PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Portugiesisch
Portugais
Portoghese

COMO MOVIMENTAR-SE COM O SEU FILHO

CHUV Département femme-mère-enfant
ssp sgp SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
h e t s
Haute école de travail social Genève
Filière Psychomotricité

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

... a seguir, poder relaxar

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

... 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 bebé. 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.

9 meses

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.

MOVIMENTAR-SE QUANDO TEM POUCO TEMPO?

Embalar

Embale o seu bebé, 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 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

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** 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

FICHA TÉCNICA

// AUTORES
Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Médica. Dra. 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

// GRAFISMO
Tessa Gerster

// EDIÇÃO
1ª edição em francês 2014
Traduzido em 2016

// TRADUÇÃO
Appartenances, Lausanne
Matilde Dias Matela

© 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