

B E B É



Ana Luísa  
Teixeira  
PEDIATRA

Uma rotina saudável

# LEIA HISTÓRIAS a partir dos seis meses

Os livros são a ponte de afecto entre si e o seu filho, além de que contribuem para as aptidões cognitivas desde cedo. Torne a leitura um hábito saudável.

**Q**UANTAS vezes não perguntou quando tem de começar a ler histórias ao seu bebé? A verdade é que quanto mais cedo lhe oferecer livros e contar enredos protagonizados por figuras que lhe são familiares melhor.

Estudos recentes apontam para o facto de haver ligação entre a leitura precoce e o bom desempenho escolar que se verificará mais tarde. Ou seja, os livros são, com efeito, uma porta aberta para um mundo repleto de experiências fantásticas e o caminho para a leitura assídua na infância, na adolescência e na idade adulta. Ana Luísa Teixeira, pediatra e membro da direcção da Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP), reforça: "A literacia é a capacidade de compreender a linguagem escrita e falada, ou seja, de aprender a ler, a comunicar e a socializar."

Por conseguinte, a SPP apoia a promoção da leitura em voz alta em família e salienta que esta prática é fundamental desde os primeiros meses. Além disso, ao contar uma história ao bebé, tem de imitar vozes, gesticular e recorrer aos sons produzidos pelo barulho dos objectos quando caem no chão, pelo vento, pelos carros... "As primeiras leituras servem para brincar com os sons, as imagens e as palavras, estimulando a criança a interagir", esclarece a pediatra.

A CRESCER explica-lhe por que motivo convém começar a incentivar a leitura desde tão tenra idade.

## Bons momentos em família

Na verdade, a leitura em voz alta contribui grandemente para o desenvolvimento das capacidades cognitivas do bebé. "A capacidade de ler desenvolve-se a par da capacidade de falar, desde o primeiro ano. Porém, já a partir dos seis meses, o bebé tem interesse por objectos e imagens, gosta de manipular e 'provar' os livros e é capaz de associar os sons e os nomes às imagens", informa Ana Luísa Teixeira.

Apesar do pouco tempo que lhe resta ao fim do dia para desfrutar de bons momentos com o seu bebé, é importante reservar uns minutos para a leitura diária de uma história antes de o seu filho adormecer, por exemplo. Uma rotina saudável que fomenta a cumplicidade e os laços familiares. "Ler todos os dias um livro antes de adormecer é uma prática altamente recomendada, porque reforça os laços afectivos, transmite serenidade e facilita a aquisição de hábitos de sono saudáveis", sublinha a pediatra. Para o efeito, reserve uns breves minutos por dia para se entregar a tão prazerosa tarefa.

A especialista aproveita para nomear outras situações que propiciam a leitura: "Num momento de lazer, numa sala de espera, numa viagem num transporte público..." Por esse motivo, aconselha: "Os livros devem ser incluídos precocemente no dia-a-dia das famílias."

## Faz bem ao cérebro

Segundo Ana Luísa Teixeira, ler em voz alta para um bebé de seis meses, "especialmente quando a voz é carinhosa e familiar, estimula a criação de sinapses (ligações neuronais) nas áreas cerebrais ligadas à compreensão da leitura e desenvolve a literacia".

## Recomendações gerais

Há formas de direccionar a atenção do seu filho para os livros e a leitura desde tenra idade.

Tome nota:

- Manifeste interesse pelos sons que o bebé emite e repita-os com um sorriso, uma vez que aquela é uma das formas que o seu filho encontra para comunicar consigo;
- Imitar as vozes das personagens e complementamente este hábito com expressões faciais e gestos;
- Mostre os objectos que lhe são familiares e diga os respectivos nomes, por forma a ensiná-lo a associar cada um à palavra que lhe corresponde;
- Deixe-o escolher o livro que pretende que lhe leia, mesmo que seja o mesmo que terminou no dia anterior;
- Escolha sempre um sítio confortável (o sofá ou a cama) para lhe ler uma história.



