



## 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 obvio que estão fechadas.

Quando utilizar bicicleta não se esqueça dos dispositivos de segurança como capacete, joelheiras e cotoveleiras.

Supervisione sempre as brincadeiras na água e utilizem sempre braçadeiras enquanto ainda não souber nadar bem.

Evite o acesso a substâncias inflamáveis, isqueiros, fósforos e acenda-lhas explicando o risco de queimadura.

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 (5 Anos)

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



## 5 ANOS

**FALAR:** Demonstre interesse pelas actividades do seu filho, estimulando a conversa.

Fale com a criança sobre o presente, o passado e o futuro estimulando a sua noção temporal.

Peça que explique o significado de palavras simples e incentive-a a perguntar as que não conhece.

**BRINCAR/MOVIMENTAR:** Promova muitas actividades ao ar livre.

Forneça andas para promover equilíbrio e coordenação.



Ensine a criança a andar de bicicleta.



Garanta o acesso a actividades não estereotipadas como as meninas a jogar futebol e os meninos a saltar a corda.



Promova a participação em desportos de equipa. Informe-se na escola, junta de freguesia ou instituições desportivas locais sobre a oferta disponível.

**EXPLORAR:** Acompanhe a criança na exploração do mundo exterior com visitas a parques, jardins e quintas respondendo às questões que surjam.

Não ridicularize os possíveis medos ou pesadelos que surjam ajudando-a a compreender e resolver o seu sentimento de impotência.



**ARTES MANUAIS:** Ensine a criança a recortar e colar triângulos, quadrados e círculos de vários tamanhos e formar figuras.

Mantenha um espaço disponível para brincar com plasticina, barro, tintas, canetas e lápis.

**PARTICIPAR:** Encoraje a participação e auxílio nas actividades do dia-a-dia.

**LER:** Incentive os hábitos de leitura através das visitas a bibliotecas e oferta de livros adequados à idade.

Mantenha os seus livros preferidos facilmente acessíveis.

Permita-lhe escolher o livro que vão ler e incentive o seu filho a contar a história.

Faça perguntas sobre a história estimulando o seu interesse.

Procure a existência de sessões de contos na sua área e frequente-as.

