

## Fases de desenvolvimento infantil: O que esperar e como lidar



*Pequenos passos, grandes  
conquistas!*

Rua Antero de Quental s/n 2625 Vialonga  
Tel.: 219527520  
E-mail: [usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt](mailto:usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt)  
Site: [www.usfvillalonga.pt](http://www.usfvillalonga.pt)

## Conteúdo

<b>Nota introdutória .....</b>	<b>2</b>
<b>Período Neonatal (28 dias de vida) .....</b>	<b>3</b>
<b>4 Semanas .....</b>	<b>4</b>
<b>6 Semanas .....</b>	<b>6</b>
<b>3 Meses .....</b>	<b>6</b>
<b>5 a 6 Meses .....</b>	<b>8</b>
<b>7 Meses .....</b>	<b>10</b>
<b>Com 9 Meses.....</b>	<b>11</b>
<b>Com 12 Meses.....</b>	<b>13</b>
<b>Com 18 Meses.....</b>	<b>15</b>
<b>Com 2 Anos .....</b>	<b>19</b>
<b>Com 3 Anos .....</b>	<b>21</b>
 <b>Fontes.....</b>	 <b>24</b>

## Nota introdutória



As crianças têm memória e, quanto mais se investir na sua estimulação precoce e na qualidade de atenção que lhes prestamos, mais contribuímos para o seu desenvolvimento saudável.

Para o bom desenvolvimento do bebê, para além da alimentação e da higiene, é também necessário zelar pelo bem-estar emocional do bebê. O bebê precisa não só de afeto, mas de uma boa relação de vinculação, de proteção e segurança, para o bom desenvolvimento da sua personalidade.

- ✓ Logo que nasce, o/a bebê começa a aprender sobre o mundo que o rodeia e a revelar-se com o comportamento que o/a torna único/a.
- ✓ Através deste folheto poderão conhecer melhor as habilidades da vossa criança, desde o primeiro mês de vida.
- ✓ Não fiquem preocupados caso a vossa criança não faça exatamente o que está descrito em cada fase, pois entre as crianças, há algumas variações no desenvolvimento.

### Período Neonatal (28 dias de vida)

- ✓ Dorme a maior parte do tempo.
- ✓ Mama no peito ou chupa chupeta.
- ✓ Chora em resposta a desconforto e perturbações.
- ✓ Ausência de tônus cervical.
- ✓ Membros completamente fletidos.
- ✓ Fixa a visão. Eles são capazes de fixar o olhar em quem está próximo a ele, começando a se reconhecer como um ser humano.



## 4 Semanas

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Dorme a maior parte do tempo.
- ✓ Mexe muito os braços e as pernas.
- ✓ Leva as mãos aos olhos e à boca
- ✓ Levanta a cabeça quando deitada de bruços e move a cabeça de um lado para o outro
- ✓ Segue um objeto em movimento na frente do rosto.
- ✓ Responde a sons de alguma maneira, como levando sustos, chorando ou ficando quieto.
- ✓ Pode se virar na direção de sons e vozes familiares.
- ✓ Foca em um rosto
- ✓ Está muitas vezes com as mãos fechadas.
- ✓ Gosta muito de olhar para a mãe enquanto lhe dá de comer e cuida.
- ✓ Manifesta satisfação quando os pais pegam ao colo e conversam.
- ✓ Chora quando sente desconforto (por ex. fome, sono, dor de barriga, frio ou calor).



## Estímulos e brinquedos



- ✓ Movimentar objetos coloridos e pendurá-los perto do rosto a uma distância um pouco superior a 20 cm.
- ✓ Produzir sons suaves com chocalhos ou caixa de música e observar a sua atenção.
- ✓ Observar o/a bebé sobre a forma como dorme, descansa, se alimenta e procura auto conforto.
- ✓ Conversar com carinho, aprender a tocá-lo/a, embalá-lo/a, estar em sintonia com o/a seu/sua comportamento.
- ✓ Mudar periodicamente de posição, de modo a proporcionar-lhe o melhor conforto.
- ✓ Colocar de barriga para baixo acordado e com vigilância.
- ✓ **Não** colocar de barriga para baixo para dormir.
- ✓ Massajar de forma simples, sem movimentos bruscos e muito elaborados e sem muita pressão.
- ✓ Proporcionar momentos calmos sem sobrecarga de estímulos, limitando as visitas de estranhos e ambientes híper estimulantes.

