

DEFESA DA INFÂNCIA · EDIÇÃO PARA
CELULAR

Brincar que Prepara

Guia de estimulação de 3 a 6 anos — os brinquedos e as atividades que constroem a criança pronta para a escola e para a vida. E o que não ajuda em nada.

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 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 prepara
- 03** Janelas, degraus, pivotais — e o filtro do carrinho
- 04** Segurança: as regras do jogo dos 3 aos 6

AS SEIS FAIXAS

- F1** **36-42 meses** — O Corpo que Ganha o Mundo
- F2** **42-48 meses** — A Mão que Vira Ferramenta
- F3** **48-54 meses** — O Reino do Faz de Conta
- F4** **54-60 meses** — As Regras do Jogo
- F5** **60-66 meses** — As Letras e os Porquês
- F6** **66-72 meses** — Pronto para Voar

CONSULTA RÁPIDA

- Biblioteca mestra 3-6 anos
- Sinais de alerta consolidados
- Perguntas frequentes
- Referências e nota de responsabilidade

A explosão dos 3 aos 6

Entre os 3 e os 6 anos acontece a maior obra de engenharia da vida: o cérebro que corria atrás de andar e falar agora constrói imaginação, amizade, autocontrole, número e letra — quase tudo por um único método: brincar.



O jogo com regra: o simulador oficial das funções executivas.

Este é o segundo volume da dupla iniciada com o *Brincar que Constrói* (0–3 anos). Para cada semestre, a mesma trilha:

Marcos da janela

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

Brinquedotecas

16 sugestões por faixa, etiquetadas — mais o antídoto: o que deixar fora do carrinho.

Objeto-estrela

Um objeto, dez jeitos: extrair o máximo de cada coisa antes de comprar a próxima.

Atividades e rotina

Seis brincadeiras estruturadas + os momentos do dia como estímulo de gente grande.

O que não ajuda

O capítulo que os guias de brinquedo não trazem: o irrelevante, o desnecessário e o prejudicial — com o porquê de cada veto.

Princípio da casa: as idades são faixas, não provas. A missão dos 3 aos 6 não é adiantar a escola — é consolidar o alicerce que a escola vai usar.

Os 10 princípios do brincar que prepara

Antes de qualquer brinquedo: estes dez sustentam toda decisão dos 3 aos 6. O resto do guia é aplicação deles.

PARA GUARDAR DE COR

- **A interação segue sendo o ingrediente ativo** — agora com amigos na receita: providencie criança, não só brinquedo.
- **Estimule na janela:** faz de conta, jogo de regras, sons das palavras e autonomia têm a época de ouro aqui.
- **Um degrau por vez** — rasgar antes de cortar, rabiscar antes de escrever, perder no dado antes do campeonato.
- **Quem faz o trabalho é a criança,** nunca o brinquedo: o filtro do carrinho decide toda compra.
- **O brincar livre é o currículo oculto:** proteja horas vazias na agenda — é nelas que a função executiva cresce.
- **Jogo de regras é o simulador da escola:** uma partida por dia vale caderno de atividades.
- **Derrota se treina em casa,** onde perder é seguro — e a vitória do outro se aplaude.
- **Leitura em voz alta todos os dias:** o melhor programa de alfabetização já inventado cabe no colo.
- **Menos é mais, ainda:** rotação de brinquedos, uma atividade guiada só, e o "não" da fila do caixa como investimento.
- **Observe sem angústia, aja sem demora:** variação é normal; sinal de alerta e regressão vão ao pediatra.

"A criança pronta para a escola não é a que lê aos 5 — é a que espera a vez, tenta de novo, pergunta por quê e ainda tem olhos brilhando."

Janelas, degraus, pivotais — e o filtro do carrinho

As três ideias do primeiro volume seguem valendo — e ganham uma quarta, que é a marca deste.

As três que continuam

1 · Janela aberta. Cada habilidade tem sua época de ouro. **2 · Degraus.** Rasgar antes de cortar, rabiscar antes de escrever. **3 · Pivotais.** Aqui: faz de conta com papéis, jogo de regras, sons das palavras e atenção sustentada.

A quarta: o filtro do carrinho

Três perguntas antes de comprar: **quem faz o trabalho — a criança ou o brinquedo? O que ele substitui? Ele ainda existe daqui a um mês?** Cada faixa termina com a lista honesta do que não passa no filtro.

As etiquetas de habilidade

MOTOR AMPLO

MOTOR FINO

LINGUAGEM

COGNITIVO

SOCIAL

AUTONOMIA

SENSORIAL

Motor amplo (corpo grande) · *motor fino* (mãos e dedos) · *linguagem* · *cognitivo* (pensar, planejar, imaginar) · *social* · *autonomia* · *sensorial*.

Acompanhe no app **Marcos**

Checklist por área e idade (Denver II, Vineland, Portage), janelas abertas agora, pivotais prontas, alertas de idade limite — e o plano de estímulo da semana que vira relatório para a consulta.

Segurança: as regras do jogo dos 3 aos 6

Menos cercadinho, mais combinado — e supervisão que acompanha de longe sem sumir.

REGRAS DE OURO DA FAIXA

- **Peça pequena vale até os 3+** e sempre com irmãos menores em casa (teste do rolo).
- **Tesoura, martelo e faca sem ponta: com adulto e em mesa.** Ferramenta de verdade ensina mais — supervisionada.
- **Rodas pedem capacete, sempre:** triciclo, bicicleta, patinete, desde o primeiro dia.
- **Água segue supervisão de braço;** aos 4+, natação é presente de segurança.
- **Rua é liturgia:** combinado falado antes, mão dada, o olhar dele primeiro e o seu confirmando.
- **Pilhas-botão, ímãs pequenos e miçangas de água: fora de casa.**
- **Risco bom, perigo não:** a árvore baixa com você perto constrói; a janela sem tela só destrói.

3-4 ANOS	Móveis ancorados; fantasias sem cordões no pescoço; balões só com adulto.
4-5 ANOS	Combinados de parquinho; peças pequenas longe de irmãos bebês.
5-6 ANOS	Bicicleta em área protegida com capacete; experiências com adulto na cena; nome e telefone dos pais decorados.

O princípio que resume: remova o **perigo** que a criança não enxerga e preserve o **risco** que ela consegue avaliar. Proteger demais atrasa a competência que protege de verdade.



FAIXA 1 · 36-42 MESES

O Corpo que Ganha o Mundo

O corpo destrava: pedalar, pular com os dois pés, subir escada alternando. E a fala vira frase de verdade — três, quatro palavras, entendida por estranhos.

PEDALAR O TRICICLO

PULAR COM OS 2 PÉS

FRASES DE 3-4 PALAVRAS

TORRE DE 8+ BLOCOS

A janela em marcos

O que costuma florescer entre 36 e 42 meses.

Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas.

MOTOR AMPLO	Pedala triciclo (~3a); pula no lugar com os dois pés (~3a); sobe escada alternando os pés (~3a); equilibra-se num pé por 1-2 segundos (~3,5a); arremessa a bola por cima do ombro.
MOTOR FINO	Torre de 8 ou mais cubos; copia o círculo (~3a) e começa a cruz; enfia contas grandes; desabotoa botões; usa a colher e o garfo sem derramar quase nada.
LING. RECEPTIVA	Entende ordens com 2-3 passos ("pegue o copo e ponha na mesa"); compreende "em cima/embaixo/atrás"; escuta histórias de 5-10 minutos.
LING. EXPRESSIVA	Frases de 3-4 palavras; fala ~75% inteligível para estranhos (~3a); diz nome e idade; usa "eu", "meu", plural; pergunta "o quê?" e "onde?" o tempo todo.
COGNITIVO	Encaixa quebra-cabeça de 4-8 peças; pareia cores; entende "grande/pequeno" e "um/muitos"; brinca de faz de conta simples com roteiro curto (dar comidinha, pôr para dormir).
SOCIAL	Começa o jogo associativo: brinca perto e trocando com outras crianças; espera a vez com ajuda; imita adultos em tarefas; demonstra afeto espontâneo.
AUTONOMIA	Veste peças simples sozinho; come sozinho; lava e seca as mãos; usa o banheiro com pouca ajuda no fim da faixa; ajuda a guardar brinquedos.

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

Pular e pedalar (planejamento motor que abre o quintal inteiro), a frase de 3-4 palavras e o faz de conta com roteiro — e o "esperar a vez", primeira pedra do jogo social.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele sustenta um faz de conta de 2-3 passos (mexer a panela, servir, "comer")?
- Estranhos entendem a maior parte do que ele diz?
- Ele pula com os dois pés saindo do chão, sem apoio?

Fique de olho · Não pula com os dois pés nem tenta pedalar; fala ininteligível para a família; não forma frases de 3 palavras aos 3,5 anos; não faz nenhum faz de conta; brincar é só alinhar ou girar objetos. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Da própria casa



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

Cabo de vassoura no chão — vira trave de equilíbrio: andar sobre, pular por cima, contornar.

MOTOR AMPLO

COGNITIVO

Almofadas do sofá — circuito de escalar, pular e rolar — o ginásio da sala.

MOTOR AMPLO

SENSORIAL

Pregadores de roupa — pinçar e prender na borda de uma lata: força de dedos.

MOTOR FINO

COGNITIVO

Copos e jarra pequena — transvasar água no banho ou na pia: punho e dosagem.

MOTOR FINO

AUTONOMIA

Panelas e colheres de pau — a banda da cozinha: ritmo, alternância de mãos.

SENSORIAL

COGNITIVO

Caixa grande de papelão — carro, casa, túnel: o brinquedo que é o que ele disser.

COGNITIVO

SOCIAL

Roupas velhas dos adultos — vestir "de gente grande": botões, abotoar, desfilar.

AUTONOMIA

SOCIAL

Bacia com grãos e funil — despejar, encher, esconder tesouros: tato e atenção.

SENSORIAL

MOTOR

FINO

COMO APRESENTAR

Convite, não aula: comece a brincar você e deixe que ele "invada". Não colou hoje? Reapresente — o interesse tem maré.

