

DEFESA DA INFÂNCIA · EDIÇÃO PARA
CELULAR

Brincar que Constrói

Guia de estimulação precoce de 0 a 3 anos — os brinquedos certos, as atividades certas e a hora certa de cada habilidade, faixa a faixa.



COM O APP MARCOS · JANELAS DO
DESENVOLVIMENTO

Dr. Diego Schadeck Rodrigues

Pediatra · Neurodesenvolvimento 0-6 anos e TEA · CRM-
PR 29.518 · RQE 13.272 · @dr.diegoschadeck

O guia inteiro, ao alcance do polegar

Toque em qualquer linha para ir direto ao capítulo. Os marcadores do PDF também levam a cada faixa.

PARA COMEÇAR

01	Como usar este guia
02	Os 10 princípios do brincar que constrói
03	Janelas, degraus, pivotais — e as etiquetas
04	Segurança: as regras do jogo
05	O app Marcos: do guia ao plano da semana

AS SEIS FAIXAS

F1	0-6 meses — A Descoberta do Corpo e do Rosto
F2	6-12 meses — Sentar, Pegar e Apontar
F3	12-18 meses — Os Primeiros Passos e as Primeiras Palavras
F4	18-24 meses — A Explosão do Fazer Sozinho
F5	24-30 meses — O Faz de Conta e as Frases
F6	30-36 meses — Equilíbrio, Tesoura e Imaginação

CONSULTA RÁPIDA

▪	Biblioteca mestra 0-3 anos
▪	Sinais de alerta consolidados
▪	Perguntas frequentes do brincar
▪	Referências e nota de responsabilidade

O brinquedo certo, na hora certa

O desenvolvimento não se compra em brinquedo caro — se constrói em interação, na hora certa. Cada faixa de seis meses tem a sua janela: habilidades que estão florescendo agora e respondem, como nunca, ao estímulo bem colocado.



O melhor brinquedo tem duas mãos grandes e duas pequenas: a interação é o ingrediente ativo.

Para cada semestre de 0 a 3 anos, você encontra a mesma trilha:

Marcos da janela

O que floresce na faixa, com idades típicas ($\approx$ P75), as habilidades pivotais e os sinais que pedem conversa com o pediatra.

Brinquedotecas

16 sugestões por faixa — da casa e para presentear — fotografadas e etiquetadas com as habilidades-alvo.

Objeto-estrela

Um único objeto, dez jeitos de brincar: extrair cada habilidade da janela com o que se tem na mão.

Atividades e rotina

Seis brincadeiras passo a passo + os quatro momentos do dia transformados em estímulo.

Princípio da casa: as idades são faixas, não provas. No prematuro, use a idade corrigida até os 2 anos. O guia orienta o estímulo — quem confirma o desenvolvimento é a consulta de puericultura.

Os 10 princípios do brincar que constrói

Antes de qualquer brinquedo ou atividade: estes dez princípios sustentam qualquer brincadeira, em qualquer faixa. Tudo o que vem depois é aplicação deles.

PARA GUARDAR DE COR

- **A interação é o ingrediente ativo.** O brinquedo é o pretexto; a troca com você é o que constrói.
- **Estimule na janela.** A hora certa rende mais que a quantidade — o app Marcos mostra a sua.
- **Um degrau por vez.** Se ainda não veio, o convite é para o degrau anterior. Nunca pule etapas.
- **Priorize as pivotais:** olhar, imitar, apontar, compartilhar atenção — dobradiças que abrem portas.
- **Siga o interesse da criança.** A palavra gruda no que ela já está olhando.
- **Que quem faça o trabalho seja a criança,** não o brinquedo. Menos botões, mais mãos.
- **Repita, repita, repita.** A repetição que cansa o adulto é a que constrói o cérebro.
- **Erre junto e comemore o esforço,** não só o acerto. Persistência também se treina.
- **O tédio é aliado** e a tela, nesta idade, rouba a cena: antes dos 2 anos, evite; depois, no máximo 1 hora com você junto.
- **Observe sem angústia, aja sem demora.** Variação é normal; sinal de alerta e regressão vão ao pediatra.

“Você não precisa de uma prateleira cara — precisa de chão livre, objetos simples e presença. O resto, o cérebro do seu filho faz.”

Janelas, degraus, pivotais — e as etiquetas

Estimular bem não é fazer mais — é fazer na hora certa. Três ideias organizam este guia, e as etiquetas coloridas mostram, em cada brinquedo e atividade, quais habilidades estão em jogo.

As três ideias

1 · Janela aberta. Cada habilidade tem uma faixa em que costuma aparecer. Estimular dentro da janela rende mais: o cérebro está pronto, esperando o convite.

2 · Degraus. As habilidades sobem em escada: sentar vem antes de engatinhar, rasgar vem antes de cortar. Se um degrau não veio, o convite é para o anterior — nunca pular etapas.

3 · Pivotalis. Algumas habilidades destravam muitas outras: contato visual, imitação, apontar, atenção conjunta. Quando aparecem na faixa, são prioridade.

As etiquetas de habilidade

MOTOR AMPLO

MOTOR FINO

LINGUAGEM

COGNITIVO

SOCIAL

AUTONOMIA

SENSORIAL

Motor amplo (corpo grande: sentar, andar, pular) · *motor fino* (mãos e dedos) · *linguagem* (compreender e falar) · *cognitivo* (pensar, resolver, imaginar) · *social* (interagir e compartilhar) · *autonomia* (fazer sozinho) · *sensorial* (sentidos e percepção).

COMO MONTAR A SEMANA

Escolha 2-3 atividades da faixa do seu filho e repita-as por uma ou duas semanas — repetição é treino, não tédio. Some a rotina que estimula e o brincar livre diário. Menos variedade, mais profundidade.

Segurança: as regras do jogo

Explorar com segurança é o que permite dizer “sim”. Estas regras valem para o guia inteiro.

REGRAS DE OURO DO BRINCAR SEGURO

- **Supervisão sempre** — sobretudo com peças pequenas, água, grãos, cordões e tesoura. “Com você junto” é parte da atividade.
- **Teste do rolo de papel higiênico:** o que passa por dentro do rolo é pequeno demais para menores de 3 anos.
- **Selo do Inmetro** nos brinquedos comprados; respeite a faixa etária da embalagem — ela considera risco, não inteligência.
- **Sem cordões longos** (acima de 15 cm) ao alcance; sem pilhas-botão acessíveis; sem bexigas de látex soltas; ímãs pequenos, jamais.
- **Andador de rodinhas (“voador”), não** — atrasa a marcha e causa acidentes graves. Carrinho de empurrar estável, sim.
- **Água é supervisão de braço:** baldes, bacias e banheira nunca ficam com a criança sozinha, nem “só um instante”.
- **Quedas fazem parte, traumas não:** circuito baixo, chão amortecido, cantos protegidos — risco na dose, perigo removido.

Atenções por idade

0-12 M	Tudo vai à boca: só itens laváveis e grandes; nada de espuma solta, sacos ou fitas; superfície firme para os bruços.
12-24 M	Fase de escalar e abrir: móveis ancorados, gavetas travadas, tomadas fechadas; grãos e água só com você.
24-36 M	Tesoura sem ponta, em mesa, com adulto; contas grandes, contadas antes e depois; triciclo longe de carros.

O princípio que resume: remova o **perigo** que a criança não enxerga (a tomada, a peça que engasga) e preserve o **risco** que ela consegue avaliar (subir, equilibrar, tentar de novo).

O app Marcos: do guia ao plano da semana



Degrau a degrau: a lógica do app e deste guia.

O guia mostra o que estimular; o app Marcos, desenvolvido pelo Dr. Diego, mostra a hora de cada criança — e transforma a leitura num plano concreto.

O que o app faz:

- **Checklist por área e idade** — Denver II, Vineland e Portage, as mesmas fontes deste guia.
- **Janelas abertas agora:** as habilidades na melhor hora de estimular.
- **Pivotaís prontas para iniciar:** com os pré-requisitos adquiridos, começar destrava os degraus seguintes.
- **Alertas de idade limite (P90):** os marcos que passaram do esperado, para levar à consulta.
- **Plano de estímulo:** as habilidades da semana, treinadas com as atividades deste guia.
- **Relatório para a consulta:** resumo por área, pendências e comparativo evolutivo.

O ciclo **guia + app**

1 · No app, veja as janelas abertas da semana. 2 · Neste guia, escolha 2-3 atividades da faixa que treinam essas habilidades. 3 · Espalhe o estímulo pela rotina (banho, mesa, troca, rua). 4 · Reavalie no app e leve o relatório à puericultura. Repita — o desenvolvimento agradece a constância.

ACESSO

O app Marcos é oferecido às famílias acompanhadas pelo consultório. Fale com a equipe do Dr. Diego para ativar o acesso da sua família.

A close-up photograph of a baby lying on its stomach on a light-colored, textured surface. The baby is wearing a green short-sleeved shirt and is looking down at its hands, which are reaching out towards a small, light-colored toy. The background is softly blurred, showing a wooden headboard and a window with light streaming in.

FAIXA 1 · 0-6 MESES

A Descoberta do Corpo e do Rosto

O bebê sai dos reflexos para o controle: firma a cabeça, rola, alcança — e descobre o brinquedo mais poderoso que existe: o seu rosto.

SUSTENTAR A CABEÇA

ALCANÇAR E PEGAR

SORRISO SOCIAL

VOGAIS E GARGALHADA

Nesta faixa: marcos · brinquedotecas · objeto-estrela · atividades · rotina · semana

A janela em marcos

O que costuma florescer entre 0 e 6 meses. Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas; no prematuro, conte a idade corrigida.

