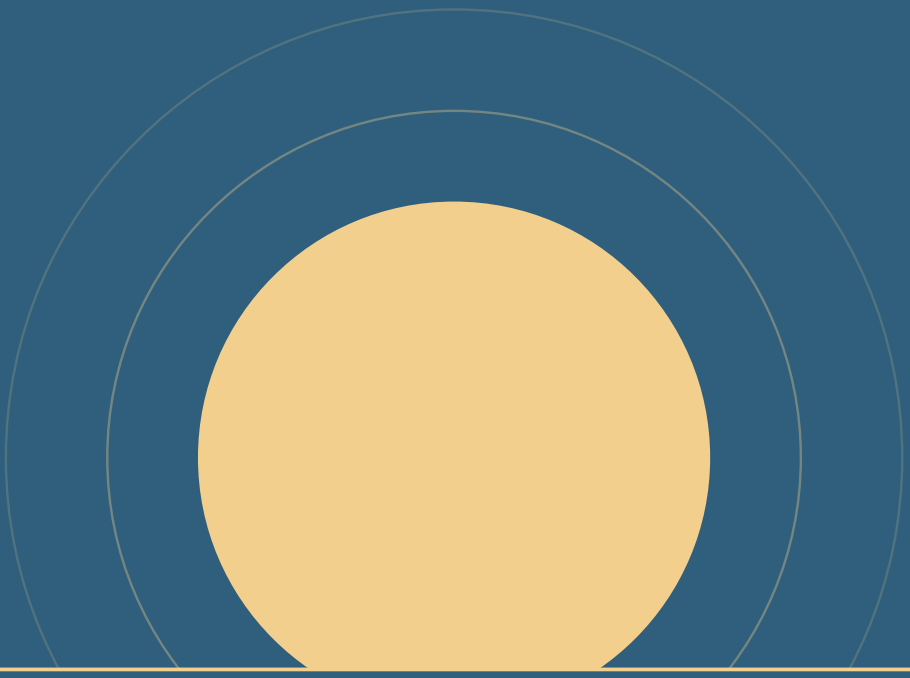
Mamavela

Marcos e brincadeiras de 0 a 3 anos

Os marcos do desenvolvimento idade a idade, ideias simples de brincadeira e os sinais para levar ao pediatra.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Antes de começar 3

De onde vêm as informações 3

O que este livro é, e o que ele não é 4

Este livro não é um boletim para você 4

Como os capítulos por idade funcionam 4

Uma palavra sobre as palavras 5

1. O que é, de verdade, um marco do desenvolvimento 6

Duas famílias de marcos, dois usos 6

Por que as listas americanas mudaram em 2022 6

As grandes áreas do desenvolvimento 7

Dois sinais que nunca esperam 7

Se o seu bebê nasceu prematuro 8

Observar sem aplicar prova 8

Antes de começar

Junto com um bebê chega uma pequena preocupação, discreta e teimosa. Você olha o seu filho no tapetinho e pensa: ele já não devia levantar mais a cabeça? É normal ainda não engatinhar? A filha da sua prima já falava dez palavras nessa idade... Essas perguntas não querem dizer que algo vai mal. Querem dizer que você está prestando atenção, e é exatamente disso que o seu filho precisa.

Este livro foi escrito para transformar essa preocupação em algo mais calmo e mais útil: uma imagem clara do que a maioria das crianças faz em cada idade, um jeito simples de notar e anotar o que o seu filho faz, e muitas ideias de brincadeira que acompanham o desenvolvimento com o que você já tem em casa. Nada de brinquedo especial, de cartão para decorar ou de programa para comprar. Panelas, colheres de pau, caixas de papelão, potes, a sua voz, o seu rosto e o seu tempo.

De onde vêm as informações

Este livro segue, antes de tudo, as referências brasileiras. Os marcos de cada capítulo vêm da **Caderneta da Criança** do Ministério da Saúde (Passaporte da Cidadania, 7ª edição, revisada em 2025), a mesma que você recebe na maternidade e leva a cada consulta. Ela traz o instrumento de **vigilância do desenvolvimento infantil**: quadros com quatro marcos para cada faixa de idade, que o profissional de saúde marca como presentes ou ausentes, e as orientações para estimular a criança em cada fase (a parte "Estimulando o desenvolvimento com afeto"). O calendário das consultas de rotina, os sinais de alerta, as orientações sobre telas, sono, alimentação e prevenção de acidentes também vêm da Caderneta, conferida no dia 13 de outubro de 2026. O manual do Ministério da Saúde para profissionais sobre crescimento e desenvolvimento (Cadernos de Atenção Básica nº 33) aparece na bibliografia para quem quiser ir mais fundo.

