

4 Anos

1. Promover as construções com lego e com puzzles
2. Proporcionar oportunidade para a criança fazer o desenho da figura humana
3. Inventar brincadeiras que envolvam distinção de cores e ensinar canções e versos
4. Pô-la a participar em tarefas, mesmo que sejam simbólicos
5. Dar oportunidade para a verbalização das suas vontades, aceitar a sensibilidade da criança, aceitando avanços e recuos
6. Mostrar as sequências das atividades
7. Promover brincadeiras onde exista movimento físico
8. Ajudar a criança na diferenciação entre a emoção e a ação (consciência moral e solidariedade humana)
9. Proporcionar a oportunidade da criança transmitir uma mensagem a outra pessoa
10. Não entrar em grandes pormenores quando questionados sobre sexualidade
11. Reforçar a necessidade de impor regras e limites e não ceder à chantagem da criança

5-6 Anos

1. Selecionar os programas televisivos e no computador, bem como o horário e o período de tempo (não mais de 2h de ecrã por dia)
2. Não ridicularizar os presumíveis medos e pesadelos, ajudando a resolver o sentimento de impotência
3. Continuar a proporcionar atividades que permitam à criança desenvolver a área motora
4. Ensinar-lhe a recortar e colar triângulos, quadrados e círculos de vários tamanhos e formar figuras
5. Pedir para que explique o significado de palavras simples e incentivar para que pergunte aquelas que não conhece
6. Continuar a proporcionar à criança responsabilidade, como por exemplo: ajudar em casa, dar recados
7. Incutir regras, impor limites, ajudar a lidar com os impulsos (roubo, mentira)
8. Promover a participação em jogos para a promoção da sua personalidade (saber lidar com a timidez, submissão, vaidade, liderança, etc.)

Elaborado por: Mariana Reis

Data de elaboração: fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Técnico: 24 maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.



ATIVIDADES PROMOTORAS DO DESENVOLVIMENTO

1-6 ANOS

Plano Nacional de Saúde Infantil e Juvenil, 2013



12 Meses

1. Promover a aquisição de capacidades motoras
2. Deixar a criança tomar algumas decisões visando a segurança
3. Reagir calmamente e com firmeza às birras
4. Manter os rituais de sono
5. Não entrar em conflito na hora da refeição
6. Estimular as tarefas ou ordens simples. Dar estímulo positivo à sua realização
7. Oferecer cubos, dar vários objetos para as mãos
8. Falar sobre as separações com antecedência progressiva e cumprir as promessas
9. Evitar pressões para o controlo esfinteriano
10. Incentivar para que a criança peça quando quer algo, verbalizando o pedido, mesmo que se saiba o que ela deseja
11. Reforçar a necessidade de impor regras e limites e não ceder à chantagem da criança

18 Meses

1. Ensinar a criança a guardar os brinquedos numa caixa ou num saco, para que aprenda a organizar-se
2. Pedir à criança que olhe e repita o nome das partes do corpo do boneco

3. Ensinar a criança a “rabiscar” na areia, na terra ou num papel, de modo a estimular a destreza manual e a área sensorial
4. Elogiar a criança quando for capaz de realizar algo sozinha
5. Continuar a incentivar o convívio
6. Realizar atividades com música, incentivando a criança a dançar e a cantar
7. Reforçar a necessidade de impor regras e limites e não ceder à chantagem da criança

2 Anos

1. Proporcionar brincadeiras como: pular só num pé, correr, saltar uma corda, de modo a estimular a coordenação motora
2. Testar o controlo dos esfínteres se a criança tiver desenvolvido a competência da fala
3. Estimular a arrumação, imitação e declínio do negativismo
4. Ajudar a criança a pronunciar as palavras, mas pelo estímulo positivo
5. Oferecer tintas para a criança mexer e desenhar
6. Dar-lhe a conhecer as várias texturas e materiais
7. Contar histórias e dar puzzles
8. Facilitar a oportunidade do jogo simbólico
9. Pedir para ajudar em pequenas tarefas diárias (limpar o pó, varrer, amassar, etc)

10. Dar oportunidade para a criança emitir o próprio pensamento e desejo, mantendo os limites
11. Reforçar a necessidade de impor regras e limites e não ceder à chantagem da criança

3 Anos

1. Promover atividades lúdicas: saltar, correr, pular, andar de triciclo...
2. Pedir à criança que conte histórias ou algo que fez (ação passada). Incentivar a criança a fantasiar
3. Dar responsabilidades, aceitar a forma que ele achou para dominar a sua vida
4. Não trazer a criança para a realidade quando está no seu mundo imaginário
5. Conduzir os rituais de sono de forma regrada (medos, associados ao pensamento mágico)
6. Fase dos porquês: há que ter muita paciência, tendo em conta que nem sempre espera pela resposta à primeira pergunta
7. Não ridicularizar comportamentos
8. Ajudar a criança a partilhar os brinquedos – altura para ingressar no jardim de infância
9. Acompanhamento de programas televisivos
10. Reforçar a necessidade de impor regras e limites e não ceder à chantagem da criança