Para presentear



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

Triciclo ou motoca de pedal — o marco motor da faixa em forma de presente. **MOTOR AMPLO**

COGNITIVO

Quebra-cabeça de 6-12 peças — com imagem simples e peças grandes. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Massinha com ferramentas — rolo, faquinha e moldes: mão forte e imaginação. **MOTOR FINO**

COGNITIVO

Blocos grandes de montar — os de encaixe fácil: torres, muros, garagens. **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Bola tamanho médio — chutar, arremessar por cima, rolar em dupla. **MOTOR AMPLO** **SOCIAL**

Livro de história com enredo — começo, meio e fim — e as mesmas 100 releituras. **LINGUAGEM**

COGNITIVO

Fantoches de mão — conversa que destrava fala tímida. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

Kit de baldinho e pá — areia e terra: o laboratório de fora. **SENSORIAL** **MOTOR AMPLO**

ANTES DE COMPRAR, O FILTRO

Quem faz o trabalho? · O que ele substitui? · Existe daqui a um mês? Falhou em uma? Veja "Fora do carrinho" desta faixa.

A bola: um objeto, dez jeitos



Uma bola simples é o objeto mais completo da faixa: pede o corpo inteiro, convida outra pessoa e aceita qualquer regra que a criança inventar.

1 Chuta-gol — duas cadeiras viram trave; comemore cada gol com festa. **MOTOR AMPLO**

2 Arremesso no cesto — cesto de roupa a 1-2 metros: por cima do ombro. **MOTOR AMPLO**

3 Rola-e-volta — sentados de frente, rolar e devolver nomeando "sua vez / minha vez". **SOCIAL**

4 Boliche de garrafas — 6 garrafas vazias: derrubar, contar as que caíram. **COGNITIVO**

5 Bola quicando — soltar e tentar pegar depois de 1 quique. **MOTOR AMPLO**

6 Futebol de estátua — quando você diz "estátua", todo mundo congela com o pé na bola. **COGNITIVO**

7 Bola na parede — jogar contra a parede e pegar: olho e tempo de reação. **MOTOR AMPLO**

8 Meio-campo dos nomes — a cada passe, dizer um animal, uma fruta, um amigo. **LINGUAGEM**

9 Bola escondida — esconder sob 1 de 3 baldes, embaralhar devagar: acharam?. **COGNITIVO**

10 Dança da bola — música tocando, bola passeia de mão em mão; parou, quem segura faz uma careta. **SOCIAL**

Atividades passo a passo

Circuito do corpo · MOTOR AMPLO

COGNITIVO

1 Monte 4 estações: pular almofadas, equilibrar no cabo, engatinhar sob a mesa, arremessar no cesto. **2** Demonstre uma vez, depois deixe ele liderar a ordem. **3** Cronometre com "1 elefante, 2 elefantes" — sem pressa de verdade. **4** Mude uma estação por semana.

PARA EXTRAIR MAIS — Peça que ELE invente a 5ª estação — planejamento motor é cognição.

Mestre mandou (versão mini) · LINGUAGEM

MOTOR AMPLO

1 Comece com ordens de 1 passo: "pule!", "toque o nariz!". **2** Evolua para 2 passos: "bata palma e sente". **3** Troque: agora ele é o mestre e você obedece. **4** Erre de propósito às vezes — a correção dele é ouro.

PARA EXTRAIR MAIS — Ordens com "antes/depois": "toque a barriga DEPOIS de pular".

Cozinha de lama · SENSORIAL COGNITIVO

1 Canto de fora com terra, água, potes e colheres velhas. **2** Peça "um bolo de aniversário" e cante parabéns de verdade. **3** Introduza pedidos: "com 3 pedrinhas em cima". **4** Encerrem lavando as mãos juntos — faz parte.

PARA EXTRAIR MAIS — Cardápio falado: ele "anuncia" o prato do dia para a família.

Mais três para a semana

Caça às cores · COGNITIVO LINGUAGEM

- 1 "Ache 3 coisas VERMELHAS!" pela casa. 2 Recolham numa cesta e confirmam juntos, contando.
- 3 Evolua para dois atributos: "vermelha E macia".
- 4 Troque: ele escolhe a cor e você busca (e erre uma!).

PARA EXTRAIR MAIS — Na rua e no mercado a mesma caça funciona — leve o jogo junto.

Pintura de dedo com história · MOTOR FINO LINGUAGEM

- 1 Papel grande no chão, 2-3 cores só. 2 Enquanto pinta, narre: "que caminho comprido!". 3 Peça elementos: "cadê o sol? e a chuva?". 4 Pendure a obra na altura dos olhos dele.

PARA EXTRAIR MAIS — Pintar com esponja, cotonete e pente: cada ferramenta, um traço.

Banho de balde · SENSORIAL AUTONOMIA

- 1 No banho: 3 potes, um furado, uma esponja. 2 Desafios: "enchá até a metade", "faça chover". 3 Nomeie: cheio, vazio, quase, transbordou. 4 Ele esvazia tudo no fim: última missão.

PARA EXTRAIR MAIS — Água morna x fria em potes: qual é qual? — vocabulário sensorial.

A rotina que estimula



Banho, mesa, vestir e rua: as "sessões" que já existem no seu dia — com cargo de gente grande.

Banho · estímulo escondido

- transvasar com copos.
- nomear partes do corpo ensaboadas.
- contar até 10 para enxaguar.
- escolher entre 2 toalhas.

Refeição · estímulo escondido

- ajudar a lavar folhas.
- levar itens leves à mesa.
- servir-se com concha com ajuda.
- provar e descrever: doce, azedo, crocante.

Vestir · estímulo escondido

- vestir as peças fáceis sozinho.
- escolher entre 2 opções.
- nomear as partes na ordem.
- botão grande é desafio, não pressa.

Fora de casa · estímulo escondido

- pular as linhas da calçada.
- equilibrar no meio-fio de mãos dadas.
- nomear o que passa: caminhão, moto, cachorro.
- correr "até o poste".

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária com responsabilidade crescente constrói autonomia e função executiva. É a intervenção embutida na vida.

Fora do carrinho nesta faixa

Tablet como acalmador de rotina — terceirizar a birra para a tela adia justamente a habilidade da faixa: autorregulação. Use o colo e a pausa; a tela, se entrar, é breve, com você e sem função de "chupeta digital".

Brinquedos com luz e som contínuos — estudos de interação mostram que brinquedo eletrônico "que fala" reduz a fala dos pais e da criança durante o brincar — exatamente o que a faixa mais precisa.

Excesso de brinquedos à vista — com menos opções, a criança brinca mais tempo e mais profundamente com cada uma. Prateleira cheia dispersa; rotação semanal concentra.

Apps "educativos" sem mediação — a evidência de aprendizagem real por app nesta idade é fraca; o que ensina é a interação. App, quando houver, é junto — nunca em vez de.

Cartilhas e treino formal de letras aos 3 — pressão acadêmica precoce não antecipa leitura e pode gerar aversão. O caminho desta faixa é rima, história e conversa — letra vem depois, por curiosidade.

Miçangas de água (hidrogel) — perigo real e crescente de ingestão com obstrução intestinal; fora de casa com menores de 5.

O CRITÉRIO POR TRÁS DOS VETOS

Cada veto nasce do mesmo filtro: **rouba o trabalho da criança, substitui algo mais valioso ou traz risco físico real.**

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (10-20 minutos nesta idade) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — cada renascimento, uma habilidade 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 · A estrela já "renasceu" em 3+ modos? 2 · As pivotais estão em treino diário? 3 · A rotina virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Marcos conferidos no app Marcos, sem alertas? Se sim, espie a próxima faixa.



FAIXA 2 · 42-48 MESES

A Mão que Vira Ferramenta

A mão refina: tesoura corta de verdade, o lápis obedece, a figura humana aparece no papel. E o "porquê" invade a casa — sinal de um pensamento novo.

COPIA A CRUZ

CORTA NA LINHA

FIGURA DE 3 PARTES

CONTA ATÉ 4

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 42 e 48 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas.*

MOTOR AMPLO	Equilibra num pé por 2-4 segundos (~4a); salta distância de ~60 cm; desce escada alternando; pega bola grande com os braços.
MOTOR FINO	Copia a cruz (~4a); corta papel na linha reta; desenha figura humana de 3 partes (~4a); abotoa botões médios; despeja de jarra sem derramar.
LING. RECEPTIVA	Entende "igual/diferente" (~4a); segue instrução de 3 passos; compreende perguntas de "por quê"; entende preposições complexas.
LING. EXPRESSIVA	100% inteligível (~4a); define palavras simples por uso ("colher é de comer"); nomeia 4 cores (~4a); conta histórias curtas do próprio dia; conta até 4 com correspondência.
COGNITIVO	Classifica por cor E forma; completa analogias simples ("o fogo é quente, o gelo é..."); joga memória de 6-8 pares; entende ontem/hoje/amanhã com apoio.
SOCIAL	Prefere brincar COM outras crianças a brincar perto; primeiro "melhor amigo"; negocia papéis no faz de conta; consola quem chorou.
AUTONOMIA	Veste-se quase todo sozinho (menos laços); escova os dentes com supervisão; vai ao banheiro sozinho de dia; serve cereal e leite com jarra pequena.

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

A tesoura e o traço que copia formas (as duas mãos do pré-escrever), a pergunta "por quê" respondida com paciência, e a negociação de papéis no faz de conta — ensaio geral da vida em grupo.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele corta uma tira de papel em dois pedaços com tesoura sem ponta?
- A figura humana dele já tem cabeça + 2 partes?
- Ele negocia ("eu sou o médico, você o doente") ou só brinca paralelo?

Fique de olho · Não segura lápis nem tenta a tesoura; fala ainda ininteligível aos 4 anos; não responde a perguntas simples; não se interessa por outras crianças; não copia o círculo. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Da própria casa



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

Revistas velhas — rasgar tiras, depois cortar com tesoura sem ponta: a escada do corte. **MOTOR FINO**

COGNITIVO

Pote com botões sortidos — classificar por cor, tamanho, número de furos (sempre com adulto).

COGNITIVO

MOTOR FINO

Massa de pão de verdade — sovar, bolear, trançar: força de mão com produto final que assa.

MOTOR FINO

AUTONOMIA

Fita crepe no chão — estradas, amarelinha, formas gigantes para pular dentro. **MOTOR AMPLO**

COGNITIVO

Grampos e cartões furados — alinhavo caseiro: barbante passando por furos de caixa. **MOTOR FINO**

COGNITIVO

Espelho do banheiro — caretas nomeando emoções: bravo, surpreso, felizão. **SOCIAL** **LINGUAGEM**

Copos numerados 1-4 — distribuir a quantidade certa de tampinhas em cada um. **COGNITIVO** **MOTOR**

FINO

Varal baixinho — pendurar meias com pregador: pinça + padrão (uma cor sim, outra não).

