			
Aceita relacionar-se com outras pessoas, mesmo que desconhecidas			







7. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 ANOS ATÉ COMPLETAR 4 ANOS

A criança nesta idade quer realizar novas proezas. Ela já consegue correr com segurança em diferentes direções, saltar e até subir em alguns lugares, salta com segurança e/ou pula num pé só alternadamente. Com auxílio, ela pode vestir e tirar a sua roupa, além de abotoar. Já come utilizando o garfo, lava as mãos e vai ao banheiro sozinha.

A cor, a forma e o tamanho dos objetos lhe chamam muito a atenção. Começa a diferenciar e, se refere às cores pelo nome, mesmo que não o faça corretamente. Pode reconhecer os objetos pelo som e gosta de imitá-los. Nos seus diálogos inclui histórias inventadas por ela. Repete algumas rimas e canções simples. Demonstra curiosidade por tudo que a rodeia e, muitas vezes, pergunta o “porquê” das coisas. Quer conhecer tudo, saber o nome e para que serve. Nas brincadeiras, age como se fosse médica, motorista, papai ou mamãe, professora, utilizando objetos que na imaginação, são “ferramentas” de trabalho das pessoas que ela imita.

Nesse momento, a criança já tem condições de compreender o que são atitudes corretas ou inadequadas para cada situação. Ainda assim, em algumas ocasiões, pode culpar outras pessoas por coisas que ela mesma fez. Começa a compartilhar seus brinquedos com outras crianças, mostrando-se às vezes cooperativa, às vezes egoísta.

O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

-  Ensine a criança a se relacionar bem e a brincar. Demonstre seu carinho por ela. Carinho também é compreensão e paciência. Ajude para que se sinta alegre e feliz.
-  Faça a criança entender com palavras, o que pode e o que não pode fazer, evitando gritos e explicando o porquê. Cuide para não permitir num dia o que você proibiu no dia anterior. É importante manter as combinações que foram feitas com a criança.
-  Elogie a criança quando fizer algo de bom, por mais simples que seja e ajude somente quando ela precisar.
-  Não fique impaciente quando ela erra, pois está aprendendo.



- ❖ Ensine a criança com carinho a respeitar o que não é seu. Ela deve aprender que algumas coisas lhe pertencem, outras não.
- ❖ A criança nessa idade, quando se cansa, tem sono ou fome, às vezes manifesta seu mal-estar com choro ou gritos, batendo os pés e atirando-se no chão. Procure não perder a calma e pacientemente, sem gritos mas com firmeza, faça com que entenda a situação. Caso não obedeça, não insista, nem ceda. Espere que se acalme e volte a conversar. Não permita que isso se torne uma forma de obter o que deseja.
- ❖ Combine algumas tarefas com a criança para que sinta sua importância na organização da casa. Peça que organize seus brinquedos ou que dobre suas roupas. Isso ajuda a desenvolver sentimentos positivos de ajuda à família.
- ❖ Continue ensinando normas de convivência que lhe ajudem a relacionar-se com seus amigos e com os adultos que a cercam. Lembre a ela de se despedir, dizer “obrigada” e “por favor”. Lembre-se que suas atitudes e as de seus familiares são o maior exemplo para a criança.
- ❖ A criança imita tudo o que os adultos fazem e falam. Por isso, os membros da família devem cuidar o tom de voz, palavras e gestos inconvenientes, além de evitar discussões perto da criança.
- ❖ Estimule a criança a se vestir, tirar e abotoar a roupa.
- ❖ Brincar é a atividade que mais atrai a criança e é muito importante para o seu desenvolvimento. Se você e os demais familiares brincarem com ela, isso a fará muito feliz.



- 1 Na própria casa, existem objetos que a criança pode utilizar como brinquedo, por exemplo, um pano e uma boneca para dar banho e uma colher serve para dar “papá”. Na brincadeira, tudo é possível. Por isso, procure diferentes objetos como pedaço de tecido, potes plásticos vazios e proponha que os utilize durante a brincadeira. Isso ajuda no desenvolvimento de sua imaginação e de seu pensamento.
- 2 Faça um barco de papel para que coloque a navegar.
- 3 Ensine cantos infantis.
- 4 Você já sabe o quanto a criança gosta de imitar os adultos: calça sapatos, usa colares, veste chapéus, finge que dirige motocicletas e outros. Brincando, ela faz de conta o que ainda não pode fazer de verdade.
- 5 Lembre-se que a criança gosta de brincar com outras crianças, mesmo que não sejam da mesma idade nem do mesmo sexo. Mostre como pode compartilhar seus brinquedos.
- 6 Arrume um espaço na casa que esteja limpo e livre de perigos, no qual a criança possa brincar. Determine um lugar para guardar seus brinquedos e tudo que ela usa nas brincadeiras. Peça que os recolha e guarde cada vez que terminar de brincar. Assim, se acostumará a ser organizada.

Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

- 1 O respeito pela natureza é algo que você deve continuar incentivando na criança. Faça com que ela observe os animais e as plantas. Peça que diga como são e que aprecie suas diferenças. Fale, por exemplo, que as flores são lindas e nos alegram com sua beleza, que as árvores nos protegem do sol com sua sombra e que existem outras que também nos dão frutos.
- 2 Mostre-lhe os diferentes serviços da comunidade onde vive: farmácia, escola, posto de saúde, correios, supermercado e explique a ela o serviço que cada um deles realiza.








Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

- A criança fala e expressa suas ideias. Escute-a e estimule:
- Mostre ilustrações de livros, revistas, fotos e faça com que a criança fale sobre elas. Pergunte: “o que é?”, “como é?”, “gosta?”, “por quê?”.
 - Conte histórias conhecidas ou criadas por você com a ajuda de desenhos para que a criança entenda melhor. Faça perguntas sobre os personagens: “como se chamavam?”, “o que aconteceu na história?”. Assim você verá se a criança entendeu a narração.
 - Estimule a criança para que diga versos, rimas e poesias. Cante canções infantis e peça que repita. Peça a ela que acompanhe com palmas ou batendo com algum objeto, como por exemplo: uma colher.
 - Diga a ela o nome de algum animal para que diga o de outro. Ex: você diz “gato”, ela diz “cachorro”. Este jogo pode ser feito com nomes próprios, cores, alimentos, entre outros.
 - Estimule a criança a falar segredos em seu ouvido. Diga você algum no ouvido dela também.
 - Mude o tom de voz e faça de conta que um fantoche está falando com ela. Fale coisas interessantes e peça que ela responda. Entregue o fantoche a ela, dizendo que fale com o novo amigo.





- Cante para a criança cantigas de roda, como “O cravo e a rosa” e “Ciranda, cirandinha”. Ela já está na fase de experimentar, explorar, fantasiar, imaginando situações reais na brincadeira. Crie um espaço onde possa brincar livremente. As caixas de papelão e outras sucatas continuam sendo de grande interesse para ela.
- A criança já é capaz de contar fatos e experiências, de imaginar histórias. Converse, escute, demonstrando interesse no que tem a contar.