MOTOR AMPLO	Sustenta a cabeça a 45° (~1,5m) e a 90° (~3m); eleva o peito de bruços (~4m); rola (~4-5m); senta com apoio no fim da faixa
MOTOR FINO	Mãos na linha média (~3m); segue objetos até 180° (~4m); alcança e pega (~5m); leva tudo à boca
LING. RECEPTIVA	Reage ao som; volta-se para o som (~4,5m) e para a voz (~5,5m)
LING. EXPRESSIVA	Vogais “aah/ooo” (~1,5m); gargalha (~2,5m); gritinhos agudos; sílabas “ba/da” no fim (~6m)
COGNITIVO	Fixa e segue rostos; observa a própria mão (~3m); começa a procurar o objeto que cai
SOCIAL	Sorri em resposta (~1m) e espontaneamente (~1,5m); reconhece e prefere o cuidador
AUTONOMIA	Coordena sucção e deglutição; acalma-se no colo; segura o biscoito no fim da faixa (~6m)

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

Contato visual com sorriso responsivo, seguimento visual e levar objetos à boca — os três motores que destravam o resto da faixa.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele segue o brinquedo com os olhos cruzando a linha do meio do corpo?
- Sorri de volta quando você sorri e conversa de pertinho?
- De bruços, sustenta a cabeça e apoia nos antebraços por alguns segundos?

Fique de olho · Sem sorriso social aos 3 meses, cabeça sem firmeza aos 4, ou nenhuma reação a sons: converse com o pediatra. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Degraus: consolide o essencial da faixa anterior antes de acelerar o novo — e espie a próxima para saber o que vem florescer.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários.

O seu rosto — a 20-30 cm, com expressões exageradas e pausas longas. **SOCIAL** **LINGUAGEM**

Espelho inquebrável — deitado no tapete, na altura dos olhos, para o tempo de bruços. **SENSORIAL**
COGNITIVO

Panos de musselina — esconde-esconde, texturas na pele, voar devagar sobre o bebê. **SENSORIAL**
COGNITIVO

Chocalho leve — apresentado no arco visual, de um lado ao outro, e depois na mãozinha. **SENSORIAL**
MOTOR FINO

Tapete firme no chão — o chão é o melhor ginásio: rolar, pivotear, empurrar. **MOTOR AMPLO**

Cartões de alto contraste — cartolina preta e branca com listras e círculos, a um palmo. **SENSORIAL**
COGNITIVO

Garrafa sensorial — garrafa pequena bem vedada com água, glitter e tampa colada. **SENSORIAL**
COGNITIVO

Meias com guizo — (costurado e seguro) nos pés: o corpo vira descoberta. **MOTOR AMPLO** **SENSORIAL**

COMO APRESENTAR

Ofereça **um item por vez**, demonstre uma única vez, devagar, e devolva o controle. Sem interesse hoje? Reapresente em outra semana.

Para apresentar



Para a lista dos avós e o aniversário: estruturados que agregam nesta janela.

Ginásio de atividades — arcos com pendentes ao alcance do tapa e, depois, do agarre. **MOTOR FINO**

SENSORIAL

Livro de pano de alto contraste — preto e branco nos primeiros meses; leitura no colo desde já.

SENSORIAL

LINGUAGEM

Mordedores texturizados — alívio oral e mapa de texturas para a boca exploradora. **SENSORIAL**

Móvil de alto contraste — a 25-30 cm do rosto, trocado de posição de tempos em tempos. **SENSORIAL**

COGNITIVO

Bola sensorial macia — fácil de agarrar com as duas mãos, leve para o rosto. **MOTOR FINO**

SENSORIAL

Rolo de bruços — meia-lua firme que apoia o peito e alonga o tempo de bruços. **MOTOR AMPLO**

Fantochê de dedo — o rosto “segundo” que conversa, some e reaparece. **SOCIAL** **LINGUAGEM**

Caixa de música suave — melodia fixa para os rituais: previsibilidade acalma. **SENSORIAL** **SOCIAL**

ANTES DE COMPRAR, PERGUNTE

Quem faz o trabalho — a criança ou o brinquedo? Prefira o que exige mãos, escolhas e imaginação. Selo do Inmetro e faixa etária, sempre.

O pano de musselina: um objeto, dez jeitos



Um retângulo de tecido leve é, nesta faixa, um laboratório completo: cabe no bolso, não tem peça errada e rende dez brincadeiras diferentes.

1 Esconde-achou — cubra o seu rosto e reapareça com festa — o jogo social mais antigo do mundo.

SOCIAL

2 Voo lento — faça o pano flutuar devagar sobre o bebê, de um lado ao outro. **SENSORIAL**

3 Mapa de texturas — deslize pelo braço, pé e bochecha, nomeando cada parte do corpo. **SENSORIAL**

4 Puxar do punho — deixe uma ponta na mão fechada dele e incentive a puxar. **MOTOR FINO**

5 Cabana de luz — estique o pano contra a janela: sombras e transparência. **COGNITIVO**

6 Dança com música — balance o pano no ritmo de uma canção fixa do dia. **SENSORIAL**

7 Embrulho surpresa — enrole frouxamente um chocalho e deixe-o “desembrulhar”. **COGNITIVO**

8 Amarrado no ginásio — vira pendente novo ao alcance do tapa. **MOTOR FINO**

9 Peek-a-boo com pausa — esconda O SEU rosto e espere: a expectativa é o exercício. **SOCIAL**

10 Rolinho de apoio — enrolado, apoia o peito no tempo de braços do recém-chegado. **MOTOR AMPLO**

Atividades passo a passo

Tempo de bruços em degraus · MOTOR

AMPLIO **SENSORIAL**

1 Comece com 1-2 minutos, várias vezes ao dia, sempre acordado e com você junto. **2** Apoie um rolinho de toalha sob o peito se ele cansar rápido. **3** Coloque espelho ou o seu rosto à frente, na altura dos olhos dele. **4** Avance: um brinquedo levemente fora do alcance convida a esticar e pivotear.

PARA EXTRAIR MAIS — Mesmo tapete, três habilidades: rosto à frente (social), chocalho em arco (seguimento), brinquedo a um palmo (alcance).

Conversa de ida e volta · LINGUAGEM

SOCIAL

1 Imite os sons que o bebê faz — exatamente os sons dele — e espere. **2** Faça pausas longas: o silêncio é o convite para ele “responder”. **3** Narre o dia com frases curtas e melodiosas — o “manhês” é aprovado pela ciência. **4** Responda a cada vocalização como se fosse uma frase inteira.

PARA EXTRAIR MAIS — Cante a mesma canção no banho e na troca: a repetição ensina o cérebro a antecipar.

Siga o chocalho · SENSORIAL COGNITIVO

1 De barriga para cima, mova o chocalho devagar de um lado ao outro, a um palmo do rosto. **2** Toque fora do campo de visão e espere ele virar em direção ao som. **3** Alterne lados: direita, esquerda, em cima. **4** Termine colocando o chocalho na mão dele: pegar também é treino.

PARA EXTRAIR MAIS — Troque o chocalho por um pano colorido: o mesmo arco treina o seguimento sem som.

Mais três para a semana

Espelho: quem é esse bebê? · SOCIAL

COGNITIVO

1 No colo ou de bruços, aproxime o bebê do espelho inquebrável. **2** Aponte e nomeie: “o nariz DO BEBÊ... o nariz DA MAMÃE”. **3** Faça caretas lentas e espere a reação. **4** Apareça e desapareça do espelho: um esconde-achou refletido.

PARA EXTRAIR MAIS — Cole um adesivo colorido no canto do espelho e observe o interesse migrar — atenção em treino.

Rolar assistido · MOTOR AMPLO

1 Com o bebê de costas, flexione uma perninha sobre a outra e gire devagar o quadril. **2** Deixe o ombro e a cabeça completarem o giro no tempo dele. **3** Comemore no fim: o rosto de quem ele ama é a melhor recompensa. **4** Repita para os dois lados, poucas vezes, sem forçar.

PARA EXTRAIR MAIS — Ponha o brinquedo favorito ao lado: com semanas, o giro assistido vira rolar espontâneo.

Banho sensorial · SENSORIAL LINGUAGEM

1 Separe 2-3 texturas seguras: esponja macia, pano, mãozinha com espuma. **2** Passe devagar por braços e pernas nomeando: “braço... pezinho...”. **3** Alterne água morninha escorrendo da sua mão em conchinha. **4** Termine com a canção fixa do banho — ritual que acalma.

PARA EXTRAIR MAIS — O mesmo passeio de texturas fora do banho, na troca de fralda, vira massagem nomeada.

A rotina que estimula



Banho, mesa, troca e rua: quatro "sessões de estimulação" que já existem no seu dia.

Banho · estímulo escondido

- nomeie as partes do corpo enquanto lava.
- derrame água morna devagar pela barriga e pés.
- feche sempre com a mesma canção..

Mamada e colo · estímulo escondido

- olho no olho e conversa pausada.
- sem telas por perto — o rosto é o par da mamada.
- descreva o que vem a seguir (“agora vamos arrotar”)..

Troca de fralda · estímulo escondido

- narre cada passo como um locutor carinhoso.
- pedale as perninhas devagar.
- anuncie a cócega e espere a expectativa crescer..

Passeio · estímulo escondido

- carrinho contemplativo, sem pressa.
- pare sob a árvore para as sombras dançarem.
- nomeie os sons da rua: “o cachorro! o ônibus!”..

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária, com afeto, é o que o cérebro precisa. Intervenção embutida na vida: mais estímulo efetivo, sem agenda extra.

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (5-15 minutos) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse — é o que faz a criança pedir de novo amanhã.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — e cada renascimento é uma habilidade diferente em treino.

SUGESTÃO DE SEMANA COM A ESTRELA

- **Seg-Ter:** modos 1 e 2, repetidos até ficarem fáceis e gostosos.
- **Qua-Qui:** entra um modo novo (3 ou 4); os antigos viram aquecimento.
- **Sex:** o favorito da semana, com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Antes de virar a faixa · **checklist**

1 · O objeto-estrela já "renasceu" em pelo menos 3 modos? 2 · As pivotais desta janela estão em treino diário? 3 · A rotina que estimula virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Os marcos foram conferidos no app Marcos, sem alertas pendentes? Se sim, espie a próxima faixa: é para lá que o desenvolvimento aponta.

A photograph of a baby sitting on the floor, focused on playing with a wooden block. The baby is wearing a green sweater. In front of the baby is a wicker basket filled with various toys, including more wooden blocks, a whisk, and some fabric items. The scene is lit with soft, natural light, creating a warm and intimate atmosphere.

