

Desenvolvimento Motor do Bebê: Guia de 0 a 1 Ano

O que esperar e como estimular de forma
segura e natural.



Gleiciane Abreu
Fisioterapeuta Osteopata

Apresentação

Querida mamãe, querido papai,
Parabéns por essa fase tão linda!
Preparei este material com muito carinho
para orientar e acolher vocês.
Aqui, encontrará informações importantes
sobre o desenvolvimento motor do seu
bebê, mês a mês, e como estimular de
forma respeitosa e segura.



Lembre-se: cada bebê tem seu tempo!
Como osteopata, estou aqui para ajudar no
desenvolvimento saudável e equilibrado do
seu pequeno(a).

Com carinho.

Gleiciane Abreu
Fisioterapeuta Osteopata

Sumário

- Introdução: A importância do desenvolvimento motor
- Desenvolvimento mês a mês e tempo de Tummy Time
 - Primeiros meses: 0 a 3 meses
 - Descobertas e movimentos: 4 a 6 meses
 - Exploração ativa: 7 a 9 meses
 - Pronto para o mundo: 10 a 12 meses
 - Dicas de estímulo saudável
- Sinais de atenção: quando buscar ajuda
- Como a osteopatia pode ajudar
- Fale comigo!

Introdução :

A importância do Desenvolvimento Motor

O desenvolvimento motor é um processo natural e contínuo, onde o bebê adquire habilidades que o ajudam a interagir com o mundo.

Cada conquista, como sustentar a cabeça ou engatinhar, prepara o caminho para etapas futuras. Respeitar esse tempo é fundamental, evitando comparações e pressões desnecessárias.



Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

0 a 1 mês: Desenvolvimento:

- Predomínio da posição fetal.
- Movimentos reflexos: sucção, preensão palmar e reflexo de Moro.
- Leve tentativa de levantar a cabeça em prona.

Tummy Time:

- 1 a 2 minutos, 2 a 3 vezes ao dia, sempre sob supervisão.

Estímulo:

- Contato pele a pele
- Voz suave e olhar nos olhos

0 a 1 mês - ESTÍMULOS focando no vínculo



Estímulo 1: Contato pele a pele - predomínio posição fetal



Estímulo 2: Voz suave e olhar nos olhos - conexão e vínculo



Estímulo 3: Tummy Time 1-2 min - leve tentativa de levantar cabeça em prona

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

2 meses - ESTÍMULOS focando no tummy time e olhar



Marco: Sustenta a cabeça brevemente em prona - Tummy Time 5min



Marco: Abre mais as mãos e segue objetos com os olhos



Estímulo: Brinquedos coloridos à frente + conversas e cantigas

2 meses Desenvolvimento:

- Sustenta a cabeça brevemente quando em prona.
- Abre mais as mãos.
- Começa a seguir objetos com os olhos.

Tummy Time:

- 5 minutos, 3 a 5 vezes ao dia.

Estímulo:

- Brinquedos coloridos à frente
- Conversas e cantigas

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

3 meses - ESTÍMULOS focando no olhar e tato



Marco: Sustenta cabeça mais firme - início controle postural



Marco: Movimentos mais coordenados + olhar para os lados



Estímulo: Brinquedos de textura para estimular o tato

3 meses Desenvolvimento:

- Sustenta a cabeça de forma mais firme.
- Início de controle postural de cabeça.
- Movimentos mais coordenados de braços e pernas.

Tummy Time:

- 10 a 15 min ao dia fracionado.

Estímulo:

- Brincadeiras que estimulem o olhar para os lados.
- Brinquedos de textura para estimular o tato.

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

4 meses - ESTÍMULOS focando no rolar e tronco



Estímulo 1: Estimular o rolar com brinquedos ao lado - abdome para costas



Marco: Inicia apoio nos antebraços e elevação do tronco em tummy time



Estímulo 3: Brincadeiras que envolvam bater palmas e sons

4 meses Desenvolvimento:

- Rola do abdome para as costas.
- Sustenta bem a cabeça quando sentado com apoio.
- Inicia apoio nos antebraços em prona.

Tummy Time:

- 20 min ao dia, fracionado.

Estímulo:

- Estimular o rolar com brinquedos ao lado.
- Incentivar a elevação do tronco em tummy time.
- Brincadeiras que envolvam bater palmas e sons.

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

5 meses Desenvolvimento:

- Rola nos dois sentidos.
- Leva objetos à boca.
- Inicia apoio sobre as mãos em prona.

Tummy Time:

- Até 30 minutos ao dia, dividido.

Estímulo:

- Oferecer objetos seguros e leves para manipular.
- Aumentar a variedade de posições: lateral, prona e supina.
- Incentivar o alcance visual e manual.

