

Angelina de Faria Freitas
Pollyana Ruggio Tristão Borges
Sheyla Rossana Cavalcanti Furtado



AJUDANDO NO DESENVOLVIMENTO DO SEU FILHO

Guia prático para pais e cuidadores

Elaboração:

Acadêmicos do Curso de Fisioterapia - UFMG

- Angelina de Faria Freitas
- Pollyana Ruggio Tristão Borges

Ilustração:

Acadêmicos do Curso de Artes Visuais - UFMG

- Artur Bicalho
- Camila Vaz

Editoração:

Artur Bicalho

Orientação:

Professora do Departamento de Fisioterapia da UFMG

- Sheyla Furtado, Ph. D.

EEFFTO

ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, FISIOTERAPIA
E TERAPIA OCUPACIONAL

UF *m* **G**


ISBN 978-85-61537-29-6

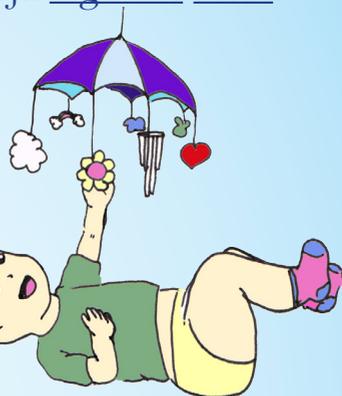
AJUDANDO NO DESENVOLVIMENTO DO SEU FILHO

Guia prático para pais e cuidadores



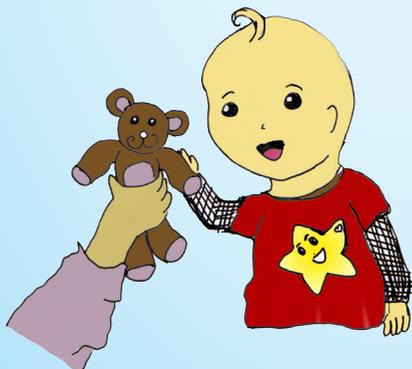
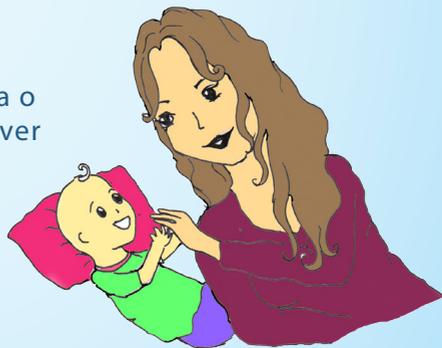
Os bebês começam a aprender desde o início da sua formação. Eles aprendem por meio das sensações, da repetição, da prática, da imitação e da observação do mundo a sua volta. Veja algumas dicas:

- Coloque brinquedos no berço. Pendure na direção do peito do seu filho. Isso facilita que ele consiga pegar o brinquedo.



- Abuse de brinquedos coloridos e sonoros. Observe o tamanho dos brinquedos, pois seu filho deve conseguir segurá-los.

- Sempre converse de frente para o seu filho, para que ele consiga ver o seu rosto.



- Coloque o brinquedo a mais ou menos um palmo de distância dos olhos do seu filho, dentro do campo de visão dele.



É muito importante que a criança tenha oportunidades de experimentar diversas situações no dia a dia para que ela consiga se desenvolver da melhor forma. Isso pode ser feito em vários momentos:





POSICIONAMENTO ADEQUADO

O posicionamento adequado influencia positivamente o desenvolvimento motor e intelectual de seu filho. Para posicionar devemos observar o alinhamento do corpo e o apoio necessário para a manutenção da posição.

- O uso dessa almofada favorece o alinhamento do corpo e o posicionamento dos braços à frente, facilitando que a criança pegue um brinquedo.



- Colocar seu filho de barriga para baixo ajuda o controle de cabeça e o apoio nos braços. Se estiver muito difícil para ele, faça um rolinho de toalha e coloque debaixo do peito dele. Incentive brincadeiras nessa posição.



