



O diário do bebé!



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

Conteúdo

| | |
|----------------------------------|----|
| Informação aos pais | 3 |
| Quando eu nasci! | 4 |
| Mês zero! | 5 |
| Primeiro mês | 6 |
| Segundo mês | 7 |
| Terceiro mês | 8 |
| Sexto mês | 9 |
| Nono mês | 10 |
| Doze meses | 11 |
| Dois anos | 13 |
| Quatro anos | 15 |
| Cinco e seis anos | 16 |
| Fontes | 17 |
| Autores | 17 |

Informação aos pais

Este diário foi inspirado no Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil da Direção-Geral da Saúde (2013).

Foi elaborado para apoiar os pais na promoção do desenvolvimento saudável do(a) seu(sua) filho(a), através de atividades simples e momentos especiais.

Cada fase do desenvolvimento tem características esperadas, mas é importante lembrar: **cada criança é única e tem o seu próprio ritmo.** Se o(a) seu(sua) filho(a) ainda não apresenta alguma das competências descritas para determinada idade, isso pode ser perfeitamente normal. Nem todas as crianças atingem os mesmos marcos ao mesmo tempo.

A **vigilância de saúde** é essencial para acompanhar este processo. Por isso:

- Compareça sempre às consultas agendadas.
- Partilhe dúvidas com os profissionais de saúde.



O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Este diário é um espaço para registrar memórias, conquistas e momentos felizes — aproveite cada página para celebrar a infância!

Quando eu nasci!

Eu _____ sou _____ o/a

_____.

Nasci no dia _____ do mês de _____
_____ do ano _____
_____ às _____ horas.

Sou _____ do _____ signo

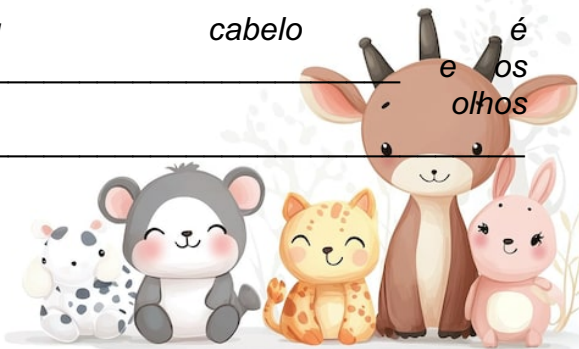
_____.

Nasci _____ no
hospital _____
_____, com o peso de _____
_____ gramas.

Quando nasci media _____ cm de comprimento
e a minha cabeça media _____ cm.

Sou _____ parecido
com _____
_____.

O _____ meu _____ cabelo _____
_____ e os _____
meus _____ olhos _____
_____.



O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

*O meu coto umbilical caiu quando eu tinha
_____ dias de vida.*

O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Mês zero!



Bem-vindo ao mundo, pequeno tesouro!

(Fotografia)

Primeiro mês



O primeiro sorriso ilumina tudo!

(Fotografia)

Com esta idade gosto que me:

- ♣ Embalem suavemente
- ♣ Chamem pelo meu nome e cantem para mim
- ♣ Conversem comigo. Gosto de saber o que andam a fazer!
- ♣ Olhem-me nos olhos e sorriam. Eu sorrio, mas ainda é apenas um reflexo.
- ♣ Usem uma bola de cor forte a 20cm de distância da minha cara e movimentem-na para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita.
- ♣ Deem-me o vosso dedo para eu agarrar. Sinto-me tão seguro(a)!

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

Segundo mês

Descobrimo sons e movimentos.

(fotografia)

Estou a gostar muito do que temos feito juntos!

Podem continuar a:

- ♣ Conversar comigo
- ♣ Tocar em mim e embalar-me
- ♣ Colocar-me na cadeirinha de baloiço, mas sempre com o cinto bem colocado!
- ♣ Mostrar-me brinquedos coloridos a pouco mais de 20 cm da minha cara
- ♣ Colocar umas músicas suaves e tranquilas
- ♣ Fazer massagens simples.