-  Nesta fase ela já detém a atenção por mais tempo em um objeto, em um brinquedo, ou mesmo em alguma atividade especial. Observe o que mais lhe prende a atenção e interesse e oportunize seu brincar, estimulando a concentração.
-  Brinque de “encontrar os iguais”. Ela irá aprender a diferenciar as cores e formas. Mostre algo de uma cor e peça que procure outra coisa da mesma cor. Repita com cores diferentes. Quando ela conseguir, peça que agrupe os objetos da mesma cor. Assim, por exemplo, poderá agrupar um lápis, um pente, uma caneca, que sejam todos azuis.
-  Para ajudar a criança a conhecer as formas, coloque num saco várias figuras geométricas (você pode confeccioná-las com papelão, cartolina, ou revista) de diferentes cores e tamanhos. Peça que inicialmente, de olhos fechados, retire uma por uma e adivinhe. Após, solicite que agrupe conforme cor e tamanho.
-  Peça que coloque em ordem de tamanho diferentes objetos, como bonecas, bolas, carrinhos, caixas, folhas de árvores e sementes.
-  Apresente a ela vários objetos (5 ou 6). Pergunte o que é cada um. Faça com que olhe bem para eles. Peça a ela que feche os olhos, retire um dos objetos e peça que abra os olhos e diga qual dos objetos está faltando. Este jogo ajuda a desenvolver a memória.

A criança desenvolverá cada vez mais a audição, o olfato e o paladar. Para estimular, você pode:

-  Propor que escute e imite o som de brinquedos e objetos conhecidos, como: apito, sirene e carro. Você pode imitar sons conhecidos e pedir que ela identifique o que é.
-  Brincar de adivinhar o que é, utilizando o sabor e cheiro dos alimentos. Peça que feche os olhos, prove ou cheire uma fruta ou verdura e diga o que é. Caso não acerte, não importa. Com o tempo ele acertará.

O pensamento e a imaginação também se desenvolvem com atividades como estas:

-  Deixe à disposição da criança peças de dominó, peças de madeira de diferentes formas e caixinhas para que ela continue fazendo as construções que desejar.
-  Continue oferecendo quebra-cabeças para que ela monte. Utilize figuras bem definidas e conhecidas, divida em 3 ou 4 peças e solicite a ela que monte.
-  Deixe que corra livremente, salte e pule de lugares baixos. Estas atividades o fazem mais forte, saudável, com disposição para realizar outros jogos que sejam mais tranquilos.



- Brinque de bola com a criança. Faça com que ela a jogue para você com uma mão e depois com a outra.
- Brinque de caminhar por uma linha reta, que pode ser marcada com giz ou pedra. Isto pode ser feito durante um passeio, utilizando as linhas da calçada.

Suas mãos estão cada vez mais ágeis e se movem mais rápido. Para estimular ainda mais, você pode:



- Oferecer lápis de cor e giz de cera para que desene. Não pergunte antes o que ela irá desenhar e deixe-a livre para que depois diga o que é. Às vezes, você pode deixar de perceber o que para ela está claro no desenho.
- Peça a ela que, com o dedo polegar toque todos os outros dedos da mão. Primeiro com uma e depois com a outra. Faça com que repita, sempre mais rápido, como uma brincadeira.

Cuide da saúde da criança

- O banho é muito importante para a saúde da criança. É bom que seja também um momento agradável para ela. Permita que lave sozinha algumas partes do corpo. Ela se divertirá e começará a aprender a tomar banho sozinha.
- Escovar os dentes após cada refeição, lavar as mãos antes de comer e depois de fazer xixi ou cocô, são hábitos que contribuem para manter a saúde da criança. Insista para que ela faça isso em todas essas ocasiões.



- ❏ Nesta idade é esperado que a criança durma entre 10 e 12 horas. Lembre-se que não é recomendável que ela veja programas ou filmes que não possa compreender ou que lhe causem insônia, tensão ou medo.
- ❏ O momento da refeição deve ser agradável para a criança . Evite gritar, ou obrigá-la a comer. Não lhe dê alimentos misturados, para que ela possa sentir os diferentes sabores. Ela já pode e deve aprender a usar o garfo. Deixe que faça sozinha. Apenas mostre como se faz.
- ❏ Segure a mão da criança ao atravessar a rua. Você pode começar a ensiná-la com relação aos cuidados que deve ter nesses momentos: olhar bem dos dois lados e nunca atravessar a rua correndo.
- ❏ Cuide para que os lugares onde a criança brinca estejam livres de objetos perigosos como vidros, remédios e substâncias tóxicas.
- ❏ Mantenha as consultas de rotina no serviço de saúde.



Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar 4 anos de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DOS 3 ANOS ATÉ COMPLETAR 4 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Mantém diálogos simples			
Brinca de forma amistosa com outras crianças			
Relaciona-se bem com adultos e crianças conhecidas			
Combina corrida com outra ação mantendo o equilíbrio e a segurança			
Salta com segurança e/ou pula num pé só, alternadamente			
Coloca por ordem de tamanho até três objetos			
Forma quebra-cabeças simples, de duas a quatro peças			
Brinca por associação, como fazer de conta que folha é dinheiro			
Veste e tira roupas com auxílio			
Abotoa roupas com auxílio			
Repete canções, contos e/ou poesias curtas			
Compreende sensações (ex. frio, cansado)			



8 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 4 ATÉ COMPLETAR 5 ANOS




A criança nesta fase coordena melhor os movimentos do corpo. Corre, salta, atira e recebe a bola com mais segurança. Cada vez é mais independente e pode fazer sozinha muitas coisas que antes precisava de ajuda. Veste-se, tira a roupa e consegue tomar banho sozinha. Decide do que brincar e busca os objetos que vai utilizar. Brinca com outras crianças, compartilhando seus brinquedos. Mostra grande interesse por jogos imaginários.

Conhece melhor os objetos, compara e os diferencia por sua forma, tamanho e cor. Também é capaz de definir o lugar que ocupam no espaço, se estão acima, abaixo, perto ou longe. Pergunta com insistência sobre a causa de alguns acontecimentos: “por que?”, “como?”, “para quê?”; são perguntas que faz continuamente. Expressa com clareza suas ideias, relata pequenas histórias, e canta pequenas canções ou poesias.

Agrada-lhe ajudar pessoas conhecidas e realiza, contente, algumas tarefas simples que lhe peçam em casa. Aproveita a companhia de outras crianças e todos os momentos para brincar com elas.

O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

A criança está crescendo e pouco a pouco vai aprendendo a agir corretamente. Tenha paciência e compreensão, ensine com amor.

-  Fale com um tom de voz suave. Mostre seu carinho. Quando ela quiser alguma coisa que não lhe possa ser dado ou fizer algo errado, converse calmamente com ela. Evite gritar com ela. Isto a incomoda e lhe causa temor e insegurança. Explique porque você não pode dar o que ela deseja, ou fazer tudo o que ela quer.
-  Não faça promessas que não possa cumprir, essa atitude pode causar frustração na criança, além de colocar o cuidador numa situação de incerteza e insegurança perante a criança que não compreenderá o que é certo ou errado.
-  A criança deseja brincar com outras crianças. Ajude para que seja uma experiência agradável para ela. Ensine-a a emprestar seus brinquedos e a compartilhar, buscando relacionar-se com crianças de sua idade. Assim, ela aprende que as coisas não podem ser somente suas.