- Se seu filho consegue ficar sentado, mas ainda desequilibra, use uma calça para apoiá-lo. Veja no final da cartilha como fazer a calça de posicionamento da foto.

- Quando seu filho estiver sentado em uma cadeira, o tronco deve estar reto e os pés totalmente apoiados.



- ▶ Se seu filho usa cadeira de rodas, talvez sejam necessárias algumas adaptações para que ele fique mais bem posicionado. Um fisioterapeuta ou um terapeuta ocupacional ajudará nessas adaptações.



○ desenvolvimento do seu filho também pode ser influenciado pela maneira de carregá-lo.



- ▶ Se o seu filho for pequeno, você pode segurá-lo de barriga para baixo. Esse posicionamento ajuda no controle da cabeça.

- ▶ Segurar o seu filho “sentadinho” olhando para frente possibilita que perceba o ambiente ao seu redor. Coloque sempre os bracinhos para frente, isso facilita que ele consiga pegar objetos.



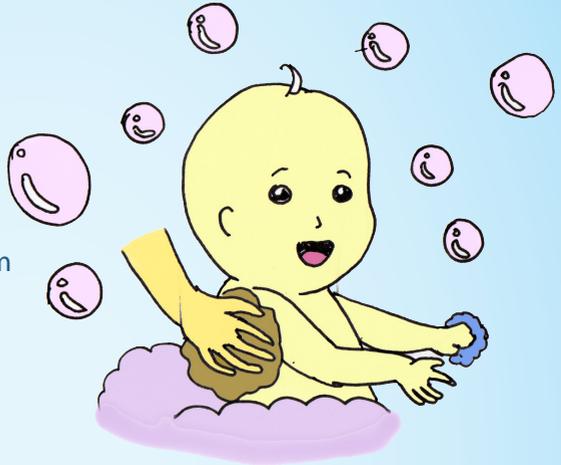
- ▶ A medida que seu filho for crescendo e adquirindo novas habilidades, é necessário verificar se o apoio fornecido pode ser diminuído, estimulando, dessa forma, uma participação mais ativa da criança com seus próprios recursos.



É HORA DO BANHO

O banho também pode ser um excelente momento para estimular o desenvolvimento de seu filho. Lembre-se do posicionamento adequado.

- Converse com ele durante o banho, diga o que está fazendo e nomeie as partes do corpo que você está lavando. Passe diferentes texturas no corpinho dele, pois esses estímulos ajudam que o seu filho perceba melhor o próprio corpo.



- Para evitar que seu filho escorregue na banheira, coloque uma toalha ou um tecido antiderrapante no fundo. Reserve uns minutinhos para brincar com seu filho na banheira.



- Deixe o banho mais divertido! Coloque objetos flutuantes na banheira que sejam fáceis para ele segurar.
- Incentive a independência de seu filho. Deixe que ele participe, mesmo que você tenha que dar uma "ajudinha".



VAMOS BRINCAR?

Por meio do brincar a criança aprende, experimenta o mundo, desenvolve habilidades motoras, estabelece relações sociais, elabora ações, organiza emoções e muito mais.

- Forre o chão com mantas e proteja as laterais, imitando um cercadinho. Espalhe brinquedos no local e deixe seu filho explorar e brincar. Aproveite esta oportunidade para brincar com ele, pois não há estímulo melhor do que você para despertar a atenção do seu filho.



- Você pode deitar seu filho de bruços em cima da sua barriga. Chame a atenção dele conversando, fazendo sons e caretas ou oferecendo um brinquedo.



- Se o seu filho ainda desequilibra quando está sentado, você pode ajudá-lo sentando-o numa quina de parede para oferecer apoio nas costas. Dessa maneira ele terá mais equilíbrio para brincar.



