

## **ESTIMULAÇÃO DE 6 a 12 meses**

A estimulação precoce é uma série de exercícios e atividades que visam desenvolver as capacidades da criança, de acordo com a fase de desenvolvimento em que ela se encontra. A estimulação precoce deve englobar todas as áreas do desenvolvimento: motor, sensorial, cognitivo, social, emocional e adequar-se às necessidades atuais da criança.

Embora seja conhecida como estimulação precoce, o termo mais correto para esse trabalho é Intervenção Precoce, que se adapta mais ao caráter terapêutico deste acompanhamento da evolução do desenvolvimento neuropsicomotor. Na realidade o que se faz é intervenção e não estimulação, pois todas as crianças, com ou sem atraso no desenvolvimento, são estimuladas. Intervenção refere-se à tentativa de acelerar o desenvolvimento naqueles que apresentam atraso ou problemas, dentro de certos objetivos terapêuticos.

Existe uma grande variação no desenvolvimento das crianças, o que é mais acentuado nas crianças com Síndrome de Down, e essa variação deve ser respeitada e deve-se considerar que o desenvolvimento é um processo contínuo, não adianta querer ultrapassar rapidamente uma fase. O papel da intervenção é capacitar a criança à sua conquista e, deste modo, passar as fases mais adiantadas.

A literatura indica que um trabalho sensível e adequado de intervenção precoce pode alterar o curso das pessoas que tem um atraso no desenvolvimento, acelerando-o. Isso não significa que crianças que não foram ou não são submetidas à intervenção precoce sejam mais prejudicadas, novamente, reforça-se a enorme variação individual. A estimulação precoce é um trabalho que pode ser desenvolvido pelos pais em momentos específicos e, principalmente, dentro da rotina das atividades diárias. É importante que seja uma atividade agradável para todos. Além do trabalho realizado pelos pais, a criança deve ser acompanhada por um profissional; no início esse acompanhamento se pode ser de orientação e depois como terapia. É importante que o profissional tenha bom conhecimento das várias fases e características do desenvolvimento normal e também na Síndrome de Down.

Assim, um fisioterapeuta trabalha mais no início até a aquisição da marcha independente, depois há terapia fonoaudiológica para desenvolver a fala e linguagem, também a terapia ocupacional participa no treino de atividades da vida diária e alguns aspectos cognitivos. Posteriormente, outros profissionais são envolvidos como por exemplo, pedagogo, psicólogo, etc. Logo, será necessário uma equipe multiprofissional para acompanhar as

crescentes necessidades da criança e da família.

É conveniente ter uma visão real das necessidades e dificuldades da criança, capacitando-a através de um trabalho coerente. O meio onde a criança vive é uma fonte de estímulos, ele deve ser rico e ao mesmo tempo não sobrecarregá-la de estímulos.

Não se trata de nada complicado, mas de uma série de ações que toda pessoa faz normalmente com os bebês, além de outras ações mais específicas que se pode aprender facilmente.

A estimulação é importante para qualquer criança com ou sem atraso no desenvolvimento. Para que a criança atinja uma determinada fase do desenvolvimento ela precisa ser estimulada, isso não significa que a família deva alterar drasticamente o seu dia a dia.

Cada criança tem seu próprio ritmo, que os pais aos poucos percebem e aprendem a respeitar e eles podem usar sua sensibilidade para escolher o melhor momento do dia para realizar os exercícios, ou seja, quando a criança estiver seca, alimentada, sem sono e calma. O rendimento da criança será melhor se os exercícios não forem realizados em um único momento. É melhor realizar poucos exercícios várias vezes ao dia. O desenvolvimento global da criança depende muito do ambiente em que ela vive. Ele deve ser tranquilo, mas deve fornecer estímulos variados. Qualquer coisa pode ser um estímulo conveniente para a criança: brinquedos coloridos, música, conversa ou o próprio movimento da casa. Porém, não é interessante fornecer muitos estímulos ao mesmo tempo, por exemplo, muitos brinquedos, rádio, televisão ligada e crianças brincando. O excesso de estímulos pode confundir a criança, que não conseguirá concentrar-se em um estímulo em particular e nem perceberá alterações que ocorrem no ambiente.

