MOVIMENTO DOWN

GUIA DE ESTIMULAÇÃO PARA BEBÊS COM SÍNDROME DE DOWN

CADERNOS MOVIMENTO DOWN

Observatório de Favelas do Rio de Janeiro
Movimento de Ação e Inovação Social - MAIS

GUIA DE ESTIMULAÇÃO PARA BEBÊS COM SÍNDROME DE DOWN

Cadernos Movimento Down

1ª edição

Rio de Janeiro

2013

REALIZAÇÃO
Movimento Down | Observatório de Favelas do Rio de Janeiro
Movimento de Ação e Inovação Social - MAIS

COORDENAÇÃO EDITORIAL E REVISÃO
Andrea Stelet
Maria Antônia Goulart

COLABORAÇÃO
Ana Claudia Correa
Ana Paula Abreu
Bianca Soares Ramos
Debora Feldman Pedrosa Mascarenhas
Luciene Muniz
Simone Evangelista

CONSULTORES TÉCNICOS
Maria Angela de Oliveira Champion Barreto
Maria Terezinha Baldessar Golineleo
Suzane de Mello Eidintas
Teresinha F. Almeida Prado

FOTOS
Acervo Movimento Down
Edmilson Lima | Programa Agência - Escola Imagens do Povo
Isaías Emilio da Silva
Márcia Farias | Programa Agência - Escola Imagens do Povo

ILUSTRAÇÃO
Flavio F. Soares

PROJETO GRÁFICO, DIAGRAMAÇÃO E CAPA
Raquel Bento Torres

APRESENTAÇÃO

A coleção **GUIA DE ESTIMULAÇÃO PARA CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN** foi desenvolvida pelo Movimento Down em parceria com especialistas para que mães e pais possam ajudar no desenvolvimento de seus filhos com exercícios simples e atividades do dia a dia.

Para que a criança possa atingir uma determinada fase do desenvolvimento, ela precisa ser estimulada. A estimulação procura oferecer condições para que ela possa desenvolver suas capacidades desde o nascimento. Isto se aplica a todas as crianças, com ou sem síndrome de Down.

Cada criança tem seu próprio ritmo, que você aos poucos vai perceber e aprender a respeitar. Use sua sensibilidade para escolher o melhor momento do dia para realizar os exercícios, ou seja, quando seu bebê estiver calmo, sem sono, seco e alimentado.

Uma boa estimulação realizada nos primeiros anos de vida pode ser determinante para o desenvolvimento das pessoas com síndrome de Down em diversos aspectos, como desenvolvimento motor e comunicação. A realização de atividades agradáveis para você e seu bebê também ajuda a fortalecer a relação de vocês. Assim, você estará dando carinho e atenção para seu filho, além de observar suas dificuldades e habilidades. A cada dia, você perceberá que ele tem um futuro promissor pela frente.

Parabéns pelo bebê!

Movimento Down

PROGRAMA PETROBRAS DESENVOLVIMENTO & CIDADANIA
BR PETROBRAS
GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

GUIA DE ESTIMULAÇÃO PARA BEBÊS COM SÍNDROME DE DOWN

As crianças com síndrome de Down possuem um grande potencial a ser desenvolvido. Elas precisam, contudo, de mais tempo e estímulo da família, de especialistas e de professores para adquirir e aprimorar suas habilidades.

Aspectos físicos e médicos influenciam no desenvolvimento da capacidade motora e de comunicação dessas crianças. De forma geral, as pessoas com síndrome de Down apresentam tendência à hipotonia, que leva a músculos mais macios e reduz a força muscular, além de terem uma flexibilidade exagerada nas articulações. Nascem, também, com fragilidades relacionadas com o coração, os ouvidos, o sistema digestivo e o sistema respiratório.

As atividades e exercícios propostos nestes fascículos darão suporte para que você possa ajudar o bebê na superação desses obstáculos desde os primeiros meses de vida.

Estratégias para exercitar as habilidades incluem brinquedos, tempo de dedicação, forma de evolução dos movimentos, alternância entre estímulos e atividades entre esquerda e direita.

