



Orientações para
pais e cuidadores de crianças com

PARALISIA CEREBRAL



instituto
Mara
Gabrilli

Orientações para
pais e cuidadores de crianças com

**PARALISIA
CEREBRAL**

INSTITUTO MARA GABRILLI | 2013



Orientações para
pais e cuidadores de crianças com

PARALISIA CEREBRAL

INSTITUTO MARA GABRILLI | 2013

FICHA TÉCNICA

Coordenação Institucional	Camila Nascimento Benvenuto
Coordenação do Projeto	Ariana Chediak Roquim
Autores	Andrea Rossetini, Terapeuta Ocupacional Fernanda Simões de Andrade e Silva, Nutricionista Mônica Bevilacqua, Fonoaudióloga
Projeto Gráfico	Rafael Públio
Edição e revisão de conteúdo	Ariana Chediak Roquim
Revisão ortográfica e gramatical	Adriana Milani Ricardo Vendramel
Fotógrafos	Arthur Calasans Gustavo Pitta
Produção fotográfica	Thereza Belluzzo
Personagens das fotos	Andrea Rossetini Fábio Leite dos Santos José Henrique da Silva Meira Lígia Shirlene Cardoso dos Santos Marli Rosa da Silva Meira Rafaelia Cardoso dos Santos Thomas Valeck Leite dos Santos William Santiago Alves
Realização	Instituto Mara Gabrielli
Patrocínio	Mcdonalds, Sabesp e Bombril

Copyright©2013 Instituto Mara Gabrielli

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, armazenamento ou transmissão deste livro sem prévia autorização por escrito do Instituto Mara Gabrielli. Distribuição gratuita pelo Instituto Mara Gabrielli.

APRESENTAÇÃO

Em geral, crianças com paralisia cerebral são capazes de desenvolver suas habilidades e potencialidades e a atitude dos pais e/ou cuidadores tem forte influência nesse processo.

No dia a dia, toda criança precisa de cuidados básicos de higiene e alimentação que exigem a atenção de seus pais e/ou cuidadores. Muitas vezes estes cuidados requerem um grande tempo e muita atenção, pois atividades simples como brincar, comer, tomar banho e trocar a roupa, tornam-se complexas quando uma deficiência está presente.

Muitas vezes, a falta de controle dos movimentos, a impossibilidade de manter-se equilibrada, a dificuldade visual, auditiva ou de comunicação fazem com que o adulto responsável acabe realizando as atividades pelas crianças. Porém, as crianças precisam ser estimuladas a adquirir essas capacidades e, para isto, precisam ser treinadas diariamente.

A cartilha “Orientações para pais e cuidadores de crianças com Paralisia Cerebral” oferece algumas dicas para facilitar o dia a dia dos pais e/ou cuidadores e incentivar as crianças para que consigam se tornar um pouco mais independentes.

O apoio familiar é o maior estímulo para o desenvolvimento da criança.

UM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES

Amor, carinho, paciência, dedicação, firmeza, tolerância. Essas são apenas algumas das características necessárias para mostrar a uma criança com paralisia cerebral que há, sim, um universo de possibilidades.

Para muitas pessoas, um diagnóstico desse pode ser devastador. Isso porque há uma ideia pré-concebida de que essas crianças não são capazes de se desenvolver. Na verdade, não acreditar nesse desenvolvimento só serve mesmo para perpetuar a falta de informação da sociedade com relação ao assunto.

Embora apresentem dificuldades para realizar certas atividades diárias, crianças com paralisia cerebral têm de ser, o tempo todo, estimuladas a encontrar sua autonomia, por mais trabalhoso e demorado que possa parecer esse processo. O importante é respeitar o tempo de cada uma.

Esse pensamento pode ser aplicado tanto para crianças com limitações severas, quanto àquelas cujo comprometimento é menor. O importante é que se respeite limites, sem deixar de inserir desafios nas atividades diárias. Esse trabalho de formiguinha possibilita uma série de benefícios à pessoa com paralisia cerebral. Dentre eles o direito de se sentir pertencente.

Nas páginas a seguir, você encontrará orientações para que sua rotina de cuidados se torne mais prática, sem deixar de

ser leve e proveitosa. A ideia não é estabelecer regras rígidas, mas mostrar que há caminhos para facilitar o dia a dia.

Sei que para muitas famílias de crianças com paralisia cerebral é difícil vislumbrar essa independência, mas a mudança mais importante é a que acontece internamente. É a bagagem de atitudes que você pode oferecer, como a de preparar a pessoa a encarar de frente a impaciência que muitos terão quando ela mostrar, por exemplo, dificuldades para se expressar.

Costumo dizer que os pais devem empoderar seus pequenos: dar-lhes a chance de aprender a ter o controle sobre si. Isso não quer dizer que crianças com paralisia cerebral devem caminhar sozinhas, mas sim, que devemos prepará-las com o instrumental para que possam lidar com a vida, suas limitações e possibilidades. Sem esperarem nada do mundo, porém com a consciência de que podem cobrar e exigir seus direitos.

A cartilha que você tem em mãos é um resumo de dicas que busca, passo a passo, mostrar que pequenos cuidados e adaptações de seu dia a dia podem motivar grandes transformações na vida de quem você ama.

Boa leitura!