6 a 12 meses: nesta fase a criança é mais ativa e o ambiente deve oferecer uma boa quantidade de estímulos.

Os principais objetivos da Estimulação Precoce nessa fase são:

- ◆ Ajudar na aquisição da posição sentada e passar da posição deitada para a sentada.
- ◆ Melhorar ou adquirir o ato de rolar, visando maior dissociação das cinturas.
- ◆ Auxiliar na aquisição da posição de gato e do arrastar, é o começo de uma locomoção mais ativa.
  
- ◆ Melhorar o controle do tronco na posição sentada e depois nas outras posições.
- ◆ Estimular movimentação global do corpo, proporcionando maior experimentação para a criança.
- ◆ Auxiliar na aquisição da posição de índio e de pé.

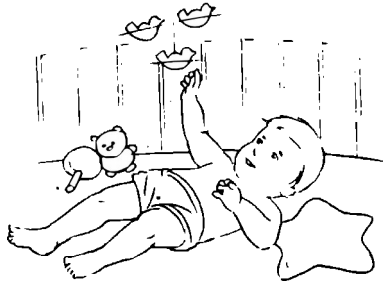
- ◆Prevenir a posição viciosa das pernas, quando a criança está sentada e tenta ,
- ◆Passar a decúbito ventral.

No período de 6 a 12 meses, a criança torna-se realmente mais ativa, rola, rasteja, começa a engatinhar e a explorar o ambiente. A memória está se desenvolvendo e ela pode procurar objetos que não vê. Começa a compreender o mundo e esta compreensão se revela através do uso que faz dos objetos, reconhece situações familiares e comunica-se por gestos, gritos e expressões próprias. Algumas modificações nas atividades diárias do bebê ajudam a desenvolver suas habilidades físicas e emocionais e incentivam sua participação na vida familiar e social.

**Como carregar a criança** - você pode carregá-la fazendo uma cadeirinha com os braços, a criança apoiada no quadril e no peito, voltada para frente com as pernas unidas, assim ela poderá observar o ambiente ao redor. Além desta posição, quando a criança já tem maior firmeza na cabeça, você pode abraçá-la ao lado de seu corpo mas voltada para o ambiente.



**Como deitá-la** - a cama deve ter espaço suficiente para a criança se movimentar, e deve ser de preferência com grades para que ela possa ver tudo que a rodeia, você pode pendurar em cima e ao redor da cama alguns móveis coloridos e brinquedos. Durante o dia você pode deixá-la na chão, em cima de um cobertor ou lençol, com brinquedos à sua volta, e usar a cama só a noite.



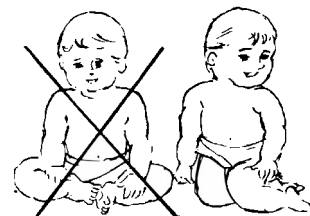
A criança pode ficar deitada de costas, de bruços ou de lado. Algumas vezes por dia, pode deitá-la de bruços com um rolo de espuma debaixo do peito, e ela pode brincar nesta posição. Quando a criança estiver deitada, procure manter suas pernas e pés unidos, usando para isto por exemplo, almofadas.

**O sono** - nesta fase o sono é muito importante e deve ser respeitado. Se a criança adormecer no chão, não a acorde para colocá-la na cama, nem para fazer exercícios.

**Como falar com ela** - a criança responde aos sons das vozes com movimentos da cabeça, olhos e depois com gritos. Contando para a criança tudo o que está sendo feito, é uma boa maneira de se comunicar com ela, por exemplo: "Agora vamos tomar banho", "Está na hora da sopa", "Segure a bola" etc. Procure conversar com a criança de frente e falando sempre as palavras de maneira correta, sem usar muitos diminutivos como: carrinho, sopinha, bolinha etc.

