Manual de estimulação do desenvolvimento neuropsicomotor

Terapia Ocupacional

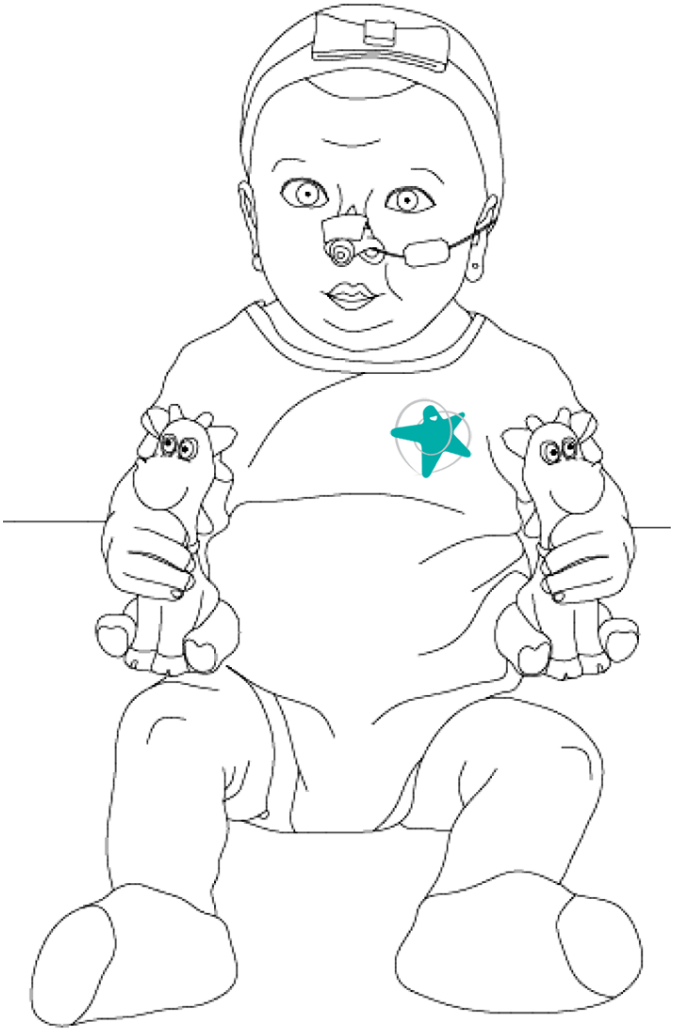


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Prezados responsáveis,

Este manual foi elaborado a partir das intervenções realizadas durante os atendimentos de Terapia Ocupacional. Contém orientações para que você, em atividades do dia a dia, possa estimular o desenvolvimento psicomotor (o aumento da capacidade de seu bebê realizar diversas funções, tais como: rolar, pegar, agarrar, buscar, brincar, entre outras). A estimulação tem o objetivo de possibilitar à criança desenvolver-se durante seu crescimento.

Nele você encontra orientações sobre:

- Massagens de fortalecimento dos músculos;
- Estimulação de todos os sentidos do bebê (tocar, ouvir e ver);
- Atividades de Vida Diária (AVDs): como realizar o banho, troca de roupas e fraldas;
- Dessensibilização: acostumar com texturas e temperaturas;
- Posicionamento e mudanças posturais;
- Atividades de brincar.

Massagens

Relaxam o bebê, ajudam a regular o sono, tranquilizam durante o choro e proporcionam segurança. Podem ser realizadas a partir de um mês de vida, duas vezes ao dia, três vezes cada movimento.

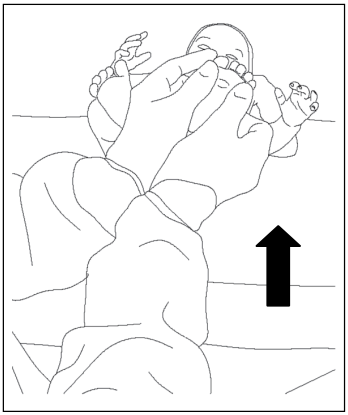


Ilustração: Guilherme D. da Silva

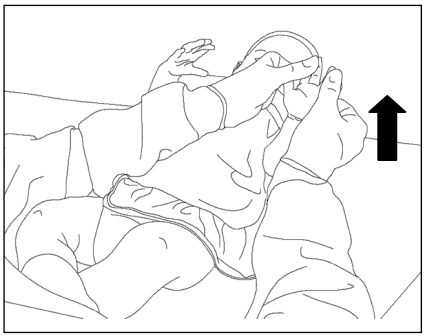


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Passe seus dedos de baixo para cima nos pés do bebê (do calcanhar para os dedos). Repita o mesmo movimento nas mãos do bebê (do punho até os dedos).

