Cartilha de Desenvolvimento
2 meses a 5 anos



Aprenda os sinais.
Aja cedo.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Apresentação

Queridos e queridas colegas pediatras de nosso extenso país,
Meus melhores cumprimentos.

Este material foi elaborado pelo *Centers of Disease Control and Prevention* (CDC) na forma de um programa para identificação precoce de atraso do Neurodesenvolvimento conhecido como **Act Early**.

A parceria da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) com o CDC, após devida autorização, viabilizou a sua tradução, assim como a sua distribuição em eventos regionais e nacionais da SBP em 2024, bem como a sua disponibilização para download no site da SBP.

Espera-se que este material seja útil para profissionais da área de saúde, bem como, familiares que desejem acompanhar as etapas do desenvolvimento neuropsicomotor de lactentes e crianças.

Deseja-se que este material seja útil para otimizar a identificação do atraso do neurodesenvolvimento, permitindo instituir, precocemente, ações e intervenções adequadas.

Temos muito a agradecer aos idealizadores desta tradução. Mais uma ação dinâmica da sinergia SBP & Filiadas.

Nossos prezados colegas que trabalharam nesta cuidadosa e valiosa contribuição foram Liubiana Arantes de Araújo, Presidente do DC Pediatria Desenvolvimento e Comportamento – SBP e Flávio Melo de nossa Filiada Sociedade Paraibana de Pediatria.

Os cinco primeiros anos de vida das crianças são essenciais para um neurodesenvolvimento pleno do ser humano. Nesse sentido, esta obra de tradução com conteúdo que incluem didáticas ilustrações, significará melhor saúde para as crianças sob nossos cuidados. Assim, do ponto de vista do neurodesenvolvimento, importante é identificar sinais e agir rápido.

Clóvis Francisco Constantino
Presidente da SBP

Tradução: Liubiana Arantes de Araújo, Flávio Melo
Revisão: Dirceu Solé, Clóvis F. Constantino, Luciana Rodrigues Silva.

Índice

- Seu bebê aos 2 meses 4
  Ajude seu bebê a aparender e crescer 5
- Seu bebê aos 4 meses 6
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 7
- Seu bebê aos 6 meses 8
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 9
- Seu bebê aos 9 meses 10
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 11
- Seu bebê aos 12 meses 12
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 13
- Seu filho aos 15 meses 14
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 15
- Seu filho aos 18 meses* 16
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 17
- Seu filho aos 2 anos* 18
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 19
- Seu filho aos 30 meses* 20
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 21
- Seu filho aos 3 anos 22
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 23
- Seu filho aos 4 anos 24
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 25
- Seu filho aos 5 anos 26
  Ajude seu bebê a aprender e crescer 27

Seu bebê aos 2 meses



Nome do bebê _____ **Idade do Bebê** _____ **Data de hoje** _____

Os marcos importam! Como seu bebê brinca, aprende, age, se comunica e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu bebê já alcançou aos 2 meses.
Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em cada consulta pediátrica sobre os marcos que o seu bebê já alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria dos bebês fazem nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Acalma-se ao conversar ou pegá-lo no colo
- ☐ Olha para seu rosto
- ☐ Parece feliz em vê-lo quando você anda até ele
- ☐ Sorri quando você fala ou sorri para ele

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Emite outros sons diferentes de chorar
- ☐ Reage a sons altos

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Observa você enquanto você se move
- ☐ Olha para um brinquedo por vários segundos

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Mantém a cabeça erguida quando está de bruços
- ☐ Move os dois braços e as duas pernas
- ☐ Abre as mãos brevemente

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são as coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há alguma coisa que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já havia adquirido?
- Seu bebê nasceu prematuro ou tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde?

Você conhece melhor o seu bebê. Não espere. Se seu bebê não está alcançando um ou mais marcos, se perdeu habilidades que ele/ela já teve, ou se você tem outras preocupações, deve agir logo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar melhor o desenvolvimento do seu bebê;
2. Procure algum programa de intervenção precoce do seu estado ou território para saber se seu bebê pode participar de programas para ajudar no seu desenvolvimento.

Para saber mais sobre como ajudar seu bebê, visite **cdc.gov/Concerned**.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer
a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu bebê a aprender e crescer



Como o primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no seu aprendizado e no seu desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu bebê se você tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento dele.

- Responda positivamente ao seu bebê. Seja animado, sorria e fale com ele quando ele emitir sons. Isso o ensina a fazer a “troca de turnos” e a responder na conversa.
- Converse, leia e cante para seu bebê para ajudá-lo a desenvolver e a entender a linguagem.
- Dedique algum tempo abraçando e segurando seu bebê. Isso vai ajudá-lo a se sentir seguro e bem cuidado. Você não vai “estragar” seu bebê segurando ou respondendo a ele.
- Ser sensível ao seu bebê o ajuda a aprender e crescer. Limitar o seu tempo de tela quando você está com seu bebê ajuda você a ser mais responsivo a ele.
- Cuide-se. Ser mãe ou pai pode ser um trabalho duro! É mais fácil desfrutar do seu novo bebê quando você se sente bem.
- Aprenda a observar e a responder aos sinais do seu bebê para saber o que ele está sentindo ou precisa. Você se sentirá bem e seu bebê se sentirá seguro e amado. Por exemplo, ele está tentando “brincar” com você emitindo sons e olhando para você, ou ele está virando a cabeça de lado, bocejando, ou ficando inquieto porque ele precisa de uma pausa?
- Deite seu bebê de bruços quando ele estiver acordado e coloque brinquedos na altura dos olhos na frente dele. Isso vai ajudá-lo a praticar a levantar a cabeça. Não deixe seu bebê sozinho. Se ele parecer sonolento, coloque-o de costas em um local seguro para dormir (colchão firme sem cobertores, travesseiros, almofadas ou brinquedos).
- Alimente seu bebê apenas com leite materno ou fórmula quando não puder amamentar. Os bebês não estão prontos para outros alimentos, água ou outras bebidas durante os primeiros 6 meses de vida.
- Aprenda quando seu bebê estiver com fome procurando sinais. Fique atento aos sinais de fome, como colocar as mãos na boca, virar a cabeça em direção ao peito/mamadeira ou estalar/lamber os lábios.
- Procure sinais de que seu bebê está saciado, como fechar a boca ou virar a cabeça para longe do peito/mamadeira. Se seu bebê não está com fome, tudo bem parar de se alimentar.
- Não sacuda o seu bebê e nem permita que outra pessoa o faça - nunca! Você pode danificar o cérebro dele ou até mesmo causar a morte dele. Coloque seu bebê em um lugar seguro e afaste-se um pouco se você estiver muito nervoso quando ele está chorando. Verifique-o a cada 5-10 minutos. O choro infantil é muitas vezes pior nos primeiros meses de vida, e depois fica cada vez melhor!
- Tenha rotinas para dormir e se alimentar. Isso ajudará seu bebê a começar a aprender o que esperar.

Para ver mais dicas e atividades download aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu bebê aos 4 meses



Nome do bebê _____ **Idade do Bebê** _____ **Data de hoje** _____

Marcos importam! Como seu bebê joga, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu bebê alcançou aos 4 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em cada consulta pediátrica sobre os marcos que o seu bebê já alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria dos bebês fazem nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Sorri sozinho para chamar sua atenção.
- ☐ Ri (ainda não uma risada completa) quando você tenta fazê-lo rir
- ☐ Olha para você, se move ou faz sons para obter ou manter sua atenção

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Faz sons como “oooo”, “aahh”
- ☐ Faz sons quando você fala com ele
- ☐ Vira a cabeça para o som de sua voz

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Se estiver com fome, abre a boca quando vê a mama ou a mamadeira
- ☐ Olha para suas mãos com interesse

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Mantém a cabeça firme sem apoio quando você está segurando-o
- ☐ Segura um brinquedo quando você coloca na mão dele
- ☐ Usa os braços para balançar brinquedos
- ☐ Traz as mãos para a boca
- ☐ Empurra o tronco para cima apoiado nos cotovelos/ antebraços quando deitado de barriga para baixo

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece melhor o seu bebê. Não espere. Se seu bebê não está atingindo um ou mais marcos, se perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou se você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais o seu bebê.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu bebê a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no seu aprendizado e no seu desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o pediatra e os professores do seu bebê se você tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu bebê.