**Quando e como sentá-la** - as cadeirinhas em que a criança fica sentada confortavelmente, sem apoio dos pés e quase sem movimento (bebê conforto), só devem ser usadas na hora das refeições.

A criança para sentar precisa além da musculatura estar mais firme, encontrar o equilíbrio.



**Como vesti-la** - utilize sempre roupas adequadas à temperatura, e sempre que possível deixe a criança, se o tempo permitir, só com fralda e uma camisetinha. A criança poderá

então se movimentar bastante, sentir os pés e as mãos e tocar seu próprio corpo.

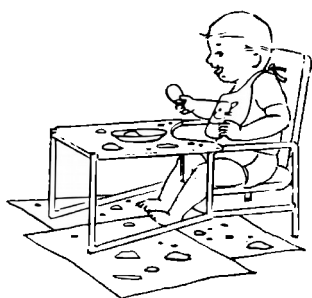
**Passeios** - leve seu filho sempre para passear, chamando sua atenção para pessoas, animais etc. Os passeios são agradáveis e estimulantes e dão oportunidades para que a criança conheça novos ambientes e tenha contato com outras pessoas.

**As refeições** - você pode deixar a comida, por exemplo: batata, arroz, carne etc, em pequenos pedaços. Quando a criança manifestar o desejo de comer sozinha deixe, mesmo que ela se suje. Deixe seu filho segurar um pedaço de pão, coxinha de frango e levar até a boca, chupar ou comer.

Ensine-o a segurar a mamadeira sozinho e depois um copo para tomar, por exemplo, pequenos goles de água.

Quando a criança começar a mexer na comida, você pode forrar o chão com um jornal ou um plástico.

Na hora das refeições diga para a criança o nome dos objetos que vocês usam (copo, colher, prato) e o nome dos alimentos que ela está comendo.



**Jogos e brinquedos** - alguns objetos poder servir de brinquedo para seu filho: panos coloridos, bolas coloridas de tamanhos e consistências diferentes, garrafas de plástico com grãos ou pedrinhas dentro, caixas grandes para a criança colocar e tirar objetos de dentro, copinhos de plástico, barbante com algum brinquedo na ponta para a criança puxar, papel macio para amassar etc. É importante ensinar a criança a brincar junto com ela, por exemplo de passar a bola, de "cuca-achou" usando uma fralda para cobrir seu rosto ou um brinquedo que ela goste.

**A hora do banho** - a hora do banho é ótima para a criança se descontrair e relaxar. Deixe a criança bastante a vontade, mas segura. Coloque na banheira brinquedos coloridos.

Diga o nome de cada parte do corpo que você vai lavar e solicite a participação da criança: " Agora vamos lavar a mão. Me dá a mão". Quando for enxugar, você pode massagear suavemente todo o seu corpo, principalmente a planta dos pés e a palma das mãos. Comece a ensinar seu filho a se lavar e se enxugar sozinho, mesmo que ele não consiga, insista. Lembre-se que seu filho precisa experimentar e repetir a experiência muitas vezes para aprender.

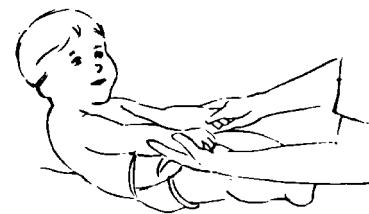
**Exercícios** - alguns exercícios específicos feitos regularmente ajudam no desenvolvimento da criança.

1. Deite-se no chão, de costas e coloque o bebê de bruços sobre seu peito. Segurando os seus dedos a criança



faz um esforço para erguer a cabeça e as costas.

