



## REGRAS DE SEGURANÇA

Ensine a criança a nunca brincar com bastões ou objectos pontiagudos ou a correr com objectos na boca como lápis ou canetas.

Ensine as crianças a não comer bagas ou plantas.

Ensine as crianças sobre segurança junto a estradas e estabeleça o exemplo!

Se tem grandes janelas de vidro marque-as com autocolantes para tornar óbvio que estão fechadas.

Supervisione sempre o banho e todo o tipo de brincadeira com água pois existe risco de afogamento.

Certifique-se de que todos os potenciais locais para escondidas não podem ser trancados do interior.

Durante as actividades de culinária não deixe que a criança manuseie líquidos quentes e assegure-se que as pegas de panelas sempre para dentro do fogão.

Retire do alcance balões rebentados e sacos de plástico pois há risco de sufocação.

Fixe os móveis à parede e evite a os objectos decorativos pesados sobre os mesmos pois a criança pode puxá-los sobre si.

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: condesta-



Unidade de Saúde Familiar  
Santo Condestável

# ACTIVIDADES PROMOTORAS DO DESENVOLVIMENTO (4 Anos)

**Autores: Sónia Gomes e Catarina Empis**  
Março de 2017



## 4 ANOS

**FALAR:** Fale frequentemente com o seu filho.

Ensine canções e versos.

Mostre interesse nas actividades do seu dia-a-dia incentivando que expresse os seus sentimentos e impressões.

Dê oportunidade para que a criança expresse a sua vontade aceitando com sensibilidade os seus avanços e recuos.

**BRINCAR:** Combine encontros com amigos e incentive jogos de grupo como o jogo das estátuas para desenvolver as capacidades de ganhar, perder e cooperação.



Utilizem jogos de tabuleiro, combinação de pares, puzzles e pequenas construções que desenvolvem a destreza e raciocínio.

**Jogo do camaleão:** uma pessoa diz "Camaleão? De que cor?" E a outra pessoa deve procurar a cor e tocar na mesma.

Deixe que seja a criança a escolher as brincadeiras promovendo a sua independência.

**MOVIMENTAR:** Encoraje brincadeiras no exterior com actividade física.

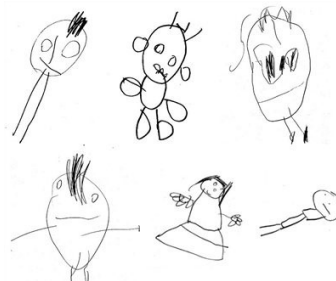
Visitem parques infantis estimulando a criança a escalar e a usar os escorregas.



**EXPLORAR:** Promova o conhecimento do mundo exterior através de visitas a parques, jardins e quintas estimulando posteriormente a criança a descrever e desenhar o que viu.

**PINTAR:** Mantenha disponível um espaço de brincadeira com folhas, tintas, canetas e lápis.

Estimule a criança a fazer o desenho da figura humana.



**PARTICIPAR:** Exponha os desenhos da criança pela casa estimulando a sua auto-estima.

Ensine a criança a vestir-se e despir-se.

Deixe-a ir sozinha ao WC ajudando apenas quando chamado.

Envolve a criança no cuidado dos animais de estimação e noutras tarefas simples como arrumar os brinquedos, roupa, etc.

Permita à criança a oportunidade de transmitir mensagens a outras pessoas.

Tente não correr a ajudar quando a criança tem alguma dificuldade. Deixe que tenha tempo para aprender novas capacidades.

**LER:** Tenha livros adequados à idade à disposição.

Leiam livros em conjunto.

Estimule a criança a descrever as imagens e a construir as suas próprias histórias.



Visitem bibliotecas deixando-a escolher que livros quer ler

Procure livros e puzzles que ajudem a criança a categorizar e a arrumar os objectos.