Mara Gabrielli
Fundadora do Instituto Mara Gabrielli





SUMÁRIO

FICHA TÉCNICA

04

APRESENTAÇÃO

05

UM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES

07

COMUNICAÇÃO

13

A importância da linguagem e das manifestações comunicativas

15

Meios comunicativos

16

Outros meios comunicativos

18

Como estimular a comunicação

18

Como interagir com a criança favorecendo o desenvolvimento da comunicação

20

Brincadeiras que estimulam o desenvolvimento da comunicação, cognição e afeto

22

Como criar recursos de comunicação alternativa

26

ALIMENTAÇÃO

29

Como manter uma alimentação saudável

30

Dificuldades na alimentação

38

Como alimentar a criança

40

Como evitar a contaminação dos alimentos

51

Intestino preso

55

Refluxo

57

Receitas

58

ESCOVAR OS DENTES	63	Meias e Sapatos	84
Higiene oral	64	USO DO VASO SANITÁRIO	87
Dicas para escovar os dentes	66	Lavar as mãos	90
HORA DO BANHO	69	ESCOVAR E LAVAR OS CABELOS	93
Na banheira	70	POSICIONAMENTO - MUDANDO DE LUGAR VÁRIAS VEZES AO DIA	97
Em cadeira plástica	74	Crianças menores no chão	98
Em pé	76	Crianças menores no sofá	109
Enxugar	76	Crianças menores no colo	111
Colocar a roupa	77	Crianças maiores no chão	113
TROCA DE ROUPA	79	Crianças maiores no rolo	116
Fralda	80	Crianças maiores no banco	117
Calça	81	Crianças maiores no sofá	117
Camiseta	84	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	119





COMUNICAÇÃO

Se não pudesse
falar, como se co-
municaria com as
pessoas?

COMUNICAÇÃO

A comunicação ocorre quando uma pessoa transmite uma mensagem para outra pessoa. Essa interação proporciona troca de informações, ideias, sentimentos e experiências, sendo essencial no desenvolvimento humano.

As pessoas se comunicam de diferentes modos, por meio das expressões corporais, gestos e vocalizações, além das palavras faladas e escritas. Por exemplo, podemos demonstrar insatisfação quando balançamos a cabeça, ou alegria quando sorrimos.

Assim, quando nos comunicamos podemos usar três meios comunicativos, que devem ser entendidos como a forma como transmitimos uma mensagem, sendo eles:

1.) Vocal: sons, murmúrios, e vocalizações. Envolve o ritmo, velocidade, altura e entonação da voz.

2.) Verbal: fala.

3.) Não verbal: olhar, expressão facial, a postura corporal, gestos e escrita, ou seja, é a expressão de uma mensagem sem o uso da fala.

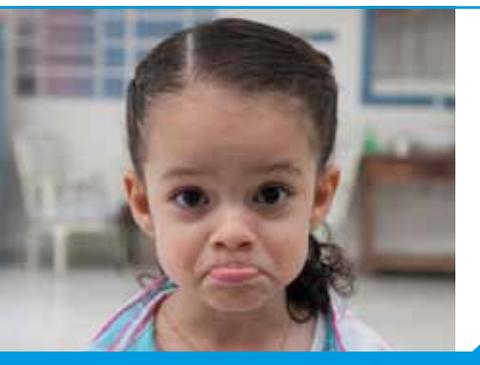
A IMPORTÂNCIA DA LINGUAGEM E DAS MANIFESTAÇÕES COMUNICATIVAS

Para se comunicar é necessário desenvolver a linguagem, que envolve o aprendizado e uso de todas as regras da língua que falamos e a capacidade de compreender e ser compreendido.

A criança adquire a linguagem quando aprende a interagir com as pessoas e experimentar diferentes objetos e situações do ambiente. **Por isso é muito importante que pais, cuidadores e educadores conversem e brinquem muito com as crianças.**

Saber disso tudo é importante, pois algumas crianças não falam ou tem dificuldades para falar e desenvolver a linguagem, mas isso não significa que elas não possam se comunicar. Nestes casos devemos incentivar e ensinar o uso de outros meios comunicativos.

Fazemos isso quando **“olhamos, observamos e escutamos”** atentamente todas as manifestações feitas pela criança, dando significado a essas manifestações para que se transformem em comunicação.



MEIOS COMUNICATIVOS

Existem vários meios de comunicação usados pelas crianças:

