

Estimulação de 2 a 5 anos

A Síndrome de Down é essencialmente um atraso no desenvolvimento tanto das funções motoras do corpo, como das funções mentais. Um bebê com Síndrome de Down é muito molinho, menos ativo; mas isto diminui com o tempo, e a criança vai conquistando, embora mais tarde que as outras, as diversas fases do desenvolvimento. O trabalho da estimulação procura dar a criança condições para desenvolver suas capacidades desde o nascimento. Isto é aplicado a todas as crianças, com ou sem atraso, no desenvolvimento, fazendo-a explorar ao máximo suas capacidades, ajudando a alcançar as fases seguintes do desenvolvimento. A maior parte dos programas de estimulação precoce são dirigidos a crianças de 0 a 3 anos. Mas é importante não fixar idades para a aquisição de habilidades, pois há grande variação no desenvolvimento das crianças especialmente em crianças com Síndrome de Down. Deve-se observar a criança, vendo o que ela faz com facilidade e o que é mais difícil para ela fazer.

Cada criança é única e individual e a estimulação deve ser feita de acordo com o que ela apresenta e também de acordo com suas características. Todas as crianças passam pelas mesmas fases do desenvolvimento. Apesar do desenvolvimento da criança com Síndrome de Down ser mais lento, ele se dará de forma semelhante ao que ocorre com outras crianças. Algumas vezes, a criança apresenta muita dificuldade na aquisição de determinada habilidade, por exemplo, a criança pode conseguir sustentar-se de pé e dar passos com apoio, mas tem dificuldade para andar sozinha, neste caso, é importante que ela continue a ser estimulada para adquirir segurança no andar.

Entre 2 a 5 anos encontra-se a fase das conquistas mais evoluídas da marcha como subir escadas, correr. Nota-se que cada vez mais a criança dedica-se a atividades intelectuais e cognitivas e não somente as funções motoras como no início.

Os principais objetivos desta fase são:

- ◆ Aquisição do controle da posição em pé, melhora do equilíbrio e diminuição gradativa da base de sustentação durante a marcha.
- ◆ Trabalhar aspectos motores associados à independência como correr e subir escadas.
- ◆ Encaixar, empilhar, desenhar, enfim aspectos cognitivos em diversas atividades.

- ◆ Trabalhar o esquema corporal, ter noção das partes do corpo e deste no espaço, com o auxílio de espelho, do corpo dos outros e de bonecos.
- ◆ Dar noção de higiene e de vestuário.

Estimular através de jogos, assim a criança pode aprender as regras de convivência, facilitando a sociabilização. Por exemplo: jogos com bolas, no início com poucos participantes e depois dificultar as regras e aumentar o número de participantes.

O desenvolvimento - no período de 2 a 5 anos, a maioria das crianças já conseguem sustentar a cabeça, rolar, ficar sentada, ficar de gato e possivelmente já fica em pé e dá alguns passos. Além disso, ela é capaz de sorrir, procurar sons e pessoas e comunicar-se de algum modo, seja por sons, palavras, gestos ou olhares. Aos poucos, a criança começa a definir a sua personalidade e participar ativamente da família. Você pode observar que a criança passou de um estágio de pouca atividade, para um de grande atividade, ou seja, é a conquista gradual da independência. Durante o primeiro ano de vida, a criança adquire a capacidade de ficar sentada e explorar o mundo nesta posição. Depois dessa fase, a criança vai aos poucos, assumindo a posição em pé o que geralmente ocorre até cerca de 2 anos. Nesta fase, a estimulação procura ajudar a criança a adquirir o equilíbrio e força para ficar em pé e depois andar. O período de 2 a 5 anos caracteriza-se pela capacidade da criança de manter-se em pé, explorando o mundo assim, e também pelo andar, que se torna cada vez mais seguro e veloz. Como as capacidades motoras encontram-se numa fase de aperfeiçoamento (correr, subir escadas), a criança voltará suas conquistas para as atividades sociais e mentais (cognitivas).