MOTOR FINO

COGNITIVO

COMO APRESENTAR

Convite, não aula: comece a brincar você e deixe que ele "invada". Não colou hoje? Reapresente — o interesse tem maré.

Para apresentar



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

Tesoura sem ponta de qualidade — a ferramenta oficial da faixa — com caderno de recorte.

MOTOR FINO

COGNITIVO

Lápis triangulares grossos — o tripé dos dedos se forma no lápis certo. MOTOR FINO AUTONOMIA

Aquarela com pincel grosso — molhar, dosar, misturar: motricidade + química de cores. MOTOR FINO SENSORIAL

Jogo da memória (6-10 pares) — atenção e turnos — e perder de vez em quando. COGNITIVO SOCIAL

Alinhavo de madeira — agulha grande e segura, cartões furados. MOTOR FINO COGNITIVO

Kit médico ou de consertos — faz de conta com papéis e sequência. SOCIAL LINGUAGEM

Pedras de equilíbrio / rio de tocos — caminho instável no chão da sala. MOTOR AMPLO SENSORIAL

Livro de "procure e ache" — busca visual compartilhada, vocabulário aos montes. COGNITIVO LINGUAGEM

ANTES DE COMPRAR, O FILTRO

Quem faz o trabalho? · O que ele substitui? · Existe daqui a um mês? Falhou em uma? Veja "Fora do carrinho" desta faixa.

O lápis e o papel: um objeto, dez jeitos



A dupla mais barata do mundo carrega a faixa inteira: traço, forma, figura humana, história desenhada — e o nome dele no fim do caminho.

- 1 Rabisco livre narrado** — você descreve os traços dele sem corrigir: "que espiral veloz!". **LINGUAGEM**
- 2 Cópia a forma** — você faz círculo, cruz, quadrado; ele copia do lado — jogo, não prova. **MOTOR FINO**
- 3 Complete o bicho** — você desenha a cabeça, ele o resto; depois invertam. **COGNITIVO**
- 4 A pessoa da família** — "desenha a mamãe!" — e pergunte pelas partes que faltarem. **COGNITIVO**
- 5 Caminho do labirinto** — desenhe estrada larga; o lápis "dirige" sem sair dela. **MOTOR FINO**
- 6 Chuva, sol e tempestade** — desenhar o tempo de hoje, todo dia, num caderninho. **COGNITIVO**
- 7 Ditado de bobagens** — "desenhe um sapo de chapéu!" — e ria junto do resultado. **LINGUAGEM**
- 8 Contorno da mão** — contornar a mão de cada um da família e comparar tamanhos. **SENSORIAL**
- 9 História em 3 quadros** — dobre o papel em 3: começo, meio, fim de uma aventura. **LINGUAGEM**
- 10 Assinatura do artista** — toda obra termina com "o nome" dele no canto — do jeito que sair.

AUTONOMIA

Atividades passo a passo

Oficina de recorte · MOTOR FINO

COGNITIVO

1 Comece rasgando tiras; depois tesoura em tiras estreitas. **2** Evolua: cortar sobre linha grossa desenhada. **3** Os pedacinhos viram colagem: sol, cabelo, grama. **4** Guarde as obras num "portfólio" com data.

PARA EXTRAIR MAIS — Corte de massinha e de folha de alface: a tesoura em outros materiais.

Padrões no varal · COGNITIVO MOTOR FINO

1 Pendure: meia branca, meia verde, meia branca... "qual vem agora?". **2** Ele continua o padrão; depois cria um para você errar. **3** Aumente: 3 cores, padrão ABC. **4** Traduza o padrão em palmas: palma-perna-palma.

PARA EXTRAIR MAIS — Padrões com talheres na gaveta e frutas na fruteira — o mundo tem ritmo.

Restaurante de verdade · SOCIAL

LINGUAGEM

1 Ele é o garçom: bloquinho, "anota" o pedido em rabiscos. **2** Vocês pedem pratos malucos; ele "serve" com massinha. **3** Troquem: você anota, ele cozinha. **4** Fechem a conta: 3 tampinhas pelo suco.

PARA EXTRAIR MAIS — Cardápio desenhado à mão vira item permanente da brinquedoteca.

Mais três para a semana

Caça ao tesouro com mapa · **COGNITIVO**

MOTOR AMPLO

1 Desenhe mapa simples da sala com um X. **2** Ele procura seguindo o desenho — o papel representa o mundo! **3** Evolua para 2 pistas em sequência. **4** Ele desenha o mapa e esconde para você.

PARA EXTRAIR MAIS — Pistas faladas com preposições: "atrás da cortina, embaixo do sofá".

Ginástica dos bichos · **MOTOR AMPLO**

SENSORIAL

1 Cartas com animais: sapo pula, cobra rasteja, urso anda com mãos e pés. **2** Sorteiem e imitem juntos, sem pressa. **3** Sequência de 2: "sapo, depois cobra". **4** A criança inventa o bicho novo e ensina.

PARA EXTRAIR MAIS — Percurso: atravessar a sala "como flamingo" (um pé) sem cair.

Cozinheiro de meia-tigela · **AUTONOMIA**

MOTOR FINO

1 Receita de 3 passos com fotos: amassar banana, juntar aveia, bolear. **2** Ele executa; você é só as mãos de apoio. **3** Nomeiem utensílios e ações: amassar, misturar, untar. **4** Ele serve a família — autoria completa.

PARA EXTRAIR MAIS — Dobre a receita: "se cabem 3 colheres, para o dobro precisamos de...?"

A rotina que estimula



Banho, mesa, vestir e rua: as "sessões" que já existem no seu dia — com cargo de gente grande.

Banho · estímulo escondido

- lavar-se sozinho com checklist cantado.
- prever: "o que falta?".
- torneira: quente x frio com nome.
- secar-se é a missão final.

Refeição · estímulo escondido

- pôr a mesa contando lugares.
- dobrar guardanapos.
- passar manteiga com faca sem ponta.
- descrever o prato como "chef".

Vestir · estímulo escondido

- botões médios sem pressa.
- olhar o tempo na janela e escolher a roupa.
- frente x avesso, direito x esquerdo no sapato.

Fora de casa · estímulo escondido

- no mercado, achar 3 itens da listinha de figuras.
- pagar entregando o dinheiro.
- pular só nas lajotas claras.
- contar degraus.

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária com responsabilidade crescente constrói autonomia e função executiva. É a intervenção embutida na vida.

Fora do carrinho nesta faixa

Videogame e celular "de brincar de verdade"

— o jogo eletrônico nesta idade compete em dopamina com tudo o que a faixa precisa treinar — e vence. Adie; o custo de oportunidade é a tesoura, o lápis e o amigo.

Brinquedo que faz o desenho sozinho — mesas "mágicas" e apps de pintar por toque tiram da mão exatamente o treino que ela veio buscar: pressão, traço, controle. Papel e lápis, sempre.

Kits de "letramento acelerado" — flashcards e apostilas de sílabas aos 4 anos não anteciparam leitor nenhum na literatura — e roubam tempo do que prediz leitura: vocabulário, rima e história contada.

Personagem que roteiriza tudo — quando todo brinquedo é do mesmo desenho, o enredo já vem pronto da TV e a criança só repete. Misture neutros: o boneco sem história obriga a inventar uma.

Tesoura de plástico que não corta — frustra e ensina errado. Tesoura sem ponta de metal, com supervisão, é mais segura do que parece — e funciona.

Balão de látex solto como brinquedo — campeão silencioso de sufocação até os 8 anos; só com adulto segurando, e estourou, recolheu.

O CRITÉRIO POR TRÁS DOS VETOS

Cada veto nasce do mesmo filtro: **rouba o trabalho da criança, substitui algo mais valioso ou traz risco físico real.**

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (10-20 minutos nesta idade) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — cada renascimento, uma habilidade 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 · A estrela já "renasceu" em 3+ modos? 2 · As pivotais estão em treino diário? 3 · A rotina virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Marcos conferidos no app Marcos, sem alertas? Se sim, espie a próxima faixa.



FAIXA 3 · 48-54 MESES

O Reino do Faz de Conta

A imaginação vira mundo paralelo: papéis, enredos, amigos imaginários e negociações intermináveis. É o auge do brincar simbólico — e o berço da empatia e da autorregulação.

ENREDOS COM PAPÉIS

COPIA O QUADRADO

CONTA ATÉ 10

AMIGO PREFERIDO

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 48 e 54 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas.*

MOTOR AMPLO	Equilibra num pé 4-6 segundos; pula num pé só (~4,5a); galopa; desvia correndo; pega bola pequena com as mãos.
MOTOR FINO	Copia o quadrado (~4,5a); figura humana de 6 partes a caminho; corta curvas suaves; escreve algumas letras do nome; usa garfo e faca sem ponta.
LING. RECEPTIVA	Segue histórias longas e recontadas; entende piadas simples e absurdos ("o cachorro miou?!"); compreende "primeiro/depois/por último".
LING. EXPRESSIVA	Frases completas de 5+ palavras; reconta histórias com sequência; usa passado e futuro; pergunta "quando?" e "como?"; conta até 10.
COGNITIVO	Faz de conta com enredo de vários passos e papéis; entende regras simples de jogo; nomeia 6+ cores; compara tamanhos em série (grande/médio/pequeno).
SOCIAL	Jogo cooperativo de verdade: constrói COM, não só ao lado; papéis negociados ("você era o filho"); começa a entender o que o outro sente e pensa.
AUTONOMIA	Veste-se sozinho incluindo casaco; guarda pertences no lugar; tarefas de 2 passos sem lembrete no fim da faixa; atravessa a rotina da escola sem choro na maioria dos dias.

Pivotal, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

O faz de conta com papéis e enredo (o maior laboratório de funções executivas que existe), a teoria da mente nascente ("o que ELE está sentindo?") e o recontar histórias — ponte direta para a alfabetização.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- O enredo dele tem começo, problema e solução ("o bebê ficou doente, o médico curou")?
- Ele aceita que o pano seja capa AGORA e curativo DEPOIS?
- Ele percebe quando você finge tristeza — e reage?