5 meses - ESTÍMULOS focando no rolar e alcance

Rolling Both Ways · 5-Month Milestone

1. Back → Tummy



2. Tummy → Back



5 months - Rolling both ways is a normal developmental milestone — helps build core strength, neck control, and

Marco: Rola nos dois sentidos - Estimular rolar com brinquedos



Marco: Inicia apoio sobre as mãos em prona - Tummy Time 30min/dia



Estímulo: Objetos seguros leves para manipular + alcance visual e manual

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

6 meses - ESTÍMULOS focando em sentar e buscar



Marco: Rola com facilidade - rola para os dois lados com controle



Marco/Estímulo: Pode sentar com apoio + equilíbrio postural



Estímulo: Incentivar que busque brinquedos à frente na posição sentada

6 meses Desenvolvimento:

- Rola com facilidade;
 - Pode sentar com apoio
- Tummy Time:

- 30 min ou mais conforme aceitação.

Estímulo:

- Brincadeiras na posição sentada com apoio.
- Estímulo ao equilíbrio postural.
- Incentivar que busque brinquedos à frente.

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

7 meses Desenvolvimento:

- Senta sem apoio por curtos períodos.
- Inicia o arrasto para frente.
- Apoia-se sobre as mãos para alcançar objetos.

Tummy Time:

- Pode ser substituído por outras posições ativas (engatinhar, sentar)

Estímulo:

- Brincadeiras que estimulem o deslocamento (alcançar brinquedos).
- Estimular a rotação de tronco.
- Incentivar sentar com o mínimo de apoio possível.

7 meses - ESTÍMULOS focando no deslocamento



Marco/Estímulo: Senta sem apoio por curtos períodos - mínimo de apoio



Estímulo: Deslocamento - inicia arrasto para frente para alcançar brinquedos



Estímulo: Rotação de tronco + apoia-se sobre as mãos para alcançar objetos

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

8 meses

Desenvolvimento:

- Senta bem sem apoio.
- Pode começar a engatinhar.
- Mantém postura para manipular objetos..

Estímulo:

- Incentivar o engatinhar com obstáculos e túnel de almofadas.
- Propor brincadeiras que estimulem mudanças de posição.
- Estimular o equilíbrio sentado com objetos que precise pegar de lado.

8 meses - ESTÍMULOS focando no engatinhar e equilíbrio



Estímulo 1: Incentivar engatinhar com obstáculos e túnel de almofadas



Estímulo 2: Brincadeiras que estimulem mudanças de posição - senta bem sem apoio



Estímulo 3: Equilíbrio sentado com objetos que precise pegar de lado

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

9 meses - ESTÍMULOS focando em ficar em pé e pinça



Estímulo 1: Oferecer apoio seguro para se levantar - fica em pé com apoio



Estímulo 2: Incentivar engatinhar com mais coordenação em diferentes texturas



Estímulo 3: Brincadeiras que estimulem a pinça fina - inicia pinça com dedos

9 meses
Desenvolvimento:

- Fica de pé com apoio.
- Engatinha com mais coordenação.
- Inicia o movimento de pinça com os dedos.

Estímulo:

- Oferecer apoio seguro para se levantar.
- Brincadeiras que estimulem a pinça fina.
- Incentivar engatinhar em diferentes texturas.

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

10 meses - ESTÍMULOS: cruising, pinça fina, mudança de posição



Estímulo 1: Percurso com móveis baixos para estimular cruising



Estímulo 2: Objetos pequenos e seguros para manipular (pinça)

1. SITTING
building balance

2. CRAWLING
moving forward

3. STANDING
pulling to stand



Estímulo 3: Incentivar mudança de posição - sentar, engatinhar, levantar

10 meses Desenvolvimento:

- Anda com apoio (cruza móveis - cruising).
- Pode ficar em pé por breves momentos sem apoio.
- Mais habilidade na preensão com os dedos..

Estímulo:

- Criar percursos com móveis baixos para estimular o cruising.
- Oferecer objetos pequenos e seguros para manipular.
- Incentivar a mudança de posição (sentar, levantar, engatinhar).

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

11 meses - ESTÍMULOS focando no equilíbrio e andar



Estímulo 1: Brincadeiras que estimulem o equilíbrio em pé - fica em pé sozinho



Estímulo 2: Incentivar o andar com segurança, supervisionado - primeiros passos



Estímulo 3: Colocar e tirar objetos de recipientes - coordenação refinada

11 meses Desenvolvimento:

- Fica em pé sozinho por mais tempo.
- Pode dar os primeiros passos sem apoio.
- Coordenação motora mais refinada..

Estímulo:

- Brincadeiras que estimulem o equilíbrio em pé.
- Incentivar o andar com segurança, sempre supervisionado.
- Estimular atividades de colocar e tirar objetos de recipientes.

Desenvolvimento Mês a mês e tempo adequado de tummy time

12 meses - ESTÍMULOS focando na autonomia e marcha



Estímulo 1: Autonomia motora - primeiros passos firmes explorando ambiente seguro



Estímulo 2: Brincadeiras de empurrar carrinhos ou caixas



Estímulo 3: Imitação de gestos simples - aponta e faz gestos intencionais

12 meses Desenvolvimento:

- Dá os primeiros passos firmes.
- Sobe degraus engatinhando.
- Aponta e faz gestos intencionais.

Estímulo:

- Estimular a autonomia motora, permitindo explorar ambientes seguros.
- Brincadeiras que envolvam empurrar carrinhos ou caixas.
- Incentivar imitação de gestos simples.

