



Dr. José Roberto Stefani

Pediatra e Neonatologista · CRM/SP 43.076

Professor de Pediatria · Centro Universitário Max Planck

ORIENTAÇÕES: 4 A 5 ANOS

Puericultura nesta faixa etária

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

ORIENTAÇÕES PARA PAIS DE CRIANÇAS

DE 4 A 5 ANOS

Guia Completo — Desenvolvimento, Saúde, Segurança e Bem-Estar Pediatria | Desenvolvimento Infantil | Saúde da Família

SUMÁRIO



1. Características gerais da criança de 4 a 5 anos

2. Desenvolvimento esperado — Linguagem e Cognição

3. Desenvolvimento motor

4. Desenvolvimento emocional e social

5. Limites e disciplina positiva

6. Birras e crises de comportamento

7. Sono — horas recomendadas e orientações

8. Alimentação — nutrição e seletividade

9. Atividade física e brincadeiras

10. Uso de telas

11. Proteção solar

12. Leitura e preparo para alfabetização

13. Escola e socialização

14. Higiene

15. Saúde bucal

16. Controle de esfínteres

17. Constipação intestinal

18. Segurança em casa



19. Segurança no trânsito

20. Prevenção de acidentes e abuso

21. Vacinação

22. Consultas de rotina

23. Sinais de alerta no desenvolvimento

24. Sinais de alerta clínico

25. Rotina diária sugerida

26. Participação dos pais

27. O que evitar

28. Mensagem final

29. Referências

1. Características Gerais Da Criança De 4 A

5 ANOS Entre 4 e 5 anos, a criança passa por intenso desenvolvimento da linguagem, coordenação motora, imaginação, socialização, autonomia e preparo para a vida escolar. É uma fase em que ela quer fazer muitas coisas sozinha, testa limites, aprende regras sociais e amplia sua capacidade de expressar sentimentos.

Os marcos do desenvolvimento devem ser acompanhados em consultas pediátricas regulares, com atenção a linguagem, interação social, brincadeiras simbólicas, coordenação motora, autonomia e comportamento.

2. Desenvolvimento Esperado – Linguagem

E COGNIÇÃO

Linguagem e Comunicação

A criança de 4 a 5 anos geralmente:

- Fala frases completas e conta pequenas histórias
- Faz muitas perguntas e entende ordens com duas ou três etapas



- Consegue dizer nome, idade e algumas informações pessoais
- Usa a fala para expressar desejos, medos, ideias e sentimentos
- Pode misturar fantasia e realidade

Desenvolvimento Cognitivo

Nessa faixa etária, o desenvolvimento cognitivo avança de forma significativa. É esperado que a criança:

- Conte até 10 ou mais com compreensão (não apenas memorização)
- Reconheça e nomeie as principais cores e formas geométricas básicas (círculo, quadrado, triângulo)
- Entenda conceitos simples de tempo: ontem, hoje, amanhã, antes e depois
- Desenhe uma figura humana com pelo menos 4 a 6 partes do corpo identificáveis
- Compreenda relações de causa e efeito simples: "Se eu jogar o copo, vai cair"
- Identifique semelhanças e diferenças entre objetos
- Conclua tarefas simples com início, meio e fim — como montar um quebra-cabeça

Por Que Acompanhar o Desenvolvimento Cognitivo?

- Identificar atrasos cognitivos precocemente (antes dos 5 anos) permite intervenção mais eficaz e melhores resultados a longo prazo.
- Dificuldades cognitivas frequentemente aparecem antes das dificuldades escolares — o pediatra deve ser informado se a criança não atingir os marcos esperados.
- Dúvidas sobre desenvolvimento cognitivo devem ser discutidas nas consultas de rotina.