Em complemento, e sempre dizendo de onde vêm, este livro usa referências internacionais que trazem detalhes úteis:

- as **janelas motoras da Organização Mundial da Saúde** (OMS), tiradas de um grande estudo feito em cinco países, para sentar, ficar de pé e andar;
- os **marcos dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC)**, do programa "Learn the Signs. Act Early.", revisados em 2022 com a Academia Americana de Pediatria (AAP). Eles descrevem o que pelo menos 75% das crianças fazem numa certa idade. São muito detalhados e concretos, e servem aqui como um segundo olhar, em especial aos 15 e aos 30 meses, idades em que a Caderneta não prevê consulta de rotina;
- as diretrizes da OMS de 2019 sobre atividade física, tempo sentado, telas e sono das crianças menores de 5 anos;
- algumas ideias do Center on the Developing Child da Universidade Harvard e do serviço de saúde britânico (NHS).

Quando uma fonte estrangeira diz algo diferente da brasileira, as duas aparecem lado a lado, e a

recomendação brasileira vem primeiro. Cada fonte está na bibliografia, com o endereço completo, consultada em 13 de outubro de 2026.

O que este livro é, e o que ele não é

> **Este livro informa, ele não dá diagnóstico.**
>
> A própria Caderneta lembra que cada criança tem a sua forma de explorar o mundo. Os marcos ajudam a família e a equipe de saúde a perceber cedo quando uma criança precisa de mais apoio; eles não são uma prova, não dão nota e não fecham diagnóstico de nada. Nada aqui substitui o olhar da enfermeira, do médico de família ou do pediatra que acompanham o seu filho na UBS, no plano de saúde ou no consultório. Se algo preocupa você, o caminho é sempre conversar, e você nunca precisa esperar a próxima consulta para isso. Em uma urgência, ligue **192** (SAMU).

Este livro não é um boletim para você

Marcar quadradinhos pode dar a sensação de estar sendo avaliada. Não leia assim. Crianças que mamam no peito e crianças que tomam fórmula, as que vão para a creche aos quatro meses e as que ficam em casa com a avó, filhos de mãe solo, de duas mães, de dois pais, filhos adotados ou acolhidos: todos seguem esses passos pelos mesmos grandes caminhos. Uma brincadeira esquecida, uma semana em que todo mundo estava gripado e o desenho ficou ligado mais do que você queria, um dia em que você só conseguiu dar conta do básico: nada disso pesa no desenvolvimento do seu filho como uma cabeça cansada imagina às duas da manhã. Os marcos descrevem a criança, não a sua competência como mãe ou pai. Use-os para notar, para se encantar e, quando for útil, para pedir ajuda cedo.

Como os capítulos por idade funcionam

Os capítulos 6 a 15 seguem as idades-chave: 2, 4, 6 e 9 meses, 1 ano, 15 e 18 meses, 2 anos, 30 meses e 3 anos. A maioria coincide com uma consulta de rotina da Caderneta da Criança. Cada capítulo tem o mesmo roteiro:

1. **O que a Caderneta espera nesta faixa**: os quatro marcos do instrumento de vigilância que a criança deve ter alcançado ao fim da faixa, com a forma como o profissional costuma observar cada um, em quadradinhos para marcar.
2. **Em complemento, os marcos do CDC**: uma segunda lista, mais detalhada, apresentada como tal.
3. **O que está acontecendo nesta idade**: um retrato simples da fase.
4. **Ideias de brincadeira**: muitas atividades com objetos do dia a dia, várias delas tiradas da própria Caderneta.
5. **Conversar, ler, cantar**: ideias para a linguagem, com cantigas e parlendas brasileiras.
6. **A sua ficha de acompanhamento e as suas perguntas**: uma tabela para anotar o que você vê e uma lista para levar à próxima consulta.

Você não precisa ler na ordem. Muitas famílias leem uma vez os capítulos 1 a 5 e depois abrem o capítulo da idade do filho, voltando a ele a cada dois ou três meses. Se o seu bebê nasceu prematuro, leia primeiro o trecho sobre idade corrigida, no capítulo 1.