ASPECTOS MÉDICOS CARACTERÍSTICOS

Cada criança desenvolve habilidades no seu próprio ritmo e apresenta seus pontos fortes e necessidades individuais. As crianças com síndrome de Down apresentam características particulares de constituição física, assim como aspectos médicos e cognitivos, que envolvem raciocínio, capacidade de atenção e memória. Algumas características merecem atenção:

Hipotonia

Uma dessas características é a hipotonia – uma tensão menor do que o normal nos músculos, que se apresenta em diferentes graus e tende a diminuir com a idade. O tônus muscular baixo afeta todos os músculos do corpo. Isso atrasa o desenvolvimento da criança, que enfrenta desafios maiores para aprender a se mover, para erguer a cabeça, apoiar-se nos braços, erguer as mãos e os pés para o ar, sentar e em todo o desenvolvimento motor amplo e fino.

Ligamento e frouxidão das articulações

As crianças com síndrome de Down também apresentam "frouxidão ligamentar", o que aumenta a amplitude do movimento nas articulações. Isso é muito evidente nas mãos das crianças. O polegar, em particular, pode ter tanto movimento extra que é muito difícil para elas segurar e manipular objetos pequenos. Também é maior o risco de subluxação ou luxação das articulações, por isso deve-se ter cuidado para não puxar excessivamente os membros dessas crianças.

Membros mais curtos

Os braços e as pernas das crianças com síndrome de Down parecem mais curtos em relação ao tronco. Isso é perceptível quando ela está aprendendo a se sentar, a se apoiar nas mãos e a colocar-se na posição de joelhos. Mais tarde percebe-se também o menor comprimento do braço e da perna, ao comprar um triciclo, bicicleta ou roupas. As crianças precisam se esticar mais para realizar tarefas como colocar e amarrar sapatos.

Mãos pequenas

As mãos das crianças com síndrome de Down também podem ter algumas características físicas particulares. Em geral, as mãos são menores do que a média, e os dedos, mais curtos, o que pode tornar mais difícil pegar ou segurar objetos maiores. Também pode ser mais difícil o uso de teclado de computador ou tocar guitarra ou piano, atividades que requerem abertura maior dos dedos.

Problemas no coração

Aproximadamente 50% dos bebês com síndrome de Down nascem com cardiopatias e isto impede o início de várias atividades nos primeiros meses. Caso seu filho ainda não possa iniciar o programa de estimulação, fique tranquilo para dar a ele todo o conforto e ajuda-lo a superar o quanto antes seus problemas de saúde.

Caso seu filho já tenha sido liberado para iniciar as atividades de estimulação, mãos à obra!

PROGRAMA PETROBRAS DESENVOLVIMENTO & CIDADANIA
BR PETROBRAS
GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

DICAS PARA AJUDAR SEU BEBÊ A SE DESENVOLVER MELHOR

1. Faça os exercícios diariamente: crianças com síndrome de Down precisam aprender as habilidades necessárias para as futuras atividades da prática diária.

2. Tenha expectativas realistas: escolha atividades que motivem realmente seu bebê. Você vai perceber se o exercício é desafiador demais para ele, por sua resposta. Se ele não consegue, mesmo com sua ajuda, não insista, para não gerar frustração mútua.

3. Construa sobre o sucesso: desenvolva a partir de atividades nas quais ele já teve sucesso e vá adicionando um pouco mais de dificuldade a cada uma delas. O êxito melhora o aprendizado.

4. Divida a atividade em passo a passo: a aprendizagem é dividida em estágios. Recompense o bebê por cada pequeno passo que ele seja capaz de dar.

5. Faça coisas divertidas: sua voz e linguagem corporal podem motivar o bebê, use a criatividade e lembre-se de "trocar de lugar com ele" na brincadeira ou atividade, para reforçar a interação e o interesse.

6. Cuide do ambiente: aprender novas habilidades requer atenção e foco, em ambiente livre de interrupções, ruídos e em condições favoráveis. É preciso saber a melhor hora do dia, se o bebê está alimentado, hidratado e sequinho.

7. Experimente! Se algo não funcionar, você sempre poderá tentar algo mais! Todos nós precisamos de tempo e prática para aprender coisas novas. Deixe o seu bebê saber disso.