Fique de olho · Nenhum interesse por faz de conta ou por outras crianças; fala sem frases completas; não copia o círculo aos 4,5; brincar rígido e repetitivo que não aceita variação; não reconta nada do dia. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Da própria casa



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

Lençol + cadeiras — a cabana-quartel-general de qualquer enredo. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Caixa de fantasias improvisadas — lenços, chapéus, bolsas, óculos sem lente: papéis instantâneos. **SOCIAL** **COGNITIVO**

Papelão grande — vira escudo, forno, foguete — recortado junto. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Telefone velho (sem bateria) — "alô, é da pizzaria?" — diálogos de faz de conta. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

Utensílios de cozinha aposentados — restaurante, laboratório, loja de poções. **COGNITIVO** **SENSORIAL**

Lanterna — teatro de sombras na parede do quarto; bicho-sombra com as mãos. **SENSORIAL** **COGNITIVO**

Caixa registradora de papelão — mercadinho: comprar, vender, "passar o cartão". **COGNITIVO** **SOCIAL**

Álbum de fotos da família — "conta essa história" — narrativa pessoal e memória. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

COMO APRESENTAR

Convite, não aula: comece a brincar você e deixe que ele "invada". Não colou hoje? Reapresente — o interesse tem maré.

A caixa de fantasias: um objeto, dez jeitos



Um baú com meia dúzia de panos e chapéus rende mais horas de desenvolvimento que qualquer eletrônico: cada peça é um papel, cada papel é um ensaio de humanidade.

- 1 Quem eu sou?** — vista um item e aja como o personagem até ele adivinhar. **SOCIAL**
- 2 O desfile dos ofícios** — médico, cozinheira, bombeiro: um look por cômodo. **COGNITIVO**
- 3 Troca-troca** — no meio da história, troquem os papéis: agora ELE é o pai. **SOCIAL**
- 4 O vilão arrependido** — ensaiem o conflito: o dragão destruiu, e agora? pede desculpa como?. **SOCIAL**
- 5 Entrevista de TV** — de repórter, entreviste o "astronauta" sobre a viagem. **LINGUAGEM**
- 6 Loja de fantasias** — ele vende, você compra: "tem capa de super-herói? quanto custa?". **COGNITIVO**
- 7 Foto do personagem** — monte o look e pose para retrato; álbum dos personagens do mês. **COGNITIVO**
- 8 A capa contadora** — quem veste a capa conta uma história curta — vale a família toda. **LINGUAGEM**
- 9 Fantasia às cegas** — sorteie 2 itens de olhos fechados: o personagem nasce do acaso. **COGNITIVO**
- 10 O herói da rotina** — o "bombeiro" escova os dentes, o "rei" guarda os brinquedos: papel puxa autonomia. **AUTONOMIA**

Atividades passo a passo

Teatro de uma panela só · SOCIAL

LINGUAGEM

1 Escolham um objeto qualquer: a panela. **2** Cada um mostra um uso maluco: chapéu, tambor, volante, lago. **3** Aplaudam as ideias; conte quantas saíram. **4** Fechem com a melhor virando cena de 1 minuto.

PARA EXTRAIR MAIS — "Proibido ser panela": o objeto nunca pode ser usado como ele mesmo.

A história maluca em cadeia · LINGUAGEM

COGNITIVO

1 Comece: "Era uma vez um jacaré que...". **2** Cada um acrescenta UMA frase, alternando. **3** Vale absurdo; não vale terminar sem "fim". **4** Reconte a história inteira no final — juntos.

PARA EXTRAIR MAIS — Grave no celular e ouçam na hora do lanche: autor ouvindo a obra.

Missões de espião · COGNITIVO MOTOR

AMPLO

1 Missão sussurrada de 3 passos: "pegue a meia, ponha na mesa, bata 2 palmas". **2** Cumpriu sem esquecer? Carimbo de espião na mão. **3** Aumente para 4 passos gradualmente. **4** Ele cria a missão e VOCÊ erra um passo: ele corrige.

PARA EXTRAIR MAIS — Missão com armadilha: um passo "proibido" que não pode ser feito (inibição!).

Mais três para a semana

Hospital de brinquedos · SOCIAL MOTOR

FINO

1 Os bonecos "doentes" chegam: um por vez. **2** Exame completo: olhar, ouvir, enfaixar com tiras de pano. **3** Receite "remédio" e repouso; escreva a receita em rabiscos. **4** Alta com abraço e recomendações.

PARA EXTRAIR MAIS — Um boneco tem MEDO do médico: como o doutor acalma? — empatia em treino.

Construção com planta · MOTOR FINO

COGNITIVO

1 Desenhe uma "planta" simples: torre com 3 blocos e ponte. **2** Ele constrói seguindo o desenho. **3** Troquem: ele desenha, você constrói (errando um detalhe). **4** Fotografem as obras para o "catálogo do engenheiro".

PARA EXTRAIR MAIS — Construção às cegas: ele descreve com palavras e você monta sem ver o desenho.

Jogo cooperativo caseiro · SOCIAL

COGNITIVO

1 Todos os bichos precisam "voltar para casa" antes de a vela (timer) apagar. **2** Um dado: cada jogada move um bicho qualquer — decidam JUNTOS qual. **3** Venceram? Festa do time. Perderam? "Que estratégia mudamos?". **4** Repitam mudando o plano combinado.

PARA EXTRAIR MAIS — Convide um amigo: cooperar com outra criança é o nível avançado.

A rotina que estimula



Banho, mesa, vestir e rua: as "sessões" que já existem no seu dia — com cargo de gente grande.

Banho · estímulo escondido

- o "lava-rápido": ele é o carro, narra as etapas.
- espuma vira barba/coroa e o personagem conta o dia.
- 2 brinquedos entram, ele decide o enredo.

Refeição · estímulo escondido

- o restaurante da noite: ele apresenta o prato.
- "o que aconteceu de melhor hoje?" — cada um responde.
- passar a travessa e servir o outro primeiro.

Vestir · estímulo escondido

- o personagem do dia escolhe a roupa (dentro de 2 opções).
- laço de sapato começa em câmera lenta.
- cabide próprio: pendurar é do dono.

Fora de casa · estímulo escondido

- no caminho, "o que será que ele está sentindo?" sobre pessoas e bichos.
- contar placas azuis.
- no parquinho, apresentar-se a uma criança nova.

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária com responsabilidade crescente constrói autonomia e função executiva. É a intervenção embutida na vida.

Fora do carrinho nesta faixa

Fantasia licenciada como única — o personagem pronto já vem com falas e enredo da TV: a criança repete em vez de criar. Uma ou outra, tudo bem — o baú é dos panos neutros.

Desenho animado acelerado e sem pausa — conteúdo frenético antes dos 5 associa-se a pior atenção executiva logo depois de assistir. Se tela, devagar, curta e com conversa depois.

Brinquedo de "resposta certa" em excesso — painéis que só aceitam UM encaixe e aplaudem sozinhos treinam obediência ao brinquedo, não imaginação. O melhor brinquedo desta faixa não tem resposta certa.

Arsenal de armas realistas — a brincadeira de luta simbólica é normal e até saudável; a réplica realista, não — trava o enredo num único tema e preocupa em espaços públicos. Espada de espuma resolve o mesmo impulso.

Agenda lotada de aulinhas — esta é a faixa do brincar livre; cada hora estruturada a mais é uma hora a menos do laboratório simbólico. Uma atividade guiada basta; o resto é quintal.

Slime industrial e químicas caseiras — formulações com bórax irritam pele e mucosas; se quiser textura, massa caseira de farinha e a boa lama de quintal.

O CRITÉRIO POR TRÁS DOS VETOS

Cada veto nasce do mesmo filtro: **rouba o trabalho da criança, substitui algo mais valioso ou traz risco físico real.**

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (10-20 minutos nesta idade) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — cada renascimento, uma habilidade 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 · A estrela já "renasceu" em 3+ modos? 2 · As pivotais estão em treino diário? 3 · A rotina virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Marcos conferidos no app Marcos, sem alertas? Se sim, espie a próxima faixa.



FAIXA 4 · 54-60 MESES

As Regras do Jogo

Chega a era dos jogos de regras: esperar a vez, seguir o combinado, perder sem desmoronar. O autocontrole vira o músculo da vez — e jogo de tabuleiro é o halter.

JOGOS DE TABULEIRO

PULA NUM PÉ SÓ

CONTA 10+ OBJETOS

PERDE (QUASE) SEM DRAMA

A janela em marcos

O que costuma florescer entre 54 e 60 meses.

Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas.

MOTOR AMPLO	Pula num pé 4-6 vezes; salta obstáculos baixos; equilibra 6-8 segundos num pé (~5a); cambalhota com ajuda; arremessa com direção.
MOTOR FINO	Figura humana de 6 partes (~5a); copia o triângulo a caminho; recorta formas; laço de sapato em treino; escreve o primeiro nome (letras grandes, espelhos perdoados).
LING. RECEPTIVA	Segue regras faladas de um jogo novo; entende condicionais ("SE chover, ENTÃO..."); acompanha conversa de adultos e "participa".
LING. EXPRESSIVA	Define palavras por categoria e função (~5a); conta histórias longas com detalhes; usa "porque" para justificar; canta músicas inteiras; conta 10+ objetos apontando.
COGNITIVO	Joga jogos de regras simples respeitando-as; compreende número até 10 de verdade (cardinalidade); reconhece o próprio nome escrito; distingue fantasia de realidade na maior parte.
SOCIAL	Joga EM GRUPO com regras combinadas; tolera perder com apoio; faz acordos ("primeiro você, depois eu"); tem amigos definidos e sente falta deles.
AUTONOMIA	Rotina de higiene quase sem lembrete; tarefas domésticas fixas (regar, pôr guardanapos); administra pequenos conflitos com palavras antes de chamar o adulto.

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

O jogo de regras (esperar, alternar, aceitar o resultado — funções executivas em estado puro), a cardinalidade do número e o perder com dignidade: a derrota treinada em casa é a resiliência da escola.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele sustenta um jogo de tabuleiro do começo ao fim, com vez e regra?
- Ele conta 8 objetos tocando um a um e diz quantos TÊM no total?
- Depois de perder, ele se recompõe em minutos e topa jogar de novo?

Fique de olho · Explode a cada derrota sem nenhuma evolução; não sustenta nenhum jogo de regras; não conta 5 objetos com correspondência; fala ininteligível em qualquer grau; isolamento das outras crianças. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Da própria casa



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

Baralho comum — pares, "batalha" de maior carta, separar por naipe. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Dado e tampinhas — o primeiro tabuleiro: desenhe a trilha num papelão. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Amarelinha de fita no chão — números na ordem, pé alternado, pedrinha na casa. **MOTOR AMPLO**
COGNITIVO

Relógio de cozinha (timer) — desafios contra o tempo: guardar antes do "trim!". **COGNITIVO**
AUTONOMIA

Moedas para o cofrinho — contar, empilhar, separar por tamanho — com adulto. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Barbante e miçangas grandes — colar com padrão: 2 azuis, 1 vermelha.... **MOTOR FINO** **COGNITIVO**

Jogo da velha de pedras — pedras x gravetos no papelão riscado. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Copos de iogurte numerados — pareamento de quantidade: 3 feijões no copo 3. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

COMO APRESENTAR

Convite, não aula: comece a brincar você e deixe que ele "invada". Não colou hoje? Reapresente — o interesse tem maré.