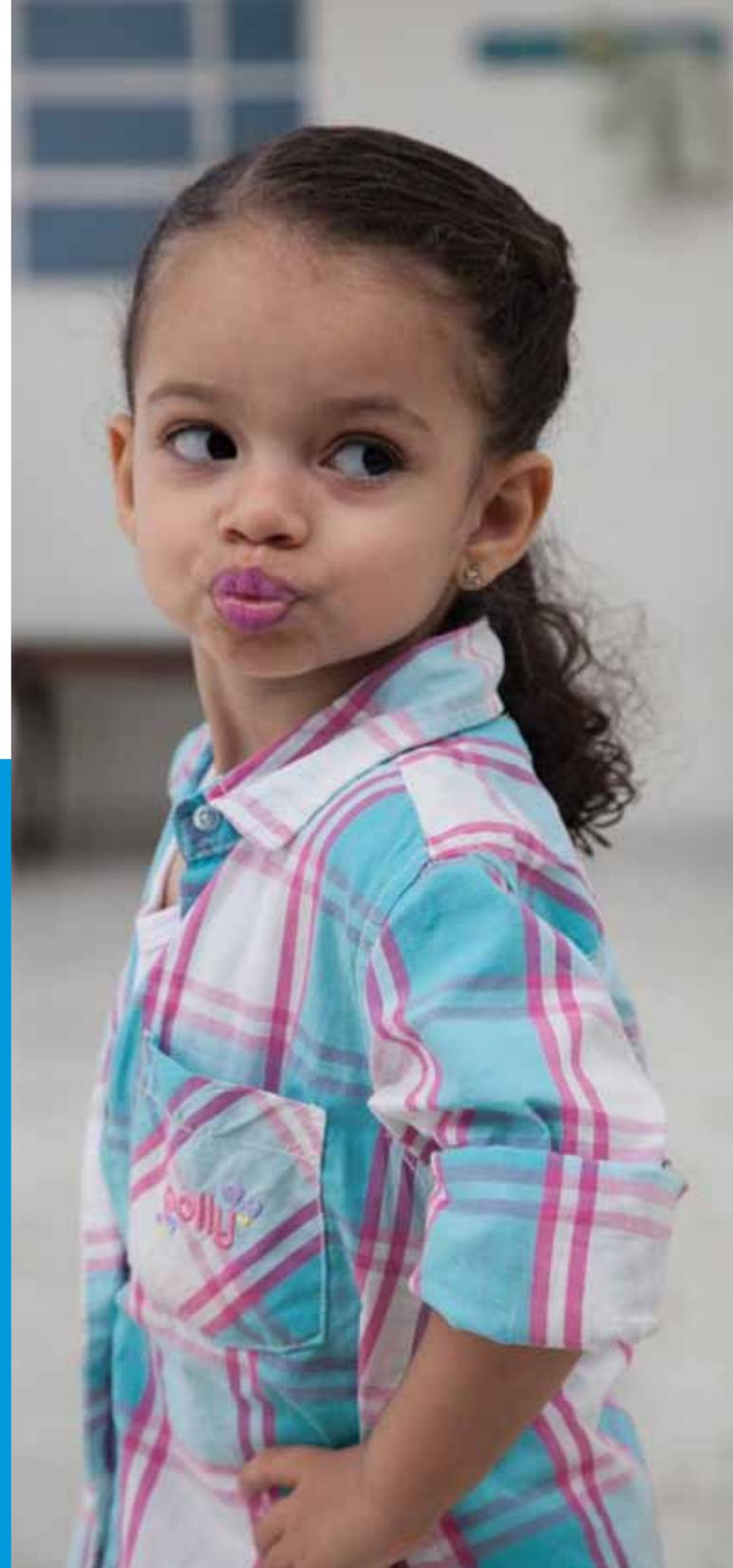
- ▶ **Sorriso** – Ao sorrir a criança demonstra afeto e mostra também que está gostando de algo feito com ela.
- ▶ **Choro** – Também é uma expressão de sentimento. A criança pode chorar por muitos motivos: fome, sede, dor, cansaço, medo, tristeza e quando não gosta de algo.
- ▶ **Expressão facial** – expressam os mais variados sentimentos, como alegria, tristeza, medo, dor, surpresa, raiva, entre outras.
- ▶ **Gesto de apontar** – Esse gesto é importante e deve ser ensinado, pois a criança pode apontar mostrando à outra pessoa algo que ela queira.
- ▶ **Gestos sociais** – Gestos usados e criados dentro do contexto social, como aceno de tchau, oi, joia, ok!
- ▶ **Postura corporal** – São movimentos feitos pelo corpo que passam alguma informação sobre nosso estado emocional.
- ▶ **Birra ou agressividade** – Este comportamento é, muitas vezes, encontrado em crianças e jovens que apresentam dificuldades na fala e que manifestam o que querem ou não, batendo no outro ou em si, puxando o outro ou um objeto de interesse, chorando e atirando-se no chão.
- ▶ **Vocalizações** – são os sons produzidos.

LEMBRE-SE:

Todos esses meios comunicativos são usados pelas pessoas para se comunicar, complementando a fala. No entanto, nas crianças que apresentam dificuldades na fala e na linguagem, esses meios devem ser valorizados, pois, muitas vezes, é o único modo da criança se comunicar. Um fonoaudiólogo pode orientar outros meios comunicativos mais elaborados que ampliarão ainda mais a comunicação da criança.

VOCÊ SABE O QUE É UM FONOAUDIÓLOGO?

O Fonoaudiólogo é o profissional da área da saúde que realiza pesquisa, prevenção, avaliação e terapia fonoaudiológica nas áreas de comunicação oral e escrita, voz, audição e equilíbrio e funções alimentares, atendendo do recém-nascido ao idoso.



OUTROS MEIOS COMUNICATIVOS

A criança com paralisia cerebral pode apresentar atraso e dificuldade no aprendizado da linguagem e da fala. As alterações na fala acontecem por causa das dificuldades na articulação, respiração, voz e fluência e, muitas vezes, são acompanhadas de dificuldades cognitivas e sensoriais, comprometendo também a linguagem. Mas essas crianças podem se comunicar usando recursos de Comunicação Suplementar e/ou Alternativa.

Essas formas alternativas de comunicação incluem todos os meios comunicativos exemplificados anteriormente mais o uso de objetos, miniaturas de objetos, fotos, figuras, sistemas gestuais e gráficos e recursos computadorizados.

O uso da comunicação alternativa pode ajudar o desenvolvimento da linguagem devido ao aumento da compreensão e expressão, dando maior independência à criança com dificuldades comunicativas e ampliando suas oportunidades de interação com o meio.

Quando possível, procure a ajuda de um fonoaudiólogo, que fará uma avaliação e indicará estratégias terapêuticas para am-

pliar a comunicação. E também indicará, quando necessário, o uso da Comunicação Alternativa.

No entanto, existem estratégias para se fazer em casa, enquanto não se consegue ajuda especializada. Veja algumas orientações práticas para facilitar a comunicação da criança.

COMO ESTIMULAR A COMUNICAÇÃO

A criança pode se divertir e aprender, mas, para isso, a participação dos pais e/ou cuidadores é muito importante, pois, muitas vezes, ela necessita de ajuda para explorar os objetos e brinquedos.

Os adultos, principalmente os pais, exercem um papel fundamental no desenvolvimento das crianças. A interação entre pais e filhos ajuda na formação da auto estima e possibilita muitas oportunidades de aprendizado.

Assim, os pais devem reservar alguns momentos do dia para interagir e brincar com seus filhos, compartilhando experiências. Isso fará com que as crianças se relacionem afetivamente e ajudará na aquisição da linguagem e inteligência.

