



ORIENTAÇÕES: 6 A 9 ANOS

Puericultura e idade escolar

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 6 a 9 anos

1. Introdução

Dos 6 aos 9 anos, a criança entra em uma fase de maior autonomia, socialização, aprendizado escolar, desenvolvimento de responsabilidades e construção da autoestima. É um período em que os pais continuam sendo fundamentais para oferecer rotina, afeto, limites, sono adequado, alimentação saudável, atividade física, segurança, acompanhamento escolar, saúde bucal e proteção emocional.

Nessa idade, a criança já compreende melhor regras, consequências e combinados, mas ainda precisa de supervisão próxima, orientação constante e presença ativa dos adultos.

2. Desenvolvimento esperado dos 6 aos 9 anos

A criança nessa faixa etária geralmente apresenta grande evolução em linguagem, pensamento lógico, coordenação motora, autocuidado e convivência social.

Desenvolvimento cognitivo e escolar É esperado que a criança:

- Tenha maior capacidade de atenção.
- Aprenda leitura, escrita e matemática progressivamente.
- Faça perguntas mais elaboradas.
- Consiga seguir regras escolares.
- Desenvolva senso de responsabilidade.
- Comece a entender melhor tempo, sequência e consequências.
- Tenha maior interesse por jogos com regras.

Desenvolvimento emocional É comum que a criança:

- Queira agradar pais, professores e amigos.
- Compare-se com colegas.
- Tenha maior sensibilidade a críticas.
- Demonstre frustração quando não consegue algo.
- Tenha medos específicos, como medo de errar, de ficar sozinha ou de não ser aceita.
- Comece a desenvolver autoestima baseada em experiências familiares, escolares e sociais.

Desenvolvimento social A criança passa a valorizar mais os amigos, grupos e atividades coletivas. Ainda assim, a família continua sendo a principal referência emocional e moral.



3. Sono

O sono adequado é essencial para crescimento, memória, aprendizado, comportamento, imunidade e regulação emocional. A AEP informa que, entre 6 e 10 anos, as crianças dormem em média entre 9 e 12 horas por dia, embora exista variação individual. (AEPED) Orientações práticas

- Manter horário regular para dormir e acordar.
- Evitar telas no quarto.
- Evitar celular, tablet, videogame ou televisão antes de dormir.
- Evitar atividade física vigorosa 1 a 2 horas antes de deitar.
- Evitar refrigerantes, chocolate e alimentos estimulantes à noite.
- Criar rotina calma antes do sono.
- Manter o quarto escuro, silencioso e confortável.
- Evitar cochilos longos ou tardios, quando prejudicam o sono noturno.

A AEP orienta que rotinas diárias e pré-sono ajudam a preparar a criança para dormir, e recomenda evitar atividade física vigorosa e alimentos estimulantes antes de deitar. Rotina sugerida para dormir

- Banho.
- Pijama.
- Escovação dos dentes.
- Separar material escolar para o dia seguinte.
- Leitura ou conversa tranquila.
- Luz baixa.
- Dormir em horário regular.

Procurar orientação se houver

- Roncos frequentes.
- Pausas respiratórias durante o sono.
- Sono muito agitado.
- Sonolência diurna.
- Dificuldade persistente para dormir.
- Pesadelos recorrentes.
- Irritabilidade importante associada a sono ruim.
- Queda no rendimento escolar por sonolência ou cansaço.
- Enurese noturna associada a roncos ou sono fragmentado.

4. Alimentação

A alimentação deve ser variada, equilibrada e integrada à rotina familiar. Nessa idade, a criança já pode participar mais das escolhas e do preparo simples dos alimentos, sempre com supervisão.

Recomendações gerais

- Fazer refeições em horários regulares.
- Priorizar alimentos naturais ou minimamente processados.



- Oferecer frutas, verduras e legumes diariamente.
- Estimular arroz, feijão, carnes, ovos, leite e derivados conforme hábito familiar e orientação médica.
- Oferecer água como principal bebida.
- Evitar refrigerantes, sucos artificiais, doces frequentes, salgadinhos e ultraprocessados.
- Evitar beliscar durante todo o dia.
- Fazer refeições em família sempre que possível.
- Não usar comida como prêmio ou castigo.
- Evitar comentários negativos sobre peso ou aparência corporal.

Relação saudável com a comida A criança deve ser estimulada a reconhecer fome e saciedade. A alimentação não deve ser motivo constante de briga, chantagem ou punição. O papel dos pais é oferecer variedade, rotina e bom exemplo.