Para apresentar



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

Primeiro tabuleiro de trilha — dado, peões e sorte: o clássico formador. **SOCIAL** **COGNITIVO**

Dominó (pontos ou figuras) — pareamento, turnos e estratégia mini. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Jogo cooperativo de mesa — vencer juntos ainda é o melhor treino de perder. **SOCIAL** **COGNITIVO**

Quebra-cabeça de 24-48 peças — persistência com imagem que recompensa. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Tangram ou blocos-padrão — formas que viram figuras: rotação mental. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Corda de pular — o desafio motor da próxima fronteira. **MOTOR AMPLO** **SENSORIAL**

Kit de jardinagem infantil — regar, plantar, esperar: paciência com raiz. **AUTONOMIA** **SENSORIAL**

Pega-varetas — mão cirúrgica e a vez do outro sagrada. **MOTOR FINO** **SOCIAL**

ANTES DE COMPRAR, O FILTRO

Quem faz o trabalho? · O que ele substitui? · Existe daqui a um mês? Falhou em uma? Veja "Fora do carrinho" desta faixa.

O tabuleiro de trilha: um objeto, dez jeitos



Um tabuleiro de trilha com dado é um simulador de vida: sorte, regra, espera, frustração e festa — tudo em vinte minutos na mesa da cozinha.

- 1 A partida clássica** — regras completas, vez sagrada, do início ao fim. **SOCIAL**
- 2 Banco de reservas** — cada um torce por um peão extra: dobro de emoção, treino de torcida. **SOCIAL**
- 3 Trilha falada** — a cada casa, cumpra a "prova": nomear uma fruta, pular 2 vezes. **LINGUAGEM**
- 4 Matemática da sorte** — antes de mover, diga em que casa vai parar: cálculo antecipado. **COGNITIVO**
- 5 Regra da casa** — inventem UMA regra nova por partida (casa 5 = todo mundo dança). **COGNITIVO**
- 6 O treinador de derrota** — ensaiem ANTES a frase do perdedor: "boa, foi por pouco!". **SOCIAL**
- 7 Trilha gigante** — desenhem com giz no chão: o corpo vira peão. **MOTOR AMPLO**
- 8 Revezamento de narrador** — a criança narra a partida "como na TV". **LINGUAGEM**
- 9 Dado duplo** — 2 dados: mover a SOMA — a aritmética entra sem cerimônia. **COGNITIVO**
- 10 Campeonato da semana** — placar na geladeira, melhor de 5: constância e memória do combinado. **AUTONOMIA**

Atividades passo a passo

Torneio de perder bonito · SOCIAL

COGNITIVO

1 Escolham jogo rápido de sorte pura (dado maior vence). **2** Rodadas curtas: TODO MUNDO vai perder várias vezes. **3** Cada derrota bem recebida = 1 ponto de "campeão de espírito". **4** O campeão de espírito escolhe o lanche.

PARA EXTRAIR MAIS — Vocês modelam: perca você primeiro, com fala exemplar exagerada.

Fábrica de jogos · COGNITIVO MOTOR FINO

1 Papelão + tampinhas: inventem um tabuleiro do zero. **2** Ele decide tema, regras e armadilhas ("casa 7: volta 2"). **3** Escrevam juntos as regras em rabiscos e desenhos. **4** Estreiem no jantar de sexta com a família.

PARA EXTRAIR MAIS — Uma regra ambígua vai gerar briga — e a renegociação é o ouro da atividade.

Circuito com placar · MOTOR AMPLO

COGNITIVO

1 4 provas: pular corda parada, arremesso no balde, equilíbrio, corrida de saco. **2** Cada prova vale pontos anotados por ELE no papel. **3** Some no final tocando os riscos: contagem com sentido. **4** Semana que vem, tentar bater o próprio recorde (não o do irmão).

PARA EXTRAIR MAIS — "Desafio da casa": cada membro tem um recorde pessoal na geladeira.

Mais três para a semana

Mestre da palavra · **LINGUAGEM** **COGNITIVO**

1 "Palavras que começam como BOLA: b-b-b...". **2** Um minuto no timer: quantas saem? **3** Troquem: rimas ("mão, pão, chão..."). **4** Anote a lista e conte juntos.

PARA EXTRAIR MAIS — Ônibus e fila viram tabuleiro invisível: o jogo vai junto para a rua.

Missão mesada de tampinhas ·

AUTONOMIA **COGNITIVO**

1 3 tarefas fixas da semana valem tampinhas combinadas. **2** Quadro simples: tarefa feita, tampinha no pote. **3** 10 tampinhas = escolha do passeio de sábado. **4** Renegociem o "contrato" a cada mês.

PARA EXTRAIR MAIS — Uma tarefa "bônus surpresa" por semana ensina flexibilidade no contrato.

Chef júnior com receita · **AUTONOMIA**

MOTOR FINO

1 Receita ilustrada de 4-5 passos: ele lê os desenhos e comanda. **2** Medidas de verdade: 2 xícaras, 1 colher — matemática comestível. **3** Você é ajudante que só age sob ordem do chef. **4** Prato vai à mesa com o nome do autor.

PARA EXTRAIR MAIS — Dobrar a receita para visita: "se 2 usam 1 xícara, 4 usam...?"

A rotina que estimula



Banho, mesa, vestir e rua: as "sessões" que já existem no seu dia — com cargo de gente grande.

Banho · estímulo escondido

- cronômetro do lava-tudo: bater o tempo SEM pular etapa.
- checklist de figuras na parede.
- ele confere sozinho e "assina".

Refeição · estímulo escondido

- pôr a mesa contando: 4 pessoas, quantos garfos?.
- servir o outro antes de si.
- ficar à mesa até todos acabarem — combinado visível.

Vestir · estímulo escondido

- laço de sapato: 1 tentativa calma por dia, sem pressa de resultado.
- separar a roupa NA VÉSPERA: planejamento vestível.

Fora de casa · estímulo escondido

- regras da rua faladas ANTES de sair ("na faixa, de mãos dadas").
- ele repete o combinado.
- no parquinho, negociar o escorregador com palavras.

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária com responsabilidade crescente constrói autonomia e função executiva. É a intervenção embutida na vida.

Fora do carrinho nesta faixa

Videogame como rotina diária — antes dos 6, o custo de oportunidade é brutal: cada hora de tela de jogo é uma hora a menos do laboratório social do jogo de mesa. Se existir, curto, raro, junto e sem ser moeda de troca.

Tabuleiro eletrônico que apita sozinho — o árbitro eletrônico rouba a melhor parte: a negociação da regra. O tabuleiro analógico gera briga — e a briga bem mediada é o exercício.

Coleções por impulso (modinhas) — pacotinhos surpresa e coleções infinitas treinam compulsão de aquisição, não o brincar. Se colecionar, que seja com projeto: álbum, troca combinada, fim definido.

Brinquedo de pilha para cada conquista — premiar tudo com objeto novo infla a prateleira e esvazia a motivação interna. O prêmio desta faixa chama-se privilégio: escolher o filme, o passeio, a receita.

Apostila de alfabetização antecipada — treinar sílaba aos 5 sem lastro de linguagem oral é fachada: decodifica sem compreender. Rima, história e escrita espontânea valem mais um ano inteiro.

Patinete e bicicleta motorizados — motor onde deveria haver perna atrasa o ganho da faixa (equilíbrio, força, coragem). Pedal e patinete de impulso — o esforço. É o brinquedo.

O CRITÉRIO POR TRÁS DOS VETOS

Cada veto nasce do mesmo filtro: **rouba o trabalho da criança, substitui algo mais valioso ou traz risco físico real.**

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (10-20 minutos nesta idade) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — cada renascimento, uma habilidade 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 · A estrela já "renasceu" em 3+ modos? 2 · As pivotais estão em treino diário? 3 · A rotina virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Marcos conferidos no app Marcos, sem alertas? Se sim, espie a próxima faixa.

A young child with dark hair, wearing a green ribbed sweater, is sitting at a wooden table. The child's right hand is extended, with the index finger pointing towards a drawing on the table. The drawing appears to be a simple sketch of a person or object. The background is softly blurred, showing a white chair and a green wall.

FAIXA 5 · 60-66 MESES

As Letras e os Porquês

O código escrito começa a se abrir: rimas viram brincadeira, o nome sai da mão, os sons das palavras chamam atenção. E o "porquê" evolui para hipóteses de cientista.

RIMA E ALITERAÇÃO

ESCREVE O NOME

COPIA TRIÂNGULO

HIPÓTESES DE CIENTISTA

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 60 e 66 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas.*

MOTOR AMPLO	Pula corda começando; equilibra 8-10 segundos; salta num pé alternando; anda na trave baixa; joga e pega bola pequena com uma mão a caminho.
MOTOR FINO	Copia o triângulo (~5,5a); escreve o nome sem modelo; recorta curvas e formas complexas; desenha casa, sol e cena com chão e céu; laço de sapato conquistado por muitos.
LING. RECEPTIVA	Identifica rimas de ouvido ("mão combina com pão?"); segue 3 ordens em sequência sem apoio; entende linguagem figurada simples ("morrendo de fome").
LING. EXPRESSIVA	Produce rimas e inventa as próprias; segmenta palavras em sílabas batendo palmas; reconhece o som inicial ("BBBola começa com B"); vocabulário de milhares de palavras; narrativas com "aí", "então", "de repente".
COGNITIVO	Reconhece a maioria das letras do próprio nome e várias outras; conta até 20+; compara quantidades ("quem tem mais?"); formula hipóteses ("será que afunda?") e testa; entende dias da semana com apoio.
SOCIAL	Joga com regras combinadas e FISCALIZA; entende intenção x acidente ("foi sem querer"); segredos e combinados com amigos; começa a se comparar com pares.
AUTONOMIA	Prepara lanche simples; arruma a mochila com checklist; toma banho quase só (supervisão de segurança); administra pequenas quantias no mercadinho de brincadeira.