Sabemos que não é fácil interagir de forma adequada o tempo inteiro, às vezes, evitamos compartilhar alguma atividade por estarmos cansados, estressados ou achamos que fazer no lugar da criança é mais rápido e fácil, no entanto, ao fazermos isso, diminuímos as oportunidades da criança aprender.

Além dos momentos de brincadeira, aproveite as atividades do dia a dia para interagir e ensinar a criança como, por exemplo, no momento do banho, na higiene e na alimentação.

Você já tinha parado para pensar que todos esses momentos podem ser aproveitados para estimular a linguagem da criança? Então é só aproveitar!!!

As experiências ajudam a criança a entender o que acontece ao seu redor e proporcionam o aprendizado da linguagem que ela poderá expressar quando for capaz de falar ou usar recursos alternativos de comunicação. Por exemplo, quando for dar banho na criança, diga o nome das partes do corpo que está lavando ou enxugando, depois, quando ela tiver mais idade, peça que levante o braço, a perna, assim, ela compreenderá melhor as tarefas solicitadas. No momento da refeição, fale o nome dos alimentos que a criança irá comer, depois, poderá ensinar as características desses alimentos; se é doce, gelado, macio etc. Todas essas experiências ajudam no desenvolvimento da linguagem.

COMO INTERAGIR COM A CRIANÇA FAVORECENDO O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO

1 Use **gestos ou objetos** enquanto fala com a criança, isso auxilia o aprendizado do significado das palavras e aumenta a compreensão do que é falado.

- ▶ Adulto mostra o copo, enquanto diz: “água”.
- ▶ Adulto faz não com a cabeça, enquanto diz: “não”.

2 **Observe** o que a criança gosta ou não gosta e de que maneira ela demonstra isso. Dê significado, **interpretando** todas as manifestações comunicativas expressas por ela, dizendo a ela o que está vendo e entendendo.

- ▶ A criança vira o rosto quando algo é oferecido – adulto pode dizer: “Você não quer? Acho que você não quer, pois está virando o rosto!”
- ▶ A criança chora quando o brinquedo cai no chão – o adulto pode dizer: “Você perdeu o brinquedo? Não chore eu pego!”.
- ▶ A criança sorri quando você canta uma música – o adulto pode dizer “Você gostou? Vou cantar de novo!”.
- ▶ A criança pega o prato quando ouve que está na hora de almoçar – o adulto pode dizer: “Isso mesmo, vamos comer!”.
- ▶ A criança aponta um gato – o adulto pode dizer: “Você viu o gato!”.
- ▶ A criança diz “to” ao ver um gato – o adulto pode dizer: “Gato”.
- ▶ A criança diz “miau!” – o adulto pode dizer: “O gato faz miau!”.

3 **Não ignore os sentimentos da criança.** Se ela chora quando os pais saem para trabalhar ou quando não quer comer **não a ignore**, ela está tentando expressar o que está sentindo. Veja alguns exemplos de como pode ajudá-la:

- ▶ Se a criança chora quando o pai sai para trabalhar - o adulto pode dizer: “Você ficou triste porque o papai foi trabalhar, mas mais tarde ele volta!”.
- ▶ Se a criança joga os brinquedos no chão quando alguém diz que é para guardá-los - o adulto pode dizer: “Você ficou bravo porque a brincadeira terminou, mas amanhã brincamos de novo”!.



Pai conversando na altura da criança

4 **Brinque e converse estando sempre de frente para a criança.** Essa posição favorece a troca de olhares usada quando nos comunicamos e a visualização da expressão facial e dos movimentos das estruturas orais (lábios, língua, outras) utilizadas quando falamos. Tudo isso facilita a compreensão do que é dito e como é produzida a fala. Assim, toda vez que for conversar com uma criança, se abaixe, ficando na altura dela. Já pensou como seria desconfortável conversar com uma pessoa de 3 metros de altura?

5 Faça a **troca de turnos comunicativos** nas brincadeiras e conversa. Fazemos a troca de turnos quando dividimos um momento com outra pessoa. Por exemplo, durante uma conversa, há momentos em que estamos falando e, em outros, apenas escutando, para, em seguida, falarmos novamente. Entender e respeitar essa troca de turnos é muito importante na comunicação e a criança aprende esse comportamento primeiro na brincadeira, para futuramente usar na conversa, fazendo comentários, perguntas e respondendo ao diálogo iniciado pelo outro. Veja alguns exemplos de como pode acontecer a troca de turnos:

- ▶ Adulto assopra bolinha de sabão – criança estoura; criança assopra bolinha – adulto estoura.
- ▶ Adulto pergunta à criança: “O que você comeu no almoço?” - criança responde: “Arroz e carne”. Criança diz: “Olha meu desenho” – adulto diz: “Que bonito! O que você desenhou?”.



Brincadeira de Cavalinho

BRINCADEIRAS QUE ESTIMULAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO, COGNIÇÃO E AFETO

Atividades corporais: brincadeiras com o corpo proporcionam maior consciência corporal e espacial, além do prazer do toque.

Sugestões:

- ▶ Serra-serra
- ▶ Cadê – achou
- ▶ Estátua
- ▶ Mímica
- ▶ Rodas cantadas
- ▶ Cavalinho

Atividades com brinquedos: os brinquedos possibilitam que a criança aprenda a função dos objetos, vivencie situações de faz de conta e desenvolva o raciocínio.