Procurar avaliação se a criança:

- Fala muito pouco ou não forma frases completas
- Não é compreendida pela família
- Perdeu habilidades já adquiridas (regressão — sinal importante)
- Não entende comandos simples
- Não demonstra interesse em conversar ou brincar com outras crianças

3. Desenvolvimento Motor

Motricidade Ampla

- Corre com mais equilíbrio e pula com os dois pés
- Sobe e desce escadas com mais segurança
- Brinca de bola, pedala triciclo ou bicicleta com rodinhas
- Dança, pula, escala brinquedos e participa de brincadeiras ativas

Motricidade Fina

- Segura o lápis com mais firmeza e desenha figuras simples
- Copia algumas formas e usa tesoura sem ponta com supervisão
- Monta quebra-cabeças simples
- Veste algumas peças de roupa e escova os dentes com ajuda dos pais



4. Desenvolvimento Emocional E Social

A criança de 4 a 5 anos está aprendendo a lidar com frustrações, dividir brinquedos, esperar sua vez, respeitar regras e expressar emoções. Ainda pode ter birras, choro intenso ou explosões emocionais, principalmente quando está cansada, com fome, com sono ou sobrecarregada.

É Comum Nessa Fase

- Querer independência e testar limites
- Ter medos imaginários e amigos preferidos
- Brincar de faz de conta e imitar adultos
- Sentir ciúmes de irmãos e ter dificuldade para perder em jogos

Como Ajudar

- Mantenha rotina previsível e estabeleça regras simples e firmes
- Valorize comportamentos positivos
- Evite gritos, ameaças e castigos físicos
- Explique o motivo das regras
- Dê escolhas limitadas
- Ajude a nomear emoções: "Você ficou bravo porque queria continuar brincando."

5. Limites E Disciplina Positiva

A criança precisa de afeto, rotina e limites consistentes. Disciplina significa ensinar, não humilhar ou punir fisicamente.

Recomendações Práticas

- Combine poucas regras, claras e possíveis de cumprir
- Seja firme sem ser agressivo
- Evite longas explicações durante a birra
- Não use castigos físicos
- Retire a criança de situações perigosas imediatamente
- Reforce o comportamento adequado com elogio imediato e específico
- Mantenha coerência entre os cuidadores

Elogiar Esforço, Não Apenas Resultado

- Valorize o esforço da criança, não apenas o sucesso final. Elogios imediatos e específicos reforçam comportamentos desejados.
- "Gostei de ver que você tentou guardar os brinquedos."
- "Você está se esforçando para escovar os dentes — muito bem!"
- Elogiar o processo (e não só o êxito) é estratégia de disciplina positiva recomendada por SBP e AAP.



6. Birras E Crises De Comportamento

Birras ainda podem ocorrer nessa idade, mas devem diminuir progressivamente conforme a criança aprende a expressar sentimentos. A presença tranquila dos pais é o principal instrumento de manejo.

O Que Fazer Durante a Birra

- Mantenha a calma e garanta segurança
- Fale pouco durante a crise
- Não ceda a pedidos inadequados apenas para interromper a crise
- Depois que a criança se acalmar, converse brevemente
- Ensine alternativas: pedir ajuda, respirar, falar o que sente

Acolher Antes de Corrigir — Corregulação Emocional

- Durante crises emocionais, o primeiro passo é ajudar a criança a se acalmar — com presença tranquila, tom de voz baixo e acolhimento.
- Corregulação é o processo pelo qual os pais ajudam a criança a regular suas emoções por meio de interações seguras, consistentes e responsivas. A criança ainda não tem maturidade neurológica para se autorregular sozinha.
- Depois que ela estiver regulada (calma), pode-se conversar sobre a regra e ensinar alternativas.
- Esse processo repetido ao longo dos anos é o que constrói, gradualmente, o autocontrole emocional.