## 6 Semanas

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Observa objetos na sua linha de visão
- ✓ Começa a sorrir quando falam com ele
- ✓ Mais consciente do ambiente e pode olhar mais em volta



### Brinquedos

Lençóis com cores contrastadas

Caixinhas de música

Cadeira de baloiço

Mobiles (musicais ou não)

Livro simples para bebé, com imagens a preto e branco



## 3 Meses

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Dorme menos tempo.
- ✓ Está mais atento à sua volta e gosta de ter companhia.
- ✓ Consegue segurar a cabeça quando está ao colo.
- ✓ Eleva a cabeça 45 graus quando deitado de bruços.
- ✓ Gosta de abrir, olhar e levar as mãos à boca.



- ✓ Faz força com os pés quando colocado sobre uma superfície plana.
- ✓ Movimenta-se e tenta alcançar brinquedos suspensos.
- ✓ Segue um objeto na frente do seu rosto de um lado para o outro.



semelhantes à fala.

- ✓ Vocaliza quando lhe falam.
- ✓ Gosta quando lhe cantam.
- ✓ Sorri muito quando fazem gracinhas.
- ✓ Começa a emitir sons

## Estímulos e brinquedos

- ✓ Interagir através da fala, usar a mímica do rosto e imitar o som de um objeto ou instrumento musical.
- ✓ Ouvir música e dançar num ritmo suave com o/a bebé ao colo.
- ✓ Evitar que esteja deitado demasiado tempo na mesma posição.



- ✓ Brincar

com o/a bebé posicionado de barriga para baixo.



- ✓ Tentar levantá-lo/a devagar pelos ombros ou mãos, como se fosse sentá-

lo/a.

- ✓ Olhar ao espelho.



- ✓ Oferecer-lhe objetos para segurar, colocar objetos pendentes para que possa segui-los e tocá-los.
- ✓ Desenvolver um ritual de apoio à hora de dormir, sem deixar chorar desenfreadamente.

Brinquedos	
Espelhos inquebráveis	
Lençóis com cores contrastadas	
Caixinhas de música	
Roca pequena	
Animais e bonecos com diferentes texturas	
Cadeira de baloiço	
Mobiles (musicais ou não)	

## 5 a 6 Meses

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Mantém-se sentado por alguns momentos e segura muito bem a cabeça.
- ✓ Mantém a cabeça firme quando está de pé.
- ✓ Tenta alcançar objetos.
- ✓ Reconhece pessoas à distância.
- ✓ Ouve atentamente vozes humanas.
- ✓ Sorri espontaneamente.





- ✓ Dá gritinhos quando sente prazer.
- ✓ Balbucia para os brinquedos.
- ✓ Quando está de barriga para baixo, apoia-se nas mãos com os cotovelos esticados e consegue rolar.
- ✓ Pega nos brinquedos com as mãos e leva-os à boca.
- ✓ Começa a querer agarrar os pés.
- ✓ Gosta de falar e distingue a voz da mãe e do pai.
- ✓ Dá gargalhadas quando brincam com ele.



### **Estímulos e brinquedos**

- ✓ Sentá-lo com apoio, para que possa participar mais ativamente no ambiente que o rodeia.
- ✓ Incentivar a produção de novos sons com a boca. Conversar e dançar com o bebé são formas divertidas de promover a comunicação.
- ✓ Colocar o bebé num tapete apropriado, incentivando-o a deslocar-se rolando e a alcançar brinquedos mais distantes.
- ✓ Proporcionar brincadeiras interativas, como por exemplo colocar-se à frente de um espelho para que o bebé se observe.
- ✓ Permitir que o bebé enfrente pequenas frustrações, dando-lhe espaço para tentar resolver situações por si — um elemento importante na aprendizagem.
- ✓ Evitar conflitos durante as refeições, aproveitando esse momento como uma oportunidade de interação tranquila e sem pressão.
- ✓ Reforçar o ritual do sono antes de dormir, criando uma rotina calma e previsível.

- ✓ Oferecer brinquedos adequados (ex.: bola de tamanho médio e cores vivas, cubos com arestas arredondadas), estimulando-o a passar objetos de uma mão para a outra.

