

Desenvolvimento

A criança começa a estar apta a:

- Subir e descer escadas sem ajuda e saltar com pouca altura.
- Caminhar para trás.
- Virar trincos e maçanetas de portas.
- Comer sem qualquer ajuda.
- Copiar linhas horizontais.
- Ao nível do vocabulário, utilizar em média 250 palavras e começar a construir frases curtas.

Por volta dos 2 anos e meio:

- Começa a surgir maior interesse pelo ambiente exterior.
- Serão comuns rápidas variações de humor. A linguagem verbal ganha preponderância como forma de expressão.
- Sabe fazer pedidos, por exemplo: já

pede para ir ao bacio e coloca questões (surgem os “porquês”).

- Meninos e meninas começam a constatar as diferenças físicas observadas através da exposição do seu corpo, apercebendo-se que são do sexo masculino ou feminino. Quando surgem as primeiras questões, poderá explicar aos seus filhos, que as meninas quando crescem são mulheres e podem ter bebés e que os meninos quando crescem são homens.
- Surgem algumas inovações nas actividades, resultando das competências que a criança vai adquirindo:
 - Constrói torres de 5-6 cubos.
 - Vira páginas, uma de cada vez.
 - Inicia os grafismos.



VALORES → DESENVOLVIMENTO SOCIAL

O contacto com a criança já pode (e deve) ser mais “cuidado”, no sentido de começar a “despertar” e a valorizar as **competências sociais**, ou seja, a forma como se relaciona com os outros. A criança deve ser ensinada a utilizar o “obrigado”, o “por favor”, o “olá”, a respeitar os outros, assim como a saber esperar pela sua vez (ainda que seja por curtos períodos de tempo).

É uma fase importante para a integração das **regras**, sendo igualmente importante celebrar/festejar com as crianças as suas primeiras conquistas. Não descure nunca as regras e a **rotina**

criada para o dia a dia. Para tal, estimule a criança a criar hábitos, que são organizadores e válidos para a sua saúde mental.

Não menos importante, não se esqueça de **elogiar** o seu filho, sobretudo quando cumpre as suas indicações ou quando realiza alguma conquista, no entanto, ainda que não termine com êxito uma tarefa, só o seu **esforço deverá ser valorizado.**

É uma altura importante para alargar os contactos privilegiados com a mãe e com o pai aos **outros membros da família.** É **enriquecedor** o contributo que cada um dá na relação que estabelece com a criança mas todos deverão estar em concordância nos aspectos principais e mais relevantes da sua **educação.** Paralelamente, deve proporcionar ao seu filho(a) a **interacção** com outras crianças.

Afectos



É muito importante nesta fase que os adultos brinquem com as crianças, devendo haver abertura aos afectos, à partilha, ao convívio, à fantasia.

São primordiais estes momentos de convívio com a criança. O **tempo de qualidade** com os filhos fará toda a diferença, mais do que a quantidade de tempo que passam juntos interessa a qualidade. Interesse-se e envolva-se na conversa, na brincadeira ou na história que partilha com a criança. Esta deverá sentir que, naquele momento, o pai ou a mãe estarão verdadeiramente ali com ela (pois perceberá se estiver aborrecido/a).

Alguns exemplos de como poderá interagir com os seus filhos:

- Brincar às lavagens (recorrendo à água e a vasilhas, pois as crianças normalmente gostam).
- Pintar - é comum as crianças pedirem ao adulto para desenhar e/ou pintar.
- "Histórias" à hora de dormir serão bem recebidas ou inclusive na altura do bacio. As histórias deverão ter imagens, ilustrações e um final feliz, sendo este organizador para a criança. Poderá ajudar o (a) seu filho (a) a reconhecer as imagens nos livros, estimulando as actividades imitativas na criança, para que através dos exemplos, a criança aprenda comportamentos, interiorizando conhecimentos.

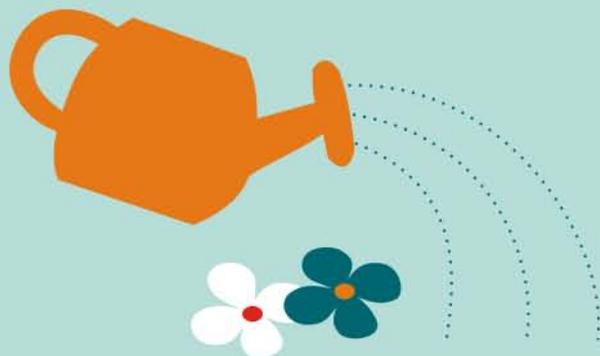


Nota:

Não se esqueça que a criança terá tendência a seguir sempre o exemplo dos pais independentemente do que lhes disser, será aquilo que fará com os seus gestos e atitudes que prevalecerá como exemplo para o (a) seu filho (a).

