



**PAPRICA
PETITE ENFANCE**
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Portugiesisch
Portugais
Portoghese

COMO MOVIMENTAR-SE COM O SEU FILHO

0 a 9
meses



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

**pédiatrie
suisse**
L'organisation professionnelle
de la pédiatrie

h e t s

Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

LIBERTÉ
VALEUR
canton de
vaud



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

MOVIMENTAR-SE

Para um desenvolvimento saudável

Quem não observou o quanto é importante o bebé movimentar-se? Exprime-se com gestos e o contacto é um meio de construir relacionamentos. Movimentar-se permite-lhe descobrir o seu corpo e explorar o meio que o rodeia. Progressivamente, vai aprendendo a controlar os movimentos, a segurar-se e a deslocar-se. O seu bebé aprende e desenvolve-se através do movimento.

O bebé precisa de se movimentar

Os bebés mexem-se muito e temos a sensação que se movimentam o suficiente. No entanto, segundo observações, nestes últimos anos a condição física das crianças mais crescidas tem vindo a diminuir. Esta tendência talvez já comece nos primeiros meses de vida, independentemente da nossa vontade. Por vezes, são as condições de vida que limitam a atividade física (espaço interior reduzido, parques infantis afastados, vizinhos que se incomodam com o ruído, etc.), outras vezes são os bebés que vivem a correria dos adultos (dias muito ocupados, transportes motorizados, etc.); acresce ainda que determinados acessórios reduzem-lhes o movimento (espreguiçadeira, cadeira do automóvel em casa, etc.). Porém, o movimento é natural no bebé. E até as atividades habituais lhe fazem muito bem.

Como acompanhar o seu bebé?

Encontra aqui ideias para se movimentar no dia a dia. Pode também completá-las em função dos desejos do seu bebé.



Nota: este texto foi redigido em português europeu

NECESSITO MOVIMENTAR-ME PARA...



... comunicar

Para me acompanhar, os meus pais podem:

- » arranjar tempo para olhar para mim
- » organizar um espaço onde eu possa movimentar-me livremente e em segurança
- » partilhar momentos de carícias
- » aprender a reconhecer as minhas expressões e as minhas necessidades



... a seguir,
poder relaxar



... descobrir
o meu corpo



... agarrar os objetos
e brincar com eles



... controlar as minhas posturas
e os meus movimentos

DEMASIADO CANSADO PARA SE MOVIMENTAR?

0 meses



Jogo de olhares

O seu bebé aprecia que olhe para ele, que lhe fale e que troquem sorrisos. Gire lentamente o seu rosto para o lado, para a direita e depois para a esquerda. O seu bebé vai segui-lo com o olhar virando a cabeça.

variante

Prolongue o jogo emitindo ruídos com a boca e fazendo caretas.

Rosto com rosto

Deitado ao lado do seu bebé, faça-o rolar de forma suave para o lado para se encontrarem rosto com rosto. O bebé vai poder tocar no seu rosto.

Atenção: tenha o cuidado de alternar o lado para o qual põe o bebé a rolar.



O barco

Sente-se no chão com o seu bebé a cavalo nas suas pernas, para que fique com os pés a tocar no chão. Segure-lhe a cintura, as ancas ou as mãos e brinque com o equilíbrio dele.

Atenção: não sacuda o bebé durante a brincadeira!

variante

Vire-o para que possa olhar para si.

Apresentamos propostas, de cima para baixo da página, que acompanham o desenvolvimento do bebé. Por razões de segurança, esteja atento às capacidades do seu filho enquanto pratica estes jogos.

9 meses



MOVIMENTAR-SE QUANDO TEM POUCO TEMPO?

Controlo corporal

Deite o bebé de barriga para baixo. Deixe o bebé movimentar-se livremente. Fique perto dele.



Mudar a fralda é o máximo!

Enquanto muda a fralda, encoraje o seu bebé a descobrir as mãozinhas e os pezinhos. Pode colocar a sua mão debaixo do rabinho dele, girando-lhe ligeiramente a bacia para que possa apanhar os pezinhos.