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:



O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Terceiro mês

Já seguras a cabeça com firmeza!

(fotografia)

O tempo passa depressa e eu estou a ficar mais atento(a) ao mundo que me rodeia.

Tenho aprendido muito convosco! Gosto de ver as vossas expressões!

- ♣ Imitam sons de objetos e instrumentos musicais.
- ♣ Não me deixem muito tempo deitado(a). Já gosto de estar noutras posições.
- ♣ Já começo a ter alguma coordenação nas minhas mãos. Dêem-me brinquedos apropriados para eu segurar.



- ♣ Pendurem brinquedos coloridos para eu seguir.

♣ Está na altura de eu começar a aprender quando é hora de dormir. Podemos escolher um ritual?

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Sexto mês

Já comesças a sentar-te sozinho!

(fotografia)

Adoro crescer convosco! Agora com 6 meses:



♣ Preciso de brinquedos coloridos, como bolas ou cubos (sem arestas pontiagudas) para eu poder passar de uma mão para a outra.

♣ Sou capaz de ficar um bocadinho aborrecido(a), mas sei que é importante para mim que me coloquem os

brinquedos fora do meu alcance para eu começar a tentar ir buscá-los.

♣ Podemos fazer brincadeiras de interação? Por exemplo ver-me ao espelho...

♣ Com ajuda de umas almofadas já me podem sentar.

♣ Continuem a conversar e a dançar comigo. Ensinem-me a dizer alguns sons?

♣ É bom manter o nosso ritual do sono.

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

Nono mês

Talvez já estejas a gatinhar!

(fotografia)

Sempre a aprender tanta coisa gira!

- ♣ Está na altura de começar a tentar pôr-me em pé.
- ♣ Vamos chamar as coisas pelos seus nomes. Não tarda, vou começar a falar.
- ♣ Ensinem-me a colocar os brinquedos dentro e fora da caixa.
- ♣ Podemos brincar ao esconde-esconde? Quero aprender também a bater palmas e a dizer adeus!
- ♣ Como fazem os animais? O cão, o gato, a ovelha, a galinha...
- ♣ Sinto-me crescido e quero tomar decisões! Se me derem 3 brinquedos para a mão eu vou ter de escolher o que quero.
- ♣ Já percebi que às vezes têm de me dizer que “não” e impor-me regras.



Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

Doze meses

Parabéns! Um ano cheio de descobertas e amor.

Cada passo é uma vitória!

(fotografia)

Já tenho um ano cheio de aprendizagens e quero continuar a crescer de forma divertida!



♣ Vou continuar a fazer birras... faz parte do meu desenvolvimento. Sejam firmes comigo!

♣ Quando cumprir ordens e tarefas simples, deem-me **reforço positivo** para eu perceber que me

portei bem.

♣ Se eu quiser alguma coisa, insistam para que eu aprenda a dizer o nome das coisas.

♣ Se tivermos de nos separar por algum tempo, expliquem-me com antecedência.

♣ **Cumpram sempre as vossas promessas!** Nunca prometam algo que não possam cumprir, para não quebrar a nossa confiança.

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Dezoito meses

Já és um(a) pequeno(a) explorador(a)!
As tuas palavras começam a
contar histórias.

(fotografia)



Começo-me a sentir *bem crescido(a)*! Já não gosto tanto que me peguem ao colo, mas exijo muita atenção! Está na hora de me começarem a ensinar:

- ♣ A guardar os brinquedos depois de os utilizar
- ♣ A dizer o nome de algumas partes do corpo. Os olhos, a boca, o nariz...
- ♣ A escrever numa folha. Acho que vou adorar fazer desenhos!
- ♣ Podemos pôr uma música daquelas que eu gosto? Assim podemos cantá-la e dançar.
- ♣ Ainda não percebo o que é perigoso. Têm de me ensinar, e mesmo que eu faça birras, têm de ser firmes comigo, para eu aprender a ter regras e limites.