Conte com ajuda profissional

Fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e fonoaudiólogos são profissionais que contribuem quando um desafio físico ou mental interfere na capacidade de se comunicar e realizar as tarefas do dia-a-dia. No caso das crianças, isso inclui tomar banho, se vestir, comer, brincar e atividades escolares. Esses profissionais podem fornecer informações importantes sobre o desenvolvimento neurológico e sensorial-motor, além de avaliar o ambiente físico em relação às habilidades da criança. Crianças com síndrome de Down podem receber serviços de especialistas por meio de programas de desenvolvimento infantil em clínicas, hospitais, creches e escolas. Procure a ajuda deles.

6-9 MESES

Durante esse período, seu bebê lhe dará muitas surpresas. Você vai ajudá-lo a aprender cada passo e ele vai sozinho formar a habilidade. Muitas das novas posições são fora do chão, e o bebê vai precisar desenvolver a força e o equilíbrio para manter-se nelas.

As habilidades motoras a serem focadas nesse segundo estágio de desenvolvimento são:

- Girar para procurar brinquedos deitado de bruços.
- Ficar sentado no chão.
- Mover-se para ficar sentado com suporte.
- Sair da posição sentado com suporte.
- Ficar de quatro apoios.
- Ficar ajoelhado com apoio.
- Ficar sentado no banquinho.
- Ficar em pé com apoio.

Lembretes

- Seu bebê mostrará para você quais habilidades ele prefere.
- O temperamento dele se tornará mais evidente e você descobrirá se ele é mais observador ou guiado pelo movimento.
- Há uma sequência de passos para cada habilidade.
- O ritmo mudará, dependendo das habilidades que vocês estão praticando.
- Varie a maneira de praticar a habilidade para ver qual funciona melhor para seu bebê.

PROGRAMA PETROBRAS DESENVOLVIMENTO & CIDADANIA
BR PETROBRAS
GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Sentar com uma mesa ou almofada na frente

POSIÇÃO:

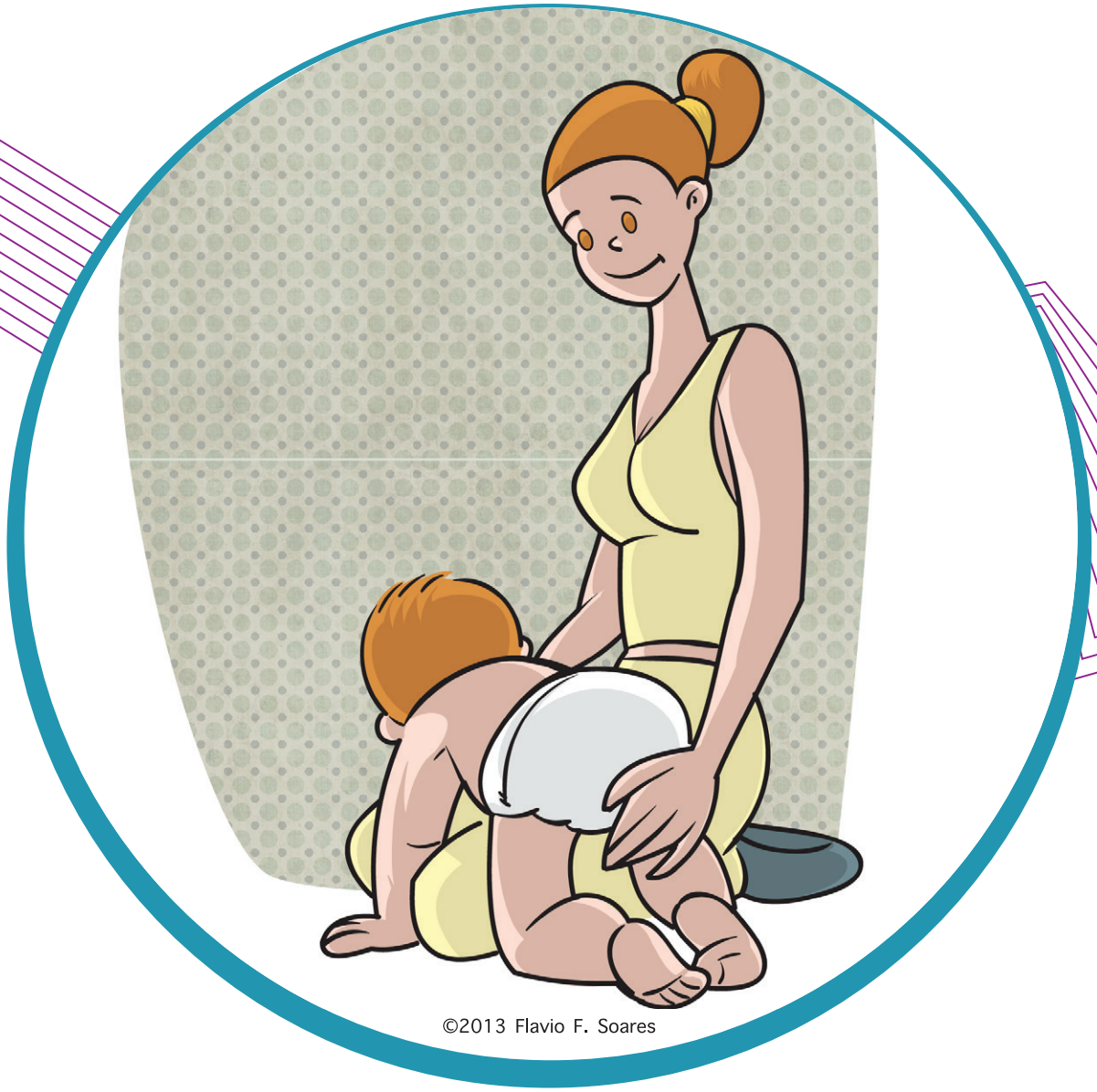
- Sente-se no chão e coloque o bebê sentado entre suas pernas. Mantenha suas pernas segurando as pernas do bebê para que elas não fiquem afastadas.
- Coloque uma mesinha ou almofada na frente do bebê e use um brinquedo para chamar a atenção dele.