- 👉 Ela já consegue fazer muitas coisas de forma independente. Deixe-a fazer, mesmo que erre. Ajude somente quando necessário.
- 👉 Ensine a construir boas relações de convivência, tais como: ajudar os outros, manter boas relações com as pessoas, recolher o que deixou no chão, consolar uma criança que chora, guardar os objetos, cumprimentar as pessoas, dizer “obrigada” e “por favor”. Reforce essas ações com carinho. Assim irá ajudá-la para que em outros momentos tome as mesmas atitudes.
- 👉 A criança tem curiosidade de conhecer o mundo. Tudo lhe chama a atenção, inclusive seu próprio corpo. É possível que, em determinadas ocasiões, toque ou brinque com suas partes genitais. Este é um processo natural de descoberta do corpo, faz parte do desenvolvimento da criança, cuide para não chamar atenção desse ato com xingamentos. Se está inconveniente converse com calma e carinho para que não pense que é proibido conhecer seu próprio corpo.



Você sabe que brincar é muito importante para a criança, não só pela diversão, como pelo aprendizado e desenvolvimento que possibilita. Mesmo que ela conheça vários jogos e brincadeiras, você pode ensiná-la a brincar de cantigas de roda. Além de gostar, ela poderá compartilhar com outras crianças.

- 👉 As brincadeiras de imitar os adultos ainda são as preferidas. Brinque com ela, perguntando o que deseja, pois com um pouco de imaginação e alguns objetos vocês conseguem brincar de diferentes profissões e situações do dia a dia. Quando participa de suas brincadeiras, além de lhe dar atenção, você estimula sua criatividade e iniciativa. Assim, novas brincadeiras e jogos serão inventados.



- Além desses jogos, recomendamos brincadeiras com cordas, caixas e bolas. Estas brincadeiras ajudarão a criança a crescer e a se desenvolver melhor.
- Determine um lugar para brincar e outro para guardar os brinquedos. Crie nela o hábito de recolher e guardar os brinquedos quando terminar de brincar.

Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

A natureza, fonte infinita de riquezas e beleza é, além disso, fonte de desenvolvimento dos pensamentos e sentimentos a criança.

- Fale com ela sobre as plantas, os animais que a cercam, onde vivem e, o mais importante, fale da necessidade de atender, cuidar e tratar bem de todos.
- Crie as condições para que ela tenha em casa um lugar para cultivar algumas plantas.
- A cada dia a criança terá interesse em saber coisas novas, como: “por que chove?”, “de onde sai a água do mar?”, “por que seca a folhagem?”. Suas respostas devem ser claras e simples para que ela compreenda. Não deixe de atender sua curiosidade, mas não se



envergonhe se não souber responder; diga simplesmente que não sabe, mas que podem tentar descobrir juntos.

- Ensine que cada coisa tem seu lugar. Estimule para que mantenha a ordem e a limpeza, destacando a importância disto para a saúde de todos.
- Faça com que a criança aprecie o pôr-do-sol, o arco-íris. Convide-a a prestar atenção nas folhas das árvores e flores. Assim, aprenderá a amar o seu meio ambiente.



Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

A criança já se comunica bem. Por isso, é muito importante que tenha oportunidade de expressar suas ideias. Nesta idade, a criança poderá ter adquirido os sons da fala, sem substituir ou omitir os fonemas. Caso ainda não consiga fazer, repita a palavra corretamente:

- 1 Estimule a criança a falar o que deseja e escute o que ela diz com atenção. Assim, ela aprenderá também a escutar.
- 2 Conte histórias e peça a ela que também conte algumas para você. Podem ser inspiradas em seus desenhos ou não. Estimule a imaginação da criança.
- 3 Continue ensinando poemas, canções e rimas. Isto favorece o desenvolvimento da comunicação (linguagem e fala).
- 4 Quando cantar para ela, peça que acompanhe com palmas, batendo em algum objeto ou com algum instrumento musical que tenha perto. Estimule-a a cantar.
- 5 Continue brincando de imitar alguns sons como: batida de algum objeto, barulho da água passando de um copo para outro, da escova nos sapatos, das páginas de um livro sendo folheadas e outros.
- 6 Nesta fase, as crianças tendem a falar muito forte, às vezes, gritando. Ensine a criança a falar pausadamente e sem gritar, pois além de ser um comportamento mais adequado, evitará problemas com sua voz.
- 7 Brincando e estimulando a imaginação da criança, Use algum objeto como microfone e faça algumas perguntas para ela, como se fosse um programa de televisão. Depois, peça que faça perguntas.

Conhecer e diferenciar as cores, formas, tamanhos e os sons dos objetos, bem como sua textura, faz parte da exploração; ajudando a conhecer o mundo que o rodeia. Para isso, você pode:

- 1 Pedir a criança que agrupe alguns objetos e brinquedos diferentes que tenham a mesma cor. Depois, pergunte de que cor eles são. Quando diferenciar as cores, chame a atenção para a tonalidade mais forte ou mais fraca. Aproveite as folhas das árvores com tons de verde diferentes. Coloque tonalidades diferentes lado a lado. Faça o mesmo com botões, flores, lápis, pedaços de papel, entre outros.



- ❖ A criança já sabe agrupar objetos e brinquedos que têm a mesma forma. Então você já pode mostrar um círculo e pedir que ela procure ao seu redor um objeto de formato parecido: relógio, tampa de panela, bola. Faça o mesmo com um quadrado, retângulo, ou triângulo. Assim, ela aprenderá a conhecer melhor as diferentes formas que existem.
- ❖ Brinque com ela de colocar em ordem de tamanho, pedras, brinquedos e outros objetos. Peça que ordene do maior ao menor e do menor ao maior, colocando lado a lado e comparando-os.
- ❖ Ensine a criança a diferenciar pelo tato as superfícies lisas, ásperas, duras e moles. Ofereça a ela alimentos ou objetos e pergunte como é: duro, mole, áspero ou liso? Mostre a ela a diferença. Quando aprender a diferenciar, faça a brincadeira de colocar vários objetos e brinquedos num saco ou caixa. Peça que, com os olhos fechados, tire um deles, toque e diga a textura (se é lisa, áspera, dura ou mole).
- ❖ Brinque de procurar e descobrir a origem dos sons. Por exemplo: faça barulho com um violão, tambor, corneta, apito, lata, pedras ou chaves e peça-lhe que toque, veja e ouça o som. Depois, esconda o objeto e faça novamente com ele e pergunte o que está fazendo este ruído.



- ❖ Ensine as posições que os objetos ocupam no espaço. É muito importante para que a criança consiga se orientar. Brinque de descobrir onde as coisas estão. Coloque um brinquedo em frente, atrás ou ao lado da criança e peça que diga onde está. Depois, peça que ela feche os olhos, faça-a mudar de posição e pergunte novamente onde está.
- ❖ Peça que ela alcance o carrinho que está debaixo do sofá ou a bola que está atrás do móvel. Pergunte quem está mais perto da cozinha? Você ou eu?.