Procurar Orientação Se:

- As crises forem muito frequentes, intensas ou prolongadas
- A criança se machucar ou machucar outras pessoas
- Houver agressividade persistente ou regressão importante
- A escola relatar muita dificuldade de adaptação ou socialização

7. Sono — Horas Recomendadas E

ORIENTAÇÕES

Horas de Sono Recomendadas — 3 a 5 Anos

- A SBP, a AAP e a OMS recomendam 10 a 13 horas de sono por noite para crianças de 3 a 5 anos (incluindo soneca, se ainda praticada).
- Sono insuficiente está associado a irritabilidade, dificuldade de aprendizagem, comprometimento do crescimento e alterações imunológicas.
- Sinal de alerta: criança que dorme menos de 10 horas regularmente deve ser avaliada pelo pediatra.

Orientações Práticas

- Manter horário regular para dormir e acordar — inclusive nos fins de semana
- Evitar telas pelo menos 1 hora antes de dormir
- Criar ritual noturno: banho, escovação, história, luz baixa
- Evitar alimentos estimulantes à noite (chocolate, refrigerante, açúcar)
- Evitar atividade física vigorosa 1 a 2 horas antes de deitar



- O quarto deve ser calmo, escuro, silencioso e seguro
- A criança deve aprender progressivamente a adormecer sem depender totalmente dos pais

Dormir no Próprio Espaço

Quando a criança tem dificuldade para dormir sozinha, a orientação deve ser gradual, consistente e acolhedora: preparar o quarto junto com a criança, criar rotina com banho, leitura e carinho, retirar televisão e dispositivos do quarto e reforçar positivamente cada progresso.

8. Alimentação — Nutrição E Seletividade

A criança deve participar das refeições familiares e receber alimentação variada, com alimentos naturais ou minimamente processados.

Recomendações Gerais

- Oferecer frutas, verduras e legumes diariamente
- Incluir arroz, feijão, carnes, ovos, leite e derivados
- Estimular água como principal bebida — evitar sucos artificiais e refrigerantes
- Evitar excesso de açúcar, salgadinhos e ultraprocessados
- Manter horários regulares e evitar beliscar o dia todo
- Não usar comida como prêmio ou castigo
- Respeitar sinais de fome e saciedade

Atenção: Ferro e Vitamina D

- Deficiência de ferro: a anemia ferropriva é frequente nessa faixa etária no Brasil. Oferecer diariamente alimentos ricos em ferro: carne vermelha, feijão, lentilha, folhas verde-escuras (espinafre, couve). Associar com vitamina C (laranja, limão) para melhorar absorção.
- Vitamina D: a hipovitaminose D é comum em crianças com pouca exposição solar. O pediatra pode indicar suplementação conforme avaliação individual.
- Não suplementar por conta própria — sempre consultar o pediatra.

Seletividade Alimentar

É comum a criança ser seletiva nessa idade. Ela pode recusar alimentos novos várias vezes antes de aceitar — isso é normal e não indica má vontade.

Como Lidar

- Não forçar e não transformar a refeição em briga
- Oferecer o alimento repetidamente, em pequenas quantidades, com paciência
- Comer junto com a criança — o exemplo dos pais é o maior estimulante
- Evitar substituir a refeição por leite, bolacha ou guloseimas
- Não preparar sempre uma refeição separada apenas para a criança
- Envolver a criança em escolhas simples e no preparo dos alimentos



Alimentação e Peso: Abordagem Sem Estigma

- Quando houver preocupação com excesso de peso, a abordagem deve envolver toda a família, sem culpabilizar a criança.
- A orientação deve focar em saúde, rotina, qualidade alimentar, sono, atividade física e redução de ultraprocessados — e não em dietas restritivas ou comentários negativos sobre o corpo.
- Evitar comportamentos extremos como restrições alimentares rígidas. A abordagem deve ser sensível, centrada na família e adequada à idade. (SBP / NICE NG246)

9. Atividade Física E Brincadeiras

Recomendação de Atividade Física — 3 a 5 Anos (OMS 2019 / SBP)

- A OMS (2019) e a SBP recomendam pelo menos 3 horas de atividade física diária para crianças de 3 a 5 anos, em intensidades variadas ao longo do dia.
- Dessas 3 horas, ao menos 1 hora deve ser de intensidade moderada a vigorosa (correr, pular, brincar ativamente).
- Atenção: a recomendação de '1 hora diária' se aplica a escolares a partir de 6 anos, não a pré-escolares.
- A atividade física adequada melhora desenvolvimento motor, controle emocional, qualidade do sono, crescimento e imunidade.