Pivotal, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

A consciência fonológica (rima, sílaba, som inicial — o melhor preditor da alfabetização), a escrita espontânea do nome e a pergunta-hipótese ("será que...?") que transforma o mundo em laboratório.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele completa "salão, macarrão, ...?" com uma rima (mesmo inventada)?
- Ele escreve o nome de memória, ainda que torto e espelhado?
- Ele propõe um teste ("joga a pedra E a folha!") quando você pergunta "será que...?"

Fique de olho · Não percebe rima nem com exemplo; não reconhece nenhuma letra do nome aos 5,5; fala com trocas que ninguém de fora entende; desenho ainda sem figura humana de 6 partes; não conta 10 objetos. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Da própria casa



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

Bandeja com farinha ou areia — traçar letras com o dedo: a escrita que o corpo memoriza. **MOTOR FINO**

SENSORIAL

Post-its — etiquetar a casa: MESA, CAMA — a palavra cola no mundo. **LINGUAGEM** **COGNITIVO**

Macarrão de letrinhas cru — pescar as letras do nome antes de cozinhar. **LINGUAGEM** **MOTOR FINO**

Envelopes e "correio" da casa — cartinhas desenhadas entre os cômodos, entregues no jantar. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

Potes, água e objetos variados — o laboratório do afunda-ou-flutua na pia. **COGNITIVO** **SENSORIAL**

Lupa (ou copo com água) — expedição de detalhes: formiga, folha, tecido. **COGNITIVO** **SENSORIAL**

Calendário de parede — riscar o dia, contar quanto falta para o aniversário. **COGNITIVO** **AUTONOMIA**

Lista de compras falada-desenhada — ele "escreve" do jeito dele e confere no mercado. **LINGUAGEM** **AUTONOMIA**

COMO APRESENTAR

Convite, não aula: comece a brincar você e deixe que ele "invada". Não colou hoje? Reapresente — o interesse tem maré.

Para presentear



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

Letras móveis (madeira ou ímã) — montar o nome, o da família, palavras-tesouro. **LINGUAGEM** **MOTOR FINO**

Jogos de rima e som inicial — os de cartas e memória fonológica. **LINGUAGEM** **COGNITIVO**

Kit cientista (lupa, potes, conta-gotas) — hipótese, teste, registro — o método vira brinquedo. **COGNITIVO** **SENSORIAL**

Quebra-cabeça de 48-100 peças — estratégia: bordas primeiro, cores depois. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Livro de primeiras leituras compartilhadas — você lê o texto, ele "lê" as palavras-carimbo. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

Jogo de estratégia infantil (damas, ligue 4) — pensar 1 jogada à frente. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Caderno de desenho com "diário" — uma cena por dia, "legendada" do jeito dele. **MOTOR FINO** **LINGUAGEM**

Bicicleta sem rodinhas (ou balance bike grande) — a conquista de equilíbrio da faixa. **MOTOR AMPLO** **AUTONOMIA**

ANTES DE COMPRAR, O FILTRO

Quem faz o trabalho? · O que ele substitui? · Existe daqui a um mês? Falhou em uma? Veja "Fora do carrinho" desta faixa.

As letras móveis: um objeto, dez jeitos



Um saquinho de letras soltas transforma o código em brinquedo de montar: sem lição, sem apostila — palavra é LEGO.

- 1 Meu nome primeiro** — montar o nome com modelo, depois de memória. **LINGUAGEM**
- 2 Caça-letra pela casa** — "ache o M!" — escondida no sofá, na fruteira. **COGNITIVO**
- 3 Som inicial** — "o que começa como SSSapo?" — montar o S e listar. **LINGUAGEM**
- 4 Nomes da família** — um por dia, no quadro da cozinha, com foto ao lado. **SOCIAL**
- 5 Palavra-tesouro** — a palavra favorita da semana montada e exposta. **LINGUAGEM**
- 6 Bingo de letras** — cartela desenhada, letras sorteadas do saquinho. **COGNITIVO**
- 7 Letra com o corpo** — fazer o T, o O, o X com braços e pernas — foto!. **MOTOR AMPLO**
- 8 Mercadinho etiquetado** — montar BANANA para a banca de frutas do faz de conta. **COGNITIVO**
- 9 Correio de uma letra** — deixar uma letra no travesseiro de alguém com um desenho-pista. **SOCIAL**
- 10 Palavra maluca** — montar sequência aleatória e "ler" com voz de robô: som pelo som. **LINGUAGEM**

Atividades passo a passo

Batalha de rimas · LINGUAGEM SOCIAL

1 Um fala a palavra, o outro rima — vale inventada com aviso. **2** Palmas marcam o ritmo: "pão... chão... irmão...". **3** Perdeu quem repetir. Placar de risquinhos. **4** Final: a "rima de ouro" mais engraçada vira piada da casa.

PARA EXTRAIR MAIS — Rimar com nomes da família rende gargalhada garantida (e memória fonológica).

Laboratório da pia · COGNITIVO SENSORIAL

1 Pergunta no quadro: "o que AFUNDA?". **2** Ele preve em 2 potes desenhados: afunda | flutua. **3** Testem item a item; confirmam as previsões. **4** Registro final: desenhar o resultado no caderno de cientista.

PARA EXTRAIR MAIS — "Por que será?" depois de cada surpresa — a explicação dele vale mais que a certa.

Sílabas com o corpo · LINGUAGEM MOTOR AMPLO

1 Palavra falada = pulos por sílaba: cho-co-la-te, 4 pulos! **2** Um fala, o outro pula e conta. **3** Evolua: pular só na sílaba FORTE. **4** Corrida: palavras de 3 sílabas até a porta.

PARA EXTRAIR MAIS — Bater as sílabas no tambor da panela: música e consciência fonológica juntas.

Mais três para a semana

O escriba da família · LINGUAGEM

AUTONOMIA

1 Ele "escreve" o recado do dia no quadro (letras que souber + desenho). **2** A família OBEDECE o recado ("hoje: dia de abraço!"). **3** Domingo: cardápio da semana ditado por ele. **4** Releitura orgulhosa dos recados no fim da semana.

PARA EXTRAIR MAIS — Escrita espontânea não se corrige — se celebra e se lê junto. A norma vem depois.

Damas do dragão · COGNITIVO SOCIAL

1 Damas simplificado: comer é obrigatório, vence quem atravessar 1 peça. **2** Narre seu raciocínio em voz alta: "se eu ando aqui, você me come...". **3** Ele imita a narração: pensamento visível. **4** Revanche imediata: perder e recomeçar no mesmo minuto.

PARA EXTRAIR MAIS — "Pausa do conselheiro": 1 vez por jogo ele pode pedir uma dica sua.

Expedição do quartirão · COGNITIVO

MOTOR AMPLO

1 Prancheta com 4 missões desenhadas: 1 folha serrilhada, 1 som de pássaro, 1 número na placa, 1 coisa vermelha. **2** Caminhem SEM pressa: a missão manda o olhar. **3** Ele risca o achado; conta os que faltam. **4** Em casa: relatório da expedição no jantar.

PARA EXTRAIR MAIS — Versão noturna com lanterna muda tudo — mesmos 400 metros, outro planeta.

A rotina que estimula



Banho, mesa, vestir e rua: as "sessões" que já existem no seu dia — com cargo de gente grande.

Banho · estímulo escondido

- banho quase só, com supervisão discreta.
- a "vistoria" final é dele: orelha, pescoço, pé.
- roupa do banho separada por ele antes.

Refeição · estímulo escondido

- preparar o lanche simples: pão, fruta descascada com faca sem ponta.
- ler "de olho" o rótulo da fruta: que letra é essa?.
- servir água para todos.

Vestir · estímulo escondido

- mochila da véspera com checklist desenhado.
- laço de sapato: agora vai.
- o espelho confere: "algo faltou?".

Fora de casa · estímulo escondido

- placas viram jogo: "ache um A".
- contar de 2 em 2 os postes.
- no mercado, ele paga e confere o troco simples com você.

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária com responsabilidade crescente constrói autonomia e função executiva. É a intervenção embutida na vida.

Fora do carrinho nesta faixa

Apostilas e apps de silabação em esteira — decodificar sem linguagem oral robusta cria leitor de fachada. O preditor real é a consciência fonológica brincada — rima, palma, som inicial — e a leitura EM VOZ ALTA por vocês.

Vídeos "educativos" em maratona — o formato acelerado treina atenção passiva; a hipótese científica pede o oposto. Uma dose curta escolhida a dedo, junto, comentada — ou o laboratório da pia, que vale por dez.

Brinquedo STEM que monta sozinho — kits com motor e app que executam por conta própria viram espetáculo, não engenharia. O bom kit desta faixa exige a mão e tolera o erro.

Corrigir a escrita espontânea — apagar o "KAZA" dele para escrever CASA ensina que escrever é perigoso. Nesta faixa, escrita inventada se celebra — a ortografia é trabalho da escola, depois.

Comparação pública com colegas — "o fulano já lê!" instala a pior variável da alfabetização: ansiedade. O ritmo tem variação normal de mais de um ano entre crianças saudáveis.

Fones e telas no carro por padrão — o trajeto é a melhor aula de conversa livre da semana. Tela no carro, só em viagem longa — o resto é janela, pergunta e rádio cantado junto.

O CRITÉRIO POR TRÁS DOS VETOS

Cada veto nasce do mesmo filtro: **rouba o trabalho da criança, substitui algo mais valioso ou traz risco físico real.**

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (10-20 minutos nesta idade) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — cada renascimento, uma habilidade 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 · A estrela já "renasceu" em 3+ modos? 2 · As pivotais estão em treino diário? 3 · A rotina virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Marcos conferidos no app Marcos, sem alertas? Se sim, espie a próxima faixa.



FAIXA 6 · 66-72 MESES

Pronto para Voar

A véspera do ensino fundamental: corpo coordenado, mão que escreve, atenção que sustenta, amigo que importa. A missão da faixa não é adiantar conteúdo — é consolidar alicerce.