Construir, desenhar e montar quebra-cabeças são atividades que, estimulam a motricidade fina e ajudam no desenvolvimento integral da criança. Para isso:

- 1 Continue oferecendo blocos de madeira ou de plástico, caixas, peças de dominó e outros materiais para que construa o que deseja. Converse com a criança sobre como pode ser montada uma garagem para os carros de brinquedo. Sugira que guarde os carrinhos em garagens de diferentes tamanhos. Pode também utilizar barquinhos e passá-los sob pontes de diferentes alturas. Isso fará com que a criança aprenda a relacionar o tamanho dos objetos.
- 2 Incentive a criança para que desenhe o que quiser, mas que conte a história do seu desenho. Você também pode propor que desenhe algo sobre alguma história que ela tenha escutado.
- 3 Oriente-a a montar quebra-cabeças simples, de 5 ou 6 peças. Utilize uma figura com mais de um desenho incluindo uma paisagem ou imagens que façam parte da rotina da criança. Recorte com formas retas e diagonais figuras de revista. Será um interessante e atrativo quebra-cabeças. Também podem ser feitos de recortes e colados em pedaços de papelão.

Correr, saltar, subir e atirar a bola continuam sendo excelentes exercícios para a criança porque ajudam na flexibilidade e coordenação de seus movimentos. Para isso:

- 1 Peça a criança que atire a bola para frente com uma mão, como também que deixe rolar a bola no meio das pernas e para trás. Assim, pouco a pouco será capaz de receber e jogar a bola ao ar.
- 2 Brinque de rodar uma bola, um cone ou outro objeto apropriado, empurrando com um pé e depois com o outro.
- 3 Organize pequenas competições de corrida com a criança e amigos. Pode ser em ziguezague, contornando brinquedos, móveis ou árvores.




A capacidade de movimentos e de realizar atividades com as mãos está se desenvolvendo pouco a pouco. Logo poderá escrever e realizar atividades mais complexas. Para estimular, você pode:

- ❖ Peça à criança para rasgar papéis e posteriormente estimule-a a formar uma figura ou simplesmente um enfeite com esse material.
- ❖ Sugerir também que recorte figuras simples com tesoura de pontas arredondadas.
- ❖ Fornecer argila ou massa de modelar para que ela crie, por exemplo: animais, frutas ou bonecos. Pode ser aproveitado o momento em que se está na cozinha fazendo pão, bolacha ou bolo, dando um pouco da massa para que ela modele sozinho. Este momento também pode ser aproveitado para explorar as transformações químicas que ocorrem durante a produção dos alimentos, assim como a origem de seus componentes.
- ❖ Oferecer para a criança um cordão e vários objetos e/ou brinquedos que sejam furados no meio para que ele atravesse com o cordão, formando um colar.

Cuide da saúde da criança

- ❖ Continue incentivando-a a lavar as mãos antes das refeições, a provar todos os tipos de alimentos, a mastigar de boca fechada e usar corretamente os talheres. Demonstre alegria e aprovação quando fizer corretamente.
- ❖ A higiene continua sendo determinante para a saúde da criança. Mostre o quanto é importante e agradável manter a higiene corporal. Demonstre sua satisfação por ela estar limpa, penteada, com as unhas cortadas e limpas, como também, as roupas e os sapatos. É muito importante estimular a escovação dos dentes após as refeições. Lembre sempre de explicar o porquê e também de examinar a boca da criança.
- ❖ A criança dorme entre 10 e 12 horas. O descanso é muito importante para que ela se mantenha ativa e disposta.
- ❖ A curiosidade da criança aumenta cada vez mais. Por isso, todos na casa devem redobrar os cuidados para evitar acidentes.



 Lembre-se das visitas à equipe de saúde periodicamente e sempre que necessário.

Os medicamentos e materiais de limpeza devem ser guardados em locais que a criança não tenha acesso, de preferência em armários chaveados;

Continue ensinando sobre os cuidados para atravessar a rua, sempre de mãos dadas com um adulto e o respeito pelos sinais de trânsito.

Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer ao completar 5 anos de vida. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo






INDICADORES DOS 4 ANOS ATÉ COMPLETAR 5 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Veste e tira as roupas			
Alegra-se quando brinca com outras crianças			
Realiza tarefas simples quando solicitada			
Monta quebra-cabeças de até seis peças			
Compara e agrupa objetos por cor e forma			
Coloca por ordem de tamanho, mais de três objetos			
Corre, salta e sobe com segurança			
Fala tudo compreensivelmente			
Expressa-se bem sobre o que lhe interessa, no passado e presente			
Reconhece as posições: acima, abaixo, em frente e atrás			
Capaz de expressar preferências e ideias próprias			




9. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 5 ANOS ATÉ COMPLETAR 6 ANOS


A criança está crescida e continua aprendendo. Seus movimentos são mais precisos e coordenados. Move-se com agilidade e flexibilidade, que demonstra não só ao caminhar e correr, como ao desenhar, recortar e rasgar papéis. Apresenta vocabulário amplo, gosta de conversar, fala o que pensa, pergunta o porquê das coisas. Nesta fase a criança faz muitas perguntas. Estabelece boa conversação com adultos e crianças com os membros da família e os vizinhos. Já entende que existem coisas que ela pode e outras que ainda não pode fazer. Sente-se útil em ajudar nas tarefas da casa. Interessa-se pela opinião das pessoas, assim como em estar de bem com elas. Manifesta prazer no ambiente em que convive. Gosta de participar das atividades sociais organizadas na sua comunidade. Expressa desejos de ir à escola, aprender a ler e escrever.


O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

-  Dê afeto e brinque com ela. A criança cresceu, mas precisa, e muito, de sua atenção. Procure abraçar, sorrir, fazendo com que ela se sinta feliz, alegre e segura.
-  O convívio da criança com seus familiares deve ser baseado no respeito, no afeto, no diálogo, na compreensão e no exemplo.
-  A criança pode ter dificuldades ou pequenos problemas que para ela podem ser significativos. Saiba compreender e procure saber o que a entristece ou desgosta. É importante manter a coerência quanto às orientações dadas à criança. O que um diz o outro não deve contradizer.
-  Manifeste sua alegria quando fizer algo certo, deste modo estará ajudando a criança a amadurecer e, aos poucos, assumir responsabilidades. Quando fizer algo que não esteja adequado, converse explicando o porquê e de que forma poderia ter agido.
-  Estimule-a a se vestir e a se despir sozinha, escovar os dentes, lavar as mãos e a se pentear. Elogie e parabeneze a criança quando ela fizer bem feito. Permita que tome banho sozinha, mas você deve estar presente para ajudar, caso precise, ou para ensinar a maneira mais adequada.




 Lembre-se que a criança deve continuar aperfeiçoando o manejo dos talheres. Com carinho e paciência insista em que não fale com a boca cheia. Faça deste momento um convívio agradável.


 Deixe a criança ajudar na organização da casa, como varrer, manter em ordem as próprias coisas, cuidar e alimentar os animais, guardar os brinquedos e outros.


 É muito importante para a criança ser ouvida e atendida, mas deve aprender a esperar a sua vez e a não interromper quando os outros estão falando.




A convivência com outras pessoas (família, amigos, vizinhos) requer alguns aprendizados.


 Solicite à criança que realize algumas tarefas para as pessoas, como por exemplo: carregar algum objeto, guardar os brinquedos depois de utilizá-los ou ajudar aos mais velhos. Assim se estimula o sentido da cooperação e do respeito.