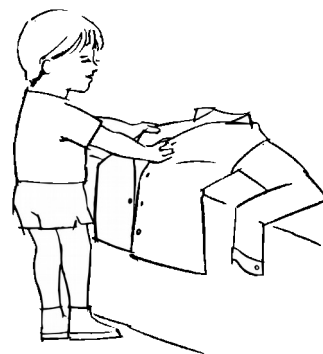
Também neste período podemos notar maior estabilização da saúde, por exemplo, a criança já não é tão vulnerável a problemas no aparelho respiratório e intestino, embora ainda requeira atenção e maiores cuidados que outras crianças.

O treino da higiene - a educação intestinal, ou seja, o treino da higiene da criança, varia muito quanto à idade em que deve ser feita e, também, na forma a ser utilizada. Não há uma idade fixa para ensinar a criança a controlar o xixi e o cocô e, observa-se que mesmo em crianças sem atraso no desenvolvimento, às vezes, aos quatro anos ainda não há um controle definitivo. Porém, é importante que a educação neste aspecto só se inicie quando a criança possa colaborar quando lhe ensinamos a usar o penico ou o vaso sanitário: para isso ela precisa ter o controle do esfíncter (músculo do ânus), e possa esperar para

evacuar, isto é, possa ir ao banheiro antes de satisfazer sua necessidade. Algumas crianças têm o movimento intestinal bastante regular, o que pode facilitar a tarefa da mãe no início do treino de higiene. Assim, se a criança costuma evacuar algum tempo após as refeições basta a mãe observar esses períodos e levá-la ao banheiro no horário em que ela evacua. Evite correr com a criança para o penico quando percebe que ela vai evacuar ou esta evacuando, pois isto pode criar ansiedade e interromper um processo que é natural para ela. Essas crianças com intestino previsível, geralmente não têm dificuldade para começar a utilizar o penico ou o vaso sanitário. Porém, nem todas as crianças possuem essa regularidade intestinal, o que torna mais difícil a tarefa de educá-la nesse aspecto. Quando a criança já possui alguma compreensão e é possível conversar com ela, você pode observá-la quando começar a fazer cocô (na fralda) e comentar o fato com ela, como por exemplo, "você está fazendo cocô". O fato de comentar quando ela estiver evacuando, chamará sua atenção para o processo e, depois de muitas repetições, a própria criança começará a avisar quando estiver defecando. Nessas ocasiões, é importante que você a elogie e demonstre satisfação com sua atitude, pois isto lhe dará mais segurança. Quando a própria criança já começa a perceber e espontaneamente dá um aviso de que está fazendo ou vai fazer cocô, você pode começar a fazer uma associação entre esse fato e o lugar para fazê-lo. Você pode começar a sentá-la no penico ou no vaso sanitário (geralmente o penico é mais fácil), no início não é necessário tirar suas roupas, o importante é que ela perceba a associação entre o cocô e o penico. Quando ela já estiver segura, avisando que vai fazer cocô e familiarizada com o penico, você pode tirar suas roupas até que ela faça cocô no penico. Nesta fase é difícil para a criança compreender a importância de ter um lugar para fazer xixi e cocô, mesmo sabendo que é assim que papai, mamãe e os irmãos fazem. Por isso, o que vai motivá-la é sua alegria e sua satisfação quando ela reagir de acordo com o que você espera. Não é preciso exagerar nos elogios, basta demonstrar que você está realmente contente com o que ela está fazendo. Todo esse processo de educação intestinal pode levar meses e leva muito tempo até ser definitivo. É importante que este treino não se transforme numa guerra entre você e a criança, e nem esteja envolvido em ansiedade. Se você perceber que a criança está reagindo negativamente ou está tendo outros problemas de comportamento, você pode interromper temporariamente o treino para recomencá-lo posteriormente, quando a criança estiver mais segura. É importante lembrar que treino da higiene só deve acontecer quando a criança poder se locomover sozinha, assim ela poderá ir até o banheiro quando sentir necessidade.

O banho - a criança começa a aprender a lavar-se através do uso de bonecos, de outra pessoa e do seu próprio corpo, com o auxílio de um espelho. Ela pode ajudar no momento do banho, passando o shampoo ou sabonete. Tomar banho sozinha já é uma atividade muito mais difícil e vai requerer supervisão por um certo tempo. Escovar os dentes e pentear o cabelo requerem o mesmo aprendizado gradual: ver os outros, fazer em bonecos e, assim, fazer em si próprio.