- Responda positivamente ao seu bebê. Aja animado, sorria e fale com ele quando ele fizer sons. Isso o ensina a realizar troca de turnos “falando” na conversa, ora ele, ora você.
- Ofereça oportunidades seguras para seu bebê pegar brinquedos, chutar brinquedos e explorar o que está ao seu redor. Por exemplo, coloque-o em um edredom com brinquedos seguros.
- Permita que seu bebê coloque coisas seguras na boca dele para explorá-las. É assim que os bebês aprendem. Por exemplo, deixe-o ver, ouvir e tocar coisas que não são afiadas, quentes ou pequenas o suficiente para engasgar.
- Converse, leia e cante para o seu bebê. Isso vai ajudá-lo a aprender a falar e entender as palavras mais tarde.
- Limite o tempo de tela (TV, telefones, tablets, etc.) para chamadas de vídeo com entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para bebês com menos de 2 anos de idade. Os bebês aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Alimente seu bebê apenas com leite materno ou fórmula infantil. Os bebês não estão prontos para outros alimentos, água ou outras bebidas durante os primeiros 6 meses de vida.
- Dê ao seu bebê brinquedos seguros para brincar que são fáceis de segurar, como chocalhos ou livros de pano com fotos coloridas para a idade dele.
- Deixe seu bebê ter tempo para se movimentar e interagir com pessoas e objetos ao longo do dia. Tente não manter seu bebê em balanços, carrinhos ou cadeirinhas por muito tempo.
- Estabeleça rotinas constantes para dormir e se alimentar.
- Deite o seu bebê de costas e mostre a ele um brinquedo colorido. Mova o brinquedo lentamente da esquerda para a direita e para cima e para baixo para ver se ele observa como o brinquedo se move.
- Cante e fale com o seu bebê enquanto você o ajuda a “se exercitar” (mover seu corpo) por alguns minutos. Suavemente dobre e mova os braços e as pernas para cima e para baixo.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu bebê aos 6 meses



Nome do bebê _____ **Idade do Bebê** _____ **Data de hoje** _____

Marcos importam! Como seu bebê joga, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu bebê alcançou aos 6 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em cada consulta pediátrica sobre os marcos que o seu bebê já alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria dos bebês fazem nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Reconhece pessoas familiares
- ☐ Gosta de se olhar no espelho
- ☐ Dá risadas

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Se reveza fazendo sons com você
- ☐ Sopra "saliva" coloca a língua para fora e sopra
- ☐ Faz barulhos agudos como "gritinhos

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Coloca coisas na boca dele para explorá-las.
- ☐ Alcança para pegar um brinquedo que ele quer
- ☐ Fecha os lábios para mostrar que não quer mais comida.

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Vira de supino para prono (de barriga para cima para barriga para baixo)
- ☐ Empurra o seu corpo com braços esticados quando deitado em prono (barriga para baixo)
- ☐ Apoia-se nas mãos para se sustentar quando sentado

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece melhor o seu bebê. Não espere. Se seu bebê não está atingindo um ou mais marcos, se perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou se você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais o seu bebê.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer
a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu bebê a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu bebê se você tiver dúvidas ou para obter mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu bebê.

- Use a brincadeira “para frente e para trás” com seu bebê. Quando seu bebê sorri, você sorri; quando ele fizer sons, você os copia. Isso o ajuda a aprender a ser social.
- “Leia” para o seu bebê todos os dias olhando para fotos coloridas em revistas ou livros e Falando sobre elas. Responda a ele quando ele balbuciar e “ler” também. Por exemplo, se ela fizer sons, diga “Sim, esse é o cachorrinho!”
- Aponte coisas novas para seu bebê e nomeie-as. Por exemplo, quando em uma caminhada, aponte carros, árvores e animais.
- Cante para o seu bebê e toque música. Isso vai ajudar o cérebro dele a se desenvolver.
- Limite o tempo de tela (TV, telefones, tablets, etc.) para chamadas de vídeo com entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para bebês com menos de 2 anos de idade. Os bebês aprendem conversando, brincando e interagindo com os outros.
- Quando seu bebê olhar para algo, aponte e fale sobre.
- Coloque seu bebê de bruços ou de costas e coloque brinquedos fora do alcance. Incentive-o a rolar para alcançar os brinquedos.
- Aprenda a interpretar o humor do seu bebê. Se ele estiver feliz, continue fazendo o que você está fazendo. Se ele estiver chateado, faça uma pausa e conforte o seu bebê.
- Converse com o médico do seu bebê sobre quando introduzir alimentos sólidos e quais alimentos apresentam risco de asfixia. Leite materno ou fórmula infantil ainda é a fonte mais importante de “alimento” para o seu bebê.
- Aprenda quando seu bebê estiver com fome ou saciado. Apontar para alimentos, abrir a boca para uma colher, ou ficar animado ao ver comida são sinais de que ele está com fome. Outros, como empurrar a comida, fechar a boca, ou virar a cabeça para longe da comida dizem que ele já comeu o suficiente.
- Ajude seu bebê a aprender que ele pode se acalmar. Fale baixinho, segure, balance ou cante para ele, ou deixe-o chupar os dedos ou uma chupeta. Você pode oferecer um brinquedo favorito ou animal de pelúcia enquanto o segura ou o embala.
- Segure seu bebê enquanto ele se senta. Deixe-o olhar ao redor e dê brinquedos para ele olhar enquanto ele aprende a se equilibrar.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos sobre dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu bebê aos 9 meses*



Nome do bebê _____ **Idade do Bebê** _____ **Data de hoje** _____

Marcos importam! Como seu bebê joga, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu bebê alcançou aos 9 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em cada consulta pediátrica sobre os marcos que o seu bebê já alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria dos bebês fazem nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ É tímido, pegajoso ou temeroso perto de estranhos
- ☐ Mostra várias expressões faciais, como feliz, triste, irritado e surpreso
- ☐ Olha quando você o chama pelo nome
- ☐ Reage quando você sai (olha, estende a mão para você ou chora)
- ☐ Sorri ou ri quando você joga "escondeu-achou"

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Faz sons diferentes como "mamamama" e "babababa"
- ☐ Levanta os braços para ser pego

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Procura objetos quando jogados fora de vista (como sua colher ou brinquedo)
- ☐ Bate duas coisas juntos

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Chega a uma posição sentada sozinho
- ☐ Move as coisas de uma mão para a outra.
- ☐ Usa os dedos para "angariar" comida para si mesmo
- ☐ Senta-se sem suporte

* **É hora de uma triagem de desenvolvimento!**
Aos 9 meses, seu bebê tem indicação de avaliação do seu desenvolvimento, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao pediatra sobre a triagem de desenvolvimento do seu bebê.

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece melhor o seu bebê. Não espere. Se seu bebê não está atingindo um ou mais marcos, se perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou se você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais o seu bebê.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu bebê a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu bebê se você tiver dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu bebê.

- Repita os sons do seu bebê e diga palavras simples usando esses sons. Por exemplo, se seu bebê diz “bobobo”, repita “bobobo”, então diga “bola”.
- Coloque brinquedos no chão ou em um tapete de brincar um pouco fora de alcance e encoraje seu bebê a se arrastar, engatinhar ou rolar para pegá-los. Comemore quando ele os alcançar.
- Ensine seu bebê a acenar “tchau” ou balançar a cabeça “não”. Por exemplo, acene e diga “tchau” quando estiver saindo. Você também pode ensinar a linguagem com gestos simples para o bebê dizer o que ele quer antes que ele possa usar palavras.
- Faça brincadeiras como “escondeu-achou”. Você pode cobrir sua cabeça com um pano e ver se seu bebê o retira.
- Brinque com seu bebê despejando blocos de um recipiente e colocando-os de volta juntos.
- Brinque com seu bebê, como minha vez, sua vez. Tente isso passando um brinquedo para frente e para trás.
- “Leia” para o seu bebê. Ler pode ser falar sobre as imagens. Por exemplo, ao olhar para livros ou revistas, nomeie as imagens enquanto aponta para ele.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) para chamadas de vídeo com entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. Os bebês aprendem falando, brincando e interagindo com os outros.
- Saiba mais sobre riscos de asfixia e alimentos seguros para alimentar seu bebê. Deixe-o praticar a alimentação com os dedos e usar um copo com uma pequena quantidade de água. Sente-se ao lado do seu bebê e aproveite a hora da refeição juntos. Tolere os derramamentos. Aprender é bagunçado e divertido!
- Peça comportamentos que você deseja para ele. Por exemplo, em vez de dizer “não fique de pé”, diga “hora de sentar”.
- Ajude seu bebê a se acostumar com alimentos com diferentes sabores e texturas. Os alimentos podem ser oferecidos amassados, como purê ou finamente picados. Seu bebê pode não gostar de todas os alimentos na primeira tentativa. Dê a ele uma chance de experimentar os alimentos de novo e de novo.
- Diga um adeus rápido e alegre em vez de fugir para que seu bebê saiba que você está saindo, mesmo que ele chore. Ele aprenderá a se acalmar e esperar. Deixe-o saber quando você voltar, dizendo “Papai está de volta!”