Brinquedos	
Espelhos inquebráveis	
Lençóis com cores contrastadas	
Caixinhas de música	
Roca pequena	
Animais e bonecos com diferentes texturas	
Cadeira de baloiço	
Mobiles (musicais ou não)	

## 7 Meses

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Senta-se sem apoio.
- ✓ Sustenta parte do seu peso com as pernas quando está de pé com apoio.
- ✓ Transfere objetos de uma mão para a outra.
- ✓ Segura o biberão sozinho.
- ✓ Procura objetos que caíam.
- ✓ Responde ao seu próprio nome.
- ✓ Reage quando ouve “não”.
- ✓ Balbucia combinando vogais e consoantes.
- ✓ Agita-se de excitação em antecipação de brincadeiras.



- ✓ Brinca ao “cu-cu-achou”.



## Com 9 Meses

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Brinca na posição de sentado, conseguindo virar-se para o lado direito e para o lado esquerdo.
- ✓ Consegue mudar de posição com facilidade.



- ✓ Consegue colocar-se de pé.
- ✓ Engatinha ou mantém-se apoiado nas mãos e nos pés.
- ✓ Passa os

brinquedos de uma mão para a outra e atira-os ao chão.

- ✓ Apanha objetos pequenos do chão com o polegar e o indicador.



- ✓ Esforça-se para alcançar um brinquedo fora do seu alcance e protesta quando lhe tiram brinquedos.
- ✓ Consegue imitar os sons que vai ouvindo.
- ✓ Na maioria das vezes prefere que seja a mãe ou o pai a pegá-lo ao colo.



- ✓ Já bate palminhas.
  - ✓ Compreende o “não” e “adeus”.
  - ✓ Já consegue comer uma bolacha sozinho.
- ✓ Diz “mamã” ou “papá” de forma indiscriminada.
  - ✓ Responde ao seu nome

## Estímulos e brinquedos

- ✓ Oferecer objetos diferentes e afastados, para incentivar a mudança de posição.
- ✓ Colocar objetos em cima de uma cadeira para estimular o bebê a colocar-se de pé,



garantindo segurança com um tapete à volta, caso caia.

- ✓ Chamar os objetos pelo nome e ensinar a colocá-los dentro e fora da caixa.
- ✓ Oferecer papel para amassar e rasgar.
  - ✓ Dar a experimentar diferentes texturas.
  - ✓ Brincar ao “esconde”.
  - ✓ Ser firme ao dizer “NÃO”.



- ✓ Utilizar brincadeiras de tapar e destapar o rosto e outros jogos repetitivos (ex.: bater palmas, acenar).
- ✓ Imitar sons de animais e objetos, fazendo mímica e incentivando a criança a imitar.

### Brinquedos

Blocos de cores diferentes, caixas ou copos de encaixar;

Livros musicais de texturas e com figuras brilhantes;

Bolas e puzzles grandes, caixa de surpresas, rocas, animais e bonecos com apito;



Brinquedos flutuantes, de apertar, de morder, de puxar e empurrar.

## Com 12 Meses

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Pode dar um ou dois passos sem apoio.
- ✓ Consegue levantar-se agarrado à mobília e andar de lado.
- ✓ Quando lhe agarram as mãos consegue dar uns passinhos.
- ✓ Segura um brinquedo em cada mão e gosta de os ver cair para o chão.
- ✓ Fica de pé por breves momentos.
- ✓ Bebe por um copo.
- ✓ Volta-se quando chamam pelo nome.



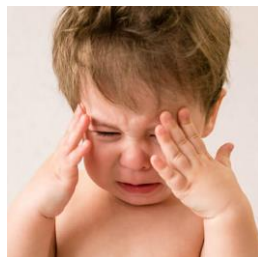
- ✓ Tira e põe cubos numa caixa, e bate um no outro por imitação.
- ✓ Dá objetos quando lhe pedem.
- ✓ Já fala várias palavras.
- ✓ Consegue compreender várias palavras e ordens simples, tais como “dá ao pai”, “vem à mãe”, “diz adeus”...
- ✓ Diz “mamã” ou “papá” dirigindo-se às pessoas corretas.



## Estímulos e brinquedos



- ✓ Permitir que a criança explore o meio envolvente com segurança.
- ✓ Deixar que a criança tome algumas decisões, dentro do que for considerado razoável.
- ✓ Reagir com calma e firmeza às birras.
- ✓ Manter os rituais associados ao sono.
- ✓ Evitar entrar em conflito na hora das refeições.
- ✓ Estimular a realização de tarefas simples e dar reforço positivo após a sua concretização.
- ✓ Oferecer cubos e diversos objetos para manusear.