- Por meio da leitura você pode estimular o aprendizado e a fala do seu filho. Quando estiver lendo, enfatize determinado personagem e estimule-o a repetir. A mesma história pode ser lida várias vezes, será sempre um momento especial para vocês.





CADÊ A MINHA COMIDA?

Durante a alimentação, seu filho experimentará uma diversidade de texturas e sabores. Antes de alimentá-lo, certifique-se que ele esteja bem posicionado. Alimente-o sempre num lugar tranquilo e limpo.

- ▶ A amamentação contribui para o desenvolvimento da musculatura oral necessária para o desenvolvimento da sucção, deglutição, mastigação, fala e respiração. Além disso, o contato com a mãe, pelo aleitamento materno, faz com que o bebê se sinta mais seguro e tranquilo.



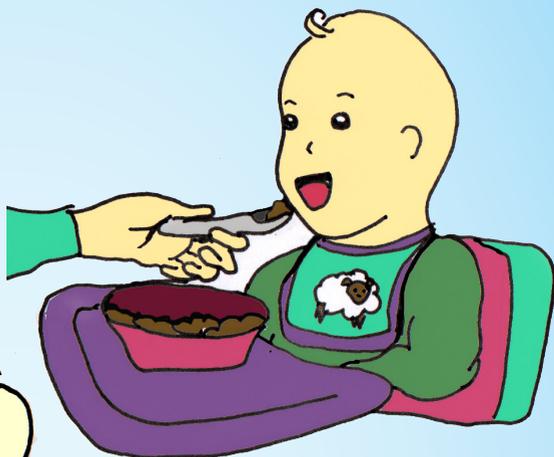
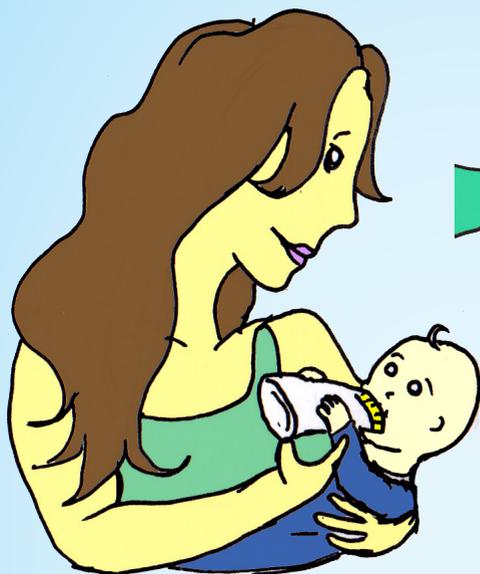
A Organização Mundial da Saúde preconiza o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, desde que o crescimento e desenvolvimento do bebê estejam adequados.



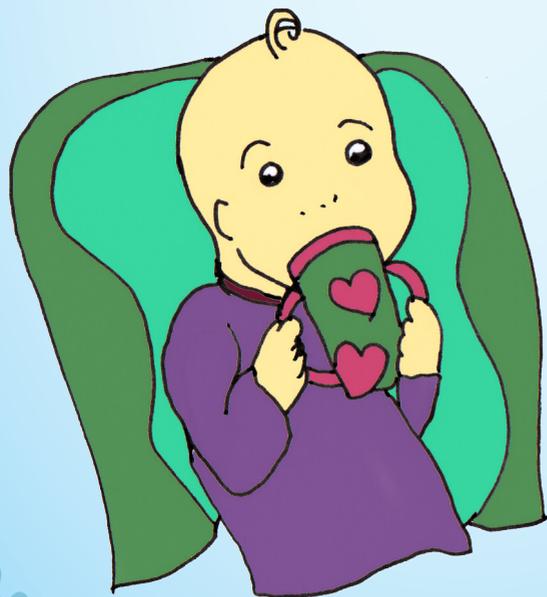
- ▶ Sempre observe o bico da mamadeira. Para testar o tamanho correto do furo incline a mamadeira a mais ou menos 45° e observe o gotejamento, que não pode ser nem muito rápido e nem muito lento.