Atividades Recomendadas

- Corrida, pulos, dança, escalada em brinquedos e parquinho
- Bicicleta com capacete, patinete com supervisão
- Bola, pula-corda, brincadeiras ativas ao ar livre
- Natação com supervisão
- Faz de conta, desenho, pintura e massinha (atividade psicomotora)
- Jogos de memória e quebra-cabeças

Além do exercício físico, a brincadeira ao ar livre favorece criatividade, coordenação, autonomia, resolução de problemas, socialização e exposição à luz natural. Sempre que possível, a rotina da criança deve incluir tempo em ambientes externos seguros.

10. Uso De Telas

Tempo Máximo de Tela — 2 a 5 Anos (AAP / SBP)

- Para crianças de 2 a 5 anos, a AAP e a SBP recomendam no máximo 1 hora por dia de conteúdo de qualidade, sempre com supervisão e envolvimento dos pais.
- O problema não é apenas o tempo de tela, mas também o conteúdo, o horário, a falta de supervisão e a substituição de atividades essenciais.
- Telas NUNCA devem substituir: brincadeiras, leitura, sono, refeições em família e convivência.

Regras Práticas

- Máximo de 1 hora por dia de conteúdo adequado e supervisionado
- Assistir junto quando possível — conversar sobre o que assistiram
- Escolher conteúdo educativo; evitar vídeos curtos em sequência infinita
- Não deixar televisão ligada como 'fundo' constante



- Não permitir telas no quarto
- Evitar telas durante refeições e pelo menos 1 hora antes de dormir
- Nunca usar tela como único recurso para acalmar a criança

11. Proteção Solar

A proteção solar é essencial para crianças brasileiras, que frequentemente se expõem ao sol durante brincadeiras ao ar livre. A exposição excessiva e sem proteção na infância aumenta significativamente o risco de câncer de pele na vida adulta.

Recomendações Práticas

- Usar protetor solar FPS \geq 30 (preferencialmente FPS 50) em toda pele exposta
- Reaplicar a cada 2 horas durante exposição prolongada ou após água/suor
- Aplicar o protetor 15 a 30 minutos antes de sair
- Usar chapéu de abas largas e roupas de manga quando possível
- Usar óculos de sol com proteção UV
- Preferir atividades ao ar livre antes das 10h ou após as 16h
- Buscar sombra durante os horários de maior intensidade solar (10h-16h)

Atenção

- Evitar exposição solar direta sem proteção entre 10h e 16h.
- Crianças com pele clara, olhos claros ou histórico familiar de câncer de pele precisam de cuidados redobrados.
- Protetor solar não dispensa chapéu e roupas protetoras.

12. Leitura E Preparo Para Alfabetização

Aos 4 e 5 anos, a criança não precisa estar alfabetizada, mas deve ser estimulada a desenvolver linguagem, atenção, memória e interesse por livros.

Recomendações

- Ler para a criança todos os dias — mesmo que por 10 a 15 minutos
- Deixar livros acessíveis e de fácil alcance
- Pedir que ela conte partes da história e conversar sobre personagens
- Estimular desenho livre, músicas, rimas e parlendas
- Brincar com as letras do próprio nome
- Valorizar curiosidade sem pressionar a ler ou escrever antes do tempo

13. Escola E Socialização

A escola tem papel importante no desenvolvimento da criança de 4 a 5 anos. Nessa fase, ela aprende a conviver, dividir, esperar sua vez, seguir regras e participar de atividades em grupo.