Sugestões:

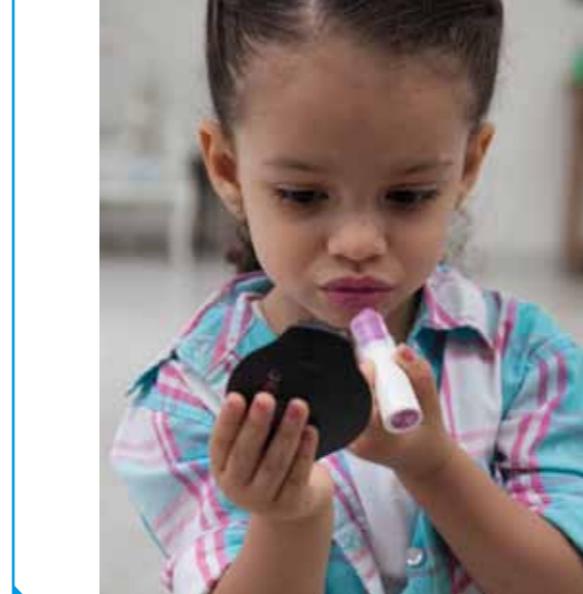
- ▶ Bola
- ▶ Blocos de montar
- ▶ Panelinhas
- ▶ Carrinho
- ▶ Boneca
- ▶ Bolinha de sabão

1

2



Cócegas em brincadeiras como: “Cadê o toucinho que estava aqui?”, “O jacaré vai pegar o pé, o jacaré vai pegar a mão, o jacaré vai pegar a barriga”.



Brincando de se maquiar



Penteando a boneca



Dançando

- ▶ Telefone de brinquedo
- ▶ Brinquedo de corda ou pilha
- ▶ Massinha de modelar
- ▶ Tinta
- ▶ Giz de cera
- ▶ Canetinha

3

Atividades com música: Músicas trazem conforto, relaxam e facilitam a interação. Possibilitam o aprendizado de novas palavras e ações.

Sugestões:

- ▶ Cante músicas infantis
- ▶ Invente suas próprias músicas
- ▶ DVD ou CD infantil
- ▶ Associe gestos à música para facilitar a compreensão do significado das palavras e possibilitar a participação da criança que não fala ou fala pouco
- ▶ Cante devagar para facilitar o entendimento das palavras faladas
- ▶ Faça pausas, pois com o tempo, a criança pode preencher com gestos, vocalizações, palavras ou cantando a música inteira
- ▶ Cante várias vezes a mesma música, pois ajudará no aprendizado da música e dos seus significados

4

Atividades com livros: os livros favorecem o conhecimento do mundo e o aprendizado de manter atenção. As crianças aproveitam os livros de maneiras diferentes nas diferentes idades. Bebês preferem livros de pano ou plástico, já crianças pequenas gostam de livros com texturas ou que possam mexer (abrir e fechar figuras) e crianças maiores gostam das histórias de faz de conta, enciclopédias infantis, entre outros.

Sugestões:

- ▶ Livros variados
- ▶ Álbum de fotografia com momentos especiais e escolhidos pela criança
- ▶ Confeção do próprio livro: caderno com figuras de coisas que a criança mais gosta: animais, carros, cores, frutas, entre outros
- ▶ Invente suas próprias histórias
- ▶ Deixe que explore o livro. Não tem problema se a criança olha a última página primeiro, ou olha por muito tempo uma única página
- ▶ Descreva as gravuras
- ▶ Mude, se necessário, as palavras do texto, adaptando à idade da criança
- ▶ Dê o nome da criança para personagens da história



COMO CRIAR RECURSOS DE COMUNICAÇÃO ALTERNATIVA

Podemos criar recursos de comunicação alternativa usando materiais simples e baratos como: fotos de revista, encarte de mercado, embalagens de alimentos, brinquedos e produtos de higiene e miniaturas de objetos. Na falta desses recursos, vale o objeto real.

Hoje em dia, a tecnologia também oferece muitos recursos de comunicação alternativa para confeccionar figuras e pranchas de comunicação como os programas de computador e aplicativos em smartphones e tablets.

Veja exemplos desses diferentes materiais:



Figuras com objetos reais



Figuras com fotos de revista ou encarte de mercado

IMPORTANTE: Preste atenção na validade dos produtos, se optar pela utilização de alimentos, eles devem ser trocados constantemente.

Todos esses recursos podem e devem ser utilizados enquanto não se consegue uma avaliação profissional, mas não se esqueça de que um fonoaudiólogo é o profissional mais indicado para indicar e ampliar esses recursos, favorecendo a comunicação da criança.



Prancha de comunicação com figuras removíveis

ALIMENTAÇÃO



ALIMENTAÇÃO

Para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas. Durante a infância, é extremamente importante que a alimentação seja rica e balanceada, garantindo um bom desenvolvimento físico e intelectual. Uma boa alimentação previne distúrbios nutricionais como anemia, desnutrição e obesidade.

A adequação qualitativa (o que se come) e quantitativa (quanto se come) das refeições realizadas durante o dia, associada a uma boa ingestão de água, garante uma boa saúde e contribui para uma melhor qualidade de vida.

Saber a forma de alimentar e que tipos de alimentos oferecer é o primeiro passo para se obter sucesso na manutenção da saúde da criança, para isso, é necessário entender o que é uma alimentação equilibrada e saudável.

Carregue sempre um lanche na bolsa, pode ser uma fruta, um iogurte ou um mini sanduíche.

COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma boa alimentação é sinônimo de uma vida saudável. Confira abaixo algumas dicas que vão melhorar a qualidade de vida da criança.

1. A criança precisa comer de 3 em 3 horas

Um longo período sem comer provoca picos de fome, o ideal é que a criança coma mais vezes ao dia, porém em menores quantidades.

Determinar horários fixos para as refeições faz com que o corpo da criança trabalhe como um "relógio" e "peça" alimento em intervalos regulares de 3 em 3 horas, o que ajuda no correto funcionamento do organismo e no aproveitamentos dos alimentos.

Ofereça pequenas refeições, 5 a 6 vezes ao dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite.