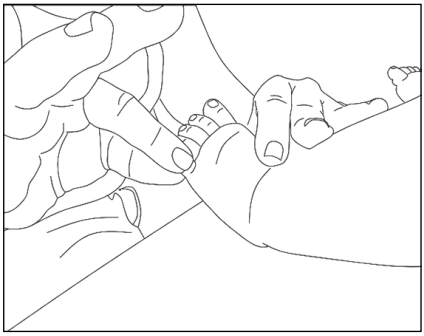


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Alongue os dedos dos pés e mãos: com seus dedos dê uma leve esticada e girada em cada dedo do bebê.

Ilustração: Guilherme D. da Silva

Realize manobras nos braços: coloque uma mão acima e a outra abaixo do cotovelo como mostra a figura. Com a mão que está acima, dê uma leve girada no braço para dentro e, com a outra mão, gire o braço para fora.

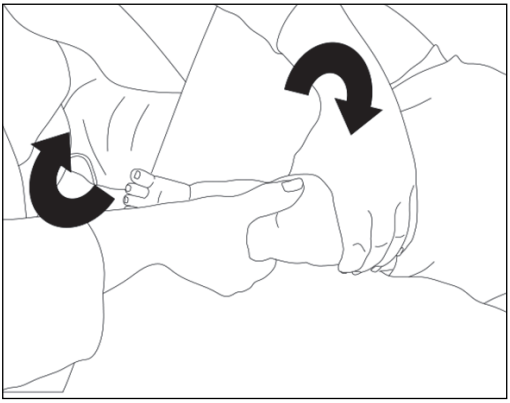


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Realize as manobras nas pernas: coloque uma mão acima e a outra abaixo do joelho como mostra a figura. Com a mão que está acima, dê uma leve girada na perna para fora e, com a outra mão, dê uma leve girada na perna para dentro.

Estimulação sensorial

A partir de um mês de vida do bebê, você já pode oferecer objetos de diferentes texturas e temperaturas para estimular o toque de forma graduada da textura mais lisa (algodão, roupas) para a mais rugosa (toalha, bola pequena e barbante) e da temperatura ambiente (água da torneira) para morna (mamadeira), para proporcionar novas experiências para o bebê.

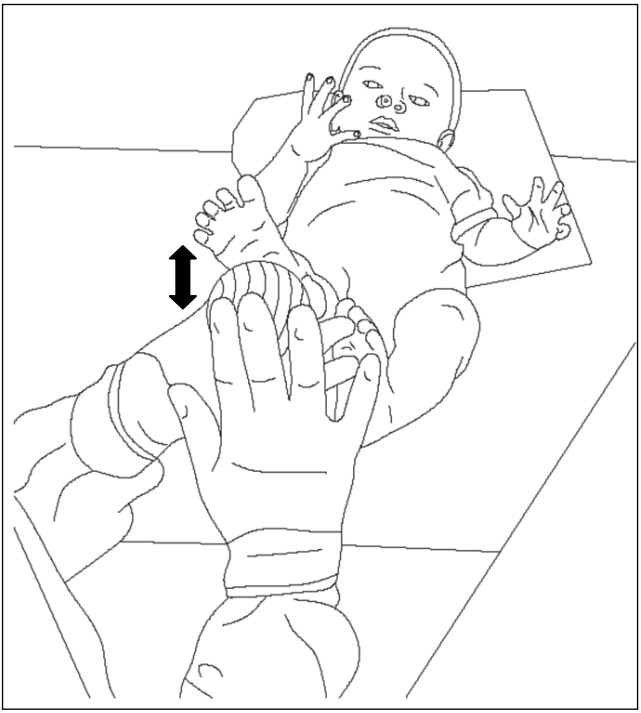
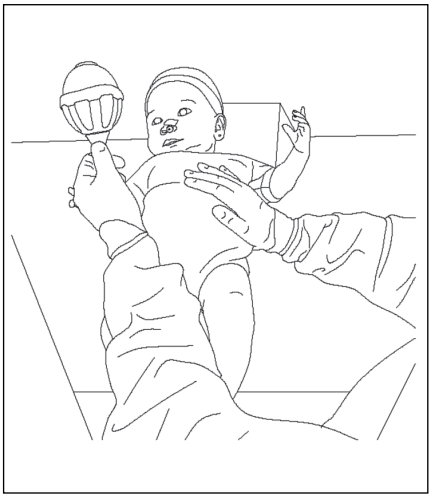


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Os mesmos objetos podem ser usados para os pés se acostumarem com diferentes materiais (dessensibilização).