Vestir-se - como continuação das atividades de aprender a se vestir sozinho, comece fazendo metade da tarefa e deixando que a criança a complete: por exemplo, vista a metade da camiseta e ajude-a a terminar de vestir. Já em relação aos laços de sapato, zíperes e botões, comece com as roupas ou calçados fora do corpo, por exemplo, sobre a cama, mostre como se faz e ajude a criança a perceber as diversas etapas destas ações, só depois transfira para o corpo, onde é muito mais difícil ver o que está fazendo. É bem provável que a criança só consiga realizar estas atividades por volta dos cinco anos, mas é interessante começar a mostrar-lhe antes.



Sociabilização - o desenvolvimento social da criança pode ser estimulado através de brincadeiras, jogos, livros e atividades cotidianas. Muitas das atividades de estimulação já contêm os princípios da sociabilização, ou seja, a criança já começa a aprender a conviver com outras pessoas. Muito importante nesta fase é a estimulação da linguagem e, na maioria das vezes, você poderá estimular o aspecto social e a comunicação ao mesmo tempo. Por exemplo, quando você brinca com a criança se comunicando e esperando dela respostas. Procure também estimulá-la a partilhar suas experiências,

dizendo o que viu, ouviu ou pensou. É importante ouvir o que a criança diz, procurando valorizar sua experiência, responder ao que ela diz e fazer perguntas sobre suas atividades.

Neste período de 2 a 5 anos, muitas vezes a criança já frequenta a escola e provavelmente já tem muitos amigos, porém, ela ainda passa muito de seu tempo em casa, e é importante que ela continue sendo estimulada. Quando a criança já tem mais firmeza no andar, você pode andar com ela pelas proximidades, chamando sua atenção para o que acontece na rua. Esta é uma forma de ensinar-lhe os perigos que estão presentes, cuidados que ela deve tomar, por exemplo, ao atravessar a rua, olhando em ambas as direções e conhecendo o significado das cores das luzes do semáforo. Na rua, você pode mostrar à criança os diferentes tipos de carros, ônibus, táxis, assim como construções diferentes: pontes, túneis, viadutos. Levá-la a lugares públicos diferentes pode dar a você a oportunidade de ensinar a criança o comportamento adequado nesses lugares.

Mas procure desenvolver nela uma auto-imagem positiva, evitando corrigi-la ou reprová-la perto de outras pessoas e respeitando suas coisas, caso você precise de alguma coisa dela emprestada. Ao tratar com ela, se a ocasião permitir, utilize palavras como "por favor" e "obrigado". Procure incluí-la em sua conversa com outras pessoas e, se ela for o alvo das perguntas, evite responder por ela. A criança comumente passa por fases em que o não é uma das palavras mais usadas, isso é uma forma da criança expressar sua independência; há fases também em que a criança imita muito, ou ainda pode tornar-se mais impulsiva, agitada e procurando explorar todo o ambiente; estes são comportamentos comuns a todas as crianças e podem permanecer mais tempo quando há Síndrome de Down mas, desde que inadequados num determinado momento, a criança deve ser disciplinada como qualquer outra criança.

A educação - o comportamento da criança é um reflexo de sua saúde física e emocional. Se a criança tem boa imagem de si mesma, ela poderá se relacionar bem com os outros. A imagem que ela desenvolve de si mesma, está muito ligada a imagem que os pais lhes transmitem. Se você acredita que ela é uma "eterna criança", você pode estar criando uma "eterna criança". Procure conhecer as limitações e o potencial de sua criança e espere dela o que está dentro de suas capacidades, incentivando-a, se ela puder fazer mais.

Quando a criança apresentar comportamentos difíceis como: "agressividade", "birra",

"teimosia" ou quando ela "empacar", procure verificar o que pode ter causado esse comportamento.