Antes de o deitar na cama ou à hora da sesta, conte uma história ao seu filho, imitando os sons e apontando para as imagens

Saiba que, ao longo dos primeiros dois anos, “o desenvolvimento e a maturação cerebral são muito rápidos”, avança a pediatra, graças à proliferação das redes neuronais e das ligações entre si. Daí a necessidade de as estimular durante este período etário para os livros e o prazer da leitura, na medida em que este acto “favorece o desenvolvimento cerebral”, além de que a estimulação “é maximizada quando há envolvimento afectivo e um ambiente favorável”, continua a especialista.

A leitura oferece, em simultâneo, outras vantagens para o desenvolvimento cognitivo dos mais pequeninos:

- Adquirem maior vocabulário;
- Aprendem a ler muito melhor;
- Têm mais sucesso na escola;
- Gostam mais de livros e de ler, além de que compreendem melhor o que lêem pela vida fora.

Afinal, os livros “podem auxiliar os pais na tarefa de educar os filhos desde muito cedo” e, ao mesmo tempo, “ajudar a transmitir-lhes valores sociais importantes, como o respeito, a justiça e a solidariedade”, continua a pediatra. Por exemplo, “contar histórias sobre meninos de outras raças, religiões e com hábitos de vida diferen-

## As vantagens são muitas!

- A leitura cria uma ligação entre os pais e o bebé;
- Promove a aquisição de capacidades linguísticas e de escrita;
- Melhora a compreensão linguística;
- Promove o desenvolvimento cognitivo;
- Os sons e ritmos das histórias contadas e encenadas são importantes e reconfortantes para os bebés.

tes pode fomentar o respeito pela diversidade”, explica Ana Luísa Teixeira.

## Imagens e sons são importantes

Um bebé manifesta interesse por sons e imagens desde muito cedo, sobretudo a cara e a voz da mamã. “Inicialmente, somente por períodos curtos. Posteriormente, observa as imagens com mais atenção, aponta com o dedo, segura o livro na posição correcta, nomeia objectos das imagens e, antes dos dois anos, reconhece as personagens preferidas,

BEBÉ

## Boas sugestões



### “Olá Bebê!”

“Já Cheguei!”, “Hora do Banho”, “Horas de Comer” e “Vamos Brincar” (€ 6,90 cada) são os quatro livros que fazem parte da colecção “Olá Bebê!”, em PVC atóxico, tornando, assim, o momento do banho e as brincadeiras do seu filho ainda mais divertidos.

### “Contos de Encantar”

“O Velho, o Rapaz e o Burro”, “A Carochinha”, “Os Três Coelhoinhos” e a “Ferradura e as Cerejas” (€ 4,90 cada) compõem a colecção “Contos de Encantar”. Cada história representa o legado dos nosso antepassados, que vão fazer as delícias do seu filho antes de adormecer.



Texto: Patrícia Serrado; Fotos: Arquivo Impala

compreende os enredos simples e começa a tentar ‘ler’ em voz alta”, descreve a pediatra.

Ana Luísa Teixeira enumera as características dos primeiros, os quais “devem ser de material resistente, lavável e seguro – cartão grosso, pano ou plastificados, com poucas páginas e fáceis de virar”. No início, dê preferência aos livros com imagens grandes e coloridas, por forma a captar a atenção do seu filho. Depois, começará a interessar-se por imagens “cada vez mais diversificadas, incluindo objectos familiares e outras crianças, representando situações comuns (comer, dormir, brincar, dizer adeus ou olá...)”, frisa a especialista. Com efeito, antes do seu filho completar um ano, “observa as imagens com mais atenção, aponta com o dedo, segura o livro na posição correcta, nomeia alguns objectos nas imagens e, antes dos dois anos, reconhece as personagens preferidas, compreende enredos sim-

ples e começa a tentar ‘ler’ em voz alta, reproduzindo palavras e sons enquanto folheia um livro”, revela. Além disso, Ana Luísa Teixeira recomenda histórias com poucas palavras em cada página e que tenham “uma sonoridade agradável e musical, pois as crianças adoram ouvir rimas e onomatopéias engraçadas desde muito pequenas”, anuncia a nossa entrevistada. ❖