Uma palavra sobre as palavras

Este livro é para todas as famílias. “O profissional de saúde” é quem acompanha o seu filho: a enfermeira ou o médico da equipe de Saúde da Família, o pediatra do posto, do plano ou do consultório. **UBS** é a Unidade Básica de Saúde, o posto de saúde do seu bairro, porta de entrada do SUS. **Puericultura** é o nome das consultas de rotina da criança saudável, aquelas em que se mede, se pesa, se vacina e se conversa sobre o desenvolvimento. **CER** é o Centro Especializado em Reabilitação, que aparece na própria Caderneta como um dos serviços para onde a criança pode ser encaminhada. Todas essas palavras são explicadas no capítulo 4.

Para não pesar o texto, escrevemos “ele” para a criança e “você” para quem lê. Tudo vale para meninas e meninos, e para cada mãe, pai ou cuidador, qualquer que seja o formato da sua família. A Caderneta, aliás, existe em versão “menina” e versão “menino”, com o mesmo conteúdo.

1. O que é, de verdade, um marco do desenvolvimento

Duas famílias de marcos, dois usos

Neste livro você vai encontrar duas famílias de marcos. Elas não dizem exatamente a mesma coisa, e vale a pena saber a diferença.

Os marcos da Caderneta da Criança. A Caderneta organiza o desenvolvimento em **faixas de idade**: do nascimento a 1 mês, de 1 a 2 meses, de 2 a 4, de 4 a 6, de 6 a 9, de 9 a 12, de 12 a 15, de 15 a 18 meses, depois de 18 a 24, de 24 a 30, de 30 a 36 meses, e assim por diante até os 6 anos. Cada faixa tem **quatro marcos**, pintados da mesma cor no quadro. Na consulta, o profissional marca cada um como P (presente), A (ausente) ou NV (não verificado). A regra que a Caderneta dá ao profissional é simples: **ao final da faixa, a criança deve ter alcançado todos os marcos previstos para ela**. Os marcos de uma faixa, portanto, são o que se espera que esteja presente quando a faixa termina, não no primeiro dia dela.

Os marcos do CDC. O CDC define os marcos como coisas que a maioria das crianças (75% ou mais) consegue fazer numa determinada idade. Leia essa frase duas vezes, porque ela muda o jeito de ler todas as listas deste livro:

- **Um marco não é uma média.** Muitas crianças fazem essas coisas antes. A lista mostra o que a maioria já faz naquela idade, e é justamente isso que a torna útil para perceber uma criança que merece um olhar mais atento.
- **Um marco ainda não alcançado é motivo para conversar, não para entrar em pânico.** Como a régua está no que a maioria já faz, um quadradinho vazio é um sinal para levar ao profissional, que pode propor uma avaliação mais completa. Não é diagnóstico.

No Brasil, o que conta é a Caderneta e a avaliação na consulta. As listas do CDC são um complemento, mais detalhado, para observar melhor em casa.

Por que as listas americanas mudaram em 2022

Se você já viu tabelas antigas (num livro de bebê da família, num aplicativo, num grupo de mães) que colocam certas habilidades mais cedo, a explicação é esta. O grupo de especialistas reunido pela AAP para o CDC queria que as novas listas dissessem quando a maioria das crianças alcança um marco, para desestimular a atitude de “vamos esperar para ver”. Segundo o estudo de Zubler e colegas, publicado na revista Pediatrics em 2022:

- o grupo definiu 11 critérios, entre eles escolher marcos alcançados por pelo menos 75% das crianças nas idades das consultas de rotina, e marcos fáceis de observar no dia a dia;
- foram criadas listas novas para 15 e 30 meses;

- houve uma redução de 26,4% e uma substituição de 40,9% dos marcos da lista antiga;
- cerca de um terço dos marcos mantidos mudou de idade, e 67,7% deles foram colocados numa idade mais tardia.

Ou seja: as listas foram desenhadas para respeitar a variação normal entre as crianças e, ao mesmo tempo, incentivar a agir quando é útil.