- ▶ Quando for dar a mamadeira, coloque os dois braços de seu filho para frente para que possa segurá-la. Se ele não consegue segurar sozinho, posicione as mãos como se ele estivesse segurando a mamadeira.



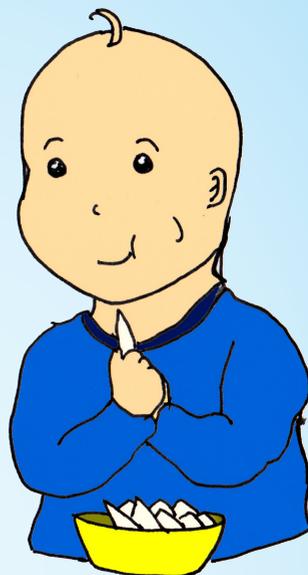
- ▶ Coloque o pratinho na frente de seu filho para que possa ver os alimentos. Use uma colher pequena e coloque pouca comida, na parte da frente da colher. Ofereça a colher de frente de forma que ele não precise levantar a cabeça para abocanhar a comida.



- ▶ Também é importante que os líquidos sejam oferecidos num copinho. A alça pode ser útil para ajudar o seu filho a usar o copo.

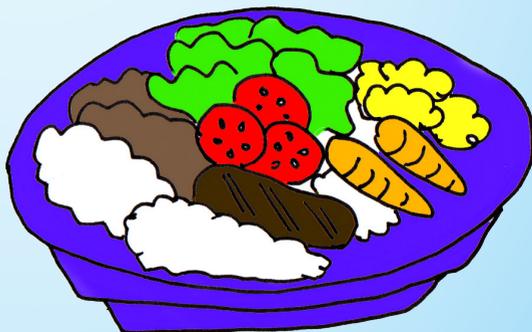


- Ofereça pedaços de frutas e biscoito para incentivar que seu filho coma sozinho.



- Permita que no final da refeição ele explore os alimentos e tente comer sozinho. Para facilitar, forre o chão com jornais.

- Incentive sempre a independência do seu filho.



- Um prato de comida colorido é uma alimentação saudável.





QUE SONINHO GOSTOSO...

- Esteja atenta a posição do berço/cama no quarto. Se seu filho mantém a cabeça virada frequentemente para um único lado, modifique a posição da cama para que ele também olhe para o outro lado (coloque estímulos do lado que olha menos).



- Escolha cobertores leves, pois os pesados podem dificultar a movimentação do seu filho.

- Proponha atividades mais tranquilas antes de dormir. A leitura ajuda a acalmar a criança.

As crianças têm necessidades diferentes, em geral, até a idade de três anos elas precisam dormir 11 horas por noite.

- Previna a morte súbita: evite que seu bebê durma de barriga para baixo.





TROCANDO DE ROUPA

- Sempre é bom dar oportunidade para que seu filho ajude a colocar e tirar a própria roupa. Dessa forma ele tem oportunidade de praticar suas habilidades. Você também pode deixar que ele finalize uma pequena etapa dessa tarefa.



- Se seu filho tem a capacidade de se vestir sozinho, não o apresse. Dê tempo para que ele faça sozinho. Para isso, se programe com antecedência para que ele tenha tempo suficiente para realizar a tarefa.
- Para facilitar, você pode usar roupas mais fáceis de vestir, como calça com elástico, camisas sem botões e tênis com velcro. Assim, a criança começará a se tornar mais independente.



Seja sempre positivo. Elogie cada esforço feito por seu filho.





A IMPORTÂNCIA DA ESCOLA

- Ir à escola é um direito do seu filho. A escola ensina muito mais do que ler e escrever. A criança que frequenta a escola tem uma melhor oralidade, convivência social e independência.



- A criança com deficiência deve ser incluída em todas as atividades realizadas na escola. Algumas vezes só é preciso um pouco de criatividade.