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Dois anos

És cheio(a) de personalidade e criatividade.

(fotografia)

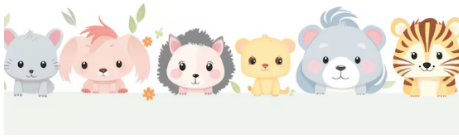
Já completei o meu segundo aniversário! Estou a tornar-me um(a) tagarela! É importante:



- ♣ Brincar ao “faz de conta”
- ♣ Brincar comigo a saltar à corda, saltar ao pé-coxinho
- ♣ Continuar a incentivar-me a aprender as palavras
- ♣ Quando eu já souber falar, podemos começar a tentar que eu peça para fazer cocó (primeiro) e depois xixi (mais tarde)
- ♣ Contar histórias e construir puzzles comigo
- ♣ Oferecer tintas para eu fazer verdadeiras obras de arte!
- ♣ Oferecer vários materiais de diferentes texturas para eu conhecer e sentir
- ♣ Pedir-me ajuda nas tarefas mais simples da nossa casa.
- ♣ Deixar que eu dê a minha opinião e expresse os meus desejos

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

Três anos



Que imaginação incrível!

**Agora o mundo é um
palco para as tuas
brincadeiras.**

(fotografia)

Porque? Mas porquê? E porquê? Já perceberam que estou na fase dos porquês? Têm de ser pacientes. Às vezes a primeira resposta não me satisfaz...

♣ Preciso de gastar esta energia que eu tenho! Vamos saltar, correr, andar de triciclo.

♣ É importante que eu vos conte o que fiz enquanto não estive convosco. Também já posso ser eu a contar-vos uma história!

♣ Crescido como estou, está na hora de me começarem a dar responsabilidades!

♣ Preciso de aprender a partilhar os meus brinquedos com os outros.

♣ Com limite de tempo, posso acompanhar alguns programas que dão na televisão.

Sem exageros, claro!

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

Quatro anos

Estás a crescer tão depressa!

Cada pergunta mostra a tua curiosidade sem limites.

(fotografia)

Estou a crescer a todo o vapor! A cada dia novas aprendizagens!

♣ Podemos continuar a construir puzzles e legos, mas as brincadeiras que envolvem atividade física também são muito importantes.

♣ Já me ensinaram as partes do corpo, agora vou aprender a desenhá-lo.

♣ Está na altura de aprender as cores.

♣ Posso aprender também mais canções.

♣ Gosto de ajudar nas tarefas de casa.

♣ Gosto de expressar a minha opinião. Devem ouvir-me!

♣ Sou bastante curioso(a), mas no que respeita a questões da sexualidade ainda não é preciso entrar em grandes pormenores.

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:



O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Cinco e seis anos

És capaz de sonhar alto e transformar tudo em diversão.



E chegou o grande momento! A caminho da escola! Está na altura de:

- ♣ Escolherem bem os programas de televisão e computador que posso ver, e estabelecerem limites no horário e no tempo que posso utilizar.
- ♣ Ensinar-me a recortar e colar figuras geométricas (quadrados, triângulos e círculos).
- ♣ Incentivar-me a explicar o significado de palavras simples e a não ter vergonha de perguntar aquilo que não sei o que quer dizer.
- ♣ É importante que continue a participar nas tarefas domésticas.
- ♣ Estou numa fase de medos, pesadelos e fobias. Ajudem-se a ultrapassá-los.

Com a vossa ajuda eu já sou capaz de:

O diário do bebê!... belas recordações da primeira infância!

Fim? Só no papel!

Porque as aventuras continuam... Vamos encher este mundo de gargalhadas, abraços e descobertas!



Fontes:

Imagens retiradas de Google imagens

Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (PNSIJ), 2023.

| Autores | Realização | Homologação pelo Conselho Técnico |
|------------------|--------------|-----------------------------------|
| Catarina Maleita | Janeiro 2026 | 27 de fevereiro 2026 |