2. Não deixe a criança comer assistindo TV

As refeições devem ser realizadas em ambiente calmo e sem distração. A televisão pode dispersar a criança dificultando sua alimentação.

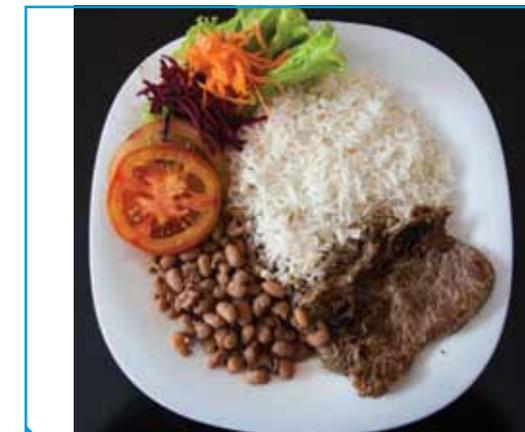
3. A criança come melhor junto com a família

Ao ver a família comendo, a criança observa e copia tudo o que os pais estão fazendo e, dessa forma, sente mais interesse pela comida.

4. Quanto mais colorido o prato da criança, melhor

Além de ficar mais bonito e atraente, um prato colorido é mais saudável.

Os nutrientes estão distribuídos nos alimentos de maneira variada. Lembre-se de que não existe um único alimento que traz tudo o que a criança precisa no dia a dia e nenhum é mais importante que o outro, pois todos têm papel fundamental para garantir um crescimento e um desenvolvimento adequado.



IMPORTANTE: NÃO bata no liquidificador todos os alimentos juntos, pois isso dificulta que a criança teste os diferentes sabores e texturas dos alimentos.

5. Ofereça frutas, verdura e legumes todos os dias

Estes alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Ajudam a proteger das doenças e melhoram o funcionamento do intestino.

Se ao comer frutas e verduras cruas a criança engasga, o recomendável é que:

- 1.) Com as frutas, faça sucos, vitaminas ou papa de fruta.
- 2.) Já com as verduras, acrescente-as nos sucos, por exemplo, suco de abacaxi com couve (ver receita página 59) ou cozinhe-as com o feijão.

Lembre-se:

- 1.) Frutas da época são mais baratas, fresquinhas e gostosas.
- 2.) É mais saudável comer verduras e legumes crus pois quando cozidos, os alimentos podem perder até 50% dos seus nutrientes como é o caso da cenoura, rica em sódio, potássio, carboidrato, vitaminas A e C e que, quando cozida, perde de 10% a 50% da vitamina C.

6. Beba leite diariamente

O leite é um dos mais completos alimentos, contendo uma grande variedade de nutrientes essenciais ao crescimento, desenvolvimento e manutenção de uma vida saudável.

Ele é muito importante para o crescimento dos ossos da criança, pois é rico em um mineral chamado cálcio. No entanto, algumas crianças apresentam alergia e intolerância ao leite. Neste caso, procure orientação médica e nutricional para que o leite possa ser substituído por outros alimentos.

Prefira os queijos brancos, pois quanto mais amarelos, mais gordurosos.



Lembre-se: o leite pode ser trocado por queijo ou iogurte.



VOCÊ SABIA QUE A VITAMINA C MELHORA A ABSORÇÃO DO FERRO?

Um Suco de Laranja ou Acerola (frutas ricas nessa vitamina) ajuda a absorver melhor o ferro presente nos alimentos.

CUIDADO!

O leite, iogurte ou queijo **nunca** devem ser oferecidos junto ou logo após o almoço ou jantar. O CÁLCIO PRESENTE NO LEITE E DERIVADOS PODE PREJUDICAR A ABSORÇÃO DO FERRO

7. Evite frituras

O excesso de gordura pode aumentar o colesterol da criança prejudicando sua saúde.

Lembre-se, uma família de 4 pessoas deve usar no máximo 1 litro de óleo por mês.



8. Use pouco sal nas preparações

O **sódio** é um elemento químico encontrado no **sal** de cozinha (cloreto de sódio) e em grande parte dos alimentos. O excesso de sódio pode aumentar a pressão arterial da criança e reter líquido.

9. Substitua os temperos industrializados pelos naturais

Eles são ricos em sódio e gordura, sendo extremamente prejudicial à saúde da criança.

Consuma temperos naturais como o orégano, salsinha, alho, cebola, cominho, alecrim, louro, manjeriço, cebolinha, limão, manjerona, açafrão.



Evite alimentos industrializados, eles não são bons para as crianças. Apesar de serem práticos, devem ser consumidos com moderação, pois, apresentam grandes quantidades de sal, gordura, conservantes e aditivos químicos.

10. Use açúcar com moderação

Os alimentos ricos em açúcares devem ser oferecidos moderadamente pois em excesso podem prejudicar tanto a saúde quanto o crescimento da criança.

IMPORTANTE: Não é recomendável o consumo de mel para crianças menores de 2 anos devido ao alto risco de contaminação por botulismo.

11. Lembre sempre de oferecer água para a criança

A água é um componente essencial do nosso corpo e a principal fonte de hidratação.

Toda criança precisa beber de seis a oito copos de água por dia, para manter a hidratação do corpo e melhorar o funcionamento do intestino.

A CRIANÇA NÃO ACEITA ÁGUA! O QUE FAZER?

Se a criança se recusa a beber água, misture:

1. Água com folhas de hortelã ou
2. Água com gotas de laranja ou
3. Água com gotas de limão.



PEQUENOS TRUQUES PARA MANTER A CRIANÇA SEMPRE HIDRATADA

- ▶ Ofereça frequentemente água, em pequenos volumes, várias vezes ao dia;
- ▶ A água deve estar sempre fresca, isso facilitará a aceitação;
- ▶ Ofereça na dieta frutas e legumes, pois estes alimentos são ricos em minerais e eletrólitos que são importantes para manter as crianças por mais tempo hidratadas;
- ▶ A água de côco é uma ótima maneira de manter a hidratação em dias muito quentes, pois sua composição química é a mais próxima da composição dos líquidos corporais.