 Estimule o respeito às pessoas, especialmente aos idosos. O avô e a avó também têm muito a ensinar com suas histórias; nesta fase a criança costuma espelhar-se nas atitudes dos adultos.


 Oriente a criança a compartilhar suas coisas: brinquedos, alimentos e outros. Seu exemplo é importante.

 Lembre-a de cumprimentar as pessoas.



 Brincar é imprescindível para o desenvolvimento da criança.

 Nesta idade, ela tem interesse por jogos e brincadeiras com regras, como “amarelinha”, “passa anel”, “cinco Marias”, futebol e outros.

 Convide-a para brincar de correr, saltar, cantar e dançar com instrumentos musicais que vocês podem fazer, como: chocalho e tambor.









 Como já quer ser grande e fazer o que os adultos fazem, muitas vezes não podendo, acaba por imitá-los em suas brincadeiras. Imagina ser um bombeiro, professora, motorista, enfermeira, médico e outros. Quando a criança estiver brincando, não fique apenas olhando. Brinque com ela, mas lembre-se de deixar que ela tome as iniciativas e

algumas decisões. Nessa brincadeira, pode criar um personagem para você. Por exemplo, pergunte: “Doutor, o que acontece se eu não escovar os dentes após as refeições?” Aceite sua resposta, agradeça e se necessário converse um pouco mais.




-  Provavelmente, em algum momento, você pode encontrá-la conversando sozinha como se fosse uma professora com seus alunos ou um médico com seus pacientes. Não se preocupe. Lembre-se que está brincando e se desenvolvendo.
-  Reserve um lugar para guardar os brinquedos ou os objetos para as brincadeiras (sapatos, cintos, chapéus, colares e recipientes). Ensine-a a recolher os brinquedos e objetos quando terminar.

Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

A criança deve aprender a conhecer a natureza, preservá-la e apreciar sua beleza.









-  Permita que a criança cuide sozinha de pequenas plantas e observe o que faz durante essa atividade.
-  Nesta idade são comuns perguntas como: “por que o sol se esconde?”, “de onde sai a água?”, “de onde vem meu irmãozinho?”. Explique de forma simples e verdadeira. Caso não saiba a resposta, diga que vai descobrir e depois lhe dizer. E faça isso mesmo. O mais importante é não deixar nenhuma pergunta sem resposta.
-  Desde pequena, a criança gostará de fazer experimentos, como por exemplo, colocar um grão de feijão sobre um algodão úmido. Observe durante vários dias junto com ela, para que diga o que acontece.
-  Ensine-a a cuidar dos jardins, parques e pátios que você visita com ela. Assim aprenderá a respeitar a natureza e conservar sua beleza.
-  A criança convive em um meio social que começa com a própria família e a casa. Ensine a criança, conhecer e a respeitar o seu ambiente.
-  Comente com ela como está formada sua família, o que cada um faz na casa e no trabalho.
-  Pouco a pouco a criança vai conhecer onde vive e os lugares mais importantes. Faça com que se sinta parte de sua comunidade, participando das atividades do bairro.
-  Fale com ela sobre os diferentes trabalhos e as diversas profissões que as pessoas podem realizar. Saliente o respeito e a consideração que todas merecem.



-  Incentive a criança a manter relações de igualdade e de respeito com as pessoas.
-  A diversidade chama a atenção da criança nesta idade. É importante que você saiba tolerar e compreender essas diferenças, pois assim estará ajudando a criança a conviver sem preconceitos e a viver melhor com todos.
-  Converse com a criança sobre as diferenças que existem entre as pessoas e que elas devem ser respeitadas. Também é fundamental que ela compreenda que todos têm direitos iguais; independente da cor da sua pele ou de características étnicas, religiosas, identidade sexual, faixa etária, nível socioeconômico e cultural.

Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

A criança já conhece formas, cores, tamanhos e texturas (macios, duros, ásperos, moles) dos objetos. Brinque com ela:

-  Folhas que caíam no chão, podem ser agrupadas de acordo com a tonalidade mais clara ou mais escura.
-  Brinquedos ou caixas de diferentes tamanhos. Objetos com texturas diferentes.
-  A família deve proporcionar a construção da rotina da criança. Isso lhe oportuniza a noção de tempo, organização, tranquilidade e responsabilidade.
-  Construir, desenhar, modelar, montar quebra-cabeça, rasgar, recortar, colar, montar enfeites com sementes, folhas secas e areia são atividades que desenvolvem sua motricidade fina, inteligência e estimulam a criatividade.
-  Com blocos de madeiras, plásticos, peças de dominó e outros materiais a criança pode montar casas, pontes, carros, trens, barcos e outros objetos. Para tornar mais interessante esta atividade, você pode oferecer lápis e papel para que ela desenhe livremente e peça que fale a respeito.
-  Com massa de modelar, argila ou areia úmida ela pode fazer muitas coisas. Deixe a criança livre para criar.
-  Permita que recorte figuras de revistas, que brinque com elas e cole-as fazendo montagens livres. Tesouras de ponta afiada devem ficar longe de seu alcance. Disponibilize as com pontas arredondadas.
-  A criança gosta de montar quebra-cabeças de mais de 6 peças. Podem ser utilizadas figuras de revistas ou encartes de produtos cortados em linhas retas ou curvas.



- ❶ O conhecimento do espaço onde vive, é importante para o desenvolvimento da criança. Entende-se como espaço o bairro onde vive, sua casa e pátio.

A localização dos objetos no espaço pode ser estimulada de modo simples, como as seguintes sugestões: “busque o livro que está debaixo da mesa”; “pegue a camisa que está dentro da gaveta” ou: “dentro da caixa, guardei um brinquedo para você, pegue-o”.









- ❷ Movendo-se no espaço, a criança vai localizando e conhecendo seu mundo. Ao caminhar entre os objetos, pode se dar conta de que o caminhar a leva para frente, para a esquerda, para a direita, etc.
- ❸ Esconda um brinquedo num lugar determinado do pátio. Faça um mapa do local e peça que a criança o encontre.

Existe uma brincadeira que toda a criança gosta, como “Mamãe mandou”: Levantar a mão direita; Levantar a perna esquerda; Tocar o olho direito; Tocar o joelho direito com a mão esquerda. As ordens podem variar de acordo com o desenrolar da brincadeira. Assim como podem partir da criança e você as cumpra.

Tudo o que a criança vê, faz, pensa e sente é expresso de muitas maneiras. Você pode e deve incentivá-la.






- ❶ Converse com ela. Faça com que fale das coisas que gosta de fazer. Convide-a a falar do presente, do passado, sobre coisas que fez, como os passeios, e também no futuro, onde gostaria de ir.
- ❷ Outra maneira de estimular a linguagem da criança é descrevendo um brinquedo, um animal, uma planta e pedindo que ela diga como é, para que serve, etc. Você pode utilizar uma figura de revista ou livros, pedindo para a criança descrever o que está vendo.
- ❸ Siga contando histórias, ensinando novas poesias e canções e faça com que a criança cante para você e recite os versos aprendidos. Sugerir a ideia: “Era uma vez uma criança que queria voar e...” Solicite que ela complete a história.



