



## REGRAS DE SEGURANÇA

Suporte sempre a cabeça do bebé enquanto ele não a segurar completamente.

Nunca deixe rocas, peluches ou outros brinquedos no berço do bebé pois podem ficar presos sobre a boca havendo o risco de sufocação.

Não deixe pequenos objectos ao alcance do bebé pois existe risco de aspiração e sufocação.

Nunca deixe o bebé sozinho sobre uma superfície elevada mesmo que dentro do ovinho ou espreguiçadeira pois o risco de queda é elevado.

Quando oferecer brinquedos ao bebé procure brinquedos seguros, certificados com o símbolo CE e verifique que não têm pequenas peças destacáveis que possam ser aspiradas não esquecendo as pilhas.



O desenvolvimento psicomotor é um processo dinâmico e contínuo, sendo constante a ordem de aparecimento das diferentes aquisições.

**CONTUDO**, a velocidade de aquisição de novas competências varia de criança para criança.

Nem todas as crianças chegam à mesma idade no mesmo estadio de desenvolvimento.

**Respeite o ritmo do seu filho** e recorra ao médico ou enfermeiro assistente para esclarecer as dúvidas e preocupações que surjam.

---

### A BRINCAR APRENDEMOS!

Através da brincadeira as crianças desenvolvem não só competências motoras, capacidade de leitura e raciocínio lógico mas também auto-estima, confiança, criatividade e competências sociais importantes tais como a interacção com os pares e controlo de emoções.

#### Bibliografia:

Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (2013)  
Meggitt, Carolyn. Child Development: An Illustrated Guide: Birth to 19 Years. 3ª ed. Pearson Education: Essex, 2012.  
Orientações técnicas para a prevenção de acidentes - Consultas de Saúde Infantil - Associação para a Promoção da Segurança Infantil

**Contactos:** Rua do Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa; Tel: 213 913 220; Fax: 213 950 432; e-mail: condestavel.sec@arslvt..min.



Unidade de Saúde Familiar  
Santo Condestável

# ACTIVIDADES PROMOTORAS DO DESENVOLVIMENTO (0-6 Meses)

Autores: Sónia Gomes e Catarina Empis  
Março de 2017



## 1º MÊS

**FALAR:** Fale frequentemente com o seu bebé quando acordado. Use voz suave e olhe-o nos olhos segurando-o no colo. Sorria. Fale sobre o que está a fazer, como p. ex. vestir, trocar a fralda, etc.

**TOCAR:** Mantenha contacto frequente com o bebé pegando-lhe ao colo e mantendo contacto ocular.

**MASSAJAR:** Massage todo o corpo do seu bebé utilizando um óleo de bebé : verta-o sobre as suas mãos e friccione-as uma na outra para o colocar a boa temperatura.

Utilize gestos suaves, com pouca pressão e sem pressa. Mantenha sempre uma das mãos em contacto com o bebé e faça sempre uma massagem simétrica.

**MOVIMENTAR:** Deite o seu bebé de barriga para cima estimulando-o a movimentar os braços e as pernas.

**VER E FOCAR:** Pendure um móbil com cores contrastantes sobre o berço, alcofa, ovinho ou fraldário de forma a desenvolver a capacidade de focagem e coordenação do bebé.

**OUVIR:** Cante ou ponha a tocar músicas de embalar ou música instrumental, sempre em tom suave.

## 2-3 MESES

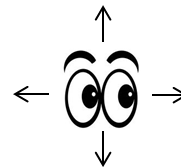
**FALAR:** Fale e sorria bastante para o seu bebé dando-lhe tempo para responder.

**RIR:** Brinque fazendo-lhe cócegas.

**OBSERVAR:** Coloque o bebé na espreguiçadeira ou ovinho para que possa observar a actividade dos adultos.

**VER:** Mantenha os móveis nos locais de repouso para estimular a capacidade de foco.

**Jogo de Seguir:** seleccione o seu brinquedo preferido e segurando-o a cerca um metro de distância mova-o para cima e para baixo e da esquerda para a direita. À medida que o bebé se torna melhor a seguir o boneco segure-o cada vez mais longe.



**OUVIR:** Mantenha os momentos de música com canções de embalar e música suave.

Faça sons suaves com guizos ou caixa de música observando a atenção do bebé.

**TOCAR:** Mantenha as massagens corporais, são um bom momento de ligação pais-filho, relaxamento e desenvolvem o tacto do bebé e a sua noção corporal.

## 3-6 MESES

**CONVERSAR:** Mantenha os momentos frequentes de interacção através da fala. Sorria bastante e utilize mimica facial.

Imite Os sons do bebé e encoraje a repetição.

**VER E OBSERVAR:** Mantenha o bebé por perto deixando-o observar a actividade dos adultos. Mantenha ainda os móveis coloridos!

**MOVIMENTAR:** no chão prepare um espaço de brincadeira com um tapete de brincar ou manta e alguns brinquedos do bebé. Coloque o bebé de barriga para baixo estimulando-o a mexer-se e a brincar com os brinquedos.

Tente levantá-lo devagar pelas mãos como se fosse sentá-lo.

**BRINCAR:** Ofereça-lhe rocas para brincar de forma a estimular a atenção, movimento e audição.

**MÚSICA:** Cante e oiça música suave com o bebé, dançando calmamente com o bebé ao colo.