Os Pais Devem Observar

- Adaptação escolar e relação com os colegas
- Participação nas atividades e capacidade de seguir regras
- Mudanças de comportamento após entrada na escola



- Queixas frequentes de dor abdominal, dor de cabeça ou recusa escolar

Bem-Estar Social e Emocional na Escola

- A permanência na escola deve ser acompanhada não apenas pelo desempenho pedagógico, mas também pelo bem-estar emocional e social.
- Observar: isolamento, ansiedade, agressividade persistente, tristeza, regressões, dificuldade de comunicação, queixas físicas frequentes ou mudanças importantes de comportamento.
- O bem-estar emocional é importante por si só e também por influenciar saúde física, aprendizagem e desempenho escolar. (NICE)

14. Higiene

Banho A criança pode participar do banho, mas ainda precisa de supervisão do adulto. Ensinar higiene corporal, lavagem das mãos e cuidado com genitais de forma natural e acolhedora.

Lavagem das Mãos — Quando e Como

Quando Lavar

- Antes das refeições
- Após usar o banheiro
- Ao chegar da rua ou de ambientes externos
- Após brincar com animais
- Após tossir, espirrar ou assoar o nariz

Como Lavar — Técnica Correta

- Molhar as mãos com água
- Aplicar sabão e esfregar bem — palmas, dorso, entre os dedos e embaixo das unhas
- Esfregar por pelo menos 20 segundos (tempo de cantar 'Parabéns pra você' duas vezes)
- Enxaguar bem com água corrente
- Secar com toalha limpa ou papel toalha

Dica Prática — Ensinando a Criança

- Transformar a lavagem das mãos em rotina lúdica: contar os 20 segundos juntos, cantar uma música ou usar sabonete colorido.
- A criança de 4 a 5 anos já consegue lavar as mãos sozinha com supervisão — incentive a independência progressiva.
- Higiene das mãos é a medida mais eficaz de prevenção de doenças infecciosas na infância.

15. Saúde Bucal

Aos 4 a 5 anos, a criança já pode participar da escovação, mas ainda precisa de supervisão e complementação de um adulto.

Recomendações

- Escovar os dentes pelo menos 2 vezes ao dia — obrigatoriamente antes de dormir



- Usar creme dental com flúor na quantidade correta para a idade: quantidade do tamanho de uma ervilha (aproximadamente 0,25g) para crianças de 3 a 6 anos — quantidades maiores aumentam o risco de fluorose dentária
- Os pais devem supervisionar e complementar a escovação após a criança escovar
- Manter consultas odontológicas regulares
- Evitar excesso de açúcar e mamadeira noturna

'Cuspir e Não Enxaguar' — Atenção à Idade

- Após a escovação, orienta-se cuspir o excesso de creme dental e evitar enxaguar a boca com água, para manter o efeito protetor do flúor na superfície dos dentes.
- **IMPORTANTE:** essa recomendação se aplica apenas a crianças que já sabem cuspir sem engolir — em geral a partir dos 6 anos.
- Para crianças de 4-5 anos que ainda não dominam a técnica de cuspir: usar a quantidade do tamanho de uma ervilha e enxaguar normalmente. O risco de ingestão acidental de flúor em excesso supera o benefício de não enxaguar nessa faixa etária.
- Orientar individualmente conforme o desenvolvimento de cada criança.

16. Controle De Esfíncteres

A maioria das crianças de 4 a 5 anos já controla urina e fezes durante o dia. Algumas ainda podem apresentar escapes ocasionais, principalmente à noite — o que é considerado normal até os 5 anos. A partir dessa idade, enurese noturna recorrente justifica avaliação pediátrica.