Excesso de peso: abordagem sem culpa ou vergonha Quando houver preocupação com excesso de peso, a conversa deve ser cuidadosa, respeitosa e centrada na saúde. O NICE recomenda que profissionais peçam permissão antes de conversar sobre sobrepeso, usando linguagem sensível, apropriada para a idade e centrada na pessoa. (NICE) A orientação deve envolver a família toda, com foco em rotina, sono, alimentação adequada, atividade física e redução do sedentarismo. O NICE também reforça a importância de mudanças sustentáveis, evitando medidas extremas ou centradas apenas em restrição alimentar. (NICE) O que evitar

- Dietas restritivas sem indicação profissional.
- Pular refeições.
- Proibir todos os alimentos de forma rígida.
- Criticar o corpo da criança.
- Comparar com irmãos ou colegas.
- Usar frases como "você está gordo" ou "você não pode comer isso porque engorda".
- Fazer do peso o principal assunto da vida familiar.

Melhor abordagem

- "Vamos cuidar da saúde da família."
- "Vamos melhorar nossa rotina."
- "Vamos colocar mais movimento no dia."
- "Vamos comer melhor todos juntos."
- "Vamos dormir melhor e reduzir telas."

5. Saúde bucal

Aos 6 a 9 anos, inicia-se ou intensifica-se a fase de troca dentária, com presença de dentes de leite e dentes permanentes. A saúde bucal deve ser acompanhada de perto. Recomendações

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia.
- Escovar obrigatoriamente antes de dormir.
- Usar creme dental com flúor.
- Supervisionar a escovação.
- Estimular o uso de fio dental quando indicado.
- Reduzir frequência de doces e bebidas açucaradas.
- Manter consultas odontológicas regulares.



- Avaliar necessidade de selantes nos molares permanentes.

A AEP destaca que o flúor ajuda a fortalecer os dentes e prevenir cáries, e orienta que crianças escovem os dentes duas vezes ao dia com pequena quantidade de pasta fluoretada. (AEPED) A AEP informa que, conforme surgem dentes permanentes, pode ser aplicado selante dental sobre os molares para proteger áreas de difícil acesso à escovação. (AEPED) Supervisão dos pais Mesmo que a criança já escove sozinha, os pais devem supervisionar. A habilidade motora para uma escovação eficaz costuma se consolidar por volta dos 7 anos, mas muitas crianças ainda precisam de orientação após essa idade. (AEPED) Orientar a criança a cuspir o excesso de pasta e evitar engolir creme dental. A quantidade deve ser adequada e supervisionada. (AEPED)

6. Atividade física e lazer ativo

A criança de 6 a 9 anos precisa de atividade física diária, brincadeiras ativas, contato com ambientes externos e redução do comportamento sedentário.

Atividades recomendadas

- Caminhar.
- Correr.
- Pular corda.
- Brincar de bola.
- Dançar.
- Andar de bicicleta com capacete.
- Patinar com proteção.
- Nadar com supervisão.
- Brincar em parque.
- Participar de jogos coletivos.
- Fazer trilhas leves ou passeios em família.
- Praticar esportes de forma prazerosa, sem cobrança excessiva.

A AEP recomenda que crianças a partir de 5 anos realizem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada ou vigorosa, podendo ser divididos em duas ou mais sessões. (AEPED) A AEP também orienta incorporar a atividade física à rotina, estimular atividades em família, dar exemplo e favorecer lazer ativo, como caminhar, correr, bicicleta, dança, pular corda e natação. (AEPED) Benefícios da atividade física

- Melhora condicionamento.
- Ajuda no sono.
- Favorece saúde óssea e muscular.
- Reduz sedentarismo.
- Melhora humor.
- Ajuda na concentração.
- Favorece socialização.
- Contribui para prevenção do excesso de peso.

Cuidados

- Evitar cobrança de desempenho excessiva.
- Respeitar preferências da criança.
- Garantir hidratação.



- Usar equipamentos de proteção.
- Priorizar segurança.
- Evitar treino intenso em horários de muito calor.
- Manter sono e alimentação adequados.

7. Uso de telas

A criança de 6 a 9 anos já tem maior contato com televisão, celular, tablet, videogames e internet. O uso deve ser supervisionado e equilibrado com sono, estudo, brincadeiras, leitura, convivência familiar e atividade física.