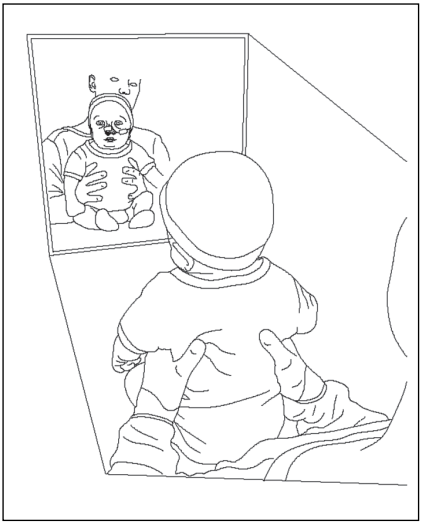
Converse e cante para o bebê sempre que possível, principalmente durante as brincadeiras para estimular a audição do bebê (ouvir).

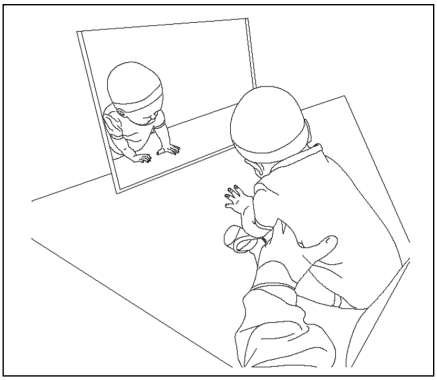
Ilustrações: Guilherme D. da Silva

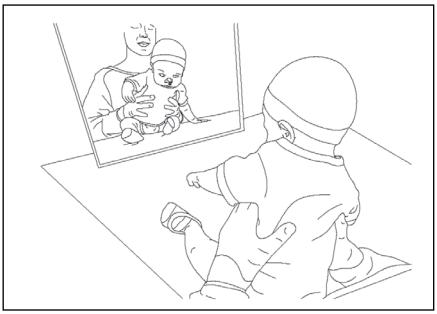


Para estimular a visão ofereça brinquedos com contraste (preto e branco, preto e laranja) a um palmo de distância do rosto do bebê, a partir de um mês de idade.

Ilustrações: Guilherme D. da Silva







Ilustrações: Guilherme D. da Silva

Coloque-o sentado e brinque balançando-o levemente para os lados e para frente, estimulando-o a abrir as mãos e colocá-las para frente e lado (a partir dos cinco meses), ou quando o bebê já segurar a cabeça. Lembre-se de segurá-lo firme pelas costas.

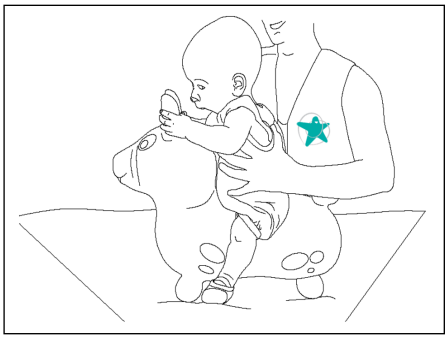


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Atividades de Vida Diária

As estimulações no dia-a-dia podem ser feitas durante qualquer horário de atividade de vida diária (banho, trocas de roupas, alimentação e higiene). Desde que a criança não esteja com sono ou irritada. Não há necessidade de parar sua rotina para realizar a estimulação, esta pode ser feita ao longo das atividades, através de uma conversa com o bebê, ou uma brincadeira, tentando sempre olhar para o bebê.

Ilustração: Guilherme D. da Silva

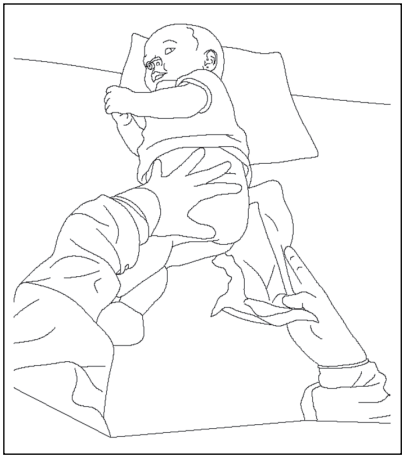
Na hora do banho comece molhando o corpo do bebê aos poucos para que ele se acostume com a água e a temperatura.