Procurar Avaliação Se:

- Nunca conseguiu controle urinário diurno
- Voltou a fazer xixi ou cocô após período prolongado de controle (regressão)
- Tem dor para urinar ou urina muitas vezes com urgência
- Tem constipação importante ou escapes fecais frequentes
- Ronca muito, tem sono agitado e enurese noturna persistente a partir dos 5 anos (inclusive) — o critério diagnóstico começa exatamente aos 5 anos

17. Constipação Intestinal

A constipação é comum nessa idade e pode causar dor abdominal, irritabilidade, perda de apetite, escape fecal e até recusa da escola por medo de ir ao banheiro.

Medidas Importantes

- Oferecer água com regularidade ao longo do dia
- Aumentar consumo de frutas, verduras, legumes e fibras
- Criar rotina para sentar no vaso sanitário após as refeições
- Usar apoio para os pés (para que os joelhos fiquem acima do quadril)
- Não repreender escapes — abordar com calma e sem culpa
- Evitar que a criança segure fezes por medo ou pressa
- Procurar o pediatra se houver dor, sangue nas fezes, fezes muito volumosas ou escape fecal frequente



18. Segurança Em Casa

A criança de 4 a 5 anos é curiosa, ativa e ainda não tem plena noção de perigo. O ambiente doméstico deve ser adaptado para reduzir riscos.

Cuidados Essenciais

- Manter medicamentos fora do alcance e em embalagens com tampa de segurança
- Guardar produtos de limpeza em armários altos ou trancados
- Proteger tomadas e evitar acesso a facas, fósforos e objetos cortantes
- Não deixar a criança sozinha na cozinha — cuidado com panelas e líquidos quentes
- Usar telas ou grades em janelas e varandas
- Manter baldes, piscinas e caixas d'água fechados ou protegidos
- Nunca deixar criança sozinha perto de piscina, banheira, lago ou balde com água

Tabagismo Passivo

- A criança deve ser protegida da exposição ao tabaco em TODOS os ambientes: casa, carro, casas de familiares e ambientes fechados.
- Se um adulto fuma, deve fazê-lo fora de casa e de qualquer local fechado.
- O tabagismo passivo aumenta o risco de infecções respiratórias, asma, otite e outros problemas de saúde na criança.

19. Segurança No Trânsito

No Carro

- A criança deve SEMPRE usar dispositivo de retenção adequado à idade, peso e altura
- Instalar corretamente no banco traseiro, conforme o CTB (Código de Trânsito Brasileiro) e normativas da SENATRAN/CONTRAN
- Nunca viajar no banco dianteiro ou no colo de adultos

Na Rua

- Segurar sempre a mão de um adulto
- Ensinar a atravessar na faixa de pedestres
- Explicar que bola, brinquedo ou animal na rua não devem ser buscados sem adulto
- Nunca deixar a criança atravessar sozinha

Bicicleta e Patinete

- Usar capacete sempre, ajustado corretamente
- Usar calçado fechado
- Brincar longe de ruas, avenidas e garagens
- Supervisionar sempre

20. Prevenção De Acidentes E Abuso

Ensinar segurança corporal desde cedo, de forma simples, tranquila e sem assustar a criança.



Orientações

- Ensinar o nome correto das partes do corpo
- Explicar que partes íntimas não devem ser tocadas por outras pessoas, exceto em situações de higiene ou saúde, com presença e conhecimento dos pais
- Ensinar que a criança pode dizer 'não'
- Nunca obrigar a criança a abraçar ou beijar alguém
- Orientar que segredos que causam medo, vergonha ou tristeza devem ser contados aos pais
- Manter diálogo aberto, acolhedor e sem julgamentos

21. Vacinação

A vacinação deve estar atualizada conforme o Calendário Nacional de Vacinação do Ministério da Saúde e, quando possível, também conforme recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Aos 4 Anos — Verificar Especialmente

- Reforço de DTP (difteria, tétano e coqueluche)
- Reforço de poliomielite
- Varicela, conforme esquema vacinal
- Febre amarela, conforme situação vacinal e área de recomendação
- Influenza — anual
- COVID-19, conforme recomendações vigentes
- Outras vacinas conforme calendário SBP e disponibilidade

Orientação aos Pais

- Levar a carteira de vacinação em TODAS as consultas pediátricas.
- Em viagens, especialmente ao exterior, levar a carteira vacinal e relatórios médicos relevantes.
- Nunca atrasar ou pular doses — o intervalo entre vacinas é calculado para garantir máxima proteção.