Se tiver animais de estimação será uma boa oportunidade para ensinar à criança como cuidar, como dar afecto aos outros.

Brincadeiras



Nesta fase, já se entretêm sozinhos mas ainda não por períodos muito longos. Abandonam os objectos para mais tarde voltarem a eles novamente, daí que seja importante não haver excesso de brinquedos senão a dispersão será maior.

Até aos 2 anos e meio não têm facilidade em emprestar os brinquedos, sendo característico desta fase (não se angustie). Também por volta desta idade, verifica-se um acréscimo de energia que se traduz em

brincadeiras que podem ser consideradas violentas pelos adultos (a criança pode destruir os brinquedos/parti-los, ainda que seja por mera curiosidade ou mesmo por um impulso).

Este excesso de acção deverá dirigir-se para outras actividades lúdicas.

Por exemplo:

- Regar as flores (em casa ou no exterior).
- Amachucar revistas velhas.
- Empilhar caixas.
- Colher flores no campo (imitar o comportamento dos adultos).
- Brincar "às escondidas".

Verifica-se simultaneamente uma necessidade criativa e deve-se abrir espaço para que esta necessidade se possa desenvolver. Por exemplo, promova o contacto com brinquedos musicais.

*Se se tratar de uma criança mais activa, deverá propor-lhe actividades mais calmas, como o pintar ou desenhar.

*Se se tratar de uma criança de temperamento mais tranquilo, mais calma, poderá sugerir-lhe uma corrida ou algo que envolva movimento.

E sobretudo, deve ter-se em atenção:

- Não dar excesso de brinquedos, nem muito caros ou complexos (tendo em conta esta tendência para os destruir).
- Procurar arranjar brincadeiras criativas com brinquedos alternativos, aproveitando as embalagens dos alimentos, do vestuário, assim como organizar caixas com pedrinhas, com conchinhas, reaproveitar rolos de papel higiénico, etc.

Aconselham-se:

Brinquedos que se possam manipular, transformar, tais como:

- Estruturas dinâmicas,
- Jogos desmontáveis;
- "Legos de encaixe";
- Bolas leves;
- Carrinhos.

A partir de um ano e meio, pode começar a habituar a criança a reunir os seus brinquedos no fim de brincar, embora ainda sem grande organização tendo em conta a sua tenra idade.



ACTIVIDADES

✓ Existem actividades regulares promovidas pela comunidade através do teatro municipal, da biblioteca municipal, assim como alguns programas culturais a que os pais deverão estar atentos para que possam aceder com os seus filhos.

✗ A televisão é um entretenimento a evitar. Nesta fase, o interesse da criança ainda é diminuto e os programas não são geralmente educativos.



Tosse

É o sinal mais frequente a nível do aparelho respiratório, gerando preocupação aos pais, motivo de frequentes idas ao médico, que surge habitualmente após a entrada para o infantário.

É, na maioria das vezes, de origem viral, resultante do contacto com outras crianças e/ou adultos doentes no infantário, serviços de urgência, espaços fechados.

É na maioria dos casos, um mecanismo de

defesa do organismo, servindo para eliminar substâncias nocivas estranhas ao mesmo.

Em relação à terapêutica, basta, na maioria das situações, fluidificar as secreções, oferecendo mais líquidos à criança, não se justificando o uso de antitussivos.

Deverá recorrer ao médico assistente se se tratar de uma tosse persistente, irritativa, com mais de uma semana de duração, se se associar febre elevada, difícil de ceder aos antipiréticos, se a febre dura há mais de três dias, ou se existirem sinais de dificuldades respiratória.