FAIXA 2 · 6-12 MESES

Sentar, Pegar e Apontar

O tronco firma, a pinça aparece e nasce a comunicação intencional: apontar, dar tchau e as primeiras sílabas com sentido.

SENTAR SEM APOIO

PINÇA FINA

PERMANÊNCIA DO OBJETO

APONTAR E DAR TCHAU

Nesta faixa: marcos · brinquedotecas · objeto-estrela · atividades · rotina · semana

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 6 e 12 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas; no
prematureo, conte a idade corrigida.*

MOTOR AMPLO	Senta sem apoio (~6m; limite 7,5m); engatinha (~8m); fica em pé com apoio (~7,5m); anda com apoio (~9m)
MOTOR FINO	Transfere objetos entre as mãos (~7m); pinça polegar-dedo (~9m); bate dois cubos (~10m); põe o bloco na caneca (~12m)
LING. RECEPTIVA	Responde ao próprio nome (~9m); entende o “não”; olha para o que é nomeado
LING. EXPRESSIVA	Duplica sílabas “papa/mama” (~7,5m); jargão com entonação; “papá/mamã” com sentido (~11m)
COGNITIVO	Permanência do objeto: procura o que se esconde (~8m); imita gestos; explora causa e efeito
SOCIAL	Estranha desconhecidos; brinca de esconde-achou; dá tchau (~9m); começa a apontar para mostrar (~12m)
AUTONOMIA	Come pedaços com as mãos; segura a mamadeira; bebe em copo com ajuda

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

Apontar para compartilhar, imitação e permanência do objeto — o trio que abre a comunicação e o brincar de verdade.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele procura o brinquedo que você escondeu debaixo do pano?
- Usa o polegar e o indicador (pinça) para pegar coisinhas pequenas?
- Vira quando você chama o nome dele, mesmo entretido?

Fique de olho · Não senta aos 9 meses, não balbucia sílabas duplicadas aos 10, ou não responde ao nome aos 12: avaliação. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Degraus: consolide o essencial da faixa anterior antes de acelerar o novo — e espie a próxima para saber o que vem florescer.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários.

Cesto de tesouros — colher de pau, batedor, retalhos, pote — 6 a 8 achados seguros da casa.

SENSORIAL

COGNITIVO

Potes e tampas — abrir, fechar, encher, esvaziar, bater — a física de cozinha.

MOTOR FINO

COGNITIVO

Copos plásticos — empilhar, derrubar, esconder coisas embaixo.

MOTOR FINO

COGNITIVO

Caixas de papelão — entrar, sair, abrir abas, esconder brinquedos dentro.

MOTOR AMPLO

COGNITIVO

Bola macia — rolar entre vocês dois, esperando a vez de cada um.

SOCIAL

MOTOR AMPLO

Colheres de pau — bater no pote virado: o primeiro tambor.

SENSORIAL

MOTOR FINO

Caixa de lenços recarregada — com retalhos: puxar um atrás do outro sem fim.

MOTOR FINO

COGNITIVO

Peneira e bolinhas no banho — pescar, despejar, ver a água passar.

MOTOR FINO

SENSORIAL

COMO APRESENTAR

Ofereça **um item por vez**, demonstre uma única vez, devagar, e devolva o controle. Sem interesse hoje? Reapresente em outra semana.

Para presentear



Para a lista dos avós e o aniversário: estruturados que agregam nesta janela.

Copos de empilhar e encaixar — o brinquedo mais versátil da primeira infância (veja a próxima página).

MOTOR FINO

COGNITIVO

Brinquedo de causa-efeito — aperta-e-surge, botões, portinhas e badalos.

COGNITIVO

MOTOR FINO

Argolas na estaca — tirar vem antes de pôr — e está certo assim.

MOTOR FINO

Livro cartonado grosso — páginas duras para virar sozinho; figuras grandes para apontar.

LINGUAGEM

MOTOR FINO

Blocos macios ou de madeira leve — bater, morder, derrubar a torre que você monta.

MOTOR FINO

COGNITIVO

Cubo de atividades — engrenagens, espirais e portinhas num móvel só.

MOTOR FINO

COGNITIVO

Fantoches de mão — aparecem, conversam, somem — teatro de colo.

SOCIAL

LINGUAGEM

Bola com guizo — rolar e engatinhar atrás: perseguição sonora.

MOTOR AMPLO

SENSORIAL

ANTES DE COMPRAR, PERGUNTE

Quem faz o trabalho — a criança ou o brinquedo? Prefira o que exige mãos, escolhas e imaginação. Selo do Inmetro e faixa etária, sempre.

Os copos empilháveis: um objeto, dez jeitos



Uma dúzia de copos coloridos rende meses de brincadeira. É o exemplo perfeito do princípio do guia: um objeto, muitas habilidades — basta mudar o convite.

1 Torre e derrubada — você empilha, ele derruba — depois invertam os papéis. **COGNITIVO**

2 Encaixar dentro — do menor para o maior: seriação de tamanhos. **COGNITIVO**

3 Esconder embaixo — um brinquedo sob um copo; depois sob um de dois copos. **COGNITIVO**

4 Tambor invertido — copos virados + colher de pau = bateria. **SENSORIAL**

5 Transvase na água — encher, despejar, chover pelo furinho no banho. **SENSORIAL**

6 Rolar e perseguir — copo deitado rola torto: convite ao engatinhar. **MOTOR AMPLO**

7 Pinça de petiscos — tirinhas de comida dentro do copo na refeição. **MOTOR FINO**

8 Copofone — fale dentro do copo e ofereça: eco engraçado. **LINGUAGEM**

9 Cores nomeadas — “o VERMELHO... cadê o azul?” — banho de cores. **LINGUAGEM**

10 Dá e toma — entregar e receber com “obrigado!”: a primeira troca. **SOCIAL**

Atividades passo a passo

Cesto de tesouros guiado · **SENSORIAL**

LINGUAGEM

1 Sente o bebê seguro e ofereça o cesto com 6-8 objetos variados. **2** Deixe ele liderar: pegar, bater, passar de mão, levar à boca (tudo seguro). **3** Nomeie cada descoberta: “colher!”, “geladinho, né?”. **4** Troque 2-3 itens ao final: a novidade renova o interesse.

PARA EXTRAIR MAIS — Temas por semana: só metais leves, só tecidos, só madeira — o mesmo cesto vira outro brinquedo.

Esconde-achou em camadas · **COGNITIVO**

SOCIAL

1 Comece com o rosto atrás do pano (“cadê a mamãe? Achou!”). **2** Esconda meio brinquedo sob o pano; depois o brinquedo inteiro. **3** Evolua para esconder sob um copo à vista dele. **4** Comemore cada achado com festa — a alegria fixa o aprendizado.

PARA EXTRAIR MAIS — Aos 10-12 meses: dois copos, e troque-os de lugar devagar — memória de trabalho em ação.

Pista de engatinhar · **MOTOR AMPLO**

COGNITIVO

1 Espalhe almofadas para atravessar e um túnel de cadeiras com lençol. **2** Ponha o brinquedo desejado do outro lado, bem visível. **3** Engatinhe junto: ver você no chão dobra a motivação. **4** Mude o percurso a cada semana.

PARA EXTRAIR MAIS — Esconda o brinquedo na metade do túnel: agora é expedição com busca no meio do caminho.

Mais três para a semana

Palminhas e cantigas com gesto · SOCIAL

LINGUAGEM

1 Escolha 2-3 cantigas com gestos fixos (palminhas, “upa upa”, tchau). **2** Cante devagar, fazendo o gesto bem marcado. **3** Pare antes do gesto final e espere: ele completa? **4** Comemore qualquer tentativa de imitação.

PARA EXTRAIR MAIS — Os mesmos gestos fora da música (“faz tchau pro papai!”) mostram a habilidade generalizando.

Caixa puxa-puxa · MOTOR FINO COGNITIVO

1 Encha uma caixa de lenços vazia com retalhos amarrados em corrente. **2** Mostre o primeiro pano saindo e deixe-o puxar o resto. **3** Recarregue quantas vezes ele pedir — repetição é treino. **4** Vale pote com furo na tampa e fitas largas.

PARA EXTRAIR MAIS — Com lenços de cores diferentes, nomeie cada “achado”: pinça + vocabulário no mesmo puxão.

Rolar a bola em dupla · SOCIAL MOTOR

AMPLO

1 Sentados de frente, pernas abertas formando um “campo”. **2** Role a bola devagar até ele; espere qualquer devolução. **3** Marque a vez com o nome: “agora o PEDRO... agora a MAMÃE”. **4** Aumente a distância aos poucos.

PARA EXTRAIR MAIS — Troque a bola por um carrinho que vai e volta: mesma troca, outro esquema de movimento.

A rotina que estimula



Banho, mesa, troca e rua: quatro "sessões de estimulação" que já existem no seu dia.

Banho · estímulo escondido

- copos de despejar e patinho que flutua.
- esconda o pato na espuma ("cadê?").
- nomeie a água: morna, fria, escorrendo..

Refeição · estímulo escondido

- pedaços seguros para comer com a mão (a pinça agradece).
- deixe explorar textura sem pressa.
- nomeie cada alimento no prato..

Vestir · estímulo escondido

- brinque de "cadê a mão? ACHOU!" na manga.
- ofereça duas opções de body para "escolher".
- bata palminha ao terminar..

Fora de casa · estímulo escondido

- pés descalços na grama e na areia.
- siga o dedinho que aponta e nomeie.
- tchau para vizinhos, cachorros e ônibus..

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária, com afeto, é o que o cérebro precisa. Intervenção embutida na vida: mais estímulo efetivo, sem agenda extra.

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (5-15 minutos) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse — é o que faz a criança pedir de novo amanhã.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — e cada renascimento é uma habilidade diferente em treino.

SUGESTÃO DE SEMANA COM A ESTRELA

- **Seg-Ter:** modos 1 e 2, repetidos até ficarem fáceis e gostosos.
- **Qua-Qui:** entra um modo novo (3 ou 4); os antigos viram aquecimento.
- **Sex:** o favorito da semana, com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Antes de virar a faixa · **checklist**

1 · O objeto-estrela já "renasceu" em pelo menos 3 modos? 2 · As pivotais desta janela estão em treino diário? 3 · A rotina que estimula virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Os marcos foram conferidos no app Marcos, sem alertas pendentes? Se sim, espie a próxima faixa: é para lá que o desenvolvimento aponta.



FAIXA 3 · 12-18 MESES

Os Primeiros Passos e as Primeiras Palavras

A marcha se solta, o mundo se abre — e a primeira palavra chega junto com o gesto mais importante do desenvolvimento: apontar para mostrar.

ANDAR SOZINHO

PRIMEIRAS PALAVRAS

RABISCAR

APONTAR PARA MOSTRAR

Nesta faixa: marcos · brinquedotecas · objeto-estrela · atividades · rotina · semana

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 12 e 18 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas; no
premature, conte a idade corrigida.*

MOTOR AMPLO	Fica de pé sozinho (~12,5m); anda sozinho (~12m; limite 14,4m); anda bem (~13,5m); anda para trás (~15m)
MOTOR FINO	Rabisca espontaneamente (~15m); torre de 2 cubos (~17m); coloca argolas na estaca; vira páginas grossas
LING. RECEPTIVA	Segue ordens simples com gesto; aponta figuras nomeadas (começa ~16-20m); 1-2 partes do corpo
LING. EXPRESSIVA	1ª palavra (~13m); 3 palavras (~16m); 6 palavras (~19m); jargão rico com entonação
COGNITIVO	Usa objetos corretamente (copo, colher, telefone); começa o faz de conta (dá comida à boneca)
SOCIAL	Aponta para compartilhar interesse; imita tarefas de casa; mostra afeto; atenção conjunta
AUTONOMIA	Usa a colher (~17m); bebe em copo (~15m); ajuda a vestir; tira uma peça de roupa (~20m)

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

Apontar para mostrar, imitação generalizada e a marcha livre — cada um abre dezenas de habilidades novas.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele aponta para pedir E para te mostrar coisas interessantes?
- Imita um gesto novo que nunca viu antes (bater na mesa, chapéu na cabeça)?
- Entrega o objeto na sua mão quando você pede com a mão aberta?

Fique de olho · Não anda aos 15-16 meses, nenhuma palavra aos 16, ou não aponta para mostrar: converse com o pediatra. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Degraus: consolide o essencial da faixa anterior antes de acelerar o novo — e espie a próxima para saber o que vem florescer.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários.

Caixa firme de empurrar — com peso dentro (livros), vira “andador” estável e seguro.

MOTOR AMPLO

Baldes, pás e potes — encher, transportar, despejar — o trabalho da idade.

MOTOR AMPLO

MOTOR FINO

Giz de cera grosso + papelão — rabiscar largo, sem cobrança de desenho.

MOTOR FINO

Telefone velho — “alô!” — os objetos reais são o melhor faz de conta.

COGNITIVO

LINGUAGEM

Potes para transvase — grãos grandes e colherão, sempre com você junto.

MOTOR FINO

SENSORIAL

Degraus com a sua mão — subir escada segurando: desafio na dose certa.

MOTOR AMPLO

Cesto de guardar — guardar também é brincar — e vira rotina.

AUTONOMIA

COGNITIVO

Túnel de cadeiras — lençol sobre cadeiras: atravessar, esconder, achar.

MOTOR AMPLO

COGNITIVO

COMO APRESENTAR

Ofereça **um item por vez**, demonstre uma única vez, devagar, e devolva o controle. Sem interesse hoje? Reapresente em outra semana.

Para presentear



Para a lista dos avós e o aniversário: estruturados que agregam nesta janela.

Carrinho de empurrar — apoio estável para os passos (o andador “voador” é contraindicado). **MOTOR AMPLO**

Encaixe de formas — começando só pelo círculo (veja a próxima página). **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Blocos de madeira — torre de 2 que vira 4 até o fim da faixa. **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Brinquedo de puxar — andar olhando para trás: equilíbrio avançado. **MOTOR AMPLO** **COGNITIVO**

Livros de nomear — um objeto grande por página, para apontar junto. **LINGUAGEM**

Martelo de bolas — bater a bola que some e reaparece na rampa. **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Boneco lavável — primeiro personagem: dar comida, banho e sono. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Bola média — chutar parado (com a sua mão), arremessar sentado. **MOTOR AMPLO**

ANTES DE COMPRAR, PERGUNTE

Quem faz o trabalho — a criança ou o brinquedo? Prefira o que exige mãos, escolhas e imaginação. Selo do Inmetro e faixa etária, sempre.

O encaixe de formas: um objeto, dez jeitos



O clássico dos clássicos — e um exemplo de como um único brinquedo se desdobra em dez jogos, do encaixe simples à caça ao tesouro.

- 1 Só o círculo** — comece pela forma que sempre entra: sucesso constrói apetite. **MOTOR FINO**
- 2 Duas formas** — círculo + quadrado; nomeie cada uma ao entregar. **COGNITIVO**
- 3 Caixa completa** — todas as peças, no ritmo dele, sem corrigir a mão. **MOTOR FINO**
- 4 Nomeia e entrega** — “me dá o CÍRCULO” — receptivo antes do expressivo. **LINGUAGEM**
- 5 Esconde a peça** — uma peça sob o pano: encaixe + permanência. **COGNITIVO**
- 6 Torre de peças** — as peças empilham: outro jogo na mesma caixa. **MOTOR FINO**
- 7 Busca pela sala** — espalhe as peças e busquem juntos: marcha + memória. **MOTOR AMPLO**
- 8 Qual falta?** — mostre 3, esconda 1: “cadê o triângulo?”. **COGNITIVO**
- 9 Carimbo na massinha** — as formas marcam a massa: pré-arte. **SENSORIAL**
- 10 Tampa aberta** — sem desafio: caixa de pôr e tirar para dias cansados. **MOTOR FINO**

Atividades passo a passo

Circuito de andar · MOTOR AMPLO

1 Monte um caminho: empurrar o carrinho, passar por cima da almofada, subir no colchão. **2** Varie o terreno: tapete, chão frio, grama — cada textura recalibra o equilíbrio. **3** Acrescente um degrau baixo com a sua mão disponível. **4** Fique por perto, não em cima: o pequeno desafio é o que constrói.

PARA EXTRAIR MAIS — Esconda um brinquedo no fim do circuito: a mesma trilha treina memória e propósito.

Nomeia e busca · LINGUAGEM COGNITIVO

1 Com 3-4 objetos conhecidos à vista: “cadê a bola?” — espere ele olhar, apontar ou buscar. **2** Evolua para ordens com deslocamento: “pega o urso e traz para a mamãe”. **3** Comemore e nomeie de novo: “isso! A BOLA!”. **4** Troque os objetos quando ficar fácil.

PARA EXTRAIR MAIS — Inverta: deixe ele “pedir” apontando, e nomeie você — o apontar dele é a semente da conversa.

Rabisco livre com narração · MOTOR FINO LINGUAGEM

1 Fita crepe prendendo papelão grande no chão; giz grosso à vontade. **2** Rabisque junto, cada um no seu canto do papel. **3** Narre sem corrigir: “que traço COMPRIDO!”, “bolinha!”. **4** Exponha a “obra” na geladeira: orgulho também motiva.

PARA EXTRAIR MAIS — Um dia riscos com música agitada, outro com calma: o traço acompanha o ritmo — expressão pura.

Mais três para a semana

Transvase de potes · MOTOR FINO

SENSORIAL

1 Bacia grande, grãos graúdos (feijão fava) e potes de bocas diferentes — sempre com você. **2** Modele: colherão enche, pote despeja, “chuva” de grãos. **3** Deixe explorar do jeito dele, dentro da bacia. **4** Feche com o ritual de varrer juntos (faz parte do jogo).

PARA EXTRAIR MAIS — Troque grãos por água no banho — mesmo esquema, outra física; areia no parque, a terceira.

Livro apontado · LINGUAGEM SOCIAL

1 Livro de figuras grandes no colo, na mesma página, sem pressa. **2** “Cadê o cachorro?” — espere o dedinho procurar. **3** Nomeie o que ELE apontar primeiro, sempre. **4** Feche com os sons: “o cachorro faz AU AU”.

PARA EXTRAIR MAIS — No passeio, achem o “cachorro de verdade”: o livro saltando para o mundo — generalização.

Dança-estátua suave · MOTOR AMPLO

SOCIAL

1 Música animada e dança livre pela sala. **2** Pause a música: “ESTÁTUA!” — congele você primeiro, com graça. **3** Retome com festa; repita poucas e boas vezes. **4** Termine no colo, em câmera lenta.

PARA EXTRAIR MAIS — Varie o comando: estátua “sentado”, “gigante”, “pequeninho” — vocabulário no corpo.

A rotina que estimula



Banho, mesa, troca e rua: quatro "sessões de estimulação" que já existem no seu dia.

Banho · estímulo escondido

- transvase com funil e copos.
- lavar o boneco junto ("agora o pé DELE").
- "acabou!" — e ele ajuda a puxar a tampa do ralo..

Refeição · estímulo escondido

- colher própria desde já, mesmo que a maior parte caia.
- copo aberto pequeno com ajuda.
- ajudar a "limpar" a bandeja ao final..

Vestir · estímulo escondido

- tirar a meia sozinho (o primeiro sucesso).
- "empurra o braço!" na manga.
- guardar o sapato no lugar certo — rotina que organiza..

Fora de casa · estímulo escondido

- caminhar em terreno variado segurando um dedo seu.
- apontar e nomear o mundo inteiro.
- subir o degrau da calçada com a mão dada..

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária, com afeto, é o que o cérebro precisa. Intervenção embutida na vida: mais estímulo efetivo, sem agenda extra.

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (5-15 minutos) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse — é o que faz a criança pedir de novo amanhã.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — e cada renascimento é uma habilidade diferente em treino.

SUGESTÃO DE SEMANA COM A ESTRELA

- **Seg-Ter:** modos 1 e 2, repetidos até ficarem fáceis e gostosos.
- **Qua-Qui:** entra um modo novo (3 ou 4); os antigos viram aquecimento.
- **Sex:** o favorito da semana, com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Antes de virar a faixa · **checklist**

1 · O objeto-estrela já "renasceu" em pelo menos 3 modos? 2 · As pivotais desta janela estão em treino diário? 3 · A rotina que estimula virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Os marcos foram conferidos no app Marcos, sem alertas pendentes? Se sim, espie a próxima faixa: é para lá que o desenvolvimento aponta.



FAIXA 4 · 18-24 MESES

A Explosão do Fazer Sozinho

Corre, sobe, empilha, junta as duas primeiras palavras — e quer fazer tudo “sozinho”. A autonomia nasce aqui, junto com as birras que a acompanham.

CORRER E CHUTAR

TORRE DE 4-6 BLOCOS

DUAS PALAVRAS JUNTAS

FAZ DE CONTA

Nesta faixa: marcos · brinquedotecas · objeto-estrela · atividades · rotina · semana

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 18 e 24 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas; no
premature, conte a idade corrigida.*

MOTOR AMPLO	Corre (~18m); sobe escada com ajuda (~19m); chuta a bola (~21m); arremessa; pula com os dois pés no fim (~26m)
MOTOR FINO	Torre de 4 cubos (~22m) e 6 (~24m); imita um traço; vira páginas de uma em uma
LING. RECEPTIVA	Aponta 6 partes do corpo (~22m); aponta figuras nomeadas; segue ordem de 2 passos
LING. EXPRESSIVA	Combina 2 palavras (~23m); nomeia figuras; fala ~50% inteligível (~25m)
COGNITIVO	Faz de conta simples (alimenta a boneca); encaixa formas; resolve pequenos problemas
SOCIAL	Brinca ao lado de outras crianças; imita adultos; birras como marco de autonomia
AUTONOMIA	Veste-se com supervisão (~26m); escova os dentes com ajuda; começa a avisar xixi/cocô

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

Combinar palavras, faz de conta e imitação de sequências — a ponte da ação para o pensamento.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele junta duas palavras espontâneas (“qué água”, “au-au foi”)?
- Imita uma sequência de 2 ações (mexer a panela E dar de comer)?
- Cumpre ordem de 2 passos sem você apontar (“pega o urso e põe na cadeira”)?

Fique de olho · Não junta 2 palavras aos 24 meses, não anda bem, ou perdeu habilidades que já tinha: avaliação sem demora. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Degraus: consolide o essencial da faixa anterior antes de acelerar o novo — e espie a próxima para saber o que vem florescer.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários.

Massinha caseira — farinha + água + sal + óleo (e corante alimentício). **MOTOR FINO** **SENSORIAL**

Panelas e colheres — a cozinha de verdade é o melhor cenário de imitação. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Caixa grande — vira casinha, carro, cama de urso, esconderijo. **COGNITIVO**

Pregadores e pote — tirar e pôr pregadores na borda: pinça com força. **MOTOR FINO**

Água + funil no banho — transvasar é física para principiantes. **SENSORIAL** **COGNITIVO**

Fita crepe no chão — linhas para andar, pular e estacionar carrinhos. **MOTOR AMPLO** **COGNITIVO**

Almofadas de circuito — escalar, pular, rolar — a sala vira montanha. **MOTOR AMPLO**

Pintura com água — pincel e balde: pinta o muro e desaparece. **MOTOR FINO** **SENSORIAL**

COMO APRESENTAR

Ofereça **um item por vez**, demonstre uma única vez, devagar, e devolva o controle. Sem interesse hoje? Reapresente em outra semana.

Para presentear



Para a lista dos avós e o aniversário: estruturados que agregam nesta janela.

Quebra-cabeça de pinos — 2 a 4 peças com pegador, figuras conhecidas. **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Banco de martelar — descarga motora com pontaria e revezamento. **MOTOR FINO** **MOTOR AMPLO**

Instrumentos simples — tambor, chocalho, xilofone: ritmo e pausa. **SENSORIAL** **SOCIAL**

Giz grosso e tinta de dedo — expressão antes da técnica. **MOTOR FINO** **SENSORIAL**

Bola grande — chutar, arremessar, rolar — revezando a vez. **MOTOR AMPLO** **SOCIAL**

Carrinhos e animais — personagens para as primeiras historinhas. **COGNITIVO** **LINGUAGEM**

Encaixes de rosca — tampas grandes de girar: o punho aprende a rodar. **MOTOR FINO**

Livro com abas — abrir a janelinha: surpresa que vira vocabulário. **LINGUAGEM** **COGNITIVO**

ANTES DE COMPRAR, PERGUNTE

Quem faz o trabalho — a criança ou o brinquedo? Prefira o que exige mãos, escolhas e imaginação. Selo do Inmetro e faixa etária, sempre.

A massinha caseira: um objeto, dez jeitos



Meia xícara de sal, uma de farinha, água aos poucos — e nasce o brinquedo mais completo da faixa. Dez jogos na mesma bola de massa.

- 1 Bolinhas** — rolar entre as palmas: força e coordenação. **MOTOR FINO**
- 2 Cobrinhas** — rolar na mesa com as duas mãos juntas. **MOTOR FINO**
- 3 Esconde-tampinhas** — enterre tampinhas e deixe “escavar”. **COGNITIVO**
- 4 Corte com faquinha** — faca sem ponta: as duas mãos em papéis diferentes. **MOTOR FINO**
- 5 Carimbos** — formas do encaixe, tampas, garfos: texturas impressas. **SENSORIAL**
- 6 Comidinha** — “pizza” e “bolo” servidos no faz de conta. **COGNITIVO**
- 7 Verbos na massa** — amassa, estica, aperta, corta — linguagem em ação. **LINGUAGEM**
- 8 Mistura de cores** — duas bolas viram uma terceira cor: magia química. **COGNITIVO**
- 9 Pizza em sequência** — abrir massa → recheio → “assar”: roteiro de 3 passos. **COGNITIVO**
- 10 Guardar por cor** — bolas separadas por cor nos potes: classificação. **COGNITIVO**

Atividades passo a passo

Oficina de massinha · MOTOR FINO

LINGUAGEM

1 Bolinha, cobrinha, “panqueca”: cada forma treina os dedos de um jeito. **2** Esconda tampinhas dentro da massa para ele escavar. **3** Corte com faquinha sem ponta: as duas mãos trabalhando juntas. **4** Feche guardando as bolas por cor nos potes.

PARA EXTRAIR MAIS — Nomeie tudo (“amassa, aperta, estica”): verbos são o próximo degrau da linguagem.

Missões de dois passos · LINGUAGEM

COGNITIVO

1 Transforme ordens em brincadeira: “pega o urso E põe na cadeira”. **2** Acertou? Missão mais longa. Errou? Encurte e mostre — sem cobrança. **3** Use missões úteis: “pega a fralda E leva pro papai”. **4** Deixe ele dar missões para você (e “erre” de vez em quando: gargalhada garantida).

PARA EXTRAIR MAIS — Com figuras: “me dá o cachorro E a bola” — a mesma brincadeira no livro, para dias de chuva.

Circuito de obstáculos · MOTOR AMPLO

COGNITIVO

1 Almofadas para escalar, fita no chão para seguir, túnel de cadeiras para atravessar. **2** Mostre uma vez e deixe repetir à vontade — a repetição é o treino. **3** Acrescente “pular do último degrau segurando sua mão”. **4** Aumente um desafio por semana.

PARA EXTRAIR MAIS — Dê nome ao circuito (“a montanha! o túnel!”) e vire história: motor + imaginação juntos.

Mais três para a semana

Carimbos e pintura de dedo · MOTOR FINO

SENSORIAL

1 Papel grande preso na mesa; tinta atóxica em pratinhos. **2** Carimbe com batata cortada, tampas, esponjas. **3** Nomeie cores e marcas: “a ESTRELA verde!”. **4** Pendure a obra na “galeria” da geladeira.

PARA EXTRAIR MAIS — No banho, os mesmos carimbos com espuma no azulejo — arte que se lava sozinha.

Gol de caixas · MOTOR AMPLO SOCIAL

1 Deite uma caixa aberta de lado: é o gol. **2** Chutem revezando: “agora EU... agora VOCÊ”. **3** Conte os gols com festa exagerada. **4** Afaste o gol um passo por rodada.

PARA EXTRAIR MAIS — Troque o pé pela mão (“boliche”): rolar a bola para derrubar garrafas vazias — outra pontaria.

Pequeno ajudante · AUTONOMIA COGNITIVO

1 Escolha tarefas reais e curtas: parear meias, guardar colheres de plástico, pôr roupa no cesto. **2** Demonstre uma vez, devagar; depois é dele. **3** Agradeça como a um colega de casa: “ajudou MESMO”. **4** Mantenha as mesmas tarefas por semanas: domínio gera orgulho.

PARA EXTRAIR MAIS — Parear meias por cor e tamanho é classificação disfarçada de tarefa — cognição na cesta de roupa.

A rotina que estimula



Banho, mesa, troca e rua: quatro "sessões de estimulação" que já existem no seu dia.

Banho · estímulo escondido

- espuma de “barba” e penteados malucos no espelho.
- sequência fixa: cabeça → barriga → pés.
- missões de 2 passos (“pega o pato E entrega”)..

Refeição · estímulo escondido

- apontar escolhas no prato (“cenoura ou batata primeiro?”).
- mexer a tigela de verdade.
- “mais” e “acabou” — palavras de poder..

Vestir · estímulo escondido

- veste com supervisão, peça por peça nomeada.
- escolher entre 2 roupas (autonomia com limite).
- zíper grande com ajuda: “sobe, desce”..

Fora de casa · estímulo escondido

- correr e chutar no parque.
- coleção de folhas e pedrinhas no balde.
- pular a poça pequena de mão dada — risco na dose..

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária, com afeto, é o que o cérebro precisa. Intervenção embutida na vida: mais estímulo efetivo, sem agenda extra.

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (5-15 minutos) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse — é o que faz a criança pedir de novo amanhã.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — e cada renascimento é uma habilidade diferente em treino.

SUGESTÃO DE SEMANA COM A ESTRELA

- **Seg-Ter:** modos 1 e 2, repetidos até ficarem fáceis e gostosos.
- **Qua-Qui:** entra um modo novo (3 ou 4); os antigos viram aquecimento.
- **Sex:** o favorito da semana, com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Antes de virar a faixa · **checklist**

1 · O objeto-estrela já "renasceu" em pelo menos 3 modos? 2 · As pivotais desta janela estão em treino diário? 3 · A rotina que estimula virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Os marcos foram conferidos no app Marcos, sem alertas pendentes? Se sim, espie a próxima faixa: é para lá que o desenvolvimento aponta.



FAIXA 5 · 24-30 MESES

O Faz de Conta e as Frases

O pensamento vira história: a boneca janta, o ursinho adoece — e as frases de 2 e 3 palavras contam tudo isso. É a idade de brincar de ser.

FRASES DE 2-3 PALAVRAS

FAZ DE CONTA COM ROTEIRO

PULAR COM OS 2 PÉS

BRINCAR JUNTO

Nesta faixa: marcos · brinquedotecas · objeto-estrela · atividades · rotina · semana

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 24 e 30 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas; no
prematureo, conte a idade corrigida.*

MOTOR AMPLO	Pula com os dois pés (~26m); arremessa por cima; equilíbrio de 1s começa; salta pequenas distâncias
MOTOR FINO	Torre de 8 cubos (~32m); imita linha vertical; rabisco circular; encaixes mais finos
LING. RECEPTIVA	Reconhece ações em figuras; segue 2 passos sem gesto; entende “grande/pequeno”
LING. EXPRESSIVA	Frases de 2-3 palavras; “eu/meu”; nomeia muitas figuras; canta pedaços de música
COGNITIVO	Faz de conta com roteiro; conta 1 objeto (~33m); pareia e classifica por forma e cor
SOCIAL	Começa a brincar junto; nomeia amigos (~32m); imita pares; empatia inicial
AUTONOMIA	Lava e seca as mãos (~33m); veste camiseta (~36m); usa bem colher e garfo

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

Frases, roteiro simbólico e seguir instruções de 2 passos — a linguagem organizando o pensamento.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele cria um roteiro próprio no faz de conta (a boneca janta E dorme)?
- Usa frases de 3 palavras para pedir e contar?
- Espera a vez num jogo simples, com a sua ajuda?

Fique de olho · Sem frases de 2 palavras aos 30 meses, fala ininteligível para a família, ou nenhum faz de conta: avaliação. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Degraus: consolide o essencial da faixa anterior antes de acelerar o novo — e espie a próxima para saber o que vem florescer.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários.

Cozinha improvisada — potes, colheres, panelinhas: jantar para os ursos. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Bonecos e bichos — personagens para dar banho, comida e dodói. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Fantasia de pano — um lenço vira capa, saia, turbante. **COGNITIVO**

Pintura com água — pincel no muro: pinta e desaparece. **MOTOR FINO**

Caixa de grãos — funil, potes e conchas em bacia grande (supervisão). **SENSORIAL** **MOTOR FINO**

Mercadinho de embalagens — caixas vazias limpas + sacola: “compras”. **COGNITIVO** **LINGUAGEM**

Cabana de almofadas — construir a toca é metade da brincadeira. **MOTOR AMPLO** **COGNITIVO**

Regador pequeno — regar as plantas da casa: tarefa-brincadeira. **AUTONOMIA** **MOTOR AMPLO**

COMO APRESENTAR

Ofereça **um item por vez**, demonstre uma única vez, devagar, e devolva o controle. Sem interesse hoje? Reapresente em outra semana.

Para apresentar



Para a lista dos avós e o aniversário: estruturados que agregam nesta janela.

Kit médico, cozinha ou ferramentas — roteiros prontos para o faz de conta. **COGNITIVO** **LINGUAGEM**

Quebra-cabeças de 4-12 peças — progressão conforme domina. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Blocos de montar grandes — encaixe grosso; construções com história. **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Bicicleta de equilíbrio — impulso com os pés: o pedal agradece depois. **MOTOR AMPLO**

Livros de histórias curtas — com começo, meio e fim. **LINGUAGEM** **COGNITIVO**

Kit de massinha com ferramentas — rolos, formas e tesourinha de massa. **MOTOR FINO** **SENSORIAL**

Jogo de pareamento — cartas grandes: igual com igual. **COGNITIVO**

Bola + cesto baixo — arremessar por cima, contar os acertos. **MOTOR AMPLO** **COGNITIVO**

ANTES DE COMPRAR, PERGUNTE

Quem faz o trabalho — a criança ou o brinquedo? Prefira o que exige mãos, escolhas e imaginação. Selo do Inmetro e faixa etária, sempre.

O kit de faz de conta: um objeto, dez jeitos



Bonecos, panelinhas e um kit médico: com esses personagens, a criança ensaia o mundo. Dez roteiros para semanas de brincadeira — e de linguagem.

- 1 Hora do jantar** — cozinhar e servir os bonecos, prato por prato. **COGNITIVO**
- 2 Banho do boneco** — esponja, “xampu”, toalha: sequência completa. **COGNITIVO**
- 3 Consulta médica** — ausculta, “dodói”, curativo e tchau. **SOCIAL**
- 4 Mercadinho** — comprar, pagar, agradecer: roteiro social. **SOCIAL**
- 5 Aniversário do urso** — bolo de massinha, parabéns e sopro. **SOCIAL**
- 6 Telefonema** — “alô, vovó!” — diálogo de faz de conta. **LINGUAGEM**
- 7 O problema** — o carro quebrou, o dodói voltou: e agora?. **COGNITIVO**
- 8 Troca de papéis** — agora ELE é o médico e você o paciente. **SOCIAL**
- 9 Amigo convidado** — a mesma cena com outra criança: cooperação. **SOCIAL**
- 10 Reconto do livro** — a história de ontem encenada com os bonecos. **LINGUAGEM**

Atividades passo a passo

Roteiros de faz de conta · COGNITIVO

LINGUAGEM

1 Proponha cenas de 3 passos: dar banho na boneca → secar → pôr para dormir. **2** Entre como personagem coadjuvante; deixe a direção com a criança. **3** Introduza um “problema”: o ursinho está com dodói — e agora? **4** Feche guardando o cenário juntos: fim da história.

PARA EXTRAIR MAIS — Gire os cenários pela semana: restaurante, consultório, mercadinho — o mesmo boneco, três mundos.

Caça às cores e formas · COGNITIVO

LINGUAGEM

1 “Vamos achar 3 coisas VERMELHAS!” — pela casa, com cesto na mão. **2** Depois: redondas, grandes, macias — um atributo por rodada. **3** No fim, revisem o “tesouro” nomeando cada item. **4** Conte junto: “UMA, DUAS, TRÊS coisas!”.

PARA EXTRAIR MAIS — Versão calma: a mesma caça dentro de um livro de figuras, apontando em vez de correr.

Cozinhar de verdade juntos · AUTONOMIA

MOTOR FINO

1 Missões reais: lavar as folhas, misturar a massa, amassar a banana. **2** Banco firme na altura da pia, tarefas curtas, zero pressa. **3** Nomeie ingredientes, cheiros e transformações. **4** Sirvam juntos o que fizeram: orgulho à mesa.

PARA EXTRAIR MAIS — Carregar a tigela até a mesa é motor, equilíbrio e responsabilidade — tudo no mesmo trajeto.

Mais três para a semana

Pareamento em jogos · **COGNITIVO**

1 Comece pareando blocos por cor: “o vermelho com o vermelho”. **2** Evolua para formas; depois cartas de figuras iguais. **3** Diga o nome de cada par formado. **4** Termine contando os pares: “quantos temos?”.

PARA EXTRAIR MAIS — Pareie coisas da casa: tampas com potes, meias com meias — o jogo escondido nas tarefas.

Percurso com missões faladas · **MOTOR**

AMPLIO **LINGUAGEM**

1 Monte um circuito simples e dê a missão SÓ com palavras: “pula a fita e busca o urso”. **2** Aumente para 3 passos quando 2 ficarem fáceis. **3** Deixe ele criar a missão para você. **4** Comemorem juntos cada “expedição”.

PARA EXTRAIR MAIS — Grave a “missão” num áudio e deixe-o ouvir e executar: escuta atenta virando jogo.

Contar em tudo · **COGNITIVO**

1 Conte degraus ao subir: “UM, DOIS, TRÊS!”. **2** Conte colheres no prato, blocos na torre, patinhos no banho. **3** Pare no 3 e espere: ele completa? **4** Sem cobrança: contar é cantiga antes de ser matemática.

PARA EXTRAIR MAIS — “Me dá DOIS blocos” — do recitar para o conceito de quantidade, um pedido de cada vez.

A rotina que estimula



Banho, mesa, troca e rua: quatro "sessões de estimulação" que já existem no seu dia.

Banho · estímulo escondido

- lavar partes nomeando a função (“pé que corre, mão que abraça”).
- a consulta do boneco na banheira.
- contar os brinquedos da água..

Refeição · estímulo escondido

- cozinhar junto com tarefas reais.
- pôr os guardanapos: o ajudante oficial.
- conversa de mesa: “o que fizemos hoje?”..

Vestir · estímulo escondido

- veste quase tudo com pouca ajuda.
- a ordem das peças (“primeiro... depois...”).
- pendurar a toalha no gancho baixo..

Fora de casa · estímulo escondido

- bicicleta de equilíbrio ou corrida com regras simples.
- caça a cores e formas na rua.
- cumprimentar e agradecer nos lugares..

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária, com afeto, é o que o cérebro precisa. Intervenção embutida na vida: mais estímulo efetivo, sem agenda extra.

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (5-15 minutos) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse — é o que faz a criança pedir de novo amanhã.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — e cada renascimento é uma habilidade diferente em treino.

SUGESTÃO DE SEMANA COM A ESTRELA

- **Seg-Ter:** modos 1 e 2, repetidos até ficarem fáceis e gostosos.
- **Qua-Qui:** entra um modo novo (3 ou 4); os antigos viram aquecimento.
- **Sex:** o favorito da semana, com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Antes de virar a faixa · **checklist**

1 · O objeto-estrela já "renasceu" em pelo menos 3 modos? 2 · As pivotais desta janela estão em treino diário? 3 · A rotina que estimula virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Os marcos foram conferidos no app Marcos, sem alertas pendentes? Se sim, espie a próxima faixa: é para lá que o desenvolvimento aponta.



FAIXA 6 · 30-36 MESES

Equilíbrio, Tesoura e Imaginação

Rumo aos 3 anos: equilíbrio num pé só, as primeiras tesouradas, diálogos de verdade e o brincar que agora inclui — e negocia com — os amigos.

EQUILÍBRIO NUM PÉ

CORTAR E COLAR

FRASES DE 3-4 PALAVRAS

BRINCAR COOPERATIVO

Nesta faixa: marcos · brinquedotecas · objeto-estrela · atividades · rotina · semana

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 30 e 36 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas; no
premature, conte a idade corrigida.*

MOTOR AMPLO	Equilíbrio num pé 1-2s (~33-38m); pedala o triciclo (~36m); sobe escada alternando os pés (~36m)
MOTOR FINO	Começa a copiar o círculo; torre de 8+; corta com tesoura sem ponta (começa ~36m); enfia contas grandes
LING. RECEPTIVA	Compreende 2 adjetivos (~36m); preposições começam (dentro/em cima); entende perguntas simples
LING. EXPRESSIVA	Frases de 3-4 palavras; começa a nomear cores; conta pequenos acontecimentos
COGNITIVO	Conta até 3; noção de “um/muitos”; entende “agora/depois”; jogos de memória simples
SOCIAL	Brincar cooperativo começa; espera a vez com ajuda; consola quem chorou
AUTONOMIA	Veste-se com pouca ajuda; usa o vaso (em processo); guarda brinquedos com rotina

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

Diálogo de perguntas e respostas, jogo cooperativo e as rotinas de autonomia — a prontidão nascendo.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele mantém um diálogo curto de pergunta e resposta com você?
- Corta papel com a tesoura de forma funcional (abre-fecha com propósito)?
- Fica num pé só por 1-2 segundos numa brincadeira?

Fique de olho · Fala muito ininteligível aos 3 anos, ausência de frases, ou isolamento persistente do brincar: avaliação. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Degraus: consolide o essencial da faixa anterior antes de acelerar o novo — e espie a próxima para saber o que vem florescer.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários.

Revistas + cola bastão — rasgar, amassar, colar — a pré-tesoura. **MOTOR FINO**

Botões grandes + cordão — enfiar é precisão pura (sempre com você). **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Fita no chão — trilha para andar, ponta-calcanhar e “ponte”. **MOTOR AMPLO**

Jardinagem junto — regar, cavar, plantar feijão no algodão. **AUTONOMIA** **COGNITIVO**

Teatro de meias — fantoches de meia com olhos desenhados. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

Varal de arte — pregadores + barbante: pendurar as obras. **MOTOR FINO** **AUTONOMIA**

Dado de movimentos — caixa com desenhos: pula, gira, estátua. **MOTOR AMPLO** **COGNITIVO**

Baú de fantasias — roupas velhas, chapéus, bolsas: virar outro. **COGNITIVO** **SOCIAL**

COMO APRESENTAR

Ofereça **um item por vez**, demonstre uma única vez, devagar, e devolva o controle. Sem interesse hoje? Reapresente em outra semana.

Para presentear



Para a lista dos avós e o aniversário: estruturados que agregam nesta janela.

Triciclo com pedal — ou bicicleta de equilíbrio: as duas valem ouro. **MOTOR AMPLO**

Tesoura sem ponta + kit colagem — o corte em degraus (veja a próxima página). **MOTOR FINO**

Contas grandes de enfiar — colares para toda a família. **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Jogo da memória simples — 6-8 pares de figuras conhecidas. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Quebra-cabeça 12-24 peças — desafio crescente com apoio mínimo. **COGNITIVO**

Fantoches — dão voz a quem ainda ensaia a própria. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

Metalofone — notas afinadas: melodia além do ritmo. **SENSORIAL** **MOTOR FINO**

Jogo de rosquear — porcas e parafusos grandes de brinquedo. **MOTOR FINO**

ANTES DE COMPRAR, PERGUNTE

Quem faz o trabalho — a criança ou o brinquedo? Prefira o que exige mãos, escolhas e imaginação. Selo do Inmetro e faixa etária, sempre.

A tesoura e a colagem: um objeto, dez jeitos



O corte é uma das conquistas motoras mais finas da faixa — e vem em degraus. Com papel, cola e sobras, dez oficinas diferentes na mesma mesa.

- 1 Rasgar livre** — páginas de revista: as mãos em oposição. **MOTOR FINO**
- 2 Amassar bolinhas** — papel amassado vira “neve” e enche potes. **MOTOR FINO**
- 3 Franjas** — cortes únicos em tiras estreitas. **MOTOR FINO**
- 4 Linha reta** — cortar sobre a linha grossa desenhada. **MOTOR FINO**
- 5 Curvas suaves** — o degrau seguinte, sem pressa. **MOTOR FINO**
- 6 Colagem guiada** — franjas viram sol, cabelo, grama. **COGNITIVO**
- 7 Recorte por tema** — “só comidas” da revista: categorias. **COGNITIVO**
- 8 Cartão de presente** — obra para dar a alguém: afeto com função. **SOCIAL**
- 9 Contar pedacinhos** — “quantos azuis colamos?”. **COGNITIVO**
- 10 Obra assinada** — o “nome” dele no canto: pré-escrita. **LINGUAGEM**

Atividades passo a passo

Oficina de tesoura em degraus · MOTOR

FINO

1 Degrau 1: rasgar papel livremente (as mãos aprendem a se opor). **2** Degrau 2: cortes únicos em tiras estreitas — franjas para colar. **3** Degrau 3: cortar sobre uma linha reta grossa. **4** Degrau 4: curvas suaves — sem pressa, cada degrau no seu tempo.

PARA EXTRAIR MAIS — As franjas viram colagem: sol, cabelo, grama — o treino motor termina em obra de arte.

Memória falada · COGNITIVO LINGUAGEM

1 Comece com 4-6 pares virados para cima: apenas parear e nomear. **2** Vire as cartas: “cadê o outro cachorro?” — memória de verdade. **3** Ao parear, invente: “o que o cachorro fala?” — som, mímica, história. **4** Aumente um par por semana.

PARA EXTRAIR MAIS — Categorias trocam o jogo: só animais, só comidas, só objetos — vocabulário por temas.

Trilha do equilíbrio · MOTOR AMPLO

1 Fita no chão: andar sobre a linha com braços de avião. **2** Evolua: ponta-calcanhar; parar no meio num pé só contando até 2. **3** Final de fase: a linha vira “ponte sobre o rio”. **4** Reta primeiro, depois zigue-zague.

PARA EXTRAIR MAIS — Lá fora: meio-fio baixo do quintal, tronco caído no parque — a natureza tem as melhores trilhas.

Mais três para a semana

Colar de contas com padrão · MOTOR FINO

COGNITIVO

1 Comece enfiando livre: cada conta é uma vitória de precisão. **2** Proponha o padrão: “uma vermelha, uma azul...”. **3** Erre o padrão de propósito e deixe-o corrigir você. **4** O colar pronto vira presente — função social da obra.

PARA EXTRAIR MAIS — Troque contas por macarrão grosso pintado: mesma pinça, custo zero.

Guardar cantado por categoria ·

AUTONOMIA

COGNITIVO

1 A música de guardar marca o fim do brincar. **2** Guarde por categoria: “primeiro os BLOCOS... agora os BICHOS”. **3** Cada cesto com uma figura colada: o lugar de cada coisa. **4** Termine com “conseguimos!” e o ritual de bater aqui.

PARA EXTRAIR MAIS — Cronômetro amigável (“antes da música acabar!”) — urgência de brincadeira, não de bronca.

Pequenos recados · AUTONOMIA

LINGUAGEM

1 Missões reais pela casa: “leva este pano para o papai e diz: é para você”. **2** Aumente a distância e os passos aos poucos. **3** Recados com resposta: “pergunta se ele quer água”. **4** Agradeça como a um mensageiro oficial.

PARA EXTRAIR MAIS — No mercado: “pega DUAS maçãs” — número, memória e orgulho no mesmo recado.

A rotina que estimula



Banho, mesa, troca e rua: quatro "sessões de estimulação" que já existem no seu dia.

Banho · estímulo escondido

- a sequência quase sozinho, com você conferindo.
- “cabeleireiro” de xampu no espelho.
- contar até 10 para enxaguar..

Refeição · estímulo escondido

- ajudar a preparar E servir.
- cortar banana com faca sem ponta.
- esperar todos sentarem para começar — a vez à mesa..

Vestir · estímulo escondido

- veste-se com pouca ajuda.
- botões grandes com paciência.
- escolher a roupa pelo clima: “tá frio ou calor hoje?”..

Fora de casa · estímulo escondido

- trilhas de equilíbrio no meio-fio baixo.
- pedalar no quintal ou praça.
- missões de recado no mercado (“pega 2 maçãs”)..

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária, com afeto, é o que o cérebro precisa. Intervenção embutida na vida: mais estímulo efetivo, sem agenda extra.

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (5-15 minutos) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse — é o que faz a criança pedir de novo amanhã.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — e cada renascimento é uma habilidade diferente em treino.

SUGESTÃO DE SEMANA COM A ESTRELA

- **Seg-Ter:** modos 1 e 2, repetidos até ficarem fáceis e gostosos.
- **Qua-Qui:** entra um modo novo (3 ou 4); os antigos viram aquecimento.
- **Sex:** o favorito da semana, com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Antes de virar a faixa · **checklist**

1 · O objeto-estrela já "renasceu" em pelo menos 3 modos? 2 · As pivotais desta janela estão em treino diário? 3 · A rotina que estimula virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Os marcos foram conferidos no app Marcos, sem alertas pendentes? Se sim, espie a próxima faixa: é para lá que o desenvolvimento aponta.

Biblioteca mestra: 0-18 meses

Todos os materiais das três primeiras faixas — para a lista de compras e a lista dos avós.

0-6 meses

Casa: O seu rosto · Espelho inquebrável · Panos de musselina · Chocalho leve · Tapete firme no chão · Cartões de alto contraste · Garrafa sensorial · Meias com guizo

Presentear: Ginásio de atividades · Livro de pano de alto contraste · Mordedores texturizados · Móbile de alto contraste · Bola sensorial macia · Rolo de bruços · Fantoche de dedo · Caixa de música suave · **Estrela:** O pano de musselina

6-12 meses

Casa: Cesto de tesouros · Potes e tampas · Copos plásticos · Caixas de papelão · Bola macia · Colheres de pau · Caixa de lenços recarregada · Peneira e bolinhas no banho

Presentear: Copos de empilhar e encaixar · Brinquedo de causa-efeito · Argolas na estaca · Livro cartonado grosso · Blocos macios ou de madeira leve · Cubo de atividades · Fantoches de mão · Bola com guizo · **Estrela:** Os copos empilháveis

12-18 meses

Casa: Caixa firme de empurrar · Baldes, pás e potes · Giz de cera grosso + papelão · Telefone velho · Potes para transvase · Degraus com a sua mão · Cesto de guardar · Túnel de cadeiras

Presentear: Carrinho de empurrar · Encaixe de formas · Blocos de madeira · Brinquedo de puxar · Livros de nomear · Martelo de bolas · Boneco lavável · Bola média · **Estrela:** O encaixe de formas

Biblioteca mestra: 18-36 meses

18-24 meses

Casa: Massinha caseira · Panelas e colheres · Caixa grande · Pregadores e pote · Água + funil no banho · Fita crepe no chão · Almofadas de circuito · Pintura com água

Presentear: Quebra-cabeça de pinos · Banco de martelar · Instrumentos simples · Giz grosso e tinta de dedo · Bola grande · Carrinhos e animais · Encaixes de rosca · Livro com abas · **Estrela:** A massinha caseira

24-30 meses

Casa: Cozinha improvisada · Bonecos e bichos · Fantasias de pano · Pintura com água · Caixa de grãos · Mercadinho de embalagens · Cabana de almofadas · Regador pequeno

Presentear: Kit médico, cozinha ou ferramentas · Quebra-cabeças de 4-12 peças · Blocos de montar grandes · Bicicleta de equilíbrio · Livros de histórias curtas · Kit de massinha com ferramentas · Jogo de pareamento · Bola + cesto baixo · **Estrela:** O kit de faz de conta

30-36 meses

Casa: Revistas + cola bastão · Botões grandes + cordão · Fita no chão · Jardinagem junto · Teatro de meias · Varal de arte · Dado de movimentos · Baú de fantasias

Presentear: Triciclo com pedal · Tesoura sem ponta + kit colagem · Contas grandes de enfiar · Jogo da memória simples · Quebra-cabeça 12-24 peças · Fantoques · Metalofone · Jogo de rosquear · **Estrela:** A tesoura e a colagem

ROTAÇÃO, A REGRA DE OURO

Deixe 4-6 brinquedos à vista por vez e guarde o resto. A cada semana, troque 2 ou 3: o brinquedo que volta é recebido como novo. Menos opções à vista = brincar mais profundo.

Sinais de alerta consolidados 0-3

A régua de segurança das seis faixas. Um sinal isolado nem sempre significa algo — mas é motivo de conversa com o pediatra, nunca de espera prolongada.

Faixa	Procure avaliação se
0-6 meses	Sem sorriso social aos 3 meses, cabeça sem firmeza aos 4, ou nenhuma reação a sons: converse com o pediatra.
6-12 meses	Não senta aos 9 meses, não balbucia sílabas duplicadas aos 10, ou não responde ao nome aos 12: avaliação.
12-18 meses	Não anda aos 15-16 meses, nenhuma palavra aos 16, ou não aponta para mostrar: converse com o pediatra.
18-24 meses	Não junta 2 palavras aos 24 meses, não anda bem, ou perdeu habilidades que já tinha: avaliação sem demora.
24-30 meses	Sem frases de 2 palavras aos 30 meses, fala ininteligível para a família, ou nenhum faz de conta: avaliação.
30-36 meses	Fala muito ininteligível aos 3 anos, ausência de frases, ou isolamento persistente do brincar: avaliação.

A regra que não muda — e o contraponto

Regra que não muda · Em qualquer idade, a **perda de habilidade já adquirida** — palavras, gestos, contato social, marcha — é bandeira vermelha de avaliação imediata. Regressão nunca é “fase”.

O CONTRAPONTO QUE ACALMA

- Variação de ritmo dentro das faixas é o esperado — marcos são janelas, não provas com data.
- A maioria dos atrasos isolados não é autismo; e nenhum atraso deve ser simplesmente ignorado.
- Avaliar cedo não é rotular: é abrir portas. A intervenção precoce rende mais na janela de maior plasticidade.

No app Marcos: os alertas de idade limite (P90) aparecem automaticamente.

Perguntas frequentes do brincar

“Ele não se interessa pelo brinquedo.”

Cheque o degrau: talvez o convite esteja difícil (frustra) ou fácil (entedia) demais. Desça um nível, demonstre uma vez e saia de cena. Interesse se constrói por exposição repetida, sem pressão — guarde e reapresente em duas semanas.

“Ele só quer o mesmo brinquedo, sempre.”

Repetição é como a criança consolida — respeite. Use o interesse a favor: aplique os “dez modos” do objeto-estrela ao brinquedo favorito dele, esticando o mesmo amor para habilidades novas. Rigidez extrema com sofrimento nas trocas, aí sim, converse com o pediatra.

“Ele destrói tudo, não constrói nada.”

Derrubar É construir — causa e efeito, física básica e a parte mais divertida da torre. Monte para ele derrubar quantas vezes pedir; um dia, sem aviso, ele começa a empilhar. Ofereça alvos permitidos (torre, boliche, martelo).

“Não tenho tempo para estimular.”

A rotina é a sessão: banho, mesa, troca e trajeto já somam mais de uma hora diária de interação possível. Use a “rotina que estimula” de cada faixa — estímulo embutido, sem agenda extra. Dez minutos de chão com presença inteira valem mais que uma tarde distraída.

Mais três perguntas — e o par do guia

“Ele larga tudo em dois minutos.”

Atenção curta é típica da idade — e cresce com treino. Reduza opções à vista (rotação!), sente no chão junto e encerre no auge para deixar saudade. Sessões de 5 minutos repetidas constroem a atenção de 15.

“Vale brinquedo eletrônico que fala e canta?”

Com moderação e critério: se o brinquedo faz todo o trabalho, a criança assiste. Prefira o que responde à ação dela ao que apenas toca sozinho. Nenhum eletrônico substitui a regra de ouro: quem ensina a falar é gente.

“Meu filho é mais novo ou mais velho que a faixa: qual capítulo uso?”

Siga a habilidade, não a idade: se ainda não senta, as brincadeiras de sentar valem mesmo depois dos 6 meses; se já corre aos 16, espie a faixa seguinte. O app Marcos mostra a janela real de cada área da SUA criança.

O PAR DESTE GUIA

Este volume conversa com a coleção Defesa da Infância — em especial *Marcos do Desenvolvimento*, *Antifragilidade e o Brincar*, *Desenvolvimento da Linguagem* e *Telas e a Primeira Infância*. Peça os volumes no consultório.

Referências e nota de responsabilidade

1. Frankenburg WK, et al. Denver II Developmental Screening Test — idades de referência por item ($\approx$ P75/P90).
2. WHO Multicentre Growth Reference Study. Janelas dos marcos motores (mediana e P90). *Acta Paediatr Suppl*. 2006.
3. Guia Portage de Educação Pré-Escolar (0–6 anos) e VB-MAPP; Escala Vineland de Maturidade Social.
4. Yogman M, et al.; AAP. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development. *Pediatrics*. 2018;142(3):e20182058.
5. Zubler JM, et al. Evidence-Informed Milestones for Developmental Surveillance Tools (CDC/AAP). *Pediatrics*. 2022.
6. Intervenções naturalistas do desenvolvimento (NDBI) e mediadas pelos pais — revisões e metanálises: estímulo embutido nas rotinas, seguindo o interesse da criança.
7. WHO. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5. 2019; SBP — Menos Telas, Mais Saúde.
8. Sociedade Brasileira de Pediatria — vigilância do desenvolvimento; Ministério da Saúde — Caderneta da Criança; Inmetro — segurança de brinquedos.

Nota de responsabilidade

Este material é **educação em saúde** dirigida às famílias acompanhadas pelo consultório e não substitui a consulta, a avaliação do desenvolvimento nem a orientação individualizada. As idades citadas são **faixas de referência** com ampla variação normal; o guia não fecha diagnóstico e não deve ser usado para rotular a criança. Todas as brincadeiras exigem **supervisão de um adulto** — atenção a peças pequenas, cordões, água, grãos e tesoura. Diante de sinais de alerta — e sempre diante de perda de habilidades —, procure o pediatra. As imagens são ilustrativas, geradas digitalmente para fins educativos; os produtos retratados são genéricos, sem vínculo com marcas.

Dr. Diego Schadeck Rodrigues · Pediatra ·
Neurodesenvolvimento 0-6 anos e TEA · CRM-PR 29.518 ·
RQE 13.272 · Foz do Iguaçu/PR e atendimento on-line ·
@dr.diegoschadeck



*"Não criamos filhos para o prato de hoje,
e sim o adulto que um dia
vai escolher o próprio prato."*

*Brincar, na hora certa e com presença,
é como esse adulto
começa a ser construído."*

DEFESA DA INFÂNCIA

Brincar que Constrói

Guia de estimulação precoce 0-3 anos · Edição para celular

Dr. Diego Schadeck Rodrigues

CRM-PR 29.518 · RQE 13.272 · @dr.diegoschadeck

Acompanhe as janelas do seu filho no app Marcos