ATIVIDADES:

1. Incentive seu bebê a olhar e tentar tocar no brinquedo. Brinquedos coloridos e com diferentes sons ajudam a atrair sua atenção.
2. Se necessário, utilize uma das mãos para segurar uma das mãos do bebê e levá-la até o brinquedo. Aos poucos, ele vai se acostumar à atividade e tentar tocar o brinquedo sozinho.

PROGRAMA PETROBRAS DESENVOLVIMENTO & CIDADANIA
BR PETROBRAS
GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Ficar na posição de quatro apoios (de gatinho)



POSIÇÃO:

- Sente-se no chão. Coloque o bebê de barriga para baixo, em cima de uma das suas pernas.
- Dobre os joelhos do bebê e apoie-os no chão, alinhados bem abaixo dos quadris. Com uma das mãos, mantenha o bebê com as pernas dobradas. Use sua outra mão para levar os braços do bebê para frente.
- Coloque as mãos do bebê abertas apoiadas no chão, na mesma direção dos ombros, com os dedos para frente.

ATIVIDADES:

1. Estimule o bebê a ***empurrar o corpo para cima***, estendendo os cotovelos e tentando ***sustentar o próprio peso*** nos braços.
2. Balance de forma delicada sua perna, como brincadeira de cavalinho, para cima e para baixo ou de um lado para o outro, para que o bebê sinta o deslocamento do peso do corpo.

VARIAÇÕES:

- Ainda no chão, mantenha o bebê sobre suas pernas.
- Estique os braços dele para frente e deixe as pernas do bebê dobradas para trás, com os joelhos encostados no chão.
- Coloque na frente dele um brinquedo com rodinhas, que se mova para frente e para trás.
- Use um livro com desenhos coloridos para que ele tente ***virar as páginas.***
- Ajude-o a ***colocar e tirar pequenos brinquedos*** dentro de uma bacia ou de um pote largo.

PROGRAMA PETROBRAS DESENVOLVIMENTO & CIDADANIA
BR PETROBRAS
GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Ficar na posição de quatro apoios (de gatinho) apoiado na almofada

POSIÇÃO:

- Coloque uma almofada do sofá no chão. Ponha o bebê de bruços, com a barriga apoiada na almofada, mas com os joelhos e pés no chão. As mãos dele devem ficar viradas para frente. Os cotovelos devem ficar apoiados na direção do ombro.
- Coloque um brinquedo na almofada, na frente do bebê, um pouco acima do nível dos olhos.

ATIVIDADES:

1. Incentive o bebê a ***levantar o peito e a cabeça***, estendendo os cotovelos para ver o brinquedo.
2. Se ele ainda não tiver muito equilíbrio, sustente-o segurando por baixo dos quadris ou dos ombros.
3. Você pode variar os brinquedos, colocar um espelho para ele tentar ***se olhar***, colocar revistas coloridas ou empilhar copos de plástico para ele ***brincar de derrubar***.

