

6 Meses

1. Oferecer brinquedos apropriados como uma bola de tamanho médio, de cores vivas, cubos de arestas redondas, de modo a estimulá-lo a passar o objeto de uma mão para a outra
2. Sentá-lo com apoio para que possa participar mais ativamente no meio que o rodeia
3. Incentivar para que produza novos sons com a boca. Conversar e dançar com o bebé
4. Colocar o bebé num tapete adequado e incentivá-lo a deslocar-se rolando e a pegar nos objetos que estejam mais longe
5. Proporcionar brincadeiras de interação, colocar à frente do espelho e não prevenir situações que lhe causem frustrações (elemento forte de aprendizagem)
6. Não entrar em conflito durante a refeição, que constitui uma oportunidade de interação sem pressão
7. Ritual do sono reforçado antes de dormir

9 Meses

1. Oferecer objetos diferentes e afastados, no sentido de incentivar o posicionamento

2. Colocar objetos em cima de uma cadeira, de forma a incentivá-lo a colocar-se de pé, colocando um tapete à volta caso caia
3. Chamar os objetos pelos nomes, ensinar a colocar dentro e fora da caixa
4. Oferecer papel para amassar e rasgar e dar a experimentar diferentes texturas
5. Oferecer dois objetos para a mão e posteriormente um terceiro, deixando que ele “resolva o problema”
6. Brincar ao “esconde”
7. Ser firme e terno no “não”
8. Utilizar brincadeiras de tapar e destapar o rosto e outros jogos repetitivos (bater palmas, acenar...)
9. Realizar massagem (sem grandes alterações), com a exceção do apoio de um brinquedo para o manter quieto
10. Imitar sons de animais e objetos fazendo mímica e pedindo para a criança imitar

Elaborado por: Mariana Reis

Data de elaboração: fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Geral: 24 maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador



ATIVIDADES PROMOTORAS DO DESENVOLVIMENTO

0-9 MESES

Plano Nacional de Saúde Infantil e Juvenil, 2013



Recém-nascido

1. Pegar no bebé e embalá-lo suavemente
2. Falar e cantar suavemente com sons altos, baixos, agudos, graves e suaves. Chamar o bebé pelo nome.
3. Falar sobre tudo o que estiver a fazer: lavar as mãos, vestir-se, etc.
4. Usar canções de embalar, música instrumental suave ou músicas com melodias repetidas
5. Comunicar com o bebé olhando-o nos olhos, encostado ao peito
6. Colocar o bebé sobre os joelhos, deixar que ele agarre o indicador com as mãos e conversar com ele
7. Segurar uma bola vermelha 20 cm e movimentá-la para cima e para baixo, esquerda e direita, estando o bebé em estado de alerta e com a cabeça em posição central
8. Dar oportunidade de o bebé cheirar cheiros diferentes (flor, laranja...)
9. Fazer massagem suave corporal, sem movimentos muito elaborados Não forçar movimento, fazer pouca pressão, não exceder os 20 min.

10. Pegar ao colo, olhar nos olhos, sorrir, deitar a língua de fora, quando em estado de alerta
11. Oferecer o polegar do bebé para que este se autoconforte e reorganize
12. Evitar ambientes muito estimulantes (muita luz, muito barulho, muita gente, etc)

1-2 Meses

1. Movimentar objetos coloridos e pendurá-los perto do rosto do bebé, a uma distância um pouco superior a 20 cm e não necessariamente em forma de esfera
2. Produzir sons suaves com chocalhos, caixas de música e observar a sua atenção
3. Observar o bebé sobre a forma como dorme, sossega, se alimenta e procura auto conforto
4. Conversar com carinho, aprender a tocá-lo, embalá-lo, estar em sincronia com o seu comportamento. Manter tonalidades de voz diferentes e suaves.
5. Mudar periodicamente de posição, de modo e proporcionar-lhe o melhor conforto, sem utilização de “barriga para baixo” para dormir

6. Continuar a massajar de forma simples, sem movimentos bruscos e muito elaborados e sem muita pressão. Não exceder os 20 minutos
7. Proporcionar momentos calmos sem sobrecarga de estímulos, limitando as visitas de estranhos e ambientes muito estimulantes

3 Meses

1. Interagir através da fala, usar a mímica do rosto e imitar o som de determinados objetos ou instrumentos musicais
2. Ouvir música suave na companhia do cuidador. Dançar em ritmo suave, com o bebé ao colo. Cantar
3. Mobilizar o bebé, evitando que esteja deitado demasiado tempo na mesma posição
4. Procurar levantá-lo devagar pelas mãos, como se fosse sentá-lo
5. Oferecer-lhe objetos para segurar, colocar objetos pendentes para que possa segui-los
6. Desenvolver um ritual da hora de dormir, sem deixar chorar desenfreadamente (cantar, dar banho, ler livro, etc)