Recomendações práticas

- Definir regras claras de tempo e conteúdo.
- Limitar o tempo recreativo de telas a no máximo 2 horas por dia, excluindo atividades escolares (OMS, SBP).
- Evitar telas durante refeições.
- Evitar telas antes de dormir.
- Não permitir telas no quarto durante a noite.
- Supervisionar vídeos, jogos e aplicativos.
- Usar controle parental quando necessário.
- Evitar exposição a conteúdo violento, sexualizado ou inadequado.
- Não usar telas como única forma de lazer.
- Priorizar brincadeiras, esportes, leitura e convivência familiar.

A orientação da AEP sobre atividade física reforça a necessidade de reduzir sedentarismo e favorecer lazer ativo em família. (AEPED) Regras familiares úteis

- Sem telas durante refeições.
- Sem telas pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Sem celular ou tablet no quarto à noite.
- Conteúdo sempre adequado à idade.
- Pais também devem dar exemplo.
- Tempo de tela não deve substituir sono, estudo, leitura ou atividade física.

8. Escola e aprendizagem

A vida escolar é central entre 6 e 9 anos. Nessa idade, a criança está desenvolvendo leitura, escrita, raciocínio lógico, organização, responsabilidade e convivência social. Os pais devem acompanhar

- Frequência escolar.
- Tarefas e rotina de estudo.
- Dificuldade de leitura ou escrita.
- Atenção e concentração.
- Relação com colegas.
- Relação com professores.
- Sinais de ansiedade ou sofrimento.
- Mudanças de comportamento.



- Queixas físicas antes da escola.

Como ajudar

- Criar rotina de estudo curta e previsível.
- Manter local calmo para tarefas.
- Evitar excesso de cobrança.
- Valorizar esforço.
- Conversar com a escola.
- Ler com a criança.
- Estimular curiosidade.
- Evitar comparar com irmãos ou colegas.

Procurar avaliação se houver

- Dificuldade persistente de leitura.
- Trocas muito frequentes de letras após período esperado.
- Dificuldade intensa de atenção.
- Recusa escolar persistente.
- Queixas físicas repetidas antes da escola.
- Queda importante no desempenho.
- Tristeza, isolamento ou medo de ir à escola.
- Suspeita de bullying.

9. Bem-estar social e emocional

O bem-estar emocional influencia aprendizagem, comportamento, autoestima e saúde física. Crianças dessa idade podem expressar sofrimento por irritabilidade, choro, agressividade, isolamento, queixas físicas ou piora escolar.

O NICE recomenda que escolas e serviços adotem abordagem ampla para apoiar o bem-estar social, emocional e mental das crianças, incluindo promoção de autoestima, habilidades sociais, comunicação, resolução de problemas e resiliência. (NICE) O NICE também orienta que crianças em risco sejam identificadas a partir de múltiplas fontes de informação, lembrando que algumas internalizam o sofrimento e podem ser mais difíceis de perceber. (NICE) Sinais de atenção

- Tristeza frequente.
- Irritabilidade persistente.
- Medos excessivos.
- Isolamento.
- Agressividade recorrente.
- Queda no rendimento escolar.
- Dor abdominal ou dor de cabeça frequente sem causa clara.
- Alterações de sono.
- Perda de interesse por brincar.
- Baixa autoestima.
- Falas negativas sobre si mesma.
- Regressão de comportamento.



Como os pais podem ajudar

- Ouvir sem ridicularizar.
- Validar sentimentos.
- Evitar comparações.
- Manter rotina.
- Valorizar esforço.
- Estimular amizades saudáveis.
- Conversar com a escola.
- Procurar ajuda profissional quando necessário.

10. Limites, autonomia e responsabilidade

A criança de 6 a 9 anos precisa de limites claros, mas também de oportunidades para desenvolver autonomia.

Responsabilidades adequadas

- Organizar mochila.
- Guardar brinquedos.
- Separar uniforme.
- Ajudar a pôr a mesa.
- Cuidar de material escolar.
- Escovar dentes com supervisão.
- Tomar banho com orientação, conforme maturidade.
- Ajudar em pequenas tarefas domésticas.

Disciplina positiva

- Estabelecer regras simples.
- Explicar consequências.
- Cumprir combinados.
- Evitar gritos e humilhações.
- Não usar castigo físico.
- Valorizar comportamento adequado.
- Corrigir com firmeza e respeito.
- Ensinar reparação: pedir desculpas, consertar, tentar novamente.