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu bebê aos 12 meses



Nome do bebê _____ **Idade do Bebê** _____ **Data de hoje** _____

Marcos importam! Como seu bebê joga, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu bebê alcançou aos 12 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu bebê em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu bebê alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria dos bebês fazem nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Joga com você, como parceiro de jogo

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Acena “adeus”, “tchau”
- ☐ Chama “mamã” ou “papá” ou outro nome especial
- ☐ Entende “não” (faz uma pausa breve ou pára quando você diz isso)

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Coloca algo em um recipiente, como um bloco em um copo
- ☐ Procura coisas que ele vê você esconder, como um brinquedo debaixo de um cobertor

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Puxa para cima para ficar em pé
- ☐ Caminha, segurando nos móveis
- ☐ Bebe de um copo sem tampa, enquanto você o segura
- ☐ Pega as coisas entre o polegar e o indicador, como pequenos pedaços de comida

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que você e seu bebê fazem juntos?
- Quais são as coisas que seu bebê gosta de fazer?
- Há algo que seu bebê faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu bebê perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu bebê tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuro?

Você conhece melhor o seu bebê. Não espere. Se seu bebê não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, aja cedo. Converse com o médico do seu bebê, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais o seu bebê.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu bebê a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu bebê, você pode ajudar no seu aprendizado e no seu desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu bebê se você tiver dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu bebê.

- Ensine ao seu bebê “comportamentos desejados”. Mostre a ele o que fazer e use palavras positivas ou dê-lhe abraços e beijos quando ele realizá-los. Por exemplo, se ele puxar o rabo do seu animal de estimação, ensine-o a acariciar suavemente e dê-lhe um abraço quando ele assim o fizer.
- Fale ou cante para o seu bebê sobre o que você está fazendo. Por exemplo, “Mamãe está lavando as mãos” ou cante: “É assim que lavamos as mãos.”
- Dê significado com o que seu bebê tenta dizer. Se ele disser “ta”, diga “Sim, um caminhão”, ou se ele disser “caminhão”, diga “Sim, é um caminhão grande e azul”.
- Redirecione seu bebê de forma rápida e consistente dando-lhe um brinquedo ou retirando-o da situação quando ele estiver fazendo coisas que você não quer que ele faça. Guarde o “não” para comportamentos que são perigosos. Quando você disser “não”, diga com firmeza. Não bata, não grite e não dê explicações longas.
- Dê ao seu bebê lugares seguros para explorar. Organize sua casa à prova de bebês. Por exemplo, deixe os objetos pontiagudos ou quebráveis fora de alcance. Tranque medicamentos, produtos químicos e produtos de limpeza. Salve o número de emergência em todos os telefones.
- Responda com palavras quando seu bebê aponta. Bebês apontam para pedir coisas. Por exemplo, dizer “Você quer o copo? Aqui está o copo. É o seu copo.” Se ele tentar dizer “copo”, celebre sua tentativa.
- Aponte para coisas interessantes que você vê, como um caminhão, ônibus ou animais. Isso ajudará seu bebê a prestar atenção no que os outros estão “mostrando” a ele ao apontar.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) para chamadas de vídeo com entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. Os bebês aprendem falando, brincando e interagindo com os outros.
- Dê água ao bebê, leite materno ou leite comum. Você não precisa dar seu suco ao bebê, mas se você fizer isso, dê 100ml ou menos por dia de suco de frutas 100%. Não dê ao seu bebê outras bebidas açucaradas, como bebidas de frutas, refrigerante, bebidas esportivas ou leites aromatizados.
- Ajude seu bebê a se acostumar com alimentos com diferentes sabores e texturas. Os alimentos podem ser amassados, como purê ou finamente picados. Seu bebê pode não gostar de todas as comidas na primeira tentativa. Dê ao seu bebê a chance de experimentar os alimentos repetidas vezes.
- Dê tempo ao seu bebê para conhecer um novo cuidador. Traga um brinquedo favorito, bicho de pelúcia ou cobertor para ajudar a confortar seu bebê.
- Dê aos seu bebê potes e panelas ou um pequeno instrumento musical como um tambor ou um chocalho. Estimule seu bebê a fazer barulho.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas. cedo

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu filho aos 15 meses



Nome da criança **Idade da Criança** **Data de hoje**

Marcos importam! Como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu filho alcançou aos 15 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu bebê alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria das crianças faz nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Imita outras crianças enquanto brinca, como tirar brinquedos de um recipiente quando outra criança o faz
- ☐ Mostra-lhe um objeto que ele gosta
- ☐ Bate palmas quando animado
- ☐ Abraça a boneca de pelúcia ou outro brinquedo
- ☐ Mostra afeto (abraços ou beijos)

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Tenta dizer uma ou duas palavras além de “mama” ou “dada”, como “bo” para bola ou “auau” para cachorro
- ☐ Olha para um objeto familiar quando você o nomeia
- ☐ Segue instruções dadas com um gesto e palavras. Por exemplo, ele te dá um brinquedo quando você estende a mão e diz: “Dê-me o brinquedo.”
- ☐ Aponta para pedir algo ou para obter ajuda

Marcos Cognitivos (aprendizado, afinamento, resolução de problemas)

- ☐ Tenta usar as coisas da maneira correta, como um telefone, copo ou livro
- ☐ Empilha pelo menos dois pequenos objetos, como blocos

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Dá alguns passos por conta própria.
- ☐ Usa os dedos para se alimentar com um pouco de comida

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que são algumas coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece seu filho melhor. Não espere. Se seu filho não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Solicite um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu filho.

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, visite **cdc.gov/Concerned**.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer
a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu filho a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu filho se você tem dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu filho.

- Ajude seu filho a aprender a falar. As primeiras palavras de uma criança não estão completas. Repita e adicione ao que ele diz. Ele pode dizer “ba” para a bola e você pode dizer “Bola, sim, isso é uma bola.”
- Diga ao seu filho os nomes dos objetos quando ele apontar para eles e espere alguns segundos para ver se ele faz qualquer som antes de entregá-lo a ele. Se ele fizer um som, reconheça-o e repita o nome do objeto. “Sim! Xícara.”
- Encontre maneiras de deixar seu filho ajudar com as atividades cotidianas. Deixe-a pegar os sapatos para sair, colocar os lanches na bolsa para o parque, ou colocar as meias na cesta.
- Tenha rotinas constantes para dormir e se alimentar. Crie uma hora de dormir calma e tranquila para seu filho. Coloque o pijama, escove os dentes e leia 1 ou 2 livros para ele. Crianças entre 1 e 2 anos precisam de 11 a 14 horas de sono por dia (incluindo sonecas). Tempos de sono consistentes são essenciais!
- Mostre ao seu filho coisas diferentes, como um chapéu. Pergunte a ele: “O que você faz com um chapéu? Você coloca na sua cabeça.” Coloque na sua cabeça e depois dê a ele para ver se ele imita você. Faça isso com outros objetos, como um livro ou um copo.
- Cante músicas com gestos, como “meu pintinho amarelinho”. Verifique se seu filho tenta fazer algumas das ações.
- Diga o que você acha que seu filho está sentindo (por exemplo, triste, bravo, frustrado, feliz). Use suas palavras, expressões faciais e voz para mostrar o que você acha que ela está sentindo. Por exemplo, diga: “Você está triste porque não podemos sair, mas você não pode bater. Vamos procurar um jogo dentro de casa.”
- Espere ataques de raiva. Eles são normais nesta idade e são mais propensos se seu filho está cansado ou com fome. Os acessos de raiva devem ficar mais curtos e acontecer menos à medida que ele cresce. Você pode tentar uma distração, mas tudo bem deixá-lo fazer birra sem fazer nada. Dê-lhe algum tempo para se acalmar e seguir em frente.
- Ensine ao seu filho “comportamentos desejados”. Mostre a ele o que fazer e use palavras positivas ou dê-lhe abraços e beijos quando ele fizer isso. Por exemplo, se ela puxar o rabo do seu animal de estimação, ensine-o a acariciá-lo suavemente. Dê-lhe um abraço quando ele fizer isso.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) para chamadas de vídeo com entes queridos. O tempo de tela não é recomendado para crianças menores de 2 anos de idade. As crianças aprendem falando, brincando e interagindo com os outros.
- Encoraje seu filho a brincar com blocos. Você pode empilhar os blocos e ele pode derrubá-los.
- Deixe seu filho usar um copo sem tampa para beber e pratique comer com uma colher. Aprender a comer e beber é bagunçado, mas divertido!

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu filho aos 18 meses*



Nome da criança **Idade da Criança** **Data de hoje**

Marcos importam! Como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu filho alcançou aos 18 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria das crianças faz nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Afasta-se de você, mas procura ter certeza de que você está por perto
- ☐ Aponta para m ostrar algo interessante
- ☐ Estende as mãos para você lavá-las
- ☐ Olha para algumas páginas em um livro com você
- ☐ Ajuda você a vestí-lo empurrando o braço através da manga ou levantando o pé

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Tenta dizer três ou mais palavras além de “mamãe” ou “papá”
- ☐ Segue instruções sem gestos, como dar-lhe o brinquedo quando você diz, “Dê-me.”