As grandes áreas do desenvolvimento

A Caderneta explica que a criança cresce mudando a aparência e a resistência do corpo, mas também desenvolvendo capacidades de se comunicar, manusear objetos, movimentar-se, sentar, equilibrar-se, andar e falar. Nos quadros da Caderneta, cada faixa mistura essas áreas: um marco de relação, um de linguagem, um de movimento das mãos e um de movimento do corpo, mais ou menos. As listas do CDC são arrumadas em quatro famílias, que você vai reencontrar em cada capítulo:

Área	O que ela cobre	Exemplos do dia a dia
Social e emocional	Os vínculos, os sentimentos, a consciência de si	Sorrir para você, mostrar carinho, perceber que alguém está triste
Linguagem e comunicação	Entender e se expressar	Fazer sons, balbuciar, apontar, primeiras palavras, frases curtas
Cognição (aprender, pensar, resolver)	Explorar, entender como as coisas funcionam	Procurar um brinquedo escondido, empilhar, brincar de faz de conta
Movimento e desenvolvimento físico	Os movimentos grandes e os pequenos	Firmar a cabeça, sentar, andar, rabiscar, usar a colher

As crianças raramente avançam no mesmo ritmo em todas as áreas. Uma criança que anda cedo às vezes fala mais tarde, e o contrário também é comum. O que se procura, com o tempo, é um avanço contínuo em cada área, não uma corrida.

Dois sinais que nunca esperam

Duas situações justificam conversar logo com o profissional, em qualquer idade:

- **a sua própria preocupação.** A Caderneta pede ao profissional, com todas as letras: “Sempre pergunte aos cuidadores o que eles acham do desenvolvimento da sua criança. Valorize esta informação.” E diz à família: se você achar que algo não vai bem, insista para que o profissional examine a sua criança;
- **a perda de uma habilidade, ou a falta de progresso.** Palavras que o seu filho dizia e não diz mais, um balbucio que parou, um gesto que ele sabia fazer e esqueceu. O CDC repete em todas as suas listas: se a criança não alcança um ou mais marcos, se perdeu habilidades que tinha ou se você tem outras preocupações, aja cedo.

Se o seu bebê nasceu prematuro

Para uma criança que nasceu antes do tempo, usa-se a **idade corrigida**. A Caderneta explica o cálculo assim: diminua da idade atual o tempo que faltou para completar 40 semanas (os 9 meses) de gestação. O exemplo da própria Caderneta: um bebê que nasceu dois meses antes e já tem 6 meses de vida tem idade corrigida de 4 meses (6 - 2 = 4). É essa idade que você usa para escolher o capítulo deste livro e para ler os marcos.

A Caderneta lembra também que o bebê prematuro costuma ter, além das consultas na Atenção Primária, um acompanhamento no **Ambulatório de Seguimento**, onde o desenvolvimento é avaliado a partir da idade corrigida, e que a intervenção precoce, se for necessária, é avaliada por essa equipe. Ela faz um pedido carinhoso aos pais: não comparar o filho que nasceu prematuro com outras crianças. Pergunte à equipe até quando ela quer que você use a idade corrigida.

Minhas datas
Data de nascimento
Data provável do parto (40 semanas)
Quantas semanas antes ele nasceu
Usar a idade corrigida até (combinado com a equipe)

Se preferir não fazer a conta à mão, a calculadora de idade do bebê do site Mamavela calcula a idade exata e a idade corrigida.

Observar sem aplicar prova

Os marcos aparecem melhor na vida comum: no banho, na hora de comer, no chão da sala, na pracinha. Alguns hábitos ajudam muito:

- **Observe mais do que testa.** Repare no que o seu filho faz por conta própria ao longo de vários dias, em vez de tentar fazê-lo "mostrar" uma habilidade na hora. A Caderneta pede o mesmo espírito: demonstre alegria e interesse pela aprendizagem dele.
- **Escolha a hora certa.** Uma criança cansada, com fome ou doente não mostra o que sabe fazer. É melhor observar quando ela descansou e comeu.
- **Anote.** Uma data e uma linha ("apontou para o cachorro, 13 meses") bastam. A Caderneta pede que você peça ao profissional para marcar as conquistas da criança nos quadros de vigilância; as suas anotações em casa ajudam muito nessa conversa, porque a memória falha quando o sono é pouco.
- **Conte o "às vezes" como um sim a caminho.** Se o seu filho faz algo de vez em quando, anote "às vezes". Para o profissional, isso é uma informação de verdade. No quadro da Caderneta, aliás, para alguns marcos o profissional pode "considerar a informação do acompanhante": o que você vê em casa conta.

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 86 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/marcos-desenvolvimento-brincadeiras/

Pagamento único, PDF na hora.