Frases úteis

- "Você pode tentar de novo."
- "Eu confio que você consegue aprender."
- "Errar faz parte."
- "Vamos resolver juntos."
- "Você está bravo, mas não pode machucar."
- "Primeiro a tarefa, depois o lazer."
- "Gostei do seu esforço."



11. Higiene e autocuidado

A criança deve ser estimulada a ganhar independência nos cuidados pessoais, mas ainda precisa de supervisão.

Orientações

- Tomar banho regularmente.
- Lavar mãos antes das refeições.
- Lavar mãos após usar o banheiro.
- Lavar mãos ao chegar da rua.
- Trocar roupas íntimas diariamente.
- Cuidar dos cabelos.
- Escovar dentes duas vezes ao dia.
- Aprender higiene íntima adequada.
- Não compartilhar escova de dente, toalha ou objetos pessoais.

Meninas Ensinar higiene genital da frente para trás, evitando irritações e infecções urinárias.
Meninos Ensinar higiene genital conforme orientação pediátrica, respeitando anatomia e evitando manobras forçadas.

12. Puberdade: sinais iniciais e o que observar

Embora a puberdade ocorra tipicamente entre 8 e 13 anos nas meninas e entre 9 e 14 anos nos meninos, sinais precoces podem surgir ainda na faixa dos 6 a 9 anos. A puberdade precoce — definida como desenvolvimento sexual antes dos 8 anos em meninas e dos 9 anos em meninos — requer avaliação pediátrica.

Sinais que podem surgir nessa fase

- Meninas: surgimento de botão mamário (telarca) a partir dos 8 anos pode ser normal; antes dos 8 anos requer avaliação.
- Meninos: aumento testicular antes dos 9 anos requer avaliação.
- Aparecimento de pelos pubianos ou axilares em qualquer sexo antes da idade esperada.
- Aumento da velocidade de crescimento fora do esperado para a idade.
- Odor corporal intenso, acne ou pele oleosa precoces.

O que fazer

- Mencionar qualquer sinal suspeito nas consultas pediátricas de rotina.
- Não minimizar queixas da criança sobre mudanças no próprio corpo.
- Conversar com a criança de forma calma e adequada à idade sobre as mudanças corporais normais.
- Incluir observação do desenvolvimento puberal em todas as consultas de rotina (estádios de Tanner).

13. Controle urinário e intestinal

Aos 6 a 9 anos, a maioria das crianças já tem controle urinário e fecal. Enurese noturna ainda pode ocorrer, mas deve ser avaliada quando persistente, associada a sofrimento ou outros sintomas.



Procurar avaliação se houver

- Xixi na cama persistente com impacto emocional.
- Perda urinária durante o dia.
- Dor para urinar.
- Urgência urinária.
- Constipação.
- Escape fecal.
- Fezes muito volumosas.
- Sangue nas fezes.
- Dor abdominal frequente.
- Roncos e sono agitado associados à enurese.

14. Constipação intestinal

A constipação é comum na idade escolar e pode estar relacionada a baixa ingestão de fibras, pouca água, rotina escolar, vergonha de usar banheiro fora de casa ou hábito de segurar fezes.

Medidas importantes

- Oferecer água regularmente.
- Aumentar frutas, verduras, legumes e fibras.
- Estimular rotina para evacuar.
- Orientar a criança a não segurar fezes.
- Criar hábito de sentar no vaso após refeições.
- Usar apoio para os pés.
- Conversar com a escola se a criança evita banheiro.
- Não repreender escapes fecais.
- Procurar pediatra se houver dor, sangue, fezes volumosas ou escape fecal.

15. Segurança em casa

Mesmo com maior autonomia, a criança de 6 a 9 anos ainda precisa de supervisão e ambiente seguro.

Cuidados essenciais

- Guardar medicamentos fora do alcance.
- Manter produtos de limpeza trancados.
- Ensinar risco de fogo, fogão e tomadas.
- Não deixar criança sozinha cozinhando.
- Cuidado com facas e objetos cortantes.
- Proteger janelas e varandas.
- Supervisionar banho e piscina.
- Ensinar que não deve ingerir medicamentos sem adulto.
- Manter pilhas, baterias e ímãs pequenos fora do alcance.
- Orientar sobre risco de choques, queimaduras e quedas.