22. Consultas De Rotina

Mesmo quando a criança parece saudável, consultas regulares são essenciais para

acompanhar crescimento, desenvolvimento, vacinas, alimentação, sono, comportamento, visão e audição.



Avaliar Periodicamente

Avaliação Clínica e Crescimento Avaliação do Desenvolvimento e Prevenção
Peso e estatura Visão e audição
Índice de massa corporal Desenvolvimento da linguagem
Pressão arterial (quando indicado) Comportamento e socialização
Saúde bucal Vacinação
Alimentação e hidratação Sono e rotina
Atividade física Segurança e prevenção

23. Sinais De Alerta No Desenvolvimento

A identificação precoce de atrasos no desenvolvimento possibilita intervenção mais eficaz. Procurar o pediatra se a criança apresentar qualquer um dos seguintes sinais:

Sinais de Alerta — Desenvolvimento

- Não fala frases compreensíveis para estranhos
- Não interage com outras crianças ou evita contato social
- Não brinca de faz de conta ou imitação
- Não mantém contato visual adequado
- Não responde quando chamada pelo nome
- Apresenta perda de habilidades já adquiridas (regressão)
- Agressividade intensa e persistente sem melhora
- Não consegue seguir comandos simples de 2 a 3 etapas
- Cai muito ou tem dificuldade motora importante para a idade
- Parece não ouvir bem ou não responde a sons
- Comportamento muito repetitivo, restrito ou inflexível
- Não demonstra interesse por pessoas ou brincadeiras
- Dificuldade extrema de adaptação escolar após período razoável

24. Sinais De Alerta Clínico

Procurar atendimento médico com urgência se houver:

Urgência — Levar ao Pronto-Socorro

- Febre persistente ou criança muito prostrada e sem resposta
- Dificuldade para respirar ou respiração acelerada
- Lábios ou extremidades arroxeadas
- Sonolência excessiva, confusão ou dificuldade de acordar
- Convulsão
- Vômitos persistentes ou em grande quantidade
- Sinais de desidratação: boca seca, pouca urina, olhos fundos, letargia
- Dor abdominal intensa ou progressiva
- Dor de cabeça intensa, rigidez de nuca ou vômitos em jato (suspeita de meningite)



- Manchas roxas ou vermelhas na pele que NÃO desaparecem à pressão
- Dor para urinar com febre (suspeita de infecção urinária)
- Trauma importante
- Suspeita de ingestão de medicamento ou produto tóxico

25. Rotina Diária Sugerida

Uma rotina simples e previsível ajuda a criança a se sentir segura, reduz ansiedade, melhora cooperação, sono e comportamento.

MANHÃ Acordar em horário regular • Higiene • Café da manhã • Escola ou atividades • Brincadeira ativa

TARDE Almoço • Descanso (se necessário) • Brincadeiras ao ar livre • Atividades calmas • Leitura ou desenho

NOITE Jantar • Reduzir estímulos e telas • Banho • Escovação dos dentes • História • Dormir em horário regular

26. Participação Dos Pais

A presença dos pais é fundamental. Crianças dessa idade aprendem principalmente pelo exemplo.

