

# COMO MOVIMENTAR-SE COM O SEU FILHO

0 a 9  
meses



# 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?

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

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.

9 meses



## MOVIMENTAR-SE QUANDO TEM POUCO TEMPO?

### Embalar

Embale o seu bebê, balanceando o seu próprio corpo. Pode também cantar ou pôr uma música suave.



### Mudar a fralda é o máximo!

Enquanto muda a fralda, encoraje o seu bebê 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 bebê, 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

A sua cama é o sítio ideal enquanto o seu bebé não se deslocar sozinho. Deite-o de costas, deixe-o mover-se e espernear, ficando ao pé dele.



### À descoberta dos objetos

Deite o seu bebé 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 bebé 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](http://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 recém-nascidos deveriam estar fisicamente ativos várias vezes por dia (passar tempo de barriga para baixo e de costas, rastejar, brincar no chão, etc.).



### ATIVIDADES SEDENTÁRIAS

Reduzir o tempo dedicado às atividades sedentárias (evitar deixar o bebé na cadeirinha do automóvel ou na espreguiçadeira quando está acordado). A exposição aos ecrãs (televisão, computador, videojogos, etc.) não é recomendada.

# 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<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Médica. Dra. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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

### // GRAFISMO

Tessa Gerster

### // EDIÇÃO

1ª edição em francês 2014

Traduzido em 2016

### // TRADUÇÃO

Appartenances, Lausanne

Matilde Dias Matela

©<sup>1</sup> Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne (Ligas da saúde, Programa do cantão «Ça marche!», Lausanne)

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne (Departamento médico-cirúrgico de pediatria, Hospital pediátrico de Lausanne)

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève

Filière Psychomotricité