16. Tabagismo passivo

A criança deve ser protegida da fumaça do cigarro em casa, no carro, em festas, casas de familiares e ambientes fechados. A AEP informa que o tabagismo passivo em crianças está associado a maior risco de doenças respiratórias, asma, tosse, dor de garganta e otite média aguda. (AEPED) Orientações aos pais

- Não fumar dentro de casa.
- Não fumar no carro.
- Não fumar perto da criança.
- Não considerar janela aberta ou ventilador como proteção suficiente.
- Orientar familiares e cuidadores.
- O ideal é que adultos fumantes recebam apoio para cessação do tabagismo.

17. Segurança no trânsito

No carro A criança deve usar dispositivo de retenção adequado à idade, peso e altura. A AEP recomenda revisar medidas de segurança antes de viagens, incluindo assentos infantis adequados e uso de cinto de segurança. (AEPED) Durante viagens, a AEP orienta evitar que crianças viajem no banco dianteiro, impedir que coloquem braços ou cabeça para fora da janela e não deixar objetos pesados ou pontiagudos soltos no veículo. (AEPED) Na rua

- Ensinar a atravessar na faixa.
- Olhar para os dois lados.
- Obedecer semáforos.
- Não atravessar correndo.
- Não buscar bola ou brinquedo na rua sem adulto.
- Segurar a mão de adulto quando necessário.
- Ensinar atenção em estacionamentos e garagens.

Bicicleta, patinete e skate

- Usar capacete.
- Usar calçado fechado.
- Usar joelheira e cotoveleira quando indicado.
- Brincar longe de ruas e garagens.
- Evitar descidas perigosas.
- Supervisionar trajetos.
- Ensinar regras de trânsito para ciclistas.

18. Viagens e passeios

Viagens com crianças exigem planejamento, segurança e prevenção.

Antes da viagem

- Conferir carteira de vacinação.
- Levar documentos da criança.
- Levar medicamentos de uso habitual.
- Levar relatório médico se houver doença crônica.



- Separar contatos de emergência.
- Saber onde ficam serviços de saúde no destino.
- Preparar lanches saudáveis e água.
- Usar protetor solar e repelente quando indicado.

A AEP recomenda levar kit básico com antisséptico, gazes, curativos, termômetro e antitérmico/analgésico, além de protetor solar, óculos de sol e chapéu. Também orienta confirmar telefones de urgência e localização de serviços de saúde no destino. Durante a viagem

- Fazer pausas em viagens longas.
- Usar cinto ou dispositivo adequado durante todo o trajeto.
- Manter hidratação.
- Evitar exposição solar excessiva.
- Não deixar criança sozinha em carro estacionado.
- Supervisão constante em piscinas, praias, rios e parques.

19. Proteção solar e hidratação

Crianças em idade escolar costumam passar mais tempo ao ar livre, em esportes, parques, praias e viagens.

Orientações

- Usar protetor solar adequado.
- Reaplicar conforme orientação do produto.
- Usar boné, chapéu e roupas adequadas.
- Evitar exposição solar nos horários de maior radiação.
- Oferecer água com frequência.
- Redobrar cuidado em esportes, praia e piscina.

20. Prevenção de abuso e segurança corporal

A criança deve aprender sobre privacidade, segurança corporal e confiança para pedir ajuda.

Orientações

- Ensinar o nome correto das partes do corpo.
- Explicar que partes íntimas são privadas.
- Ensinar que a criança pode dizer "não".
- Não obrigar a criança a abraçar ou beijar adultos.
- Ensinar que segredos que causam medo, vergonha ou tristeza devem ser contados aos pais.
- Explicar diferença entre surpresa boa e segredo ruim.
- Manter diálogo aberto.
- Observar mudanças súbitas de comportamento, medo de pessoas específicas, regressão ou alterações de sono.

21. Vacinação

A carteira de vacinação deve ser revisada em todas as consultas pediátricas. Verificar

- Esquema básico completo.



- Reforços indicados.
- Influenza anual.
- COVID-19 conforme recomendações vigentes.
- Febre amarela conforme área e situação vacinal.
- Vacinas recomendadas por calendários oficiais e sociedades pediátricas.

Em viagens, a AEP reforça a importância de levar documentação da criança, carteira vacinal e informações médicas relevantes, especialmente em crianças com doenças crônicas. (AEPED)

22. Consultas pediátricas de rotina

Mesmo quando a criança parece saudável, consultas regulares são importantes para prevenção, orientação e acompanhamento do desenvolvimento.

Avaliar periodicamente

- Peso · Estatura · IMC · Pressão arterial.
- Sono · Alimentação · Saúde bucal.
- Desenvolvimento escolar · Comportamento.
- Visão · Audição · Vacinação.
- Atividade física · Tempo de tela · Saúde emocional · Segurança.