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Copia você fazendo tarefas, como varrer com uma vassoura
- ☐ Brinca com brinquedos de uma maneira simples, como empurrar um carro de brinquedo

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Caminha sem se segurar em ninguém ou em nada
- ☐ Rabisca
- ☐ Bebe em um copo sem tampa e pode derramar às vezes
- ☐ Alimenta-se com os dedos
- ☐ Tenta usar uma colher
- ☐ Sobe dentro e fora de um sofá ou cadeira sem ajuda

*** É hora de uma triagem de desenvolvimento!**
Aos 18 meses, seu filho deve fazer uma triagem geral do desenvolvimento e uma triagem de autismo, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao médico sobre a triagem de desenvolvimento do seu filho.

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que são algumas coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece seu filho melhor. Não espere. Se seu filho não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Solicite um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu filho.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu filho a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu filho se você tem dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu filho.

- Use palavras positivas e dê mais atenção aos comportamentos que você quer que ele apresente ("comportamentos desejados"). Por exemplo, "Olha como você guardou o brinquedo". Dê menos atenção àqueles que você não quer que ele apresente.
- Incentive a brincar de "faz-de-conta". Dê uma colher ao seu filho para que ela possa simular alimentando seu animal de pelúcia. Revezem-se simulando.
- Ajude seu filho a aprender sobre os sentimentos dos outros e sobre formas positivas de se conectar. Por exemplo, quando ele vir uma criança que está triste, diga "ele parece triste". "Vamos levar um ursinho pra ele."
- Faça perguntas simples para ajudar seu filho a pensar sobre o que está ao seu redor. Por exemplo, pergunte a ele "O que é isso?"
- Deixe seu filho usar um copo sem tampa para beber e pratique comer com uma colher. Aprender a comer e beber é bagunçado, mas divertido!
- Dê escolhas simples. Deixe seu filho escolher entre duas coisas. Por exemplo, ao se vestir, pergunte se ele quer usar a camisa vermelha ou azul.
- Tenha rotinas constantes para dormir e comer. Por exemplo, sente-se à mesa com seu filho quando ele está comendo refeições e lanches. Isso ajuda a definir rotinas de refeição para sua família.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) para chamadas de vídeo com entes queridos. O tempo de tela não é recomended para crianças menores de 2 anos de idade. As crianças aprendem falando, brincando e interagindo com os outros. Limite seu próprio tempo de tela quando estiver com seu filho para que você seja capaz de responder às palavras e ações dele.
- Pergunte ao médico e/ou professor do seu filho se ele está pronto para o treinamento de banheiro. A maioria das crianças não tem sucesso no treinamento de vaso até os 2 a 3 anos de idade. Se ele não estiver pronto, pode causar estresse e contratempos, o que pode fazer com que o treino demore mais tempo.
- Espere ataques de raiva. Eles são normais nesta idade e devem ficar mais curtos e acontecer menos frequentemente à medida que seu filho envelhece. Você pode tentar distrações, mas tudo bem ignorar o acesso de raiva. Dê-lhe algum tempo para se acalmar e seguir em frente.
- Converse com seu filho de frente para ele e abaixe-se ao nível dos olhos dele quando possível. Isso ajuda seu filho a "ver" o que você está dizendo através de seus olhos e expressão facial, e não apenas com palavras.
- Comece a ensinar ao seu filho os nomes das partes do corpo, apontando-as dizendo coisas como "Aqui está seu nariz, aqui está meu nariz", enquanto aponta para o nariz dele e o seu próprio.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu filho aos 2 anos*



Nome da criança **Idade da Criança** **Data de hoje**

Marcos importam! Como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu filho alcançou aos 2 anos. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria das crianças faz nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Nota quando os outros estão magoados ou chateados, como parar ou parecer triste quando alguém está chorando
- ☐ Olha para o seu rosto para ver como reagir em uma nova situação

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Aponta para as coisas em um livro quando você pergunta, como “Onde está o urso?”
- ☐ Diz pelo menos duas palavras juntas, como “Mais leite”.
- ☐ Aponta para pelo menos duas partes do corpo quando você pede a ele para mostrar-lhe
- ☐ Usa mais gestos do que apenas acenar e apontar, como mandar um beijo ou acenar sim com a cabeça

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Segura algo em uma mão enquanto usa a outra mão; por exemplo, segurando um recipiente e tirando a tampa
- ☐ Tenta usar interruptores, botões ou botões em um brinquedo
- ☐ Brinca com mais de um brinquedo ao mesmo tempo, como colocar comida de brinquedo em um prato de brinquedo

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Chuta uma bola
- ☐ Corre
- ☐ Sobe (não escala) até algumas escadas com ou sem ajuda
- ☐ Come com uma colher

* **É hora de uma triagem de desenvolvimento!**
Aos 2 anos, seu filho deve fazer uma triagem de desenvolvimento e de autismo, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao médico sobre a triagem de desenvolvimento do seu filho.

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que são algumas coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você é quem conhece melhor o seu filho. Não espere. Se seu filho não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Solicite um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu filho.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu filho se você tem dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu filho.



- Ajude seu filho a aprender como as palavras soam, mesmo que ele não possa dizê-las claramente ainda. Por exemplo, se seu filho diz, “nana”, diga “Você quer mais banana?”.
- Observe seu filho de perto durante as brincadeiras. Crianças dessa idade brincam umas com as outras, mas não sabem compartilhar e resolver problemas. Mostre ao seu filho como lidar com conflitos ajudando-o a compartilhar, a revezar e a usar palavras quando possível.
- Peça ao seu filho para ajudá-lo a preparar a hora da refeição, deixando-o levar coisas para a mesa, como copos de plástico ou guardanapos. Agradeça ao seu filho por ajudar.
- Dê bolas ao seu filho para chutar, rolar e jogar.
- Dê brinquedos que ensinam seu filho como fazer as coisas funcionarem e como resolver problemas. Por exemplo, dê-lhe brinquedos onde ele pode apertar um botão e algo acontece.
- Deixe seu filho brincar de se vestir com roupas adultas, como sapatos, chapéus e camisas. Isso o ajuda a começar a brincar de faz-de-conta.
- Permita que seu filho coma tanto ou tão pouco quanto ele quiser em cada refeição. Crianças nem sempre comem a mesma quantidade ou tipo de comida todos os dias. Seu trabalho é oferecer-lhe alimentos saudáveis e é trabalho do seu filho decidir se e quanto ele precisa comer.
- Tenha rotinas constantes para dormir e se alimentar. Crie hora de dromir calma e tranquila para seu filho. Coloque o pijama, escove os dentes e leia 1 ou 2 livros para ele. Crianças dessa idade precisam de 11 a 14 horas de sono por dia (incluindo sonecas). Tempos de sono consistentes são essenciais.
- Pergunte ao médico e/ou professor do seu filho se ele está pronto para o treinamento de banheiro. A maioria das crianças não tem sucesso no treinamento de vaso até os 2 a 3 anos de idade. Se ele não estiver pronto, pode causar estresse e contratempos, o que pode fazer com que o treino demore mais tempo.
- Use palavras positivas quando seu filho estiver sendo um bom ajudante. Deixe-o ajudar com tarefas simples, como colocar brinquedos ou roupas em uma cesta.
- Brinque com seu filho ao ar livre, brincando de “pronto, preparado, vá”. Por exemplo, empurre seu filho para trás em um balanço. Diga “Pronto, prepare-se...”, então espere e diga “Vá” quando você empurrar o balanço.
- Deixe seu filho criar projetos de arte simples com você. Dê lápis de cor ao seu filho ou coloque um pouco de tinta no papel e deixe-a explorar espalhando-a e fazendo formas. Pendure na parede ou geladeira para que seu filho possa vê-lo.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu filho aos 30 meses*



Nome da criança **Idade da Criança** **Data de hoje**

Marcos importam! Como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu filho alcançou aos 30 meses. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria das crianças faz nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Brinca ao lado de outras crianças e às vezes brinca com elas
- ☐ Mostra o que ela pode fazer dizendo: "Olhe para mim!"
- ☐ Segue rotinas simples quando solicitado, como ajudar a pegar brinquedos quando você diz: "É hora de guardar".

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Fala cerca de 50 palavras
- ☐ Diz duas ou mais palavras, com uma palavra de ação, como "Corre cachorro!"
- ☐ Nomeia coisas em um livro quando você aponta e pergunta: "O que é isso?"
- ☐ Diz palavras como "eu", "você" ou "nós"

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Usa coisas para fingir, como alimentar uma boneca com um bloco como se fosse comida
- ☐ Mostra habilidades simples de resolução de problemas, como ficar em pé em um banquinho para alcançar algo
- ☐ Segue instruções de duas etapas como "Coloque o brinquedo no chão e feche a porta."
- ☐ Mostra que ele sabe pelo menos uma cor, como apontar para um lápis vermelho quando você pergunta: "Qual é vermelho?"