Dicas de estímulo saudável para o desenvolvimento do bebê

1. Respeite o ritmo e os sinais do bebê
 - Cada bebê tem seu próprio tempo de desenvolvimento.
 - Observe os sinais de cansaço ou desconforto; não force posturas ou movimentos.
2. Tummy Time desde o início
 - Estimule a posição de bruços diariamente, sempre sob supervisão.
 - Comece com poucos minutos e aumente conforme a aceitação.
 - Use brinquedos ou a própria presença para tornar o momento lúdico.

Dicas de estímulo saudável para o desenvolvimento do bebê

3. Varie as posições

- Evite deixar o bebê longos períodos na mesma posição (cadeirinhas, carrinhos).
- Estimule a alternância entre barriga para cima, para baixo e de lado.
- Isso previne deformidades cranianas e favorece o desenvolvimento motor global.

4. Incentive a exploração motora

- Deixe o bebê no chão, sobre superfície firme e segura, para que se movimente livremente.
- Coloque objetos ao alcance para estimular o deslocamento, o rolar e o engatinhar.

Dicas de estímulo saudável para o desenvolvimento do bebê

5. Estimule a motricidade fina

- Ofereça objetos de diferentes texturas e tamanhos para manipulação.
- Brincadeiras simples como bater palmas, pegar chocalhos ou puxar tecidos são ótimos estímulos.

6. Fale, cante e olhe nos olhos

- A interação verbal e visual estimula o desenvolvimento cognitivo e emocional.
- Narre suas ações e converse com o bebê desde o nascimento.

Dicas de estímulo saudável para o desenvolvimento do bebê

7. Proporcione segurança emocional

- O colo, o carinho e o toque afetuoso fortalecem o vínculo e promovem segurança para explorar o mundo.
- A previsibilidade nas rotinas também contribui para o desenvolvimento saudável.

8. Evite excesso de dispositivos restritivos

- Reduza o tempo em bebê conforto, andadores e outros equipamentos que limitam o movimento espontâneo.
- Priorize ambientes seguros onde o bebê possa se movimentar livremente

Dicas de estímulo saudável para o desenvolvimento do bebê

9. Brincadeiras adequadas a cada fase

- Até 3 meses: foco em estímulos sensoriais, como luz suave, vozes e texturas.
- De 4 a 6 meses: incentivar movimentos como o rolar e pegar objetos.
- De 6 a 9 meses: estimular o sentar, o engatinhar e a preensão de objetos.
- De 9 a 12 meses: favorecer a autonomia com brincadeiras de empurrar, andar com apoio e explorar o ambiente.

Dicas de estímulo saudável para o desenvolvimento do bebê

- 10. Supervisão sempre!
- Estímulos são importantes, mas devem ser realizados sempre com a presença e supervisão de um adulto.
- Priorize sempre a segurança do bebê.

Quando procurar um Osteopata?



- O bebê apresenta assimetrias cranianas (como plagiocefalia).
- Percebe que o bebê está tortinho para um dos lados.
- Existem alterações no sono ou dificuldade para relaxar.
- Há atraso nos marcos motores esperados.
- O bebê apresenta cólicas, refluxo ou dificuldade na amamentação.
- Percebe rigidez ou limitação nos movimentos.
- Após partos difíceis: cesariana, fórceps, parto muito rápido ou muito demorado.
- Como forma preventiva, para garantir que o bebê esteja livre de tensões que possam interferir no desenvolvimento.

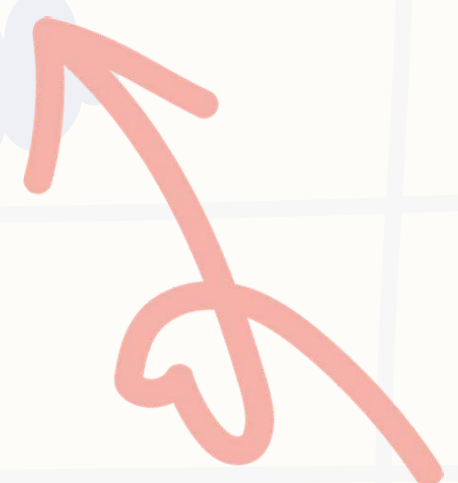


Como a Osteopatia pode ajudar?

A osteopatia infantil promove equilíbrio corporal e alivia tensões que podem interferir no desenvolvimento.

Benefícios:

- Melhora o sono e o bem-estar
- Auxilia na regulação digestiva
- Maior liberdade de movimento e conforto.
- Alívio de desconfortos como cólicas, refluxo e irritabilidade.
- Estímulo ao desenvolvimento motor harmônico.
- Prevenção e tratamento de assimetrias cranianas (como a plagiocefalia).
- Equilíbrio das tensões musculares e articulares.



“Cuidar do desenvolvimento do seu bebê com amor e consciência faz toda a diferença. Se quiser orientação especializada e acolhimento nesse processo, conte comigo! Será um prazer acompanhar a saúde e o bem-estar do seu pequeno.”



Fale comigo
@fisiogleicianeabreu
(85) 982133912