Esses ingredientes ajudam a dar sabor à água, melhorando a aceitação das crianças.

CONHECENDO OS GRUPOS DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	QUEM SÃO	PARA QUE SERVEM	DICAS	
COMA COM MODERAÇÃO ▶	ENERGÉTICOS	Arroz, Pão, Batata, Farinha, Cará, Aveia, Inhame, Trigo, Macarrão, Milho, Mandioca, Mandioquinha, Bolacha.	Fornecem energia para realizarmos as atividades do dia a dia. Sem estes alimentos ficamos fracos.	COMA COM MODERAÇÃO ◀ CUIDADO! Comer muito pode fazer a criança ganhar peso. Escolha apenas 1 alimento deste grupo por refeição. Prefira os integrais.
PREFIRA ▶	REGULADORES	FRUTAS: Abacaxi, Ameixa, Laranja, Mamão, Banana, Melão, Manga. VERDURAS: Alface, Agrião, Rúcula, Repolho. LEGUMES: Cenoura, Beterraba, Pepino, Brócolis, Couve-flor, Tomate, Chuchu, Abobrinha, Abóbora.	Ajudam a melhorar o funcionamento do intestino. Protegem das Doenças.	PREFIRA ◀ Consumir, de preferência, na forma crua. LEMBRE-SE: Frutas, verduras e legumes da época são mais BARATAS E GOSTOSAS.
COMA COM MODERAÇÃO ▶	CONSTRUTORES	LEITE E DERIVADOS: Iogurte, Queijos, Leite. CARNES E OVOS: Peixe, Frango, Carne Bovina, Carne de Porco, Ovo. LEGUMINOSAS: Feijão, Ervilha, Lentilha, Grão de Bico e Soja.	Ajudam na cicatrização de feridas e no crescimento.	COMA COM MODERAÇÃO ◀ Sem estes alimentos os músculos ficam fracos.
EVITE ▶	ENERGÉTICOS EXTRAS	Açúcares: Doces, Balas, Chocolate, Chiclete, Sorvete. Óleos e Gorduras: Batata Frita, Salsicha, Hambúrguer, Nuggets, Óleo de soja.		EVITE ◀ O consumo excessivo pode causar doenças como: Diabetes, Pressão Alta, Colesterol Alto, Obesidade e Doenças do Coração.



EXEMPLO DE CARDÁPIO

CAFÉ DA MANHÃ

Grupo dos Construtores (leite, queijo ou iogurte)

Grupo dos Energéticos (pão, bolacha sem recheio, aveia)

LANCHE DA MANHÃ

Grupo dos Reguladores (mamão, ameixa, pera ou laranja)

ALMOÇO

Grupo dos Reguladores (legumes e verduras)

Grupo dos Construtores (carne, frango, peixe ou ovo)

Grupo dos Construtores (feijão, lentilha, ervilha, soja ou grão de bico)

Grupos dos Energéticos (arroz, batata, macarrão ou mandioquinha)

Grupo dos Reguladores (mamão, ameixa, pera ou laranja)

LANCHE DA TARDE

Grupo dos Construtores (leite, queijo ou iogurte)

Grupo dos Energéticos (pão, bolacha sem recheio, aveia)

Grupo dos Reguladores (mamão, ameixa, pera ou laranja)

JANTAR

Grupo dos Reguladores (legumes e verduras)

Grupo dos Construtores (carne, frango, peixe ou ovo)

Grupos dos Energéticos (arroz, batata, macarrão ou mandioquinha)

Grupo dos Reguladores (mamão, ameixa, pera ou laranja)

LANCHE DA NOITE

Grupo dos Construtores (leite ou iogurte)

DIFICULDADES NA ALIMENTAÇÃO

Devido ao comprometimento neurológico, a criança com paralisia cerebral pode apresentar algumas dificuldades para se alimentar, como sucção e mastigação ausentes ou ineficientes, escape de alimento da boca, presença de tosse ou engasgos, entre outras.

Estas dificuldades podem acontecer pelos seguintes fatores:

Presença de reflexos orais inadequados

Os reflexos orais, presentes no bebê, são essenciais à alimentação. Nas crianças com paralisia cerebral estes reflexos podem estar exagerados, enfraquecidos ou ausentes, dificultando a realização das funções alimentares (sucção, deglutição e mastigação).

OS REFLEXOS MAIS FREQUENTES NA CRIANÇA COM PARALISIA CEREBRAL SÃO:

- ▶ **Reflexo de mordida:** ocorre forte fechamento das arcadas dentárias, dificultando o uso da colher e escovação dos dentes;
- ▶ **Reflexo de sucção:** dificulta a amamentação do bebê quando estiver ausente ou fraco e prejudica o desenvolvimento da mastigação quando presente em crianças maiores;
- ▶ **Reflexo do vômito anteriorizado:** faz com que a criança tenha náuseas ou vômitos com qualquer estímulo oral, dificultando as mudanças de consistência, sabor e temperatura dos alimentos.

Alterações na sensibilidade oral e facial (boca e rosto)

As sensações sensoriais são a porta de entrada dos estímulos do mundo no corpo. Permitem as percepções do calor, frio, cheiro, som, sabor, entre outras. As crianças com paralisia cerebral podem apresentar aumento ou diminuição da sensibilidade oral e facial, dificultando a percepção e aceitação dos diferentes estímulos orais.

Alterações na musculatura oral e facial

A musculatura da criança com paralisia cerebral pode ser rígida ou flácida. Ambas alterações podem dificultar a movimentação

das estruturas orais (bochechas, lábios e língua) na alimentação, controle da saliva e fala.