PULA CORDA

ESCREVE NOME E NÚMEROS

ATENÇÃO DE 15+ MIN

RESOLVE CONFLITO FALANDO

A janela em marcos

*O que costuma florescer entre 66 e 72 meses.
Idades típicas (≈P75) — faixas, não datas.*

MOTOR AMPLO	Pula corda alternando; anda de bicicleta sem rodinhas (muitos); salta 30+ cm de altura; corre com mudança de direção; arremessa e pega com deslocamento.
MOTOR FINO	Copia o losango a caminho (~6a); escreve nome e alguns números; desenha cena completa com 8+ detalhes; recorta e cola composições; aponta lápis com apontador.
LING. RECEPTIVA	Segue instruções longas dadas UMA vez; entende piada com duplo sentido simples; acompanha leitura de capítulos curtos por dias seguidos.
LING. EXPRESSIVA	Articulação completa (r e grupos consonantais até ~6a); explica regras de um jogo para terceiros; argumenta com "mas", "porque", "então"; reconta com detalhes e ordem.
COGNITIVO	Sustenta atividade dirigida por 15-20 minutos; entende adição e subtração concretas até 5-10; lê algumas palavras familiares; planeja 3 passos ("primeiro pego, depois monto...").
SOCIAL	Resolve conflitos com fala na maioria das vezes; joga em equipe com papéis; entende regras sociais implícitas ("aqui não pode gritar"); melhor amigo estável.
AUTONOMIA	Rotina matinal completa com checklist; atravessa tarefas chatas curtas sem desistir; responsabilidade fixa na casa; guarda e encontra os próprios pertences.

Pivotais, observação e alertas

PIVOTAIS DESTA JANELA — PRIORIZE

A atenção sustentada com esforço (15-20 minutos em tarefa dirigida), o conflito resolvido com palavras e a autonomia de rotina — o tripé que os professores do 1º ano imploram, muito acima de qualquer letra decorada.

COMO OBSERVAR BRINCANDO

- Ele atravessa 15 minutos de jogo dirigido sem abandonar no primeiro obstáculo?
- Num conflito de brinquedo, a primeira reação é palavra ou empurrão?
- Ele executa a rotina matinal olhando o checklist, não o seu rosto?

Fique de olho · Não sustenta 10 minutos em NENHUMA atividade dirigida; conflitos só no corpo (bater, morder) aos 6; fala com trocas persistentes; não escreve o nome nem reconhece números até 5; choro diário na separação escolar sem melhora. E, em qualquer idade, perda de habilidade já adquirida é avaliação imediata.

Da própria casa



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

Corda de pular — o ritmo total: corpo, contagem e fôlego. **MOTOR AMPLO** **COGNITIVO**

Giz no quintal — amarelinha numerada, circuito, "quadro" de rua. **MOTOR AMPLO** **LINGUAGEM**

Jogo de botão / futebol de tampinha — regra, mira e campeonato de mesa. **MOTOR FINO** **SOCIAL**

Cartas de baralho — guerra de somas: cada um vira 2 cartas e SOMA. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Quadro de tarefas com ímãs — a rotina visível que dispensa lembrete falado. **AUTONOMIA** **COGNITIVO**

Mapa do bairro desenhado — traçar o caminho da escola, marcar os pontos. **COGNITIVO** **LINGUAGEM**

Ferramentas de verdade (mini) — martelo leve e prego grosso na madeira mole, JUNTO. **MOTOR FINO** **AUTONOMIA**

Cofrinho com metas — juntar para o objetivo combinado: paciência com prazo. **AUTONOMIA** **COGNITIVO**

COMO APRESENTAR

Convite, não aula: comece a brincar você e deixe que ele "invada". Não colou hoje? Reapresente — o interesse tem maré.

Para presentear



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

Bicicleta sem rodinhas — a formatura motora da primeira infância. **MOTOR AMPLO** **AUTONOMIA**

Jogos de estratégia (ligue 4, batalha, uno) — planejar, antecipar, blefar de leve. **COGNITIVO** **SOCIAL**

Kit de experiências guiadas — vulcão, cristais, tinta que muda: método científico com espetáculo. **COGNITIVO** **SENSORIAL**

Livro de capítulos para ler junto — um capítulo por noite: fôlego narrativo. **LINGUAGEM** **SOCIAL**

Diário com cadeado — a escrita ganha função íntima: só dele. **LINGUAGEM** **AUTONOMIA**

Quebra-cabeça 100+ peças — projeto de dias, não de minutos. **COGNITIVO** **MOTOR FINO**

Jogo de mímica infantil — corpo que comunica, plateia que decifra. **SOCIAL** **MOTOR AMPLO**

Relógio de ponteiro infantil — hora cheia e meia: o tempo vira instrumento. **COGNITIVO** **AUTONOMIA**

ANTES DE COMPRAR, O FILTRO

Quem faz o trabalho? · O que ele substitui? · Existe daqui a um mês? Falhou em uma? Veja "Fora do carrinho" desta faixa.

A corda de pular: um objeto, dez jeitos



A corda é a formatura motora e executiva da primeira infância: exige corpo, ritmo, contagem, persistência — e transforma fracasso repetido em conquista pública.

- 1 Cobrinha no chão** — a corda serpenteia baixinho; pular sem pisar. **MOTOR AMPLO**
- 2 Relógio** — a corda gira rente ao chão em círculo; pular quando passar. **MOTOR AMPLO**
- 3 Entra e sai** — corda batida por 2 adultos; entrar, pular 1 vez, sair. **MOTOR AMPLO**
- 4 Contagem cantada** — pular contando de 1 em 1, depois de 2 em 2. **COGNITIVO**
- 5 Rima pulada** — cada pulo, uma palavra que rima; errou, vira batedor. **LINGUAGEM**
- 6 Corda dupla de manhã** — 2 minutos diários antes da escola: ritual de energia. **AUTONOMIA**
- 7 Campeonato de recorde** — placar pessoal na geladeira: bater o SEU número. **COGNITIVO**
- 8 Corda cooperativa** — 3 pessoas pulando juntas na corda grande: sincronizar. **SOCIAL**
- 9 Alfabeto pulado** — A, B, C... até errar: em que letra parou? "palavra com ela!". **LINGUAGEM**
- 10 Show de talentos** — cada um inventa um passo com corda e apresenta no sábado. **SOCIAL**

Atividades passo a passo

A lição de 15 minutos (sem lição) ·

COGNITIVO

AUTONOMIA

1 Escolha projeto que ELE ama: quebra-cabeça grande, maquete, origami. **2** Timer de 15 min: "trabalho de gente grande, sem levantar". **3** Obstáculo? "Que estratégia usamos?" — e segue. **4** Ao apito: pausa OBRIGATÓRIA, mesmo que queira continuar (desejo de voltar!).

PARA EXTRAIR MAIS — Suba para 20 min ao longo do trimestre. É treino de escola, disfarçado de projeto.

Assembleia de conflitos · SOCIAL

LINGUAGEM

1 Conflito da semana vira "caso" na assembleia de domingo (10 min). **2** Cada parte fala SEM interrupção; o outro reconta o que ouviu. **3** Chuva de soluções: TODAS anotadas, até as malucas. **4** Votação e teste na semana; revisão na próxima.

PARA EXTRAIR MAIS — O adulto também traz um conflito seu — criança levada a sério negocia melhor.

Banco imobiliário da feira · COGNITIVO

AUTONOMIA

1 Feira ou mercado: ele leva o dinheiro contado das 3 frutas. **2** Antes: estimar "vai dar?"; depois: conferir o troco. **3** Erros de cálculo são do jogo — recontem juntos. **4** Promoção a "gerente de compras" de um item semanal fixo.

PARA EXTRAIR MAIS — Caderninho de preços: a banana subiu? — matemática viva e memória.

Mais três para a semana

Estúdio de histórias em capítulos ·

LINGUAGEM
MOTOR FINO

1 História inventada por ele, UM capítulo desenhado por dia. **2** Você escreve a legenda que ele ditar, palavra por palavra. **3** Sexta: leitura dramática da obra completa no sofá. **4** A "coleção" ganha prateleira própria.

PARA EXTRAIR MAIS — Cliffhanger ensinado de propósito: "e ENTÃO...? amanhã!" — fôlego narrativo.

Olimpíada do quarteirão · **MOTOR AMPLO**

SOCIAL

1 Convide 2-3 amigos: corda, corrida, arremesso, amarelinha. **2** As crianças definem regras e ordem ANTES (assembleia rápida). **3** Medalhas de papelão para categorias malucas: "salto mais engraçado". **4** Encerramento: todos ajudam a recolher — faz parte do evento.

PARA EXTRAIR MAIS — Repetir mensalmente: o evento que as crianças organizam quase sozinhas.

O ajudante oficial · **AUTONOMIA** **COGNITIVO**

1 Promova a UMA responsabilidade real e fixa: regar, alimentar o pet, o pão da manhã. **2** Quadro semanal: feito = ímã movido, sem lembrete falado. **3** Sexta: "pagamento" em privilégio combinado. **4** Falhou? Consequência natural conversada, e recomeça.

PARA EXTRAIR MAIS — A responsabilidade cresce com ele: a cada trimestre, uma promoção.

A rotina que estimula



Banho, mesa, vestir e rua: as "sessões" que já existem no seu dia — com cargo de gente grande.

Banho · estímulo escondido

- autonomia completa com porta encostada.
- ele prepara TUDO antes (roupa, toalha).
- os 5 min de "checagem de gente grande" no fim.

Refeição · estímulo escondido

- ajudar no prato principal 1x/semana de verdade.
- conversa com pergunta aberta: "o que você faria se...?".
- tirar a mesa é função fixa.

Vestir · estímulo escondido

- véspera completa: roupa, mochila, agenda conferida no checklist.
- amarrar o tênis sozinho, todo dia.
- o espelho e o clima decidem o casaco.

Fora de casa · estímulo escondido

- o caminho narrado por ELE: "agora vira à direita".
- missões de memória ("na volta me lembre do pão").
- atravessar olhando ELE primeiro, você confirmando.

POR QUE FUNCIONA

Repetição diária com responsabilidade crescente constrói autonomia e função executiva. É a intervenção embutida na vida.

Fora do carrinho nesta faixa

Adiantar conteúdo do 1º ano — alfabetizar na marra aos 5-6 não melhora o leitor aos 8 — os preditores são linguagem oral, fonologia brincada e autorregulação. Adiantar rouba o tempo exatamente delas.

Smartphone próprio ou tablet de quarto — tela privada nesta idade descontrola sono, conteúdo e dose. O que a véspera da escola pede é o oposto: sono blindado e tédio fértil.

Agenda sem furo (a "mini-CLT") — inglês + balé + judô + robótica = zero brincar livre, que é onde as funções executivas mais crescem. Uma ou duas atividades; o resto, quintal e amigo.