### Sites para visitar

PLANO NACIONAL DE LEITURA

[www.planonacionaldeleitura.gov.pt/index.php](http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/index.php)

SOCIEDADE PORTUGUESA DE PEDIATRIA

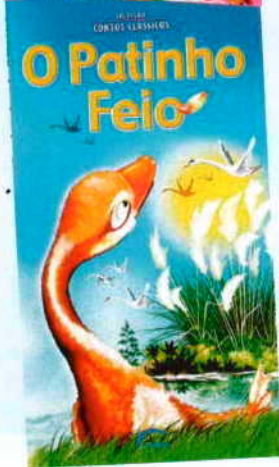
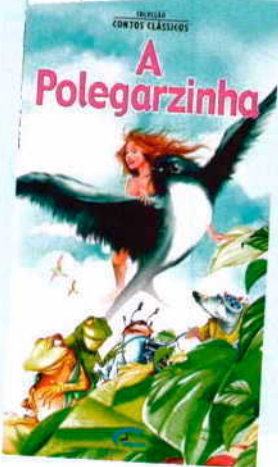
[www.spp.pt](http://www.spp.pt)

## Incentivo à leitura no País

Ana Luísa Teixeira enumera as medidas que têm de ser aplicadas, no sentido de despertar o interesse dos mais novos para a leitura:

- Sensibilizar todas as pessoas que lidam com crianças para a importância de ler em voz alta desde os primeiros meses;
- Promover a utilização das bibliotecas públicas e outras formas de acesso gratuito a livros, por parte das famílias mais desfavorecidas;
- Implementar programas de formação e divulgação de âmbito nacional, para promover a leitura em família, e outros de animação cultural, com leitura em voz alta em locais frequentados por crianças;
- Dinamizar projectos de promoção da literacia precoce como o Ler+ Dá Saúde.

Este projecto é promovido pela Associação Portuguesa dos Médicos de Medicina Geral e Familiar, pela SPP e pelo Plano Nacional de Leitura, e apoiado pela Direcção-Geral do Livro e das Bibliotecas, do Alto Comissariado para a Saúde e Direcção-Geral de Saúde. A finalidade é “sensibilizar e envolver médicos de clínica geral, pediatras e outros profissionais de saúde, para que actuem como promotores da leitura em família, com crianças a partir dos seis meses, nos centros de saúde e nos hospitais”, esclarece a especialista. A iniciativa deve ser implementada nas consultas de saúde infantil, a fim de mostrar exemplos de livros infantis adequados à faixa etária do seu filho e ensinar como devem ser utilizados.



## "CONTOS CLÁSSICOS"

Uma coleção que junta as histórias do famoso escritor Hans Christian Andersen

- "O Patinho Feio",
- "A Pequena Sereia" e "A Polegarzinha"
- e dos irmãos Grimm
- "O Capuchinho Vermelho"

- (€ 8,50 cada livro), com uma linguagem simples e ilustrações adoráveis, que o seu filho vai adorar ouvi-la a contar.

## "Gosto de Ti!"

A demonstração de amor pode ser feita de várias formas, mesmo através da leitura. Por isso, recomendamos o livro "Gosto de Ti!" (€ 11,80), que ensina, desde cedo, o seu filho a valorizar os sentimentos e a perceber como é bom recebê-los.



## Onde comprar

Estes e outros livros da Impala Editores encontram-se à venda em todo o País, mas também podem ser encomendados através do tel.: 219 238 219.