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Usa as mãos para torcer coisas, como virar maçanetas ou abrir tampas
- ☐ Tira algumas roupas sozinho, como calças soltas ou uma jaqueta aberta
- ☐ Pula do chão com os dois pés
- ☐ Vira páginas de livros, uma de cada vez, quando você lê para ela

***É hora de uma triagem de desenvolvimento!**
Aos 30 meses, seu filho deve fazer uma triagem geral de desenvolvimento, conforme recomendado para todas as crianças pela Academia Americana de Pediatria. Pergunte ao médico sobre a triagem de desenvolvimento do seu filho.

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que são algumas coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece seu filho melhor. Não espere. Se seu filho não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Solicite um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu filho.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu filho a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu filho se você tem dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu filho.

- Incentive a “brincadeira livre”, onde seu filho pode seguir seus interesses, tentar coisas novas e usar as coisas de novas maneiras.
- Use palavras positivas e dê mais atenção aos comportamentos que você espera (“comportamentos desejados”), do que àqueles que você não espera. Por exemplo, diga: “Eu gostei de ver você dividindo o brinquedo com o seu amigo!”
- Dê ao seu filho opções alimentares simples e saudáveis. Deixe-o escolher o que comer em um lanche ou o que usar. Limitar escolhas a duas ou três.
- Faça perguntas simples ao seu filho sobre livros e histórias. Faça perguntas, como “Quem?” “O quê?” e “Onde?”
- Ajude seu filho a aprender a brincar com outras crianças. Mostre-lhe como, ajudando-o a compartilhar, a revezar-se, e a usar suas “palavras”.
- Deixe seu filho “desenhar” com lápis de cor no papel, creme de barbear em uma bandeja ou giz em uma calçada. Se você desenhar uma linha reta, veja se ele vai copiar você. Quando ele aprender as retas, mostre-lhe como desenhar um círculo.
- Deixe seu filho interagir com outras crianças, como em um parque ou biblioteca. Pergunte sobre grupos de jogos locais e programas pré-escolares. Brincar com os outros o ajuda a aprender o valor do compartilhamento e da amizade.
- Coma refeições em família o máximo que puder. Dê a mesma refeição para todos. Aproveitem a companhia um do outro e evitem o tempo de tela (TV, tablets e telefones, etc.) durante as refeições.
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) a no máximo 1 hora por dia de um programa infantil com um adulto presente. As crianças aprendem falando, brincando e interagindo com os outros.
- Use palavras para descrever coisas para seu filho, como grande/pequeno, rápido/lento, ligado/desligado e dentro/fora.
- Ajude seu filho a fazer quebra-cabeças simples com formas, cores ou animais. Nomeie cada peça quando seu filho colocá-la no lugar.
- Brinque com seu filho ao ar livre. Por exemplo, leve seu filho ao parque para subir nos brinquedos e correr em áreas seguras.
- Permita que seu filho coma tanto ou tão pouco quanto ele quiser em cada refeição. Seu trabalho é oferecer-lhe alimentos saudáveis e é trabalho do seu filho decidir o quanto ele quer comer.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu filho aos 3 anos



Nome da criança | **Idade da Criança** | **Data de hoje**

Marcos importam! Como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu filho alcançou aos 3 anos. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria das crianças faz nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Acalma-se dentro de 10 minutos depois de deixá-lo entregue na creche
- ☐ Observa outras crianças e se junta a elas para brincar

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Conversa com você usando pelo menos duas trocas de turno
- ☐ Pergunta “quem”, “o quê”, “onde” ou “por quê”, como “Onde está a mamãe/papai?”
- ☐ Diz que ação está acontecendo em uma imagem ou livro quando perguntado, como “correr”, “comer” ou “jogar”
- ☐ Diz o primeiro nome, quando perguntado
- ☐ Fala bem o suficiente para que os outros entendam, na maioria das vezes

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Desenha um círculo, quando você mostra a ele como
- ☐ Evita tocar objetos quentes, como um fogão, quando você o avisa

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Alinhava ítens juntos, como contas grandes ou macarrões
- ☐ Veste algumas roupas sozinho, como calças soltas ou uma jaqueta
- ☐ Usa um garfo

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que são algumas coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece seu filho melhor. Não espere. Se seu filho não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem de desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Solicite um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu filho.

Para saber mais sobre como ajudar seu filho, visite **cdc.gov/Concerned**.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer
a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar o desenvolvimento cerebral dele ou dela. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu filho se você tem dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu filho.



- Encoraje seu filho a resolver seus próprios problemas com seu apoio. Faça perguntas para ajudá-lo a entender o problema. Ajude-o a pensar em soluções, experimente uma e tente mais se necessário.
- Fale sobre as emoções do seu filho e dê-lhe palavras para ajudá-lo a explicar como ele está se sentindo. Ajude seu filho a gerenciar sentimentos estressantes ensinando-o a respirar fundo, a abraçar um brinquedo favorito, ou a ir para um lugar tranquilo e seguro quando ele está chateado.
- Defina algumas regras simples e claras que seu filho pode seguir, como usar toques suaves ao brincar. Se ele quebrar uma regra, mostre-lhe o que fazer em vez disso. Mais tarde, se seu filho seguir a regra, reconheça e o parabenize.
- Leia com seu filho. Faça perguntas, como “O que está acontecendo na foto?” e/ou “O que você acha que vai acontecer a seguir?” Quando ela lhe der uma resposta, peça mais detalhes.
- Jogue jogos de contar. Conte partes do corpo, escadas e outras coisas que você usa ou vê todos os dias. Crianças dessa idade estão começando a aprender sobre números e contagem.
- Ajude seu filho a desenvolver suas habilidades linguísticas falando com ele em frases mais longas do que as dele, usando palavras reais. Repita o que ele diz, por exemplo, “quelo nana”, e depois mostre como usar mais palavras “adultas” dizendo: “Eu quero uma banana”.
- Deixe seu filho ajudar na realização de refeições. Dê-lhe tarefas simples, como lavar frutas e legumes ou mexer.
- Dê instruções ao seu filho com 2 ou 3 passos. Por exemplo, “Vá ao seu quarto e pegue os seus sapatos e casaco.”
- Limite o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) a no máximo 1 hora por dia de um programa infantil com um adulto presente. Não coloque nenhuma tela no quarto do seu filho. As crianças aprendem falando, brincando e interagindo com os outros.
- Ensine ao seu filho canções simples e rimas, como “Brilha, brilha estrelinha”.
- Dê ao seu filho uma “caixa de atividades” com papel, lápis de cor e livros para colorir. Colora e desenhe linhas e formas com seu filho.
- Encoraje seu filho a brincar com outras crianças. Isso o ajuda a aprender o valor da amizade e como se dar bem com os outros.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses milestones com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

Seu filho aos 4 anos



Nome da criança | **Idade da Criança** | **Data de hoje**

Marcos importam! Como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu filho alcançou aos 4 anos. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria das crianças faz nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Finge ser um personagem ao brincar (professor, superherói, cachorro)
- ☐ Pede para brincar com crianças se ninguém estiver por perto, como "Posso brincar com Alex?"
- ☐ Conforta os outros que estão feridos ou tristes, como abraçar um amigo chorando
- ☐ Evita o perigo, como não pular de alturas altas no playground
- ☐ Gosta de ser um "ajudante"
- ☐ Muda o comportamento baseado em onde ele está (local de culto, biblioteca, playground)

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Diz frases com quatro ou mais palavras
- ☐ Diz algumas palavras de uma canção, história ou rima infantil
- ☐ Fala sobre pelo menos uma coisa que aconteceu durante o seu dia, como "Eu joguei futebol".
- ☐ Responde perguntas simples como "Para que é um casaco?" ou "Para que é um lápis?"

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Nomeia algumas cores de objetos
- ☐ Conta o que vem a seguir em uma história bem conhecida
- ☐ Desenha uma pessoa com três ou mais partes do corpo

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Pega uma bola grande na maior parte do tempo
- ☐ Serve a si mesmo comida ou água, com supervisão de adultos
- ☐ Desabotoa alguns botões
- ☐ Segura lápis ou lápis entre os dedos e o polegar (não no punho)

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que são algumas coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece seu filho melhor. Não espere. Se seu filho não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre a triagem do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Peça um encaminhamento para um especialista que possa desvalorizar mais seu filho.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer
a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu filho a aprender e crescer

Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu filho se você tem dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu filho.