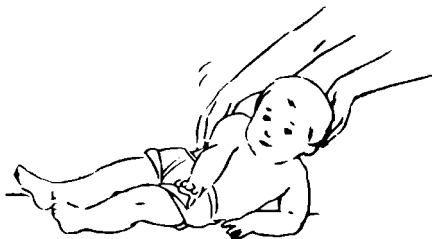
2. Deite a criança de costas e segurando-a pelas mãos, levante-a como se quisesse sentá-la, levante-a um pouco, depois volte à posição deitada. Este exercício só deve ser feito se a criança já tem o controle da cabeça. Não use esta posição para colocar a criança sentada.



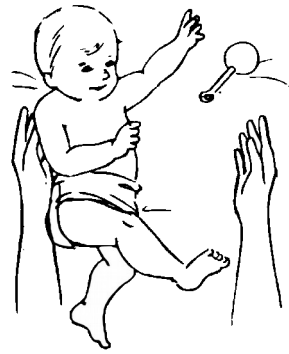
3. Deite a criança de costas, os braços esticados em cruz, pendure um brinquedo na direção da barriga, mostre o brinquedo para a criança para que ela tente alcançá-lo com os pés. Mude o brinquedo de lugar para aumentar a dificuldade de exercício. Além de tentar alcançar o brinquedo com os pés, a criança pode também tentar pegá-lo com as mãos; coloque o brinquedo de lado, fazendo com que ela vire para pegá-lo.



**4.** Deite a criança de costas com as pernas esticadas. Segure-a pela cabeça e pelo ombro direito, levante-a um pouco fazendo com que ela apóie o cotovelo e a mão esquerda no chão. Faça o mesmo exercício com o outro lado. Este [e o modo correto de ensinar a criança a sentar sozinha, a partir da posição deitada de costas. É bom evitar puxar a criança pelas mãos, pois devido à hipotonia, pode deslocar o ombro. À medida que a criança for ficando mais segura, não será mais necessário o apoio na cabeça, mas apenas o apoio do cotovelo e uma pequena tração na mão que está livre. Estimule-a falando: “Agora vamos sentar”.



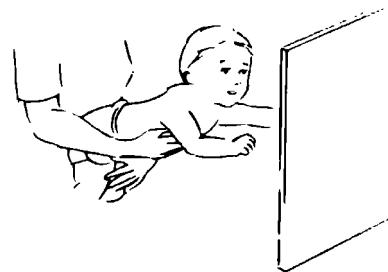
**5.** Com a criança de costas faça-a rolar devagar atingindo a posição de bruços. Procure chamar sua atenção colocando brinquedos coloridos do seu lado. Quando a criança estiver de bruços, estimule a voltar à posição de costas, mas pelo outro lado. É importante observar se a criança rola o tronco e as pernas separadamente e não cai simplesmente.



**6.** Segure a criança pelos joelhos com uma mão e pelo peito com a outra e faça com que ela apoie suas mãos em cima de uma mesa. Dê pequenos estímulos para frente, para trás, para cima e para baixo.



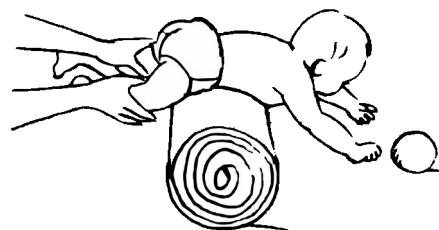
**7.** Segurando a criança pelo peito e pelos joelhos, coloque-a na frente de um espelho para que ela olhe a própria imagem. Estimule-a a tocar sua imagem no espelho e nomeie a parte do corpo correspondente. É interessante, se ela mostra o nariz no espelho, por exemplo, tocar o nariz dela; faça com que ela toque o próprio nariz e o seu. Sempre que possível mantenha a sola dos pés apoiada no seu corpo.