23. Sinais de alerta no desenvolvimento e

comportamento Procurar orientação se a criança apresentar:

- Dificuldade escolar persistente.
- Perda de habilidades.
- Isolamento importante.
- Agressividade frequente.
- Tristeza persistente.
- Ansiedade intensa.
- Medos incapacitantes.
- Queixas físicas repetidas sem causa clara.
- Recusa escolar.
- Alterações importantes de sono.
- Dificuldade de atenção com prejuízo funcional.
- Baixa autoestima importante.
- Regressão de comportamento.
- Suspeita de bullying.

24. Sinais de alerta clínico

Procurar atendimento médico com urgência se houver:

- Febre persistente com prostração.
- Dificuldade para respirar.
- Lábios ou extremidades arroxeadas.
- Sonolência excessiva ou confusão.



- Convulsão.
- Vômitos persistentes.
- Sinais de desidratação.
- Dor abdominal intensa ou progressiva.
- Dor de cabeça intensa.
- Rigidez de nuca.
- Manchas roxas ou vermelhas que não desaparecem à pressão.
- Dor para urinar com febre.
- Trauma importante.
- Suspeita de ingestão de medicamento, produto tóxico, pilha ou corpo estranho.
- Queda com perda de consciência.
- Queimadura extensa ou em face, mãos, pés ou genitais.

25. Rotina diária sugerida

Rotina diária

Manhã Acordar em horário regular · Higiene · Café da manhã · Escola · Garrafa de água e lanche
Tarde Almoço · Descanso breve · Tarefa escolar · Brincadeira ativa · Atividade física · Tempo limitado de telas
Noite Jantar · Preparar material escolar · Reduzir estímulos · Evitar telas · Banho · Escovação dos dentes · Leitura ou conversa · Dormir em horário regular

26. Frases úteis para os pais

- "Eu gosto de ver seu esforço."
- "Errar faz parte de aprender."
- "Vamos tentar de novo."
- "Você pode ficar bravo, mas não pode machucar."
- "Eu quero ouvir o que aconteceu."
- "Vamos resolver juntos."
- "Você é importante."
- "Primeiro a responsabilidade, depois o lazer."
- "Seu corpo é seu."
- "Você pode me contar qualquer coisa."

27. O que evitar

- Gritar frequentemente.
- Bater ou ameaçar.
- Humilhar.
- Comparar com irmãos ou colegas.
- Criticar o corpo da criança.



- Usar telas como substituto permanente de atenção.
- Permitir telas sem supervisão.
- Expor a criança ao tabaco.
- Exigir desempenho escolar excessivo.
- Ignorar sinais de sofrimento emocional.
- Deixar medicamentos e produtos tóxicos ao alcance.
- Permitir transporte sem segurança adequada.
- Desvalorizar queixas de bullying ou medo escolar.

28. Mensagem final aos pais

A criança de 6 a 9 anos está desenvolvendo autonomia, responsabilidades, vínculos sociais, autoestima e habilidades escolares. Ela precisa de presença, escuta, rotina, limites, sono adequado, alimentação saudável, atividade física, segurança, proteção emocional, vacinação atualizada e acompanhamento pediátrico. O objetivo não é criar uma rotina perfeita, mas construir um ambiente previsível, seguro e afetivo, no qual a criança possa crescer com saúde, confiança e responsabilidade.

Referências - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Sueño en los niños a partir del año. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Sueño normal. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Sueño entre 2 y 5 años. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Caries en niños: cómo prevenirlas.

- Asociación Española de Pediatría — En Familia. Flúor y prevención de la caries. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Cepillado de dientes. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Niños fumadores pasivos: cómo evitarlo. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Actividad física en los niños es salud. - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Recomendaciones sobre actividad física: ejemplos para niños. (AEPED) - Asociación Española de Pediatría — En Familia. Vacaciones: preparando el viaje / seguridad en viajes. (AEPED) - NICE. Overweight and obesity management — NG246. (NICE) - NICE. Overweight and obesity management — PDF guideline, updated 2026. (NICE) - NICE. Social, emotional and mental wellbeing in primary and secondary education — NG223. (NICE) - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação para Alimentação do Lactente, do Pré-Escolar, do Escolar, do Adolescente e na Escola. (SBP) - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. (SBP) - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Calendário de Vacinação SBP. (SBP)