- ✓ Falar sobre as separações com antecedência progressiva e cumprir as promessas feitas.
- ✓ Incentivar a criança a pedir verbalmente aquilo que deseja, mesmo que já se saiba o que ela quer.
- ✓ Mostre figuras grandes em livros;
- ✓ Leve o bebê para locais onde possa ver animais, pessoas e objetos;
- ✓ Aponte para as partes do corpo e diga o nome;



### Brinquedos

Blocos de cores diferentes, caixas ou copos de encaixar



Livros musicais de texturas e com figuras brilhantes

Bolas e puzzles grandes, caixa de surpresas, rocas, animais e bonecos com apito



Brinquedos flutuantes, de apertar, de morder, de puxar e empurrar

## Com 18 Meses

### Aspetos do desenvolvimento

- ✓ Já anda sem ajuda, engatinha nas escadas e ajoelha-se sem apoio.

- ✓ Ainda não consegue fazer curvas ou parar de repente sem perder o equilíbrio.
- ✓ Mantém-se de pé sem apoio.
- ✓ Não consegue apanhar uma bola sem cair.
- ✓ Atira objetos ao chão com frequência.
- ✓ Consegue formar torres com 2 cubos.
- ✓ Rabisca espontaneamente quando lhe dão um lápis.



- ✓ Usa bem o copo para beber água, embora ainda vire a colher e suje-se ao comer.
- ✓ Gosta de abrir e folhear livros, reconhecendo algumas imagens como o cão ou o gato.

- ✓ Demonstra interesse prolongado por figuras e começa a identificar formas geométricas.
- ✓ Diz entre 4 a 6 palavras, incluindo nomes.
- ✓ Aponta para pedir alguns objetos.
- ✓ Compreende ordens simples.
- ✓ Diz “não”, mesmo quando concorda com o que lhe foi pedido.
- ✓ Tolerar alguma separação dos pais.
- ✓ Mostra menos receio perante estranhos.





- ✓ Começa a imitar os pais em tarefas do dia-a-dia.
- ✓ Pode deixar de usar o biberão.
- ✓ Dá abraços e beijos aos pais, e pode beijar figuras em livros.



- ✓ Gosta muito de brincar, especialmente quando está acompanhado por um adulto.
- ✓ Consegue apontar partes do corpo como o cabelo, os olhos e o nariz, tanto em si como num boneco.

- ✓ Quando lhe pedem, consegue tirar os sapatos, meias e chapéu.

## Estímulos e brinquedos

- ✓ Ensinar a criança a guardar os brinquedos numa caixa ou num saco, para que aprenda a organizar-se.
- ✓ Pedir à criança que olhe e repita o nome de partes do corpo do boneco.



- ✓ Ensinar a criança a “rabiscar” na areia, na terra ou num papel, de modo a estimular a destreza manual e a área sensorial.
- ✓ Demonstrar o que é e o que não é perigoso para ela.
- ✓ Elogiar a criança quando for capaz de realizar algo sozinha.

- ✓ Continuar a incentivar o convívio.
- ✓ Realizar atividades com música, incentivando a criança a dançar e a cantar.



### Brinquedos



Bonecas, carros, casas, pratos e panelinhas, miniaturas de móveis

Brinquedos de puxa/empurra como: camiões, triciclos, bolas e cavalinhos de baloiço.

Pinturas com os dedos e lápis de cera grossos, areia, argila

Puzzles com peças grandes e simples, blocos de encaixar

Brinquedos musicais como: gravadores infantis, bonecas e animais que falam, telefones de brincar



“Ler” histórias de livros ilustrados

## Com 2 Anos

### Aspetos do desenvolvimento



- ✓ Corre com facilidade e tenta dar pontapés na bola.
- ✓ Gosta de subir para as cadeiras para espreitar pela janela.
- ✓ Sobe e desce escadas com apoio no corrimão, ainda colocando os dois pés no mesmo degrau.

- ✓ Constrói torres com cubos e faz comboios com os carrinhos.
- ✓ Já não leva os brinquedos à boca com frequência e sabe arrumá-los na caixa.
- ✓ Reconhece bem o seu nome.
- ✓ Diz muitas palavras, embora nem todas sejam facilmente compreendidas.
- ✓ Às vezes já utiliza o bacio.



- ✓ Gosta de seguir a mãe nas tarefas domésticas e imita-a como forma de brincadeira.