-  Faça jogos de adivinhação. Pegue um brinquedo ou objeto, sem que ela veja descreva-o e peça que a criança adivinhe o que é. Depois ela pode fazer o mesmo com você.
-  As palavras podem ser utilizadas para criar e pensar. Brinque com a criança de formar famílias de palavras, como: limão, abacaxi e pera pertencem à família das frutas; ônibus, carro, caminhão e carroça pertencem à família dos meios de transporte, entre outros.
-  Diga uma palavra e ele deve dizer as que rimam. Ex.: balão, amigão, coração. Também podem ser utilizados outros grupos de palavras com o mesmo final, como: rosa, formosa, cheirosa, preciosa.
-  Você diz uma palavra e ela diz o contrário dela. Ex.: alto - baixo, gordo - magro;
-  As brincadeiras de corrida são suas preferidas. Já aumenta a distância, a velocidade e até salta obstáculos.
-  Atira e agarra a bola com segurança e brinca assim com amigos, vizinhos e familiares.
-  Convide a criança a conduzir, empurrar objetos e chutar bola. Crie brincadeiras com seus amigos.
-  Não impeça as brincadeiras de subir em árvores, cordas e balanço, mas certifique-se de que sejam executadas com segurança. O equilíbrio dará harmonia a seus movimentos. Estimule para que ela caminhe sustentando algo na cabeça, com as mãos estendidas e sobre linhas.

Cuide da saúde da criança

Lembre-se que uma criança saudável é uma criança feliz. Cuide da saúde dela.

-  Lave e cozinhe bem os alimentos. Continue estimulando a criança a comer todos os alimentos e a mastigar devagar.
-  Lembre-a de sempre lavar as mãos antes das refeições, assim como escovar os dentes depois das refeições e antes de dormir.
-  É esperado que durma entre 10 e 12 horas durante a noite.
-  Evite colocar em risco a segurança da criança, proteja-a de acidentes domésticos e ensine a não brincar com: objetos cortantes (facas, espetos de churrasco, martelo e serrote), produtos tóxicos, inflamáveis, químicos e explosivos, medicamentos, material de limpeza e de higiene, naftalina, sacos plásticos, tomadas elétricas e carregadores de celular.
-  Leve-a para consultas com a equipe de saúde periodicamente sempre que necessário. Não dê medicamentos sem orientação médica.



Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer ao completar 6 anos de vida. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DOS 5 ANOS ATÉ COMPLETAR 6 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Tem independência na sua rotina, como tomar banho, vestir-se e comer			
Compreende o que pode ou não fazer			
Mostra disposição para ajudar nas tarefas domésticas			
Colore bem, cuidando para não sair dos contornos e recorta com precisão			
Expressa-se livremente através do desenho			
Corre, salta e sobe com coordenação			
Gosta que lhe apresentem desafios ou atividades que o façam pensar			
Faz muitas perguntas			
Expressa desejo de ir à escola para aprender a ler e escrever			



Como a família pode contribuir para um bom desenvolvimento da criança na escola







Ir para a escola é um momento muito importante para a criança, professores, funcionários da escola e colegas.

Suas responsabilidades e seus deveres irão aumentar.

Ir para a escola é um momento muito importante para a criança. Ela conviverá com novas pessoas, como professores, funcionários da escola e colegas. Irá fazer novos amigos e com eles compartilhar brincadeiras e aprendizagens.

Para ajudar em sua preparação para essa nova etapa:

-  Fale sempre da escola com a criança, como um lugar agradável, onde irá aprender muitas coisas novas.
-  Jamais ameace a criança, colocando a escola como um lugar de castigo.
-  Leve-a para conhecer a escola e sua futura professora, bem como as dependências da escola (pátio, refeitório, salas de aula, biblioteca, outros).
-  Por fim, a participação e o envolvimento da família no desenvolvimento integral da criança deve permanecer, participando ativamente das atividades da escola, mantendo um bom vínculo com os professores e funcionários da escola e incentivando a criança em suas atividades cotidianas.











Lembre que você está estimulando a criança aprender. Isso não significa que ela precisa acertar sempre, pois está em processo de aprendizagem. O aprimoramento das habilidades adquiridas irá favorecer o desenvolvimento neurológico, psíquico e social; levando à maturação para a próxima etapa da sua vida e, conseqüentemente, proporcionando novas aprendizagens



10. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL


Alimentação saudável para crianças até os 2 anos

É recomendado que o cuidador da criança converse sempre com o profissional de saúde sobre a alimentação da criança, mas aqui tem algumas dicas importantes que também podem auxiliar nessa questão.






-  Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
-  A partir dos 6 meses ofereça, de forma lenta e gradual, outros alimentos como: arroz, batata, carnes, feijão e legumes, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
-  As frutas podem ser oferecidas como sobremesas e lanches. Dê preferência às frutas da estação e não acrescente açúcar.
-  A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
-  A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.
-  Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
-  Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
-  Evite dar açúcar, café, alimentos enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Use o sal com moderação.
-  Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, além de garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
-  Estimule a criança doente a se alimentar, oferecendo a alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.









Alimentação saudável para crianças maiores de 2 anos

Ofereça alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos 3 refeições e 2 lanches por dia;

-  Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches do seu filho ao longo do dia.



-  Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança.
-  As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.
-  É normal a criança rejeitar o que é novo. Estimule frutas e verduras em diferentes preparações. Exemplo: cenoura crua, cozida, na forma de purê, picada e misturada no arroz.
-  Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo 5 vezes por semana.
-  Diminua a quantidade de sal na comida.

-  Comece temperando a comida com ervas frescas e/ou secas. Por último, se precisar, use sal.
-  Quanto mais colorido e diversificado, melhor.
-  As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanche.
-  Ofereça, diariamente, leite e derivados, como queijo, requeijão e iogurte natural nos lanches; carnes, aves (sem a pele), peixes ou ovos na refeição principal de sua criança.
-  Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados. Prefira os assados, grelhados ou cozidos. Para uma família de 4 pessoas, uma garrafa de óleo deve durar o mês inteiro. Uma dica é colocar a data de abertura no rótulo da garrafa e controlar sua utilização.
-  Evite oferecer refrigerantes, sucos em pó e/ou em caixinha, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos, além de outras guloseimas, no dia a dia. Evite temperos e caldos prontos.
-  Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais sem açúcar durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
-  Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo tv, jogando videogame ou brincando no computador ou no telefone.



“O que você faz por seu filho hoje, vale para toda a vida!”

Considerando que o desenvolvimento infantil corresponde a determinados períodos do crescimento e da vida em geral e que cada um desses períodos tem suas próprias características e ritmos, ainda não se deve perder de vista que cada criança tem o seu próprio ritmo de desenvolvimento.

Convém ressaltar que a possibilidade de a criança não atingir as habilidades previstas dentro de cada faixa etária não significa necessariamente um problema, já que cada ser humano se desenvolve a partir de suas potencialidades e do meio em que está inserido. A criança deverá ser vista como um todo e em relação com seu ambiente, pais e família.

Só o fato de sua família ter vindo fazer parte do PIM, revela interesse em proporcionar melhores condições para o desenvolvimento integral da sua criança. Demonstra, também, a disposição para crescer, o desejo de aprender coisas novas e poder agir melhor no convívio com suas crianças, a abertura para trabalhar em grupo e contribuir com sua experiência e habilidades na melhoria da situação atual, não só de sua família, mas também de sua comunidade e da sociedade em geral.