- O professor deve estar atento ao posicionamento da criança na sala de aula. Em alguns casos, ajustes no mobiliário serão necessários.

- Pequenas adaptações podem fazer toda a diferença.



Os horários da terapia e da escola não devem coincidir, eles devem ser conciliados.



ESTOU EM TODAS

A criança aprende por observação, por isso é muito importante expor o seu filho a vários estímulos como pessoas, animais, ruídos, ambientes diferentes, etc. Isso facilmente pode ser conseguido incluindo o seu filho nas atividades do seu dia a dia.



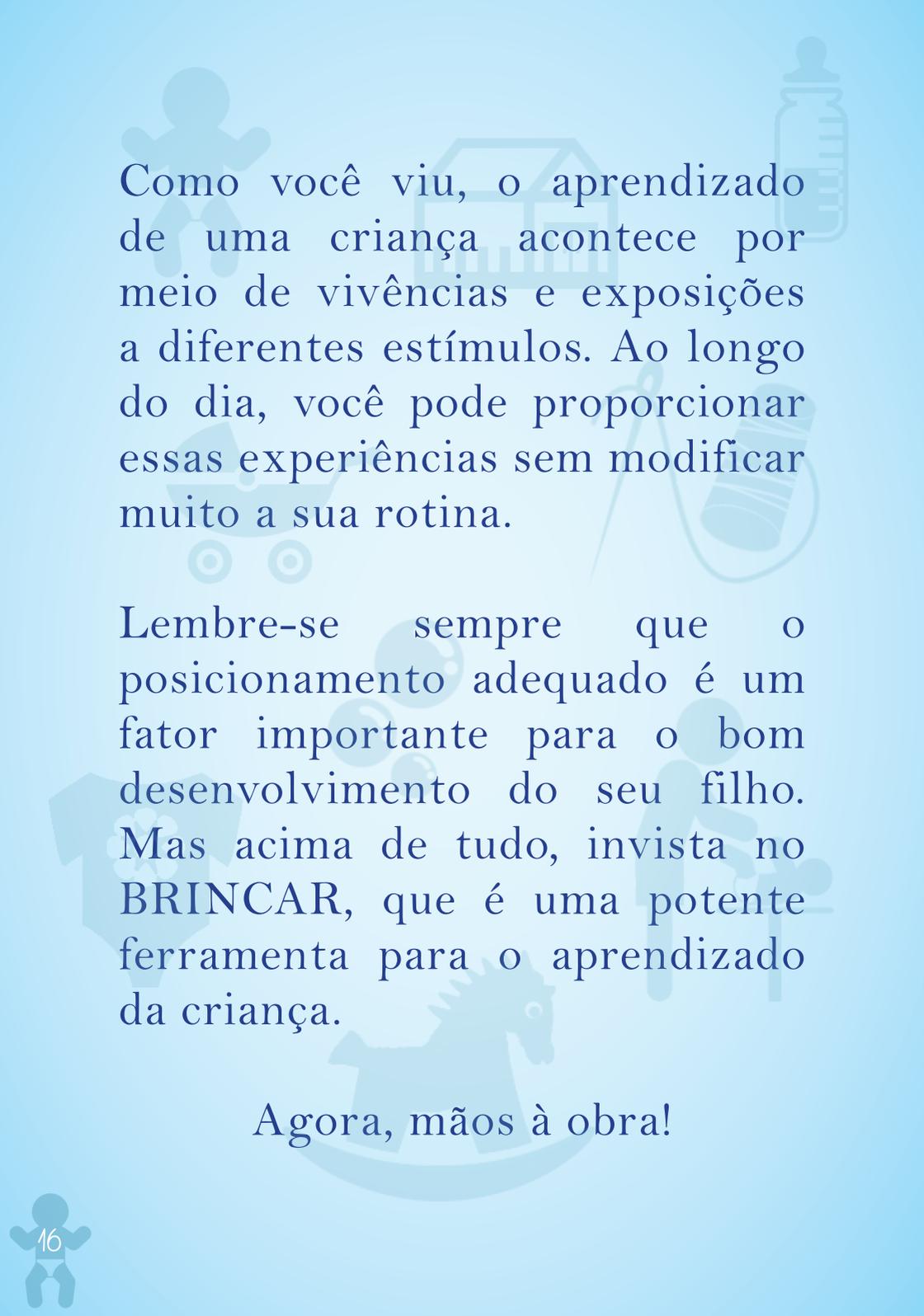
- Coloque seu filho perto de você quando estiver fazendo suas atividades de casa.