ATENÇÃO:

É importante que os joelhos fiquem na linha dos quadris e as pernas não fiquem muito abertas, para que ele aprenda a colocar o peso do corpo nos joelhos.

PROGRAMA PETROBRAS DESENVOLVIMENTO & CIDADANIA
BR PETROBRAS
GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Subir em almofadas

POSIÇÃO:

- Coloque almofadas do sofá ou travesseiros no chão.
- Coloque vários brinquedos do outro lado da almofada.
- Ajude o bebê a ficar na posição de quatro (gatinho), com mãos e joelhos apoiados no chão, na frente da almofada. Os braços dele devem ficar estendidos. As mãos devem ficar abertas, com os dedos apontados para frente.

ATIVIDADES:

1. Estimule o bebê a ***subir e passar por cima da almofada, para pegar os brinquedos*** do outro lado.

2. Ajude seu bebê, apoiando e empurrando levemente seu quadril para frente nos primeiros exercícios, enquanto ele não conseguir subir sozinho.

3. Para variar, brinque de esconder o seu rosto atrás da almofada. Seu bebê vai se divertir ao ***tentar subir e passar por cima da almofada para tocar em seu rosto.***

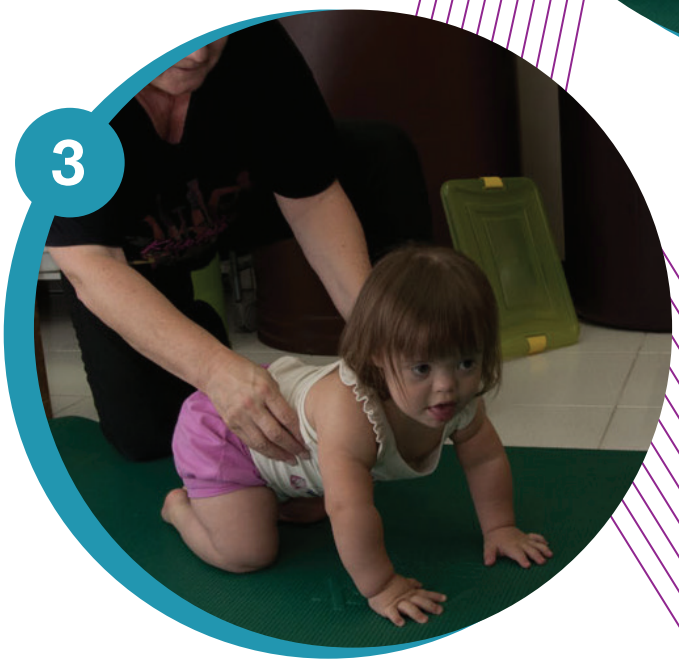
4. Quando o bebê passar a ***se sustentar sozinho*** na posição de quatro (gatinho), coloque vários travesseiros, um em cima do outro, para ele ***brincar de escalar e derrubar a montanha***.

ATENÇÃO:

Cuide para que as pernas do bebê não fiquem muito abertas.

PROGRAMA PETROBRAS DESENVOLVIMENTO & CIDADANIA
BR PETROBRAS
GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Quatro apoios (de gatinho) com suporte no chão



POSIÇÃO:

- Coloque o bebê no chão, de bruços, e sente-se ao lado dele.
- Espere que ele use as mãos para fazer força e tentar levantar o tronco.
- Ajude seu bebê colocando a mão na barriga dele e pressionando levemente para levantá-lo.
- Enquanto levanta a barriga do seu bebê, observe se ele dobra o quadril e move seus joelhos juntos, para chegar à posição de quatro.

ATIVIDADES:

1. Ajude a mover as pernas do seu bebê caso ele ainda não consiga fazer isso sozinho.
2. Quando o bebê estiver posicionado sobre suas mãos e joelhos, segure seu bumbum e balance-o em direção ao pé dele. Balance suavemente o bebê para frente e para trás, mantendo o bumbum do bebê alinhado com suas pernas.

www.movimentodown.org.br

www.facebook.com.br/movimentodown

REALIZAÇÃO

PARCERIA INSTITUCIONAL

PATROCÍNIO INSTITUCIONAL

PATROCÍNIO