Jogos eletrônicos de recompensa em loop — mecânicas de caixa-surpresa e moeda virtual treinam compulsão, não estratégia. Se videogame entrar, que seja de puzzle/plataforma, junto, com começo e fim.

Rodinhas eternas e superproteção motora — a rodinha além da hora e o "cuidado!" a cada salto adiam a competência que protege de verdade. Joelheira no lugar de proibição; presença no lugar de alarme.

Comprar a paz com objeto — ceder o brinquedo da fila do caixa para evitar cena ensina exatamente a cena. O "não" desta faixa é investimento — e vem com alternativa: "hoje não; anota na lista do aniversário".

O CRITÉRIO POR TRÁS DOS VETOS

Cada veto nasce do mesmo filtro: **rouba o trabalho da criança, substitui algo mais valioso ou traz risco físico real.**

A semana da faixa

DOSES, NÃO MARATONAS

Sessões curtas (10-20 minutos nesta idade) e repetidas valem mais que uma tarde inteira. Encerre no auge do interesse.

A REGRA DO OBJETO-ESTRELA

Um modo novo por vez, quando o anterior perder a graça. O mesmo objeto "renasce" por semanas — cada renascimento, uma habilidade 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 · A estrela já "renasceu" em 3+ modos? 2 · As pivotais estão em treino diário? 3 · A rotina virou hábito em 2 dos 4 momentos? 4 · Marcos conferidos no app Marcos, sem alertas? Se sim, espie a próxima faixa.

Biblioteca mestra: 3 a 4 anos e meio

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

36-42 meses

Casa: Cabo de vassoura no chão · Almofadas do sofá · Pregadores de roupa · Copos e jarra pequena · Panelas e colheres de pau · Caixa grande de papelão · Roupas velhas dos adultos · Bacia com grãos e funil

Presentear: Triciclo ou motoca de pedal · Quebra-cabeça de 6-12 peças · Massinha com ferramentas · Blocos grandes de montar · Bola tamanho médio · Livro de história com enredo · Fantoche de mão · Kit de baldinho e pá · **Estrela:** A bola

42-48 meses

Casa: Revistas velhas · Pote com botões sortidos · Massa de pão de verdade · Fita crepe no chão · Grampos e cartões furados · Espelho do banheiro · Copos numerados 1-4 · Varal baixinho

Presentear: Tesoura sem ponta de qualidade · Lápis triangulares grossos · Aquarela com pincel grosso · Jogo da memória (6-10 pares) · Alinhavo de madeira · Kit médico ou de consertos · Pedras de equilíbrio / rio de tocos · Livro de "procure e ache" · **Estrela:** O lápis e o papel

48-54 meses

Casa: Lençol + cadeiras · Caixa de fantasias improvisadas · Papelão grande · Telefone velho (sem bateria) · Utensílios de cozinha aposentados · Lanterna · Caixa registradora de papelão · Álbum de fotos da família

Presentear: Baú de fantasias · Casinha ou fazenda com bonecos · Fantoques (família ou bichos) · Kit mercadinho ou cozinha · Blocos magnéticos · Jogo cooperativo simples · Instrumentos de brinquedo de verdade · Baralho infantil (mico, burro) · **Estrela:** A caixa de fantasias

Biblioteca mestra: 4 anos e meio a 6

54-60 meses

Casa: Baralho comum · Dado e tampinhas · Amarelinha de fita no chão · Relógio de cozinha (timer) · Moedas para o cofrinho · Barbante e miçangas grandes · Jogo da velha de pedras · Copos de iogurte numerados

Presentear: Primeiro tabuleiro de trilha · Dominó (pontos ou figuras) · Jogo cooperativo de mesa · Quebra-cabeça de 24-48 peças · Tangram ou blocos-padrão · Corda de pular · Kit de jardinagem infantil · Pega-varetas · **Estrela:** O tabuleiro de trilha

60-66 meses

Casa: Bandeja com farinha ou areia · Post-its · Macarrão de letrinhas cru · Envelopes e "correio" da casa · Potes, água e objetos variados · Lupa (ou copo com água) · Calendário de parede · Lista de compras falada-desenhada

Presentear: Letras móveis (madeira ou ímã) · Jogos de rima e som inicial · Kit cientista (lupa, potes, conta-gotas) · Quebra-cabeça de 48-100 peças · Livro de primeiras leituras compartilhadas · Jogo de estratégia infantil (damas, ligue 4) · Caderno de desenho com "diário" · Bicicleta sem rodinhas (ou balance bike grande) · **Estrela:** As letras móveis

66-72 meses

Casa: Corda de pular · Giz no quintal · Jogo de botão / futebol de tampinha · Cartas de baralho · Quadro de tarefas com ímãs · Mapa do bairro desenhado · Ferramentas de verdade (mini) · Cofrinho com metas

Presentear: Bicicleta sem rodinhas · Jogos de estratégia (ligue 4, batalha, uno) · Kit de experiências guiadas · Livro de capítulos para ler junto · Diário com cadeado · Quebra-cabeça 100+ peças · Jogo de mímica infantil · Relógio de ponteiro infantil · **Estrela:** A corda de pular

ROTAÇÃO SEGUE VALENDO

Mesmo aos 5: 5-8 opções à vista, o resto guardado, troca semanal — e uma prateleira de "projetos em andamento" que ninguém desmonta.

Sinais de alerta consolidados 3-6

A régua das seis faixas: sinal isolado é conversa com o pediatra, nunca espera prolongada. Detalhes na página de marcos de cada faixa.

Faixa	Procure avaliação se
36-42 meses	Não pula com os dois pés nem tenta pedalar; fala ininteligível para a família; não forma frases de 3 palavras aos 3,5 anos.
42-48 meses	Não segura lápis nem tenta a tesoura; fala ainda ininteligível aos 4 anos; não responde a perguntas simples.
48-54 meses	Nenhum interesse por faz de conta ou por outras crianças; fala sem frases completas; não copia o círculo aos 4,5.
54-60 meses	Explode a cada derrota sem nenhuma evolução; não sustenta nenhum jogo de regras; não conta 5 objetos com correspondência.
60-66 meses	Não percebe rima nem com exemplo; não reconhece nenhuma letra do nome aos 5,5; fala com trocas que ninguém de fora entende.
66-72 meses	Não sustenta 10 minutos em NENHUMA atividade dirigida; conflitos só no corpo (bater, morder) aos 6; fala com trocas persistentes.

Regra que não muda · Em qualquer idade, a **perda de habilidade já adquirida** é bandeira vermelha de avaliação imediata.

Perguntas frequentes dos 3 aos 6

"Ele só quer saber de tela e videogame."

O eletrônico vence qualquer brinquedo em estímulo imediato — por design. A saída não é competir, é estruturar: horário fixo e curto, aparelhos fora do quarto, e o vazio preenchido com o que este guia traz. Espere protesto por alguns dias; depois dele, o brincar volta — sempre volta.

"Ele explode quando perde. Paro de jogar?"

Ao contrário: perder é habilidade, e se treina — em dose. Jogos rápidos de sorte pura (muitas derrotas pequenas), você modelando a derrota elegante, e o "torneio de perder bonito" da Faixa 4. Parar de jogar adia a habilidade para a escola, onde a plateia é pior.

"Ele não quer desenhar nem pegar no lápis."

Engorde o caminho, não a cobrança: giz no chão, pincel na parede do banho, graveto na areia. E cheque o degrau: mão fraca pede massinha e pregador antes do lápis. Recusa persistente com trocas na fala ou desajeito global, aí sim, avaliação.

Mais três perguntas — e o par do guia

"O amigo imaginário é normal?"

Normal e frequentemente sinal de imaginação rica — acompanha até um terço das crianças e some sozinho. Entre na brincadeira sem assumir o controle. Só investigue se o amigo "manda" em tudo, isola a criança das reais ou aparece junto de sofrimento.

"Meu filho não para quieto um minuto."

Aos 3-6, motor alto é o normal — o parâmetro não é ficar parado, é *conseguir* engajar: ele sustenta 10-15 minutos numa atividade que ama? Se nem no que adora ele fica, e a escola relata o mesmo, vale conversa sobre atenção na consulta.

"Preciso alfabetizar antes do 1º ano?"

Não — e a pressa pode custar caro. O que prediz o bom leitor é linguagem oral rica, consciência dos sons, história lida junto todo dia e autorregulação. Tudo isso está nas Faixas 5 e 6 em formato de brincadeira. A decodificação formal é trabalho da escola.

O PAR DESTE GUIA

Este volume conversa com o *Brincar que Constrói* (0-3) e com *Prontidão Escolar, Telas e Antifragilidade e o Brincar*. Peça os volumes no consultório.

Referências

1. Frankenburg WK, et al. Denver II — idades de referência ($\approx$ P75/P90); Guia Portage (0-6 anos); Escala Vineland.
2. Zubler JM, et al. Evidence-Informed Milestones (CDC/AAP). *Pediatrics*. 2022.
3. Yogman M, et al.; AAP. The Power of Play. *Pediatrics*. 2018;142(3):e20182058.
4. Sosa AV. Association of the Type of Toy Used During Play With the Quantity and Quality of Parent-Infant Communication. *JAMA Pediatr*. 2016;170(2):132-137.
5. Dauch C, et al. The influence of the number of toys in the environment on toddlers' play. *Infant Behav Dev*. 2018;50:78-87.
6. Lillard AS, Peterson J. The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function. *Pediatrics*. 2011;128(4):644-649.
7. WHO. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5. 2019; SBP — Menos Telas, Mais Saúde; AAP — Media and Young Minds.
8. Diamond A. Executive Functions. *Annu Rev Psychol*. 2013;64:135-168; National Early Literacy Panel — preditores da alfabetização.
9. SBP — vigilância do desenvolvimento e segurança de brinquedos; Ministério da Saúde — Caderneta da Criança; Inmetro; alertas sobre miçangas de água, pilhas-botão e ímãs.

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. Os capítulos de "o que não ajuda" expressam recomendação educativa baseada na literatura citada, sem vínculo comercial com qualquer marca; os itens retratados são genéricos. Todas as brincadeiras exigem **supervisão adequada à idade**. Diante de sinais de alerta — e sempre diante de perda de habilidades —, procure o pediatra. As imagens são ilustrativas, geradas digitalmente para fins educativos.

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 a prova de amanhã,
e sim para a vida que vem
depois de todas elas."*

*Brincar, na hora certa e com presença,
é como essa vida
começa a ser preparada."*

DEFESA DA INFÂNCIA

Brincar que Prepara

Guia de estimulação 3-6 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