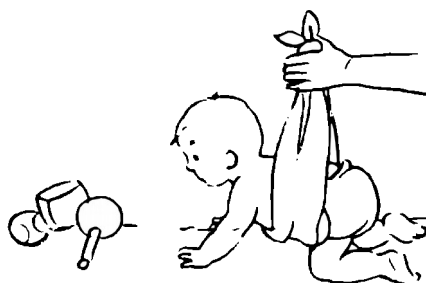
**8.** Coloque a criança no chão de bruços, com um rolo de espuma (de mais ou menos 18 cm de diâmetro por 60 cm de comprimento) ou um cobertor dobrado e enrolado, embaixo do seu peito. Coloque na frente brinquedos para chamar sua atenção. Segure a criança



pelos joelhos fazendo-a rolar suavemente sobre o rolo, apoiando as mãos no chão como num movimento de vai-vem. Além disso, a criança pode ficar de gato sobre o rolo. Chame a atenção para ela pegar um objeto à sua frente, tirando um dos braços do chão.



**9.** Com a criança deitada de bruços, coloque o brinquedo preferido dela à frente, mas um pouco distante. Dê um apoio na sola dos pés e incite-a a buscar o brinquedo, assim ela se arrastará sobre a barriga. Quando isso já for muito fácil, ela dobrará os joelhos e engatinhará. Você também pode colocar a criança na posição de gato usando as mãos ou uma fralda para sustentá-la, apoie os joelhos e mãos no chão tentando fazê-la engatinhar. Coloque objetos coloridos na sua frente para chamar sua atenção.

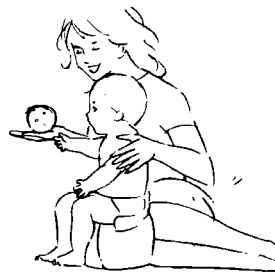


**10.** Coloque a criança de cavalinho em cima de um rolo de espuma ou cobertor dobrado e enrolado (de mais ou menos 25 cm de diâmetro por 1 metro de comprimento). Segure-a pelas coxas e role o rolo para a direita e para a esquerda fazendo com que a criança apoie um pé e depois o outro. Estimule-a para frente e para trás, fazendo com que ela se firme nos braços.

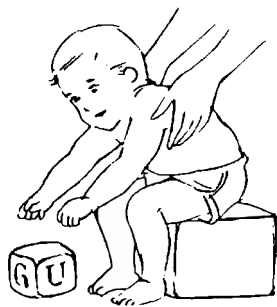


**Quando a criança já sentar sozinha por alguns minutos, você pode fazer os seguintes exercícios:**

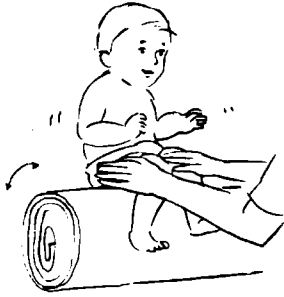
**11.** Sente a criança em um banquinho ou caixote, com os pés apoiados no chão e mostre um brinquedo para que ela se vire de um lado e depois do outro.



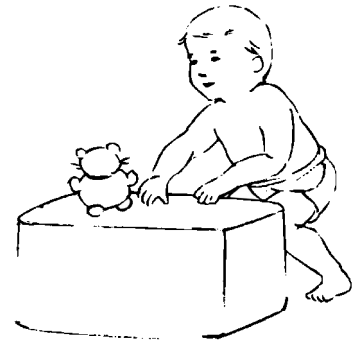
**12.** Coloque-a sentada em um banquinho ou caixote, com os pés apoiados no chão. Coloque um brinquedo para que ela possa pegar. Empurre-a levemente para frente para que ela se ponha de pé.



**13.** Coloque a criança sentada sobre o rolo. Fique na sua frente segurando-a pelas coxas e empurre para frente e para trás.



14. Faça com que a criança se levante apoiando-se numa mesinha, cadeira ou caixote.



Chame a atenção dela colocando um brinquedo à frente.