- Ajude seu filho a estar pronto para novos lugares e conhecer novas pessoas. Por exemplo, você pode ler histórias ou fazer teatro (faz-de-conta) para ajudá-lo a se sentir confortável.
- Leia com seu filho. Pergunte a ele o que está acontecendo na história e o que ele acha que pode acontecer a seguir.
- Ajude seu filho a aprender sobre cores, formas e tamanhos. Por exemplo, pergunte a cor, formas e tamanho das coisas que ela vê durante o dia.
- Encoraje seu filho a usar “suas palavras” para pedir coisas e resolver problemas, mas mostre a ele como. Ele pode não saber as palavras que precisa. Por exemplo, ajude seu filho a dizer: “Pode ser a minha vez?” em vez de tirar algo de alguém.
- Ajude seu filho a aprender sobre os sentimentos dos outros, e sobre maneiras positivas de reagir. Por exemplo, quando ele vê uma criança que está triste, diga “Ele parece triste. Vamos levar um ursinho para ele.
- Use palavras positivas e dê atenção aos comportamentos que deseja (“comportamentos desejados”). Por exemplo, diga “Você está compartilhando esse brinquedo tão bem!” Dê menos atenção àqueles que você não deseja.
- Diga ao seu filho de uma maneira simples por que ele não pode fazer algo que você não quer que ele faça (“comportamento indesejado”). Dê a ele uma escolha do que ele pode fazer em vez disso. Por exemplo, “Você não pode pular na cama. Você quer ir lá fora e tocar ou colocar um pouco de música e dançar?
- Deixe seu filho brincar com outras crianças, como em um parque ou biblioteca. Pergunte sobre grupos locais de jogos e programas pré-escolares. Brincar com os outros ajuda você a aprender o valor da partilha e amizade.
- Coma com seu filho quando possível. Deixe-o vê-lo desfrutando de alimentos saudáveis, como frutas,legumes e grãos integrais, e bebendo leite ou água.
- Crie uma rotina calma e tranquila para dormir. Evite qualquer tempo de tela (TV, telefone, tablet, etc.) por 1 a 2 horas antes de dormir e não coloque nenhuma tela no quarto do seu filho. Crianças dessa idade precisam de 10 a 13 horas de sono por dia (incluindo sonecas). Tempos de sono consistentes facilitam!
- Dê brinquedos ou coisas que incentivem sua imaginação, como roupas de fantasias, copos e panelas para fingir cozinhar, ou blocos para construir. Junte-se a ele em brincadeiras de fingir, como comer a comida de mentira que ele cozinha.
- Tire um tempo para responder as perguntas de “por quê” do seu filho. Se você não sabe a resposta, diga “eu não sei”, ou ajude seu filho a encontrar a resposta em um livro, na Internet ou com outro adulto.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer a cada idade. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Seu filho aos 5 anos



Nome da criança **Idade da Criança** **Data de hoje**

Marcos importam! Como seu filho brinca, aprende, fala, age e se move oferece pistas importantes sobre seu desenvolvimento. Confira os marcos que seu filho alcançou aos 5 anos. Leve isso com você e converse com o médico do seu filho em cada visita bem-infantil sobre os marcos que seu filho alcançou e o que esperar a seguir.

O que a maioria das crianças faz nessa idade:

Marcos Sociais/Emocionais

- ☐ Segue regras ou se reveza ao brincar com outras crianças
- ☐ Canta, dança ou atua para você
- ☐ Faz tarefas simples em casa, como combinar meias ou limpar a mesa depois de comer

Marcos de Linguagem/Comunicação

- ☐ Conta uma história que ouviu ou inventou com pelo menos dois eventos. Por exemplo, um gato ficou preso em uma árvore e um bombeiro o salvou.
- ☐ Responde perguntas simples sobre um livro ou história depois de lê-lo ou contá-lo a ele
- ☐ Mantém uma conversa com mais de três trocas de ideias/turnos
- ☐ Usa ou reconhece rimas simples

Marcos Cognitivos (aprender, pensar, resolver problemas)

- ☐ Conta até 10
- ☐ Nomeia alguns números entre 1 e 5 quando você aponta para eles
- ☐ Usa palavras sobre o tempo, como “ontem”, “amanhã”, “manhã” ou “noite”
- ☐ Presta atenção durante 5 a 10 minutos durante as atividades. Por exemplo, durante o tempo da história ou fazendo artes e artesanato (o tempo de tela não conta)
- ☐ Escreve algumas letras do seu nome
- ☐ Nomeia algumas letras quando você aponta para elas

Marcos de Movimento/ Desenvolvimento Físico

- ☐ Abotoa alguns botões
- ☐ Pula em um pé

Outras coisas importantes para compartilhar com o médico...

- O que são algumas coisas que você e seu filho fazem juntos?
- Quais são algumas coisas que seu filho gosta de fazer?
- Há algo que seu filho faz ou deixa de fazer que o preocupa?
- Seu filho perdeu alguma habilidade que já teve?
- Seu filho tem alguma necessidade especial de cuidados de saúde ou nasceu prematuramente?

Você conhece seu filho melhor. Não espere. Se seu filho não está cumprindo um ou mais marcos, perdeu habilidades que ele ou ela já teve, ou você tem outras preocupações, agir cedo. Converse com o médico do seu filho, compartilhe suas preocupações e pergunte sobre o screening do desenvolvimento.
Se você ou o médico ainda estiverem preocupados:

1. Solicite um encaminhamento para um especialista que possa avaliar mais seu filho.

**Não espere!
Agir cedo pode fazer
a diferença!**

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Ajude seu filho a aprender e crescer



Como primeiro professor do seu filho, você pode ajudar seu aprendizado e desenvolvimento cerebral. Experimente essas dicas e atividades simples de forma segura. Converse com o médico e professores do seu filho se você tem dúvidas ou para mais ideias sobre como ajudar o desenvolvimento do seu filho.

- Seu filho pode começar a “responder de volta” para se sentir independente e testar o que acontece. Limitar a atenção que você dá às palavras negativas. Encontre atividades alternativas para ele fazer que lhe permitam assumir a liderança e ser independente. Faça questão de perceber o bom comportamento. “Você ficou calmo quando eu disse que era hora de dormir.”
- Pergunte ao seu filho sobre o que ele está brincando. Ajude-o a expandir suas respostas perguntando “Por quê?” e “Como?” Por exemplo, diga: “Essa é uma bela ponte que você está construindo. Por que você a colocou lá?
- Brinque com brinquedos que incentivam seu filho a montar coisas, como quebra-cabeças e blocos de construção.
- Use palavras para ajudar seu filho a começar a entender o tempo. Por exemplo, cante músicas sobre os dias da semana e deixe-o saber que dia é hoje. Use palavras sobre o tempo, como hoje, amanhã e ontem.
- Deixe seu filho fazer as coisas por si mesmo, mesmo que ele não faça isso perfeitamente. Por exemplo, deixe-o arrumar sua cama, abotoar sua camisa, ou derramar água em um copo. Comemore quando ele fizer isso e tente não “consertar” nada que você não precise.
- Fale e rotule os seus sentimentos e os dos seus filhos. Leia livros e fale sobre os sentimentos que os personagens têm e por que eles os têm.
- Jogue jogos de rimas. Por exemplo, diga “O que rima com gato?”
- Ensine seu filho a seguir regras nos jogos. Por exemplo, jogue jogos de tabuleiro simples ou jogos de cartas.
- Crie um lugar em sua casa para seu filho ir quando ele estiver chateado. Fique por perto para que seu filho saiba que está seguro e pode pedir ajuda para se acalmar conforme necessário.
- Estabeleça limites para o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) para o seu filho, para não mais do que 1 hora por dia. Faça um plano de uso da mídia para sua família.
- Faça as refeições com seu filho e aproveite o tempo em família conversando juntos. Dê a mesma refeição para todos. Evite o tempo de tela (TV, tablets, telefones, etc.) durante a hora da refeição. Deixe seu filho ajudar a preparar os alimentos saudáveis e apreciá-los juntos.
- Encoraje seu filho a “ler” olhando para as fotos e contando a história.
- Jogue jogos que ajudam com a memória e a atenção. Por exemplo, jogar jogos de cartas.

Para ver mais dicas e atividades, baixe o aplicativo Milestone Tracker do CDC.