O Que Mais Ajuda

- Conversar diariamente e ouvir a criança
- Brincar junto e ler histórias
- Fazer refeições em família
- Demonstrar carinho e cumprir promessas
- Estabelecer limites com afeto
- Evitar exposição da criança a conflitos intensos
- Valorizar o esforço, não apenas o resultado

27. O Que Evitar

- Gritar frequentemente ou usar linguagem agressiva
- Bater ou ameaçar — castigos físicos são prejudiciais e proibidos por lei
- Comparar com irmãos ou colegas
- Chamar a criança de 'preguiçosa', 'má', 'burra' ou 'insuportável'
- Usar telas como única forma de entretenimento ou de acalmar
- Dar doces ou ultraprocessados como recompensa diária
- Fazer todas as vontades para evitar frustração — a frustração faz parte do desenvolvimento
- Exigir comportamento de adulto
- Expor a criança a discussões ou conflitos intensos entre adultos



- Ignorar sinais de sofrimento emocional
- Expor a criança ao tabaco em casa, no carro ou em qualquer ambiente fechado

28. Mensagem Final Aos Pais

A criança de 4 a 5 anos está em uma fase rica de descobertas. Ela precisa de amor, rotina, limites, sono adequado (10–13 horas por noite), alimentação saudável, brincadeiras ativas (3 horas diárias), leitura, proteção solar, segurança, vacinação atualizada e acompanhamento pediátrico regular.

Mais importante do que buscar perfeição é manter presença, escuta, coerência e cuidado diário. Pequenas atitudes repetidas todos os dias constroem segurança emocional, autonomia e saúde para toda a vida.

Resumo das Recomendações-Chave

- Sono: 10 a 13 horas por noite (SBP / AAP / OMS)
- Atividade física: 3 horas diárias em intensidades variadas, com ao menos 1h vigorosa (OMS 2019)
- Telas: máximo 1 hora por dia com supervisão (AAP / SBP)
- Protetor solar: FPS \geq 30, reaplicar a cada 2h, evitar sol entre 10h–16h
- Flúor na escovação: quantidade do tamanho de uma ervilha (~0,25g) para crianças de 3–6 anos
- Vacinação: manter calendário SBP atualizado
- Consultas de rotina: mesmo quando a criança parece saudável

29. Referências

1. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação: Alimentação na Infância. Departamento de Nutrologia, 2018.
2. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação: Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência. 2017.
3. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Calendário de Vacinação SBP 2024. Disponível em: sbp.com.br
4. American Academy of Pediatrics (AAP). Healthy Children: Sleep Guidelines for Children. Pediatrics. 2016;138(6):e20162642.
5. American Academy of Pediatrics (AAP). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. 2016. aap.org
6. World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: WHO, 2019.
7. NICE — National Institute for Health and Care Excellence. Overweight and Obesity Management (NG246). nice.org.uk, 2023.
8. NICE — National Institute for Health and Care Excellence. Social and Emotional Wellbeing in the Early Years (PH40). nice.org.uk, 2012. [Específico para primeira infância e pré-escolar]
9. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde da Criança — Crescimento e Desenvolvimento. Brasília, 2012.
10. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Saúde Bucal na Infância. Nota de Alerta, 2020.
11. Conselho Federal de Odontologia / SBP. Recomendações sobre uso de flúor em crianças menores de 6 anos, 2021.



12. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Prevenção do Câncer de Pele. Ministério da Saúde,

2023. Disponível em: inca.gov.br

13. American Academy of Pediatrics (AAP). Council on Communications and Media. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016;138(5):e20162591.

14. Zero to Three. Screen Time Recommendations for Children. zerotothree.org, 2020. 15. SBP — Sociedade Brasileira de Pediatria. Nota de Alerta: Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. 2019.

AVISO: Este documento foi elaborado com base nas principais diretrizes nacionais e internacionais vigentes em 2026, para fins exclusivamente educacionais e de orientação às famílias. Não substitui a consulta pediátrica individualizada. Orientações específicas devem ser ajustadas pelo médico responsável conforme as necessidades de cada criança.