Esses fatores fortalecem o Primeira Infância Melhor, renovando o compromisso de todos em trabalhar cada vez mais para alcançar o objetivo a que se propõe: “Orientar as famílias, a partir de sua cultura e experiências, para que promovam o desenvolvimento integral de suas crianças desde a gestação até os 6 anos de idade.”



11. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ÁLVAREZ DE ZAYAS, C.L. Investigación pedagógica. Apuntes de Conferencia en la Universidad de Camagüey, 1997.

AMECHAZURRA, TAN, O.L. Una propuesta didáctica para la estimulación del desarrollo intelectual de los prescolares, mediante la asimilación de los conocimientos del mundo natural. La Habana: ICCP, 1999. (Tesis de Doctorado).

ANTUNES, C. A inteligência emocional na construção do novo eu. Petrópolis: Vozes, 1997.

ARIAS, G. Lo biológico y lo socio-cultural en la conformación de lo psíquico en el ser humano. Curso Pre-Evento, II Encuentro Internacional de Educación Inicial y Prescolar. La Habana, 1999.

ARIAS, G. Lo cuantitativo y lo cualitativo en la investigación científica. La Habana: Fragmento de libro en Edición, 2001.

BENIERS, E. El lenguaje preescolar. Una visión teórica. México – Argentina – Colombia – España: Editorial Trillas, 1985.

BRASIL. Ministério da Educação. Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil – RCNEI. Volume 3. Conhecimento de Mundo, 1998.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Saúde da Criança. Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil. Ficha de acompanhamento do desenvolvimento infantil. Elaborada por BRANT, J.A.C.; JERUSALINSKI, A.N. e ZANNON, C.M.I.C. Série Cadernos de Atenção Básica: N°.11. Série A. Normas e Manuais Técnicos. N°.173. Brasília DF, 2002.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. 2ª Edição, 2ª Reimp.- Ministério da Saúde - Brasília, 2013. 72 p.: il. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

_____. Ministério da Saúde. ENPACS: Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável: Caderno do Tutor. Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar – IBFAN Brasil. Brasília, 2010. 108 p.: il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)



BRAZELTON, B. Momentos decisivos de 0 a 3 anos. Porto Alegre: Artmed, 1993.

BRAZELTON, B. Momentos decisivos de 3 a 6 anos. Porto Alegre: Artmed, 2001.

_____, B. Touchpoints: momentos decisivos para uma atuação preventiva no desenvolvimento infantil. II Seminário Internacional da Primeira Infância. Porto Alegre, 2004. (Conferência de Abertura).

_____, B.; SPARROW, J. As necessidades essenciais das crianças, Porto Alegre: Artmed. 2002.

BRUMMÉ, G. M. La lengua materna en el círculo infantil. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1983.

BRUNER, J. El habla del niño. Cognición y desarrollo humano. Barcelona Buenos Aires México: Editorial Paidós, 1983.

BULLOCK, S.A. El lenguaje en los primeros años. Infancia y Aprendizaje. N°. 4. Madrid, 1977.

BURKE, M.T. De quién es la responsabilidad. La escuela o la familia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.

CAMPOS, A. et. al. Atlas da exclusão social do Brasil. São Paulo, 2003.

CALVO, Y. M. Cómo aumentar el desarrollo del lenguaje en los primeros años de vida? Revista Simientes. Año XVI, No 5. Septiembre-Octubre: La Habana, 1977.

CHÁVEZ, J. El carácter científico de la Pedagogía en Cuba. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.

COMENIO, J.A. Didáctica Magna. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1983. CONCEPCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREESCOLAR: La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1994.

CUBA. Ministerio de Educación y Ciencia. Educación Prescolar. Programas del Primero al Cuarto Ciclo (primera parte). La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998.

_____. Ministerio de Educación y Ciencia. En torno al Programa de Educación Prescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1994.



_____. Ministerio de Educación y Ciencia. Escuelas infantiles de Regio Emilia. La Educación se construye usándola. Primaria, Madrid: Ediciones Morata, S.A., 1995.

_____. Ministerio de Educación y Ciencia. Estudio longitudinal del proceso educativo y de su influencia en el desarrollo de los niños desde el 4o. año de vida hasta la culminación el primer grado. La Habana, 1999. (Informe de Investigación).

_____. Ministerio de Educación y Ciencia. Caracterización del desarrollo del lenguaje en la edad de 0 a 6 años. Dirección de educación preescolar. La Habana, 1997. (Mimeo).

_____. Ministerio de Educación y Ciencia. Centro de documentación e información pedagógica. Algunos aspectos de la dirección pedagógica de la actividad cognoscitiva de los escolares. Problemas del Aprendizaje. Anuario de Investigaciones del MINED, ICCP. La Habana, 1994.

DENVER II Technical Manual. FRANKENBURG, W.K.; DODDS, J.; ARCHER, P.; BRESNICK, B.; MASCHKA, P.; EDELMAN, N.; SHAPIRO, H. Published by Denver Development Materials, Incorporated, 1990, 1996.

DENVER II Training Manual. FRANKENBURG, W.K.; DODDS, J.; ARCHER, P.; BRESNICK, B.; MASCHKA, P.; EDELMAN, N.; SHAPIRO, H. Published by Denver Development Materials, Incorporated, 1975, 1976, 1978, 1990, 1992.

DIAMOND, M; HOPSON, J. Magic trees of mind. How to nurture your child intelligence, creativity and healthy emotions from birth through adolescence. New York, 1998.

EDUCACIÓN SUPERIOR. Vol. XVIII. No 1. La Habana, 1998.

EL DESARROLLO DEL LENGUAJE. Módulo. La Habana. CELEP, 2000. (Soporte Magnético).

EL HOGAR UNA ESCUELA DE PENSAMIENTO. Moscú: Editorial Progreso, 1988.

EL KONIN, D.B. Desarrollo del lenguaje en el niño. Selección de lecturas de Psicología infantil y del adolescente. T.2. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1995.

GAZZANIGA, M; HEATHERTON F. Ciência psicológica. Mente, cérebro e comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2005.



GÓMEZ, N.; et. al. Metodología del desarrollo del lenguaje. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.

GONZÁLEZ, J. M. Características de la actividad cognoscitiva de la Edad Preescolar. Revista Simientes. 2. p. 17-19. La Habana, 1986.

GONZÁLEZ, V. Psicología para educadores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

GONZÁLEZ, F. Comunicación, personalidad y desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

HERNÁNDEZ, R. et. al. Metodología de la investigación. México Buenos Aires Caracas: Mc Graw Hill, 1996.

IBFAN. Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar. Projeto de Inclusão Social e Desenvolvimento Comunitário. Promoção da amamentação e alimentação complementar saudável. São Paulo, 2010.

IGNÁCIO, R. K. Aprendendo a andar... Aprendendo a confiar! São Paulo. Mainumby, 2002.

INTERACCIÓN ENSEÑANZA Y DESARROLLO. Selección de lecturas de Psicología infantil y del adolescente. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, T. 3, 1995.