Rolar

Para mudar a posição do seu bebé, mostre-lhe o caminho. Faça-o rolar quando está de costas até ficar de barriga para baixo ou quando está de barriga para baixo até ficar de costas. Acompanhe-o, colocando uma mão na anca ou na coxa.



MOVIMENTAR-SE NUM ESPAÇO SEGURO?

O prazer do movimento

Deixe o bebê deitado de barriga para baixo várias vezes quando está acordado. Ele deve poder ficar deitado de barriga para baixo pelo menos 30 minutos por dia.



À descoberta dos objetos

Deite o seu bebê encima de uma toalha ou numa manta no chão. Apresente e dê-lhe objetos variados, possibilitando que os toque, que os agarre com as mãos e que os ponha na boca.

Exploração

Num espaço sem perigos, pode colocar objetos à volta do bebê e incentivá-lo a ir busca-los. Deixe-o explorar as formas, as texturas e as cores dos objetos.



MOVIMENTAR-SE QUANDO ESTÁ MAU TEMPO?

Momento de ternura

Quando levantar o seu bebé da cama, ponha uma mão debaixo do rabinho, enquanto sustém os ombros e a cabecinha com a outra. Pegue nele ao colo bem enrolado e aconchegado nos seus braços.



0 meses

Sair e passear

Assim como nós, os bebés precisam de apanhar ar. Quando está mau tempo, vista-o bem para ir passear; é uma forma de o habituar ao mundo exterior.



Esconde-esconde

Tape o seu rosto com um lenço e faça-o reaparecer de surpresa. Enquanto brinca consigo, o bebé vai aprender que você desaparece e regressa.



9 meses

PARA IR MAIS ALÉM

Consulte www.paprica.ch que disponibiliza diferentes suportes de informação - brochuras, vídeos, etc. - propostas com inúmeros conselhos, ideias de jogos e informações (site Internet em francês).



RECOMENDAÇÕES



ATIVIDADE FÍSICA

Os bebés devem movimentar-se bastante várias vezes por dia num espaço seguro e adaptado à sua idade. Quando estão acordados, eles devem movimentar-se deitados de barriga para baixo (pelo menos 30 min./dia) e de costas. Encontrará mais informações em: www.hepa.ch



ATIVIDADES SEDENTÁRIAS

Reduzir o tempo dedicado às atividades sedentárias (evitar deixar o bebé na cadeirinha do automóvel ou na espreguiçadeira quando está acordado). Não se recomenda sentar o bebé em frente a um ecrã (televisão, smartphone, computador, tablet, etc.). Encontrará mais informações em: www.jugendundmedien.ch

ALGUMAS REFERÊNCIAS

0 Meses

troca olhares consigo

fecha as mãos e agarra-se ao seu dedo

esperneia, deitado de costas

segura a cabeça e vira-a para o ruído e para si

olha para as suas próprias mãos e brinca com elas.

começa a agarrar os objetos que lhe apresentamos

de barriga para baixo, apoia-se nos antebraços

apanha os pés

explora os objetos e leva-os à boca

se estiver deitado de costas, vira-se e põe-se de barriga para baixo e vice versa

tenta chegar aos objetos que estão um pouco distantes

começa a manter-se sentado

9 Meses

FICHA TÉCNICA

// AUTORES

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Desenvolvido em estreita colaboração com o departamento de Psicomotricidade de HETS Genebra, HES-SO/Genebra:

A.-F. Wittgenstein Mani, professora HES
C. Blanc Müller, professor associado HES
M. De Monte, professor associado HES
L. Julien, estudante
L. Barras, estudante

// ILUSTRAÇÕES

Joël Freymond

// CRIAÇÃO GRÁFICA

Tessa Gerster

// REDAÇÃO

1ª edição 2014
Edição atualizada 2022

// REVISÃO/ATUALIZAÇÃO 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance