

DEFESA DA INFÂNCIA · GUIA ILUSTRADO

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 · ACOMPANHAMENTO POR JANELAS DO DESENVOLVIMENTO

Dr. Diego Schadeck Rodrigues

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

O brinquedo certo, na hora certa

Este guia nasce de uma convicção simples: 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 que 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 **oito páginas**: os **marcos da janela** com as idades típicas; duas **brinquedotecas ilustradas** — o que já existe na sua casa e o que vale presentear, cada item com as habilidades que extrai; o **objeto-estrela** da faixa explorado em dez modos de brincar diferentes; **seis atividades passo a passo** com variações; e a **rotina que estimula** — porque banho, refeição, troca e passeio são, também, sessões de estimulação disfarçadas.

MARCOS DA JANELA

O que floresce na faixa, categoria por categoria, 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: a arte de extrair cada habilidade da janela com o que se tem na mão.

ATIVIDADES E ROTINA

Seis brincadeiras estruturadas + 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.

Janelas, degraus, pivotais — e as etiquetas

Estimular bem não é fazer mais — é fazer na hora certa. Três ideias organizam este guia, e um sistema de etiquetas coloridas mostra, 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 ainda não veio, o convite é para o degrau anterior — nunca pular etapas.

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

As etiquetas de habilidade

Cada brinquedo, modo de brincar e atividade vem etiquetado com as habilidades-alvo:

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).

Acompanhe no app **Marcos**

Este guia mostra o que estimular; o app mostra a hora certa de cada criança. O Marcos organiza o checklist por área e idade (Denver II, Vineland, Portage), sinaliza as **janelas abertas agora**, as **pivotalis prontas para iniciar** e os **marcos que passaram da idade limite** — e monta com você o plano de estímulo da semana, que vira relatório para levar à consulta de puericultura.

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 (última página de cada faixa) e o brincar livre diário. Menos variedade, mais profundidade.

Segurança: as regras do jogo

Brincar de verdade envolve explorar — e explorar com segurança é o que permite dizer “sim” com tranquilidade. 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” não é detalhe: 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 meses	Tudo vai à boca: só itens laváveis e grandes; nada de espuma solta, sacos plásticos ou fitas; superfícies firmes para o tempo de bruços.
12-24 meses	Fase de escalar e abrir: móveis ancorados, gavetas travadas, tomadas fechadas; grãos e água sempre com você na cena.
24-36 meses	Tesoura só sem ponta e em mesa, com adulto; contas e botões grandes, contados antes e depois; triciclo com espaço livre de carros.

O PRINCÍPIO QUE RESUME

Remova o **perigo** que a criança não enxerga (o galho podre, a tomada, a peça que engasga) e preserve o **risco** que ela consegue avaliar (subir, equilibrar, tentar de novo). É assim que o brincar fortalece sem machucar.

Seis faixas, oito páginas cada

Cada faixa segue a mesma trilha: divisor fotográfico → marcos da janela → brinquedoteca da casa → brinquedoteca para presentear → objeto-estrela em dez modos → seis atividades → rotina que estimula.

Faixa 1	0-6 meses — A Descoberta do Corpo e do Rosto	p. 6-13
Faixa 2	6-12 meses — Sentar, Pegar e Apontar	p. 14-21
Faixa 3	12-18 meses — Os Primeiros Passos e as Primeiras Palavras	p. 22-29
Faixa 4	18-24 meses — A Explosão do Fazer Sozinho	p. 30-37
Faixa 5	24-30 meses — O Faz de Conta e as Frases	p. 38-45
Faixa 6	30-36 meses — Equilíbrio, Tesoura e Imaginação	p. 46-53

E ao final

p. 54	Biblioteca mestra — todos os brinquedos das seis faixas numa tabela única de consulta rápida
p. 55	Sinais de alerta consolidados 0-3 — a régua de segurança de cada faixa em uma página
p. 56	Perguntas frequentes — “ele não se interessa”, “destrói tudo”, “só quer o mesmo brinquedo” e outras
p. 57	Os 10 princípios do brincar que constrói
p. 58	O app Marcos — como transformar este guia num plano semanal
p. 59	Referências e nota de responsabilidade

COMO NAVEGAR

Vá direto à faixa da idade do seu filho — mas espie a anterior (para consolidar degraus) e a seguinte (para saber o que vem). Se ele nasceu prematuro, use a idade corrigida até os 2 anos.

“Um objeto simples, nas mãos certas e na janela certa, ensina mais do que a prateleira inteira.”

BRINCAR QUE CONSTRÓI



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 da janela · brinquedoteca da casa · para presentear · objeto-estrela em 10 modos · 6 atividades · rotina que estimula

Marcos da janela

O que costuma florescer entre 0 e 6 meses. As idades entre parênteses são 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 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 faixa para saber o que vem florescer em seguida.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários. As etiquetas mostram as habilidades-alvo.

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. Se não houver interesse hoje, guarde e reapresente em outra semana — o “não” de hoje é o brinquedo favorito do mês que vem.

Para presentear



Para a lista dos avós e o presente de aniversário: estruturados que agregam de verdade 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**

Fantoche 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; desconfie do que só pede um botão. E confira o selo do Inmetro e a faixa etária da embalagem.

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**



O objeto-estrela da faixa em ação.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Não apresente os dez modos de uma vez: 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, agora com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Atividades passo a passo

Tempo de bruços em degraus · MOTOR AMPLO · SENSORIAL

- Comece com 1-2 minutos, várias vezes ao dia, sempre acordado e com você junto.
- Apoie um rolinho de toalha sob o peito se ele cansar rápido.
- Coloque espelho ou o seu rosto à frente, na altura dos olhos dele.
- 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

- Imite os sons que o bebê faz — exatamente os sons dele — e espere.
- Faça pausas longas: o silêncio é o convite para ele “responder”.
- Narre o dia com frases curtas e melodiosas — o “manhês” é aprovado pela ciência.
- 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

- De barriga para cima, mova o chocalho devagar de um lado ao outro, a um palmo do rosto.
- Toque fora do campo de visão e espere ele virar em direção ao som.
- Alterne lados: direita, esquerda, em cima.
- 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.

No app Marcos: marque a janela desta faixa e monte o plano de estímulo da semana.

Mais três para a semana

Espelho: quem é esse bebê? · SOCIAL COGNITIVO

- No colo ou de bruços, aproxime o bebê do espelho inquebrável.
- Aponte e nomeie: “o nariz DO BEBÊ... o nariz DA MAMÃE”.
- Faça caretas lentas e espere a reação.
- 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

- Com o bebê de costas, flexione uma perninha sobre a outra e gire devagar o quadril.
- Deixe o ombro e a cabeça completarem o giro no tempo dele.
- Comemore no fim: o rosto de quem ele ama é a melhor recompensa.
- 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

- Separe 2-3 texturas seguras: esponja macia, pano, mãozinha com espuma.
- Passe devagar por braços e pernas nomeando: “braço... pezinho...”.
- Alterne água morninha escorrendo da sua mão em conchinha.
- 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.

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 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

A rotina repete todos os dias — e repetição diária, com afeto, é exatamente o que o cérebro precisa. É a intervenção embutida na vida: mais tempo efetivo de estímulo, sem agenda extra.



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 da janela · brinquedoteca da casa · para presentear · objeto-estrela em 10 modos · 6 atividades · rotina que estimula

Marcos da janela

O que costuma florescer entre 6 e 12 meses. As idades entre parênteses são típicas (≈P75) — faixas, não datas; no prematuro, 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 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 faixa para saber o que vem florescer em seguida.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários. As etiquetas mostram as habilidades-alvo.

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.

COGNITIVO

Copos plásticos — empilhar, derrubar, esconder coisas embaixo.

MOTOR FINO COGNITIVO

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

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.

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. Se não houver interesse hoje, guarde e reapresente em outra semana — o “não” de hoje é o brinquedo favorito do mês que vem.

Para presentear



Para a lista dos avós e o presente de aniversário: estruturados que agregam de verdade 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; desconfie do que só pede um botão. E confira o selo do Inmetro e a faixa etária da embalagem.

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**



O objeto-estrela da faixa em ação.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Não apresente os dez modos de uma vez: 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, agora com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Atividades passo a passo

Cesto de tesouros guiado · **SENSORIAL** **LINGUAGEM**

- Sente o bebê seguro e ofereça o cesto com 6-8 objetos variados.
- Deixe ele liderar: pegar, bater, passar de mão, levar à boca (tudo seguro).
- Nomeie cada descoberta: “colher!”, “geladinho, né?”.
- 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**

- Comece com o rosto atrás do pano (“cadê a mamãe? Achou!”).
- Esconda meio brinquedo sob o pano; depois o brinquedo inteiro.
- Evolua para esconder sob um copo à vista dele.
- 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**

- Espalhe almofadas para atravessar e um túnel de cadeiras com lençol.
- Ponha o brinquedo desejado do outro lado, bem visível.
- Engatinhe junto: ver você no chão dobra a motivação.
- 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.

No app Marcos: marque a janela desta faixa e monte o plano de estímulo da semana.

Mais três para a semana

Palminhas e cantigas com gesto · SOCIAL LINGUAGEM

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

- Encha uma caixa de lenços vazia com retalhos amarrados em corrente.
- Mostre o primeiro pano saindo e deixe-o puxar o resto.
- Recarregue quantas vezes ele pedir — repetição é treino.
- 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

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

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

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 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

A rotina repete todos os dias — e repetição diária, com afeto, é exatamente o que o cérebro precisa. É a intervenção embutida na vida: mais tempo efetivo de estímulo, sem agenda extra.



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 da janela · brinquedoteca da casa · para presentear · objeto-estrela em 10 modos · 6 atividades · rotina que estimula

Marcos da janela

O que costuma florescer entre 12 e 18 meses. As idades entre parênteses são típicas (≈P75) — faixas, não datas; no prematuro, 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 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 faixa para saber o que vem florescer em seguida.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários. As etiquetas mostram as habilidades-alvo.

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. Se não houver interesse hoje, guarde e reapresente em outra semana — o “não” de hoje é o brinquedo favorito do mês que vem.

Para presentear



Para a lista dos avós e o presente de aniversário: estruturados que agregam de verdade 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; desconfie do que só pede um botão. E confira o selo do Inmetro e a faixa etária da embalagem.

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**



O objeto-estrela da faixa em ação.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Não apresente os dez modos de uma vez: 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, agora com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Atividades passo a passo

Circuito de andar · MOTOR AMPLO

- Monte um caminho: empurrar o carrinho, passar por cima da almofada, subir no colchão.
- Varie o terreno: tapete, chão frio, grama — cada textura recalibra o equilíbrio.
- Acrescente um degrau baixo com a sua mão disponível.
- 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

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

- Fita crepe prendendo papelão grande no chão; giz grosso à vontade.
- Rabisque junto, cada um no seu canto do papel.
- Narre sem corrigir: “que traço COMPRIDO!”, “bolinha!”.
- 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.

No app Marcos: marque a janela desta faixa e monte o plano de estímulo da semana.

Mais três para a semana

Transvase de potes · MOTOR FINO · SENSORIAL

- Bacia grande, grãos graúdos (feijão fava) e potes de bocas diferentes — sempre com você.
- Modele: colherão enche, pote despeja, “chuva” de grãos.
- Deixe explorar do jeito dele, dentro da bacia.
- 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

- Livro de figuras grandes no colo, na mesma página, sem pressa.
- “Cadê o cachorro?” — espere o dedinho procurar.
- Nomeie o que ELE apontar primeiro, sempre.
- 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

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

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

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 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

A rotina repete todos os dias — e repetição diária, com afeto, é exatamente o que o cérebro precisa. É a intervenção embutida na vida: mais tempo efetivo de estímulo, sem agenda extra.



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 da janela · brinquedoteca da casa · para presentear · objeto-estrela em 10 modos · 6 atividades · rotina que estimula

Marcos da janela

O que costuma florescer entre 18 e 24 meses. As idades entre parênteses são típicas (≈P75) — faixas, não datas; no prematuro, 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 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 faixa para saber o que vem florescer em seguida.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários. As etiquetas mostram as habilidades-alvo.

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. Se não houver interesse hoje, guarde e reapresente em outra semana — o “não” de hoje é o brinquedo favorito do mês que vem.

Para presentear



Para a lista dos avós e o presente de aniversário: estruturados que agregam de verdade 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; desconfie do que só pede um botão. E confira o selo do Inmetro e a faixa etária da embalagem.

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



O objeto-estrela da faixa em ação.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Não apresente os dez modos de uma vez: 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, agora com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Atividades passo a passo

Oficina de massinha · MOTOR FINO LINGUAGEM

- Bolinha, cobrinha, “panqueca”: cada forma treina os dedos de um jeito.
- Esconda tampinhas dentro da massa para ele escavar.
- Corte com faquinha sem ponta: as duas mãos trabalhando juntas.
- 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

- Transforme ordens em brincadeira: “pega o urso E põe na cadeira”.
- Acertou? Missão mais longa. Errou? Encurte e mostre — sem cobrança.
- Use missões úteis: “pega a fralda E leva pro papai”.
- 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

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

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

No app Marcos: marque a janela desta faixa e monte o plano de estímulo da semana.

Mais três para a semana

Carimbos e pintura de dedo · MOTOR FINO · SENSORIAL

- Papel grande preso na mesa; tinta atóxica em pratinhos.
- Carimbe com batata cortada, tampas, esponjas.
- Nomeie cores e marcas: “a ESTRELA verde!”.
- 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

- Deite uma caixa aberta de lado: é o gol.
- Chutem revezando: “agora EU... agora VOCÊ”.
- Conte os gols com festa exagerada.
- 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

- Escolha tarefas reais e curtas: parear meias, guardar colheres de plástico, pôr roupa no cesto.
- Demonstre uma vez, devagar; depois é dele.
- Agradeça como a um colega de casa: “ajudou MESMO”.
- 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.

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 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

A rotina repete todos os dias — e repetição diária, com afeto, é exatamente o que o cérebro precisa. É a intervenção embutida na vida: mais tempo efetivo de estímulo, sem agenda extra.



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 da janela · brinquedoteca da casa · para presentear · objeto-estrela em 10 modos · 6 atividades · rotina que estimula

Marcos da janela

O que costuma florescer entre 24 e 30 meses. As idades entre parênteses são típicas ($\approx P75$) — faixas, não datas; no prematuro, 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 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 faixa para saber o que vem florescer em seguida.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários. As etiquetas mostram as habilidades-alvo.

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. Se não houver interesse hoje, guarde e reapresente em outra semana — o “não” de hoje é o brinquedo favorito do mês que vem.

Para presentear



Para a lista dos avós e o presente de aniversário: estruturados que agregam de verdade 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; desconfie do que só pede um botão. E confira o selo do Inmetro e a faixa etária da embalagem.

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**



O objeto-estrela da faixa em ação.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Não apresente os dez modos de uma vez: 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, agora com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Atividades passo a passo

Roteiros de faz de conta · COGNITIVO LINGUAGEM

- Proponha cenas de 3 passos: dar banho na boneca → secar → pôr para dormir.
- Entre como personagem coadjuvante; deixe a direção com a criança.
- Introduza um “problema”: o ursinho está com dodói — e agora?
- 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

- “Vamos achar 3 coisas VERMELHAS!” — pela casa, com cesto na mão.
- Depois: redondas, grandes, macias — um atributo por rodada.
- No fim, revisem o “tesouro” nomeando cada item.
- 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

- Missões reais: lavar as folhas, misturar a massa, amassar a banana.
- Banco firme na altura da pia, tarefas curtas, zero pressa.
- Nomeie ingredientes, cheiros e transformações.
- 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.

No app Marcos: marque a janela desta faixa e monte o plano de estímulo da semana.

Mais três para a semana

Pareamento em jogos · COGNITIVO

- Comece pareando blocos por cor: “o vermelho com o vermelho”.
- Evolua para formas; depois cartas de figuras iguais.
- Diga o nome de cada par formado.
- 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 AMPLO · LINGUAGEM

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

- Conte degraus ao subir: “UM, DOIS, TRÊS!”.
- Conte colheres no prato, blocos na torre, patinhos no banho.
- Pare no 3 e espere: ele completa?
- 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.

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 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

A rotina repete todos os dias — e repetição diária, com afeto, é exatamente o que o cérebro precisa. É a intervenção embutida na vida: mais tempo efetivo de estímulo, sem agenda extra.

A young child with light brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and green overalls, is riding a wooden balance bike on a dirt path. The child is smiling and looking down at the bike. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a path leading into the distance. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

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 da janela · brinquedoteca da casa · para presentear · objeto-estrela em 10 modos · 6 atividades · rotina que estimula

Marcos da janela

O que costuma florescer entre 30 e 36 meses. As idades entre parênteses são típicas ($\approx P75$) — faixas, não datas; no prematuro, conte a idade corrigida.

Motor amplo	Equilíbrio num pé 1-2s ($\sim 33-38m$); pedala o triciclo ($\sim 36m$); sobe escada alternando os pés ($\sim 36m$)
Motor fino	Começa a copiar o círculo; torre de 8+; corta com tesoura sem ponta (começa $\sim 36m$); enfia contas grandes
Ling. receptiva	Compreende 2 adjetivos ($\sim 36m$); 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 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 faixa para saber o que vem florescer em seguida.

Da própria casa



Quase tudo o que esta janela pede já existe nos seus armários. As etiquetas mostram as habilidades-alvo.

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. Se não houver interesse hoje, guarde e reapresente em outra semana — o “não” de hoje é o brinquedo favorito do mês que vem.

Para presentear



Para a lista dos avós e o presente de aniversário: estruturados que agregam de verdade 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; desconfie do que só pede um botão. E confira o selo do Inmetro e a faixa etária da embalagem.

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



O objeto-estrela da faixa em ação.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Não apresente os dez modos de uma vez: 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, agora com a criança liderando e você seguindo.
- **Fim de semana:** misture dois modos numa brincadeira só — e registre no app o que floresceu.

Atividades passo a passo

Oficina de tesoura em degraus · MOTOR FINO

- Degrau 1: rasgar papel livremente (as mãos aprendem a se opor).
- Degrau 2: cortes únicos em tiras estreitas — franjas para colar.
- Degrau 3: cortar sobre uma linha reta grossa.
- 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

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

- Fita no chão: andar sobre a linha com braços de avião.
- Evolua: ponta-calcanhar; parar no meio num pé só contando até 2.
- Final de fase: a linha vira “ponte sobre o rio”.
- 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.

No app Marcos: marque a janela desta faixa e monte o plano de estímulo da semana.

Mais três para a semana

Colar de contas com padrão · MOTOR FINO COGNITIVO

- Comece enfiando livre: cada conta é uma vitória de precisão.
- Proponha o padrão: “uma vermelha, uma azul...”.
- Erre o padrão de propósito e deixe-o corrigir você.
- 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

- A música de guardar marca o fim do brincar.
- Guarde por categoria: “primeiro os BLOCOS... agora os BICHOS”.
- Cada cesto com uma figura colada: o lugar de cada coisa.
- Termine com “consequimos!” 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

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

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

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 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

A rotina repete todos os dias — e repetição diária, com afeto, é exatamente o que o cérebro precisa. É a intervenção embutida na vida: mais tempo efetivo de estímulo, sem agenda extra.

Biblioteca mestra 0-3 anos

Todos os materiais das seis faixas numa página — para a lista de compras, a lista dos avós e a rotação da brinquedoteca.

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 · Móvil 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
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 · Fantoches · 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 em uma página. 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 m	Sem sorriso social aos 3m; cabeça sem firmeza aos 4m; não reage a sons; não segue objetos com o olhar.
6-12 m	Não senta aos 9m; sem sílabas duplicadas aos 10m; não responde ao nome aos 12m; não estranha nem interage.
12-18 m	Não anda aos 15-16m; nenhuma palavra aos 16m; não aponta para mostrar; não imita gestos.
18-24 m	Não junta 2 palavras aos 24m; não anda bem; poucos gestos comunicativos; não brinca de imitar.
24-30 m	Sem frases aos 30m; fala ininteligível para a família; nenhum faz de conta; não segue ordens de 2 passos.
30-36 m	Fala muito ininteligível aos 3a; ausência de frases; isolamento persistente do brincar; rigidez extrema com mudanças.

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 no checklist da criança.

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. E lembre: 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. Explorar com força faz parte; 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 as páginas de “rotina que estimula” — estímulo embutido, sem agenda extra. Dez minutos de brincar de chão com presença inteira valem mais que uma tarde distraída.

“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 (aperta-e-surge) ao que apenas toca sozinho. E 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 página uso?”

Siga a habilidade, não a idade: se ele 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 resolve isso por você — mostra a janela real de cada área da SUA criança, que raramente é igual em tudo.

Os 10 princípios do brincar que constrói

Se tudo o mais escapar da memória, estes dez princípios sustentam qualquer brincadeira, em qualquer faixa.

PARA COLAR NA PORTA DA BRINQUEDOTECA

- ✓ **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.”

BRINCAR QUE CONSTRÓI · DEFESA DA INFÂNCIA

O PAR DESTE GUIA

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

O app Marcos: do guia ao plano da semana

Este guia mostra o que estimular em cada janela. 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**, compilado de Denver II, Escala Vineland e Inventário Portage — as mesmas fontes deste guia.
- **Janelas abertas agora**: as habilidades na melhor hora de estimular, com a idade de referência de cada uma.
- **Pivotaís prontas para iniciar**: quando os pré-requisitos da área já estão adquiridos, começar destrava os degraus seguintes.
- **Alertas de idade limite (P90)**: os marcos que passaram do esperado, para levar à consulta sem esquecer.
- **Plano de estímulo**: marque as habilidades da semana e use as atividades deste guia para treiná-las.
- **Relatório para a consulta**: resumo por área, pendências e comparativo com avaliações anteriores — impresso ou na tela.



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

O ciclo guia + app

1 · No app, veja as janelas abertas da semana. 2 · Neste guia, escolha 2-3 atividades da faixa que treinam exatamente 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.

Referências e nota de responsabilidade

Seleção das fontes que sustentam as idades, os marcos e as recomendações deste guia.

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 — bancos de habilidades por área; 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 (ex.: *BMC Pediatrics*, 2024): 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 e materiais exigem **supervisão de um adulto** e adequação à idade — atenção especial 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 deste guia 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
Dr. Diego Schadeck Rodrigues · CRM-PR 29.518 · RQE 13.272 · @dr.diegoschadeck
Acompanhe as janelas do seu filho no app Marcos