Se você conseguir descobrir o motivo, procure modificar a situação mostrando para a criança que você entende os sentimentos dela. Se você não conseguir saber o que pode estar causando essa atitude, procure não dar atenção à criança, pois ela pode habituar-se a resolver situações e ter atenção através desses comportamentos.

A criança com Síndrome de Down deve ser educada como qualquer outra criança. Suas iniciativas devem ser valorizadas, mas é necessário que ela conheça regras e limites. À medida que ela se torna independente, você deve ensinar-lhe o que é permitido e o que não é. Pode ser necessário repetir várias vezes para que a criança realmente compreenda o que você quer dizer. Fale com ela sempre de frente, para que ela preste atenção.

Certifique-se de que ela realmente entendeu, conversando de forma clara e simples sem falar demais e corrigindo caso ela insista em não atender. Isso ajudará em sua adaptação social posterior.

A escola - durante muito tempo acreditou-se que a criança portadora de Síndrome de Down era incapaz de aprender a maioria das coisas e ser educada aprendendo a conviver num grupo. Se os pais, ao serem informados do diagnóstico, receberem uma perspectiva negativa para seu filho, isso interferirá em sua maneira de educá-lo. Acreditando que a criança não tem capacidade para aprender, os pais passam a exigir pouco. Nas últimas décadas, muitos profissionais se conscientizaram do potencial da criança com Síndrome de Down e sua condição de ser educada, assim os pais também podem esperar mais de seu filho, mesmo que ele mostre algumas diferenças no desenvolvimento. A criança com Síndrome de Down possui limitações, principalmente no aspecto intelectual. Porém, bem orientada, pode vir a ter uma vida independente, participando das atividades do grupo em todos os aspectos, dentro das suas limitações. As capacidades de cada pessoa variam e também as capacidades de crianças com Síndrome de Down. Devido a imagem estereotipada que se tem, considera-se que a criança com Síndrome de Down tem as mesmas características sendo iguais entre elas. Mas, o que se observa é que, como qualquer outra pessoa, entre elas existem variações tanto de características pessoais como da capacidade intelectual. Apesar de que cada pessoa nasce com certo potencial, muito pode ser feito para auxiliar o desenvolvimento e o meio em que a criança vive influi muito; quanto maior a estimulação que a criança recebe, maior será sua possibilidade de usar suas

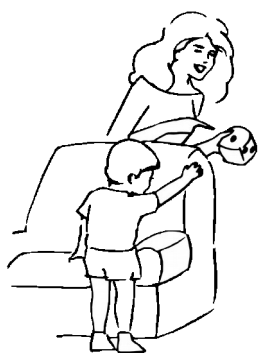
capacidades.

Por volta dos 2 anos, muitos pais começam a questionar a conveniência ou não de colocar a criança numa escolinha e que tipo de escola é mais adequada à criança. A escolha da escola depende muito das habilidades e do temperamento da criança. Porém, a maioria das crianças, por volta dos 2 ou 3 anos podem se beneficiar muito do contato com outras crianças e da participação em grupos diferentes. Não há um tipo de escola mais recomendável. Nesta idade, a escolinha comum pode ser procurada e a criança pode freqüentá-la sem dificuldade. Mas, se a criança tem muitas dificuldades motoras e sociais e é muito dependente, o apoio do ensino especial pode ser necessário, pois, nestas escolas, o pessoal é mais preparado para um ensino individual e especializado.

No início pode ser difícil para a criança ficar separada da mãe por longos períodos, e é natural que por volta dos 2 ou 3 anos isso aconteça. A mãe pode auxiliar a criança ficando sempre pequenos períodos longe dela, assim, quando ela começar a frequentar a escola estará mais familiarizada com a sua ausência.

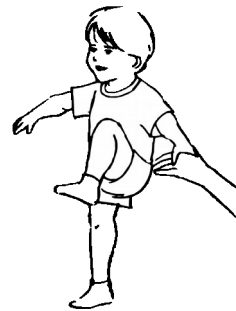
A estimulação nesta fase - os objetivos são os mesmos das fases anteriores, isto é, aproveitar as capacidades atuais da criança, preparando-a assim para atingir atividades mais complexas. Como o momento é de um aperfeiçoamento do andar, que se torna mais seguro e rápido, as atividades motoras o ajudarão cada vez mais; assim, alguns exercícios para facilitar esta fase são:

1. Com a criança de pé e apoiada num sofá, estimule-a a andar para os lados, perseguindo um brinquedo. Aos poucos, ela irá soltando as mãos e agarrando o brinquedo.