A partir de quatro meses introduza brinquedos na banheira e ensine o bebê a bater os pés e mãos na água, guiando suas mãos.

Quando for realizar as trocas de camisetas ou blusas, coloque na cabeça de trás para frente. E para as mangas, arregace as mesmas e deslize sobre os braços.

Ilustrações: Guilherme D. da Silva

Não erga as pernas do bebê para trocar fraldas e outras peças de roupa, vire-o de lado para estimular o movimento do rolar.



Posicionamentos e Manuseios

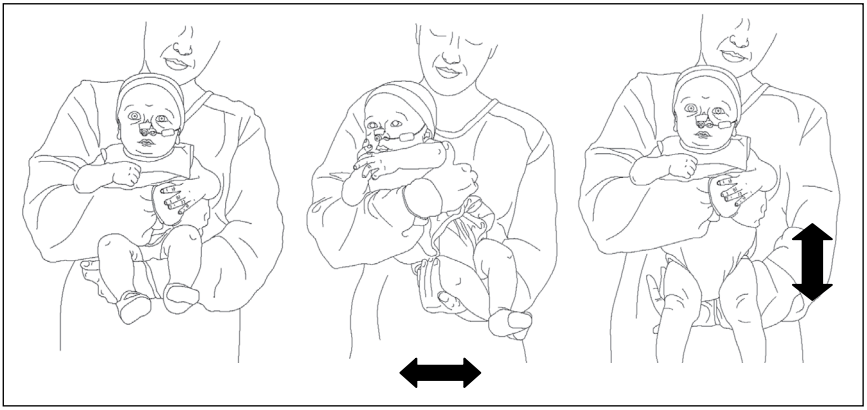


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Lembre-se de segurar o bebê de "cadeirinha", assim ele caminha junto com você e ainda podem ser feitas algumas brincadeiras para fortalecimento da musculatura, como as figuras acima (a partir de dois meses).

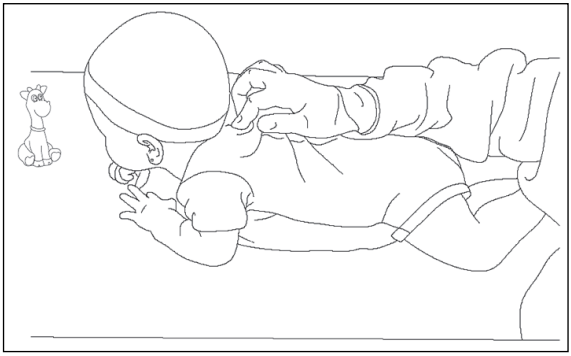


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Coloque um brinquedo à frente do bebê para chamar sua atenção. Se ele não erguer a cabeça sozinho, você pode dar um apoio com sua mão e fazer a cosquinha de cima para baixo na região da nuca, para estimulá-lo.

Você poderá auxiliá-lo com um rolinho para manter a postura (a partir de quatro meses).

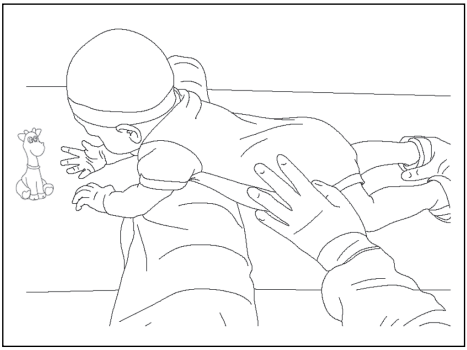
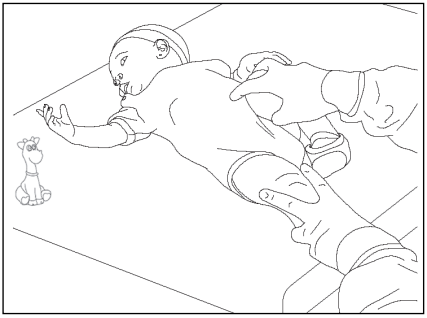
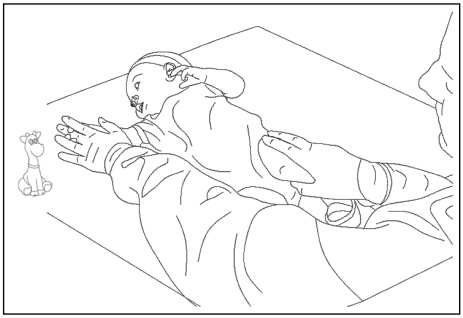
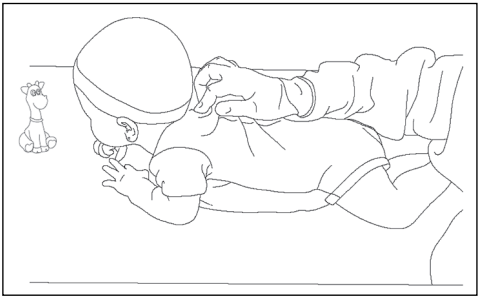