## Estímulos

- ✓ Coordenação motora: Proporcionar brincadeiras como pular num só pé, correr e saltar à corda para estimular o equilíbrio e a coordenação.



- ✓ Organização e autonomia: Incentivar a arrumação dos brinquedos e a imitação de tarefas simples do dia-a-dia.
- ✓ Desenvolvimento da linguagem: Ajudar a criança a pronunciar palavras através de estímulos positivos, sem corrigir de forma negativa.
- ✓ Expressão artística e sensorial: Oferecer tintas para que a criança possa mexer e desenhar livremente.



- ✓ Exploração sensorial: Apresentar diferentes texturas e materiais para estimular o tato e a curiosidade.

- ✓ **Desenvolvimento cognitivo:** Contar histórias e oferecer puzzles simples para promover a atenção, a memória e a resolução de problemas.
- ✓ **Participação nas rotinas:** Pedir ajuda em pequenas tarefas diárias, como pôr a roupa suja no cesto ou guardar os brinquedos.
- ✓ **Autonomia emocional:** Dar espaço para que a criança possa expressar os seus pensamentos e desejos, mantendo limites claros e consistentes.



## Com 3 Anos

### Aspetos do desenvolvimento



- ✓ Já consegue subir escadas alternadamente e sem apoio. Ao descer, ainda utiliza os dois pés no mesmo degrau.

- ✓ Aprendeu com os pais que não deve mexer nas coisas da cozinha e que, na rua, deve dar-lhes a mão.
- ✓ Anda ao “pé coxinho” e já consegue andar de triciclo.



- ✓ Gosta de fazer rabiscos no papel, imita riscos e bolinhas, e pinta com pincel grosso.
- ✓ Fala bastante e faz muitas perguntas como “O quê?”, “Onde?”, “Quem?”.
- ✓ Sabe o seu nome completo e identifica se é menino ou menina.
- ✓ Come à mesa com garfo ou colher, já sem se sujar muito.



- ✓ Às vezes pede para ir à casa de banho ou vai sozinho quando precisa.
- ✓ Mostra vontade de se vestir sozinho, lavar as mãos e os dentes, embora ainda precise de supervisão.
- ✓ Começa a achar mais divertido brincar com outras crianças.

## Estímulos

- ✓ Atividades físicas: Promover brincadeiras como saltar, correr e andar de triciclo para estimular a coordenação motora e o equilíbrio.



- ✓ Linguagem e memória: Pedir à criança que conte histórias ou fale sobre algo que fez, incentivando a expressão verbal e a noção de tempo (ações passadas).

- ✓ Autonomia e responsabilidade: Dar pequenas responsabilidades à criança e aceitar as soluções que ela encontra para lidar com o seu dia-a-dia.
- ✓ Imaginação: Respeitar e valorizar o mundo imaginário da criança, sem a trazer abruptamente para a realidade.
- ✓ Rotinas de sono: Conduzir os rituais de sono de forma consistente, respeitando os medos que podem surgir devido ao pensamento mágico.
- ✓ Fase dos “porquês”: Ter paciência com as perguntas constantes, mesmo quando a criança não espera pela resposta antes de fazer outra.
- ✓ Respeito emocional: Evitar ridicularizar comportamentos ou respostas da criança.
- ✓ Socialização: Ajudar a criança a aprender a partilhar os brinquedos e a brincar com os outros.







*Nos primeiros três anos de vida, cada descoberta é uma conquista e cada gesto é uma forma de aprender o mundo. Acompanhar o crescimento da criança com carinho, paciência e atenção é oferecer-lhe segurança para explorar, brincar, errar e crescer. Mais do que ensinar, é estar presente — com afeto, escuta e estímulo — para que ele se sinta amado e confiante em cada passo do seu desenvolvimento.*

---

**Fontes:**

-Componente teórica do curso – Programa avançado em Saúde Infantil - Pharma BSC (entidade formadora certificada pela DGEST)

-<https://www.msdmanuals.com/pt/casa/multimedia/table/marcos-do-desenvolvimento-desde-o-nascimento-at%C3%A9-12-meses-de-idade>

-Saúde Infantil e Juvenil: Programa Nacional / Direção-Geral da Saúde. Junho 2012

Autores	Realização	Aprovação em Conselho Geral
Catarina Maleita e Sílvia Pinto (enfermeiras)	Outubro 2025	10-12-2025