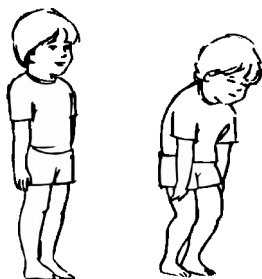


2. Andar como na música "Marcha soldado": ou seja, levantando o joelho até o peito

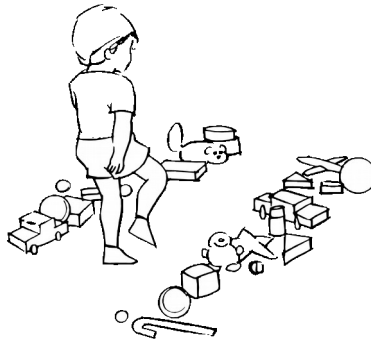
enquanto anda, como se subisse pequenos degraus. Apoie a criança pelas mãos e, aos poucos, deixe-a sozinha, quando estiver segura.



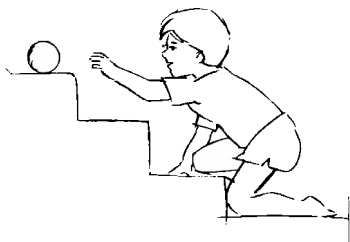
3. Brincar de andar como gente com pressa, de robô (ficando duro) e boneco de pano (ficando mole).



4. Construa um caminho para a criança andar no seu interior. Ele pode ser um túnel com móveis ou outros objetos no chão. A largura deve ser diminuída aos poucos, conforme a criança estiver mais segura.



5. Colocar objetos numa escada ou sofá e incentivar a criança a subir e pegá-los. Este é um treino para subir escadas mais tarde.



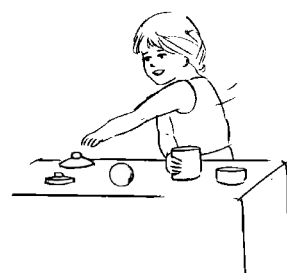
6. Alguns brinquedos são úteis para o desenvolvimento, como fazer um cavalinho de pau de um cabo de vassoura e triciclos de plástico, que são encontrados facilmente.



7. Dançar.



8. Colocar objetos sobre uma mesa e estimular a criança a pegá-los, de modo que ela cruze com o braço a frente do corpo, com um movimento de braços e também do tronco.



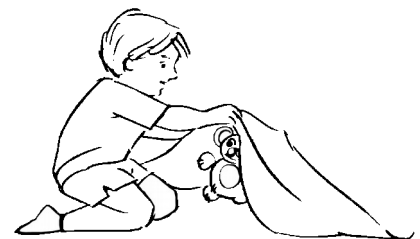
Deve-se ter sempre uma visão real das necessidades e dificuldades da criança. A criança apresenta certas dificuldades e o que se pode fazer é ajudá-la através de uma estimulação sensível e coerente com as suas condições. Nem sempre é possível ter um quadro realístico da situação, por isso, os pais podem rever de tempos em tempos suas expectativas e frustrações; este "resumo" pode ajudar a superar alguns obstáculos. Lembre-se que esta é uma fase de maior manutenção das condições motoras e mentais, que nem sempre são tão visíveis. Este período compreendido pelas idades de 2 a 5 anos não deve ser entendido de forma rígida; todas as crianças são diferentes e muitas precisam passar por atividades muito simples, e só depois desenvolver atividades mais complexas. As crianças com Síndrome de Down têm uma tendência a ficar na posição de Buda, e fazer tudo nesta posição. Este é um hábito desaconselhado, pois pode trazer problemas articulares, ligamentares e musculares mais tarde, além de ser, socialmente, um pouco constrangedor.

É melhor que a criança utilize a posição sentada no chão com as pernas juntas para um lado.