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Para ensinar o bebê a rolar, primeiro chame a atenção para o lado que deseja que ele role, erga seu braço deste mesmo lado, estique a perna que ficará embaixo ao rolar e dobre a de cima, dando um leve empurrão (a partir de cinco meses).







Ilustrações: Guilherme D. da Silva

Brinquedos

O primeiro brinquedo do bebê é a mamãe, seu rosto, roupas e cheiros. Depois, ele inicia a brincadeira com seu próprio corpo, olhando para as mãos, levando estas e os pés a boca. O interesse por brinquedos com cores vibrantes, luzes, sons e depois com funções (botões, ação e reação) inicia-se ao longo do desenvolvimento. O tamanho do brinquedo deve ser ajustado à mão da criança, sendo de fácil manuseio. Fique atento aos brinquedos pequenos e/ou desmontáveis, para evitar que o bebê leve-os a boca e também os de material rígido, que podem machucar o bebê. Evite brinquedos com som muito alto.

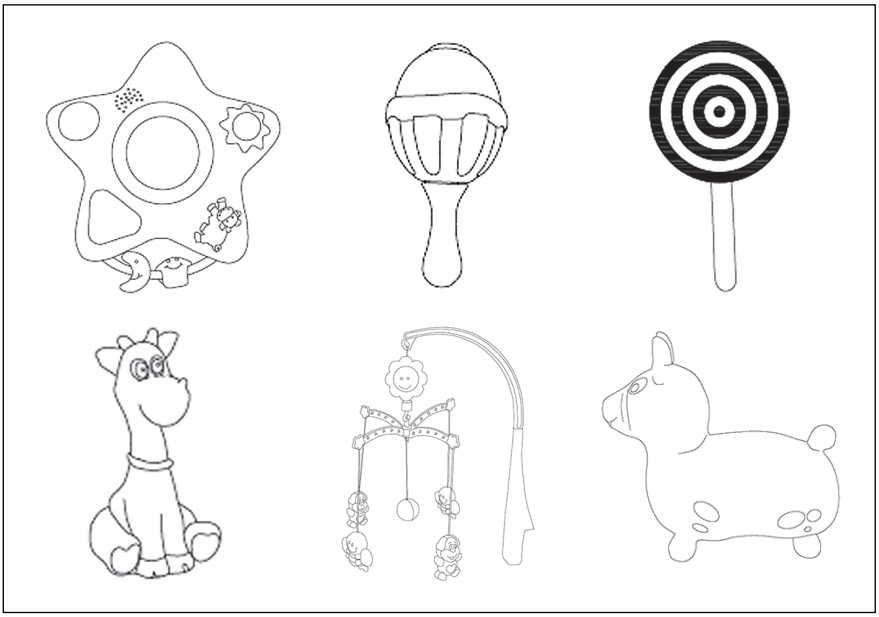


Ilustração: Guilherme D. da Silva

Autores

Elaborado pelo aprimoramento de Terapia Ocupacional
Caroline Duchatsch Ribeiro de Souza
Isabella Cristina dos Reis Carvalho Gonçalves

Ilustração
Guilherme Donizeti da Silva

Orientação
Dra. Márcia Cristina Almendros Fernandes Moraes

Coorientação
Dra. Maria José Monteiro Benjamin Buffa

HOSPITAL DE REABILITAÇÃO
DE ANOMALIAS CRANIOFACIAIS
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Rua Silvio Marchione, 3-20 - Vila Universitária, Bauru-SP, 17012-900
Serviço de Educação e Terapia Ocupacional
(14) 3235-8429
www.hrac.usp.br e-mail: seto.hrac@usp.br