Esta lista de verificação de marcos não substitui uma ferramenta de triagem de desenvolvimento padronizada e validada. Esses marcos de desenvolvimento mostram o que a maioria das crianças (75% ou mais) pode fazer até a idade each. Especialistas no assunto selecionaram esses marcos com base em dados disponíveis e consenso de especialistas.

sociedade brasileira de pediatria

SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA

Aprenda os Sinais. Aja cedo.

sociedade brasileira de pediatria

Diretoria Plena

Triênio 2022/2024

PRESIDENTE:
Clóvis Francisco Constantino (SP)

1º VICE-PRESIDENTE:
Edson Ferreira Liberal (RJ)

2º VICE-PRESIDENTE:
Anamaria Cavalcante e Silva (CE)

SECRETÁRIO GERAL:
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)

1º SECRETÁRIO:
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

2º SECRETÁRIO:
Rodrigo Aboudib Ferreira Pinto (ES)

3º SECRETÁRIO:
Claudio Hoineff (RJ)

DIRETOR FINANCEIRO:
Sidnei Ferreira (RJ)

1º DIRETOR FINANCEIRO:
Maria Angelica Barcellos Svaiter (RJ)

2º DIRETOR FINANCEIRO:
Donizetti Dimer Giambernardino Filho (PR)

DIRETORIA DE INTEGRAÇÃO REGIONAL
Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

COORDENADORES REGIONAIS

NORTE: Adelma Alves de Figueiredo (RR)

NORDESTE: Marynea Silva do Vale (MA)

SUDESTE: Marisa Lages Ribeiro (MG)

SUL: Cristina Targa Ferreira (RS)

CENTRO-OESTE: Renata Belem Pessoa de Melo Seixas (DF)

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA
TITULARES:
Jose Hugo Lins Pessoa (SP)
Marisa Lages Ribeiro (MG)
Marynea Silva do Vale (MA)
Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)
Vilma Francisca Hutim Gondim de Souza (PA)
SUPLENTES:
Analiria Moraes Pimentel (PE)
Dolores Fernanadez Fernandez (BA)
Rosana Alves (ES)
Silvio da Rocha Carvalho (RJ)
Sulim Abramovici (SP)

CONSELHO FISCAL
TITULARES:
Cléa Rodrigues Leone (SP)
Licia Maria Moreira (BA)
Carlindo de Souza Machado e Silva Filho (RJ)
SUPLENTES:
Jocileide Sales Campos (CE)
Ana Márcia Guimarães Alves (GO)
Gilberto Pascolat (PR)

ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA PARA POLÍTICAS PÚBLICAS:
COORDENAÇÃO:
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)
MEMBROS:
Donizetti Dimer Giamberardino Filho (PR)
Alda Elizabeth Boehler Iglesias Azevedo (MT)
Evelyn Eisenstein (RJ)
Rossiclei de Souza Pinheiro (AM)
Helenilce de Paula Fiod Costa (SP)

DIRETORIA E COORDENAÇÕES
DIRETORIA DE QUALIFICAÇÃO E CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL
Edson Ferreira Liberal (RJ)
José Hugo de Lins Pessoa (SP)
Maria Angelica Barcellos Svaiter (RJ)
Maria Marluce dos Santos Vilela (SP)

COORDENAÇÃO DE ÁREA DE ATUAÇÃO
Sidnei Ferreira (RJ)
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
Mauro Batista de Morais (SP)
Kerstin Taniguchi Abagge (PR)

COORDENAÇÃO DO CEXTEP (COMISSÃO EXECUTIVA DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM PEDIATRIA)
COORDENAÇÃO:
Hélcio Villaça Simões (RJ)
COORDENAÇÃO ADJUNTA:
Ricardo do Rego Barros (RJ)
MEMBROS:
Clovis Francisco Constantino (SP) - Licenciado
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
Carla Príncipe Pires C. Vianna Braga (RJ)
Cristina Ortiz Sobrinho Valete (RJ)
Grant Wall Barbosa de Carvalho Filho (RJ)
Sidnei Ferreira (RJ)
Silvio Rocha Carvalho (RJ)

COMISSÃO EXECUTIVA DO EXAME PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM PEDIATRIA AVALIAÇÃO SERIADA
COORDENAÇÃO:
Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)
Luciana Cordeiro Souza (PE)
MEMBROS:
João Carlos Batista Santana (RS)
Victor Horácio de Souza Costa Junior (PR)
Ricardo Mendes Pereira (SP)
Mara Morelo Rocha Felix (RJ)
Vera Hermina Kalika Koch (SP)

DIRETORIA DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS
Nelson Augusto Rosário Filho (PR)
Sergio Augusto Cabral (RJ)

REPRESENTANTE NA AMÉRICA LATINA
Ricardo do Rego Barros (RJ)

INTERCÂMBIO COM OS PAÍSES DA LÍNGUA PORTUGUESA
Marcela Damasio Ribeiro de Castro (MG)

DIRETORIA DE DEFESA DA PEDIATRIA
DIRETOR:
Fábio Augusto de Castro Guerra (MG)
DIRETORIA ADJUNTA:
Sidnei Ferreira (RJ)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
MEMBROS:
Gilberto Pascolat (PR)
Paulo Tadeu Falanghe (SP)
Cláudio Orestes Britto Filho (PB)
Ricardo Maria Nobre Othon Sidou (CE)
Anenisia Coelho de Andrade (PI)
Isabel Rey Madeira (RJ)
Donizetti Dimer Giamberardino Filho (PR)
Carlindo de Souza Machado e Silva Filho (RJ)
Corina Maria Nina Viana Batista (AM)
Maria Nazareth Ramos Silva (RJ)

DIRETORIA CIENTÍFICA
DIRETOR:
Dirceu Solé (SP)
DIRETORIA CIENTÍFICA - ADJUNTA
Luciana Rodrigues Silva (BA)
DEPARTAMENTOS CIENTÍFICOS E GRUPOS DE TRABALHO:
Dirceu Solé (SP)
Luciana Rodrigues Silva (BA)
MÍDIAS EDUCACIONAIS
Luciana Rodrigues Silva (BA)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Rosana Alves (ES)
Ana Alice Ibiapina Amaral Parente (ES)

PROGRAMAS NACIONAIS DE ATUALIZAÇÃO
PEDIATRIA - PRONAP
Fernanda Luisa Ceragioli Oliveira (SP)
Tulio Konstantyner (SP)
Claudia Bezerra Almeida (SP)
NEONATOLOGIA - PRORN
Renato Soibelmann Procianoy (RS)
Clea Rodrigues Leone (SP)
TERAPIA INTENSIVA PEDIÁTRICA - PROTIPED
Werther Bronow de Carvalho (SP)
TERAPÊUTICA PEDIÁTRICA - PROPED
Claudio Leone (SP)
Sérgio Augusto Cabral (RJ)
EMERGÊNCIA PEDIÁTRICA - PROEMPED
Hany Simon Júnior (SP)
Gilberto Pascolat (PR)
DOCUMENTOS CIENTÍFICOS
Emanuel Savio Cavalcanti Sarinho (PE)
Dirceu Solé (SP)
Luciana Rodrigues Silva (BA)

PUBLICAÇÕES
TRATADO DE PEDIATRIA
Fábio Ancona Lopes (SP)
Luciana Rodrigues Silva (BA)
Dirceu Solé (SP)
Clovis Artur Almeida da Silva (SP)
Clóvis Francisco Constantino (SP)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Anamaria Cavalcante e Silva (CE)
OUTROS LIVROS
Fábio Ancona Lopes (SP)
Dirceu Solé (SP)
Clóvis Francisco Constantino (SP)

DIRETORIA DE CURSOS, EVENTOS E PROMOÇÕES
DIRETORA:
Lilian dos Santos Rodrigues Sadeck (SP)
MEMBROS:
Ricardo Queiroz Gurgel (SE)
Paulo César Guimarães (RJ)
Cléa Rodrigues Leone (SP)
Paulo Tadeu de Mattos Prereira Poggiali (MG)

COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DE REANIMAÇÃO NEONATAL
Maria Fernanda Branco de Almeida (SP)
Ruth Guinsburg (SP)

COORDENAÇÃO PALS – REANIMAÇÃO PEDIÁTRICA
Alexandre Rodrigues Ferreira (MG)
Kátia Laureano dos Santos (PB)

COORDENAÇÃO BLS – SUPORTE BÁSICO DE VIDA
Valéria Maria Bezerra Silva (PE)

COORDENAÇÃO DO CURSO DE APRIMORAMENTO EM NUTROLOGIA PEDIÁTRICA (CANP)
Virgínia Resende Silva Weffort (MG)

PEDIATRIA PARA FAMÍLIAS
COORDENAÇÃO GERAL:
Edson Ferreira Liberal (RJ)
COORDENAÇÃO OPERACIONAL:
Nilza Maria Medeiros Perin (SC)
Renata Dejtiar Waksman (SP)
MEMBROS:
Adelma Alves de Figueiredo (RR)
Marcia de Freitas (SP)
Nelson Grisard (SC)
Normeide Pedreira dos Santos Franca (BA)

PORTAL SBP
Clovis Francisco Constantino (SP)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Anamaria Cavalcante e Silva (CE)
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
Rodrigo Aboudib Ferreira Pinto (ES)
Claudio Hoineff (RJ)
Sidnei Ferreira (RJ)
Maria Angelica Barcellos Svaiter (RJ)
Donizetti Dimer Giambernardino (PR)

PROGRAMA DE ATUALIZAÇÃO CONTINUADA À DISTÂNCIA
Luciana Rodrigues Silva (BA)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Natasha Slhessarenko Fraife Barreto (MT)
Ana Alice Ibiapina Amaral Parente (RJ)
Cassio da Cunha Ibiapina (MG)
Luiz Anderson Lopes (SP)
Silvia Regina Marques (SP)