JENSEN, E. Thinking with the brain in mind. Alexandria, Virginia: ASCD, 1998.

JESUS JG. Orientações sobre identidade de gênero : conceitos e termos / Jaqueline Gomes de Jesus. Brasília, 2012. Disponível em <<http://www.diversidadessexual.com.br/wp-content/uploads/2013/04/G%C3%8ANERO-CONCEITOS-E-TERMOS.pdf>>. Acesso em 24 Maio 2018

LARRAGUIBEL, E. Enfoques cognitivos. Piaget, Vigotsky y Feuerstein. Temas pedagógicos. Serie Cuadernillos de Estudio. JUNJI, Santiago de Chile, 1997.

LEGASPI, A. Pedagogía Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999.

LEJEUME, J. O milagre da vida. O desenvolvimento do bebê: da concepção ao nascimento, 2000. (Vídeo)

LIÚBLINSKAIA, A.A. A la educadora acerca del desarrollo del niño. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.



LÓPEZ, J. El carácter científico de la investigación pedagógica. Revista Educación. Año X, Julio – Septiembre. No 38. p. 43 – 47. La Habana, 1980.

LÓPEZ, J.; et. al. Estudio de las particularidades del desarrollo del preescolar cubano. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

LURIA. A. R. Lenguaje y desarrollo intelectual en el niño. Siglo XXI. México – España – Argentina – Colombia: Editores S.A., 1984.

MANHEY, M. El cuento y como cuento. Temas pedagógicos. Santiago de Chile, Serie Cuadernillos de Estudio. JUNJI, 1997.

MARTÍNEZ, F. La formación de emociones y su influencia en el desarrollo intelectual en el Edad Temprana. Pedagogía 90, IPLAC. La Habana, 1990.

MATURANA, H; ZOLLER, A. Amar e brincar. Fundamentos da condição humana. São Paulo: Palas Athenas, 2004.

OJALVO, V. et. al. Vigotsky presente en la educación del futuro. Revista Cubana de Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.

PERALTA, V. El saber pedagógico de la Educación Parvularia en sus paradigmas fundantes. Ponencia en el II Encuentro Nacional de Especialistas en Currículo, Santiago de Chile, 1995. (Mimeo).

PÉREZ, G.; et. al. Metodología de la investigación educacional. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.

PESTALOZZI, J. E. ¿Cómo Gertrudis enseña a sus hijos? Cartas sobre la educación de los niños. Libros de educación elemental. México: Editorial Porrúa, S.A., 1986.

PIAGET, J. La formación del símbolo en el niño. México: Editorial Fondo de Cultura Económica, 1961.

PSICOLOGIA INFANTIL APRENDIZAJE. Obras escogidas, T. IV. Madrid: Editorial Visor, 1984.

PSICOLOGIA INFANTIL. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Primeira Infância Melhor. Guia da Família. 1a edição. Porto Alegre, 2004.



RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Primeira Infância Melhor. Guia da Família. Tabelas de Ganhos de Desenvolvimento Infantil. 4ª edição. Porto Alegre, 2010.

REVECO, O. El trabajo con las familias de los párvulos. Propuestas para la articulación Familia Jardín infantil. Temas pedagógicos. Serie Cuadernillos de Estudio. JUNJI. Santiago de Chile, 1997.

RODRÍGUEZ, I. Características del lenguaje en la edad preescolar. Pedagogía 97. La Habana: IPLAC. Impresión Ligera, 1997.

ROSBACO, I.C. Programa de intervención en la infancia temprana. Algunos resultados obtenidos en la ciudad del Rosario-Argentina, 1999. (Informe de Investigación).

ROUSSEAU, J. J. El Emilio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.

RUIZ, M. Cómo analizar la expresión oral de los niños y niñas. Málaga: Ediciones Aljibe, 2000.

SÁEZ, J.; MONTES DEL CASTILLO, A. La Formación en Escuelas infantiles. Una experiencia en la Región de Murcia. Murcia: Universidad de Murcia. Facultad de Educación. I.C. de la Educación, 1997. (Mimeo).

SARRAMONA, J.; SARRÍN, S. Pedagogía de la Educación Preescolar. México: Editorial Santillana, 1992.

SHELOV, S. Cuidando de seu filho. Do nascimento aos cinco anos. 4ª edição. Porto Alegre. Artmed, 2006.

SHORE, R. Repensando o cérebro. Trad. de Iara Brazil. Porto Alegre. Mercado Aberto, 2000.

SIVERIO, A.M. El diagnóstico: un instrumento de trabajo pedagógico de preescolar a escolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.

SIVÉRIO, A.M.; et al. Formación de una relación emocional positiva hacia las tareas cognitivas en la edad temprana. Su influencia en el desarrollo intelectual del niño. Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño preescolar cubano. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

SIVERIO, A.M. El nuevo concepto de Educación Infantil (estimulación temprana). La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.



SIVERIO, A.M. Un proceso educativo para el desarrollo integral de la primera infancia. Seminário da organização mundial para a educação pré-escolar e 7º Encontro inicial e pré-escolar do CELEP. Havana-Cuba, 10-15 de julho de 2005. (Conferência).

SIVERIO, A.M. et. al. Investigaciones psicológicas y pedagógicas acerca del niño preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.

VENGUER, L.A. Temas de Psicología Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1978.

VIGOTSKY, L. S. Pensamento e linguagem. Trad. M. Resende. Lisboa: Antídoto, 1979.

VIGOTSKY, L. S. Formação social da mente. Trad. José Cipolla Neto. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

VIGOTSKY, L. S. El desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.

ZAPOROZHETS, A.V.; MARKOVA N.I. Fundamentos de Pedagogía Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987.

ZÚÑIGA, I. Criterios para establecer programas de alta calidad. Costa Rica: Universidad Nacional, 1994. (Mimeo).





O Primeira Infância Melhor é uma política pública de promoção do desenvolvimento integral na primeira infância. Seu objetivo é apoiar as famílias, a partir de sua cultura e experiências, na promoção do desenvolvimento integral das crianças, desde a gestação até os seis anos de idade. Tem como eixos de ação: (I) vigilância e promoção do desenvolvimento integral na primeira infância, considerando as dimensões física, intelectual, social, emocional e de linguagem; (II) o fortalecimento da interação parental positiva, considerando a competência, o vínculo e o protagonismo familiar; e (III) a melhoria do acesso à rede de serviço, prioritariamente no âmbito da Atenção Primária em Saúde, da Proteção Social Básica e da Educação. Suas ações resultam na promoção da parentalidade positiva e do desenvolvimento integral infantil e no acesso a direitos. Impactam na melhoria das condições de saúde, educação e desenvolvimento social, incidindo sobre a transmissão intergeracional das desigualdades.

PIM - PRIMEIRA INFÂNCIA MELHOR

www.pim.saude.rs.gov.br

telefone:+55 51 3288.5921 / E-mail: pim@saude.rs.gov.br

Centro Administrativo Fernando Ferrari (CAFF)

Av. Borges de Medeiros, 1501 4º andar - Ala Norte

Praia de Belas CEP 90110-150 Porto Alegre/RS



Polimpressos
Serviços Gráficos
LTDA.

Herval d' Oeste - Santa Catarina