Dr. Raul Coelho
(Pediatra do Serviço de Pediatria
do Hospital Central de Faro)

ALIMENTAÇÃO

- A alimentação, enquanto estilo de vida que influencia a saúde, a longevidade e a qualidade de vida, deve ser privilegiada desde tenra idade, atendendo à respectiva adequação quer em termos quantitativos quer em termos qualitativos.
- Com um ano de vida, a criança deve integrar-se progressivamente no padrão alimentar da família, desde que este seja fiel aos princípios da alimentação saudável, isto é completa, equilibrada e variada, como sugere a Roda dos Alimentos.
- A partir dos 2 anos de idade, a criança deve estar absolutamente adaptada na alimentação familiar, devendo ingerir diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos alimentos, cumprindo a proporção que é sugerida pelo tamanho de cada sector, bem como variar o mais possível dentro de cada grupo. A partir desta idade as crianças gostam de experimentar novos sabores, cores e texturas, dando especial atenção à forma como os alimentos são apresentados no prato.
- A água é a bebida de eleição, quer durante as refeições, quer fora delas, devendo ser consumida de acordo com as necessidades individuais, para que a urina se mantenha clara e com pouco cheiro.
- O pão, os cereais, as massas, o arroz e a batata devem ser consumidos com conta, peso e medida, e repartidos pelas diferentes refeições ao longo do dia, preferindo os mais ricos em fibras e simultaneamente mais pobres em açúcar.
- Os legumes e as hortaliças, preferencialmente da época, devem ser ingeridos em boa quantidade, quer através de sopa, a inaugurar o almoço e o jantar, quer a acompanhar o 2º prato.
- A fruta, também da época, deve ser variada e consumida sempre com outros alimentos. Ou se integra no almoço e/ou jantar, ou se consome em refeições intercalares mais pequenas, como as merendas a meio da manhã ou da tarde.
- O leite, o iogurte e o queijo, preferencialmente meio-gordos, podem ser tomados segundo uma das opções seguintes:

2 canecas de leite (2 X 250ml);
1 caneca de leite (250ml) + 2 iogurtes sólidos;
2 iogurtes líquidos;
1 caneca de leite (250ml) + 1 iogurte líquido;
1 caneca de leite (250ml) + 1 iogurte sólido + 1 fatia fina queijo;
1 caneca de leite (250ml) + 1 queijinho fresco.

- O peixe, a carne e os ovos devem ser consumidos com muita moderação. Sempre limpos e aparados de todas as peles e gorduras visíveis, deve preferir-se o peixe. No que respeita a carne há que optar sobretudo pela de animais de capoeira (aves e coelho).
- O feijão, o grão, as ervilhas, as favas e as lentilhas devem ser consumidas diariamente, nomeadamente em sopa.
- O azeite, a manteiga e as margarinas, utilizadas para temperar ou cozinhar, devem ser usadas em quantidade muito moderada, dando especial preferência ao azeite.
- Os alimentos devem ser confeccionados com pouca gordura, sob a forma de cozidos, estufados ou grelhados, evitando fritar, assar no forno e refogar.
- No âmbito da alimentação saudável, o intervalo entre as diferentes refeições não exceder as 3 horas, devendo para esta idade fazer-se 5 refeições ao longo do dia.
- Nesta idade, os alimentos açucarados e/ou salgados (batatas fritas, refrigerantes, bolos, gomas e outras guloseimas) devem constituir uma excepção ocasional.

Teresa Sofia Sancho
Nutricionista
ARS Algarve, IP



JANELA ABERTA À FAMÍLIA

IDT, IP - Delegação Regional do Algarve
R. Dr Cândido Guerreiro, nº 33 | 8000-320 Faro
telf. 289 006800 | pais@arsalgarve.min-saude.pt

www.janela-aberta-familia.org

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:

António Pina | Médico de Saúde Pública - IDT,IP |
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - EP-IDT,IP |

EQUIPA TÉCNICA

Susana Nunes | Designer Gráfica - EP-IDT,IP |
Pedro Miquelina | Técnico de Informática - IDT,IP |

COLABORAÇÃO

Hospital de Faro, E.P.E.

CHBA, E.P.E. - Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

NESTA NEWSLETTER:

Joana Gomes | Psicóloga Clínica - Pediatria HF|

Mª José Fernandes | Psicóloga Clínica - Coordenadora da
Psicologia da Saúde- HF|

Teresa Sancho | Nutricionista - ARS Algarve,IP|

PARCEIROS

Administração Regional de
Saúde do Algarve, I.P.



Ministério da Saúde



APOIO



PROGRAMA
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA
ESPAÑA - PORTUGAL
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA



União Europeia
FEDER

Investimos no seu futuro