DIRETORIA DE PUBLICAÇÕES
Fábio Ancona Lopez (SP)

EDITORES DA REVISTA SBP CIÊNCIA
Joel Alves Lamounier (MG)
Marco Aurelio Palazzi Safadi (SP)
Mariana Tschoepke Aires (RJ)

EDITORES DO JORNAL DE PEDIATRIA (JPED)
COORDENAÇÃO:
Renato Soibelmann Procianoy (RS)
MEMBROS:
Crésio de Aragão Dantas Alves (BA)
Paulo Augusto Moreira Camargos (MG)
João Guilherme Bezerra Alves (PE)
Marco Aurelio Palazzi Safadi (SP)
Magda Lahorgue Nunes (RS)
Giselia Alves Pontes da Silva (PE)
Dirceu Solé (SP)
Antonio Jose Ledo Alves da Cunha (RJ)

EDITORES REVISTA RESIDÊNCIA PEDIÁTRICA
EDITORES CIENTÍFICOS:
Clémax Couto Sant'Anna (RJ)
Marilene Augusta Rocha Crispino Santos (RJ)
EDITORA ADJUNTA:
Márcia Garcia Alves Galvão (RJ)
CONSELHO EDITORIAL EXECUTIVO:
Sidnei Ferreira (RJ)
Isabel Rey Madeira (RJ)
Mariana Tschoepke Aires (RJ)
Maria De Fatima Bazhuni Pombo Sant'Anna (RJ)
Silvio da Rocha Carvalho (RJ)
Rafaela Baroni Aurílio (RJ)
Leonardo Rodrigues Campos (RJ)
Álvaro Jorge Madeiro Leite (CE)
Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)
Marcia C. Bellotti de Oliveira (RJ)
CONSULTORIA EDITORIAL
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
Fábio Ancona Lopez (SP)
Dirceu Solé (SP)
Angélica Maria Bicudo (SP)
EDITORES ASSOCIADOS:
Danilo Blank (RS)
Paulo Roberto Antonacci Carvalho (RJ)
Renata Dejtiar Waksman (SP)

DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
Angelica Maria Bicudo (SP)
COORDENAÇÃO DE PESQUISA
Cláudio Leone (SP)

COORDENAÇÃO DE GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO:
Rosana Fiorini Puccini (SP)
MEMBROS:
Rosana Alves (ES)
Alessandra Carla de Almeida Ribeiro (MG)
Angélica Maria Bicudo (SP)
Suzy Santana Cavalcante (BA)
Ana Lucia Ferreira (RJ)
Silvia Wanick Sarinho (PE)
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

COORDENAÇÃO DE RESIDÊNCIA E ESTÁGIOS EM PEDIATRIA
COORDENAÇÃO:
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
MEMBROS:
Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)
Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)
Victor Horácio da Costa Junior (PR)
Silvio da Rocha Carvalho (RJ)
Tânia Denise Resener (RS)
Delia Maria de Moura Lima Herrmann (AL)
Helita Regina F. Cardoso de Azevedo (BA)
Jefferson Pedro Piva (RS)
Sérgio Luís Amantéa (RS)
Susana Maciel Wuillaume (RJ)
Aurimery Gomes Chermont (PA)
Silvia Regina Marques (SP)
Claudio Barssanti (SP)
Marynea Silva do Vale (MA)
Liana de Paula Medeiros de A. Cavalcante (PE)

COORDENAÇÃO DAS LIGAS DOS ESTUDANTES
COORDENADOR:
Lelia Cardamone Gouveia (SP)
MEMBROS:
Cassio da Cunha Ibiapina (MG)
Luiz Anderson Lopes (SP)
Anna Tereza Miranda Soares de Moura (RJ)
Adelma Alves de Figueiredo (RR)
André Luis Santos Carmo (PR)
Marynea Silva do Vale (MA)
Fernanda Wagner Fredo dos Santos (PR)

MUSEU DA PEDIATRIA (MEMORIAL DA PEDIATRIA BRASILEIRA)
COORDENAÇÃO:
Edson Ferreira Liberal (RJ)
MEMBROS:
Mario Santoro Junior (SP)
José Hugo de Lins Pessoa (SP)
Sidnei Ferreira (RJ)
Jeferson Pedro Piva (RS)

DIRETORIA DE PATRIMÔNIO
COORDENAÇÃO:
Claudio Barsanti (SP)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)
Paulo Tadeu Falanghe (SP)

REDE DE PEDIATRIA
AC - SOCIEDADE ACREANA DE PEDIATRA
Ana Isabel Coelho Montero
AL - SOCIEDADE ALAGOANA DE PEDIATRIA
Marcos Reis Gonçalves
AM - SOCIEDADE AMAZONENSE DE PEDIATRIA
Adriana Távora de Albuquerque Taveira
AP - SOCIEDADE AMAPAENSE DE PEDIATRIA
Camila dos Santos Salomão
BA - SOCIEDADE BAIANA DE PEDIATRIA
Ana Luiza Velloso da Paz Matos
CE - SOCIEDADE CEARENSE DE PEDIATRIA
Anamaria Cavalcante e Silva
DF - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO DISTRITO FEDERAL
Luciana de Freitas Velloso Monte
ES - SOCIEDADE ESPIRITOSSANTENSE DE PEDIATRIA
Carolina Strauss Estevez Gadelha
GO - SOCIEDADE GOIANA DE PEDIATRIA
Valéria Granieri de Oliveira Araújo
MA - SOCIEDADE DE PUERICULTURA E PEDIATRIA DO MARANHÃO
Silvia Helena Cavalcante de S. Godoy
MG - SOCIEDADE MINEIRA DE PEDIATRIA
Márcia Gomes Penido Machado
MS - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO MATO GROSSO DO SUL
Carmen Lúcia de Almeida Santos
MT - SOCIEDADE MATOGROSSENSE DE PEDIATRIA
Paula Helena de Almeida Gattass Bumlai
PA - SOCIEDADE PARAENSE DE PEDIATRIA
Vilma Francisca Hutim Gondim de Souza
PB - SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA
Maria do Socorro Ferreira Martins
PE - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE PERNAMBUCO
Alexsandra Ferreira da Costa Coelho
PI - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO PIAUÍ
Ramon Nunes Santos
PR - SOCIEDADE PARANAENSE DE PEDIATRIA
Victor Horácio de Souza Costa Junior
RJ - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Cláudio Hoineff
RN - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO RIO GRANDE DO NORTE
Manoel Reginaldo Rocha de Holanda
RO - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE RONDÔNIA
Wilmerson Vieira da Silva
RR - SOCIEDADE RORAIMENSE DE PEDIATRIA
Erica Patricia Cavalcante Barbalho
RS - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO RIO GRANDE DO SUL
Jose Paulo Vasconcellos Ferreira
SC - SOCIEDADE CATARINENSE DE PEDIATRIA
Nilza Maria Medeiros Perin
SE - SOCIEDADE SERGIPANA DE PEDIATRIA
Ana Jovina Barreto Bispo
SP - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO
Renata Dejtiar Waksman
TO - SOCIEDADE TOCANTINENSE DE PEDIATRIA
Ana Mackartney de Souza Marinho

DEPARTAMENTOS CIENTÍFICOS
- Aleitamento Materno
- Alergia
- Bioética
- Cardiologia
- Dermatologia
- Emergência
- Endocrinologia
- Gastroenterologia
- Genética Clínica
- Hematologia
- Hepatologia
- Imunizações
- Imunologia Clínica
- Infectologia
- Medicina da Dor e Cuidados Paliativos
- Medicina do Adolescente
- Medicina Intensiva Pediátrica
- Nefrologia
- Neonatologia
- Neurologia
- Nutrologia
- Oncologia
- Otorrinolaringologia
- Pediatria Ambulatorial
- Ped. Desenvolvimento e Comportamento
- Pneumologia
- Prevenção e Enfrentamento das Causas Externas na Infância e Adolescência
- Reumatologia
- Saúde Escolar
- Sono
- Suporte Nutricional
- Toxicologia e Saúde Ambiental

GRUPOS DE TRABALHO
- Atividade física
- Cirurgia pediátrica
- Criança, adolescente e natureza
- Doença inflamatória intestinal
- Doenças raras
- Drogas e violência na adolescência
- Educação é Saúde
- Imunobiológicos em pediatria
- Metodologia científica
- Oftalmologia pediátrica
- Ortopedia pediátrica
- Pediatria e humanidades
- Pediatria Internacional dos Países de Língua Portuguesa/ Povos Originários do Brasil
- Políticas públicas para neonatologia
- Radiologia e Diagnóstico por Imagem
- Saúde mental
- Saúde digital
- Saúde Oral