Jogos e brincadeiras - os jogos e brincadeiras são instrumentos importantes para ajudar a estimulação da criança e favorecem uma boa relação entre família e criança, pois trazem prazer e satisfação. É aconselhável manter uma certa distância entre as obrigações (banho, alimentação) e o momento dos jogos, assim a criança começará a perceber os limites.

Ofereça à criança um número de brinquedos razoável, isto é, o suficiente para ela poder escolher e não se confundir numa imensidão de brinquedos. É bom selecionar os brinquedos antes da atividade prevista, se vai brincar de empilhar, seleciona-se cubos, caixas e outras coisas empilháveis. É interessante oferecer periodicamente algum objeto novo, isto estimula a curiosidade da criança. Os brinquedos e objetos de uso da criança devem ter um local definido e de fácil acesso, assim ela poderá pegar os brinquedos e deve ser aos poucos estimulada a também guardá-los, cuidando do que é seu. A parte de baixo de um armário, ou uma caixa são ótimos lugares para a criança ter os seus pertences. Para brincar é preciso uma certa organização, senão a criança ficará confusa e não produzirá.

1. Você já brincava de cuca-achou com a sua criança, agora transfira esta experiência para outros objetos, isto é, esconda brinquedos sob panos e travesseiros e estimule-a a procurá-los.



Continue reforçando as vitórias e estimulando-a não desistir! Você pode facilitar chamando a atenção da criança quando esconde os objetos, e fazendo os movimentos mais lentamente, como se fosse em câmera lenta. Por exemplo: pegue um urso, mostre-o à criança e vá dizendo que vai escondê-lo, até o momento que realmente colocou sob o pano: aí incentive a criança a procurá-lo.

2. Com caixas e recipientes de vários tamanhos pode-se brincar de encaixar e guardar coisas dentro. Isto, além de ajudar a coordenação manual da criança, proporciona uma noção mais apurada da forma e tamanho dos objetos, através do contato com os materiais.



3. Com tinta atóxica deixe a criança pintar num papel; no início ela usará os dedos, depois introduza pincéis e lápis.



4. Outra coisa que traz muita experiência e é uma ótima brincadeira são as diversas formas que a argila e as massas de modelar tomam nas mãos das crianças e também dos adultos.



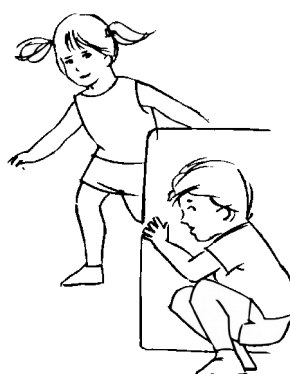
Faça bonecos para sua criança com estes materiais e incentive também a sua produção. É útil guardar potinhos de iogurte, caixas de fósforo vazias, retrós de linha e outras sucatas, que podem servir na confecção de uma infinidade de brinquedos. Por exemplo: um rolo vazio de papel higiênico, pode ser o corpo de um boneco, com a cabeça de argila,

as pernas e braços de palitos e o cabelo de linha.

5. A bola é um meio rico de brincar com a criança. Comece só com duas pessoas (criança e mais uma pessoa), num jogo de dar e receber a bola, rolando-a no chão. Aos poucos, quando a criança já tiver compreendido a brincadeira, entre com outras crianças e adultos. Depois você pode sofisticar o jogo, isto é, começar a introduzir algumas regras, por exemplo: passar a bola de uma pessoa para outra numa seqüência pré-determinada; jogar bola de pé e chutar para determinadas pessoas; bater a bola no chão antes de jogá-la; e uma variedade incrível de jogos que você pode criar.



6. Brincar de esconde-esconde; esconder-se atrás dos móveis, no quintal e em outros locais que sejam de fácil acesso à criança, que pode estar andando ou engatinhando. Revezar entre os vários participantes do jogo, a vez de cada um procurar.



7. Brincar de faz de conta e de contar histórias. Deve-se perceber o quanto as coisas do dia a dia fazem parte das histórias das crianças, assim é importante não fazer as coisas mecanicamente, mas tentando relacioná-las e mostrar sua importância.