- Quando for passear com o seu cachorro ou mesmo quando for à padaria, leve o seu filho com você. É importante que ele explore todos os ambientes.

- Se tiver outro filho, deixe que eles brinquem juntos. Dependendo da idade deles, atente para que eles não se machuquem.

- Se toda a família estiver reunida, inclua seu filho na atividade que estão fazendo.





Como você viu, o aprendizado de uma criança acontece por meio de vivências e exposições a diferentes estímulos. Ao longo do dia, você pode proporcionar essas experiências sem modificar muito a sua rotina.

Lembre-se sempre que o posicionamento adequado é um fator importante para o bom desenvolvimento do seu filho. Mas acima de tudo, invista no **BRINCAR**, que é uma potente ferramenta para o aprendizado da criança.

Agora, mãos à obra!



FEITO POR MIM

CALÇA DE POSICIONAMENTO

- Material: Calça jeans velha, espuma ou retalho, linha e agulha.
- Modo de fazer: Encha a calça com a espuma ou retalhos de pano e costure as aberturas. Para finalizar, decore com desenhos ou pedaços de panos coloridos.



MASSINHA CASEIRA

- ▶ **Material:** 4 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de sal, 1e 1/2 xícara de água, 1 colher de chá de óleo.
- ▶ **Modo de Fazer:** Numa tigela grande, misture todos os ingredientes e amasse bem até ficar boa para modelar. Guarde em saco plástico ou vidro bem tampado. Para dar cor a massinha, você pode comprar corante para alimento e pingar algumas gotas.



MÓBILE

- ▶ Material: Potes coloridos e vazios de iogurte, barbante ou linha grossa, Tesoura.
- ▶ Modo de fazer: Pegue potes coloridos e vazios de iogurtes, lave e seque-os. Faça furos nesses potes de maneira que passe um barbante. Coloque na linha grossa e passe pelos potes. Pronto! Agora pode pendurar no berço de seu filho na altura do peito dele e a uma distância que ele consiga pegar os potes.



BORBOLETA

- Material: Rolo de papel higiênico, papel colorido, fita, canetinha, adesivos, cola, tesoura.
- Modo de Fazer: Corte o papel colorido no formato das asas da borboleta. Passe cola no rolo de papel higiênico e o envolva com um outro papel colorido. Desenhe os olhos no rolo, criando o rosto da borboleta. Corte duas tiras de fita para fazer as antenas e dê um nozinho na ponta de cada uma e as cole por dentro do rolo. Enfeite as asas. Cole o rolo enfeitado nas asas.



CHOCALHO

- Material: Pote vazio de iogurte ou uma garrafa pequena, durex colorido, tesoura, algo para colocar dentro e fazer barulho (tampinha, arroz, feijão, miçanga).
- Modo de fazer: Coloque o material escolhido para fazer barulho dentro do pote de iogurte vazio. Tampe com a própria tampa do pote, ou tampe com papel alumínio e durex. Depois de pronto, use a criatividade e decore com cores bem marcantes, como azul, verde, vermelho ou amarelo. Não deixe nenhuma ponta, pois pode machucar o seu filho.



Esse guia reúne várias dicas e orientações com o objetivo de facilitar o trabalho de pais e cuidadores em seu trabalho diário de muito **amor** e **carinho!**



ISBN 978-85-61537-29-6