Disfagia

A deglutição (ato de engolir) é uma função complexa, que leva a comida da boca até a entrada do estômago. Envolve a participação e coordenação de muitas estruturas e sistemas promovendo a nutrição e hidratação. Qualquer alteração ou dificuldade na deglutição é chamada de disfagia.

A DISFAGIA PODE DEIXAR A CRIANÇA MUITO DEBILITADA PODENDO CAUSAR ATÉ A MORTE. AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS SÃO:

- ▶ **Aspiração:** entrada de saliva, líquidos ou pequenos alimentos no pulmão provocando pneumonias frequentes;
- ▶ **Asfixia (afogamento/sufocamento):** ocorre quando pedaços maiores de alimentos ou objetos param na garganta (traqueia) impedindo a entrada e saída de ar do pulmão;
- ▶ **Desidratação:** quando o corpo não apresenta a quantidade de água e fluidos que deveria;
- ▶ **Desnutrição:** quando o corpo não recebe a quantidade suficiente de nutrientes.

Por tudo isso, é importante ficar atento se a criança apresentar os seguintes sinais:

- ▶ Demora muito tempo para terminar a refeição;
- ▶ Demora para engolir, ficando com o alimento parado na boca;
- ▶ Retorno do alimento para a boca ou nariz;
- ▶ Alimento cai da boca;
- ▶ Restos de comida na boca;
- ▶ Engasgos com saliva ou alimentos;
- ▶ Baba excessiva durante e após a alimentação;
- ▶ Pigarro ou tosse durante e após a alimentação;
- ▶ Rouquidão ou mudança na voz durante e após a alimentação;
- ▶ Problemas respiratórios frequentes;
- ▶ Cansaço excessivo ou sonolência após a alimentação;
- ▶ Suor excessivo durante e após a alimentação.

Dependendo do grau da disfa-
gia, a criança poderá ter restri-
ções de algumas consistências
e, às vezes, suspensão total da
alimentação pela boca. Neste
caso precisará ser alimentada
por outras vias como sonda en-
terais, passadas pelo nariz ou
boca ou colocadas diretamente
no estômago ou intestino.

As crianças que recebem ali-
mentação por sondas deverão
seguir as orientações oferecidas
pelo médico e nutricionista.

COMO ALIMENTAR A CRIANÇA

Este é um dos momentos mais difíceis do dia. Todos querem que as crianças se alimentem bem e que cresçam com saúde e vigor. Devemos lembrar que, para isto, além de ingerir alimentos saudáveis, é necessário diversificar estes alimentos e ingeri-los na quantidade certa para cada idade e condição física (crianças que se movimentam pouco gastam menos energia e devem consumir menos calorias).

As orientações descritas nas páginas a seguir facilitam a oferta de alimentos, proporcionando uma alimentação eficiente e segura.

VOCÊ SABE O QUE É UM NUTRICIONISTA?

O nutricionista é o profissional que estuda as maneiras mais corretas de nutrição para cada pessoa. Ele identifica as substâncias em deficiências ou em excessos no organismo de cada indivíduo e elabora uma dieta adequada com objetivo de prevenir, promover, manter ou recuperar a saúde.

1. Momento da alimentação

Alimentar-se bem é essencial para a saúde, mas também é um ato social e esse prazer também deve ser passado para a criança com paralisia cerebral, pois devido às dificuldades alimentares, ela nem sempre acha gostoso comer.

Assim, lembre sempre de dizer à criança o que ela irá comer, deixe que ela sinta o cheiro e prove um pouquinho antes da primeira colherada. Isso facilitará o reconhecimento do alimento que será oferecido e sua aceitação.

Sempre que possível, as refeições devem ser feitas com a família reunida. Conversar, mostrar e incentivar a criança a fazer igual é mais motivante e geralmente elas adoram imitar os adultos.

Evite colocar outros objetos ou brinquedos próximos ao prato, pois a criança pode se distrair e talvez prefira brincar a aprender a comer. Também é importante escolher um lugar calmo sem muitas distrações e evite deixar a televisão ligada.

2. Posicionamentos

A posição correta para a alimentação é essencial para evitar engasgos, além de favorecer melhor controle do corpo e das estruturas orais.

► Posicionamento para mamadeira

A mamadeira pode ser oferecida tanto no colo como no carrinho de bebê. A criança deverá estar levemente inclinada, mas nunca deitada e nem sentada com a cabeça caída para trás, pois essas posições podem favorecer a ida de líquidos para o ouvido e também provocar engasgos.



► Posicionamento para crianças menores

Crianças pequenas que precisam comer sentadas no colo ou cadeirão também devem participar do momento da refeição em família e, mesmo no colo ou no cadeirão, não devemos nos descuidar da postura e da aprendizagem.

Quando não existir cadeirão ou mesa na casa, ainda assim encontre uma forma alternativa para treinar a alimentação. Observe os seguintes aspectos:

- a.) No sofá será difícil apoiar o prato a uma distância próxima para que o alimento não caia antes de chegar à boca. Sendo assim, esta deve ser a última opção de escolha.
- b.) Uma boa opção é sentar em um tapete ou no chão limpo usando um banquinho para apoiar o prato. Tome cuidado, pois este prato poderá virar mais facilmente.



Seja no colo, carrinho de bebê ou cadeira de rodas, a criança deve estar sempre sentada, com o tronco reto, cabeça reta e braços para frente. Se for preciso, coloque almofadas ou rolinhos de toalha para manter a cabeça erguida e as pernas em flexão (dobradas).



Toalha antiderrapante evita que o prato escorregue

► Posicionamento para crianças maiores

Uma boa postura durante a refeição ajuda a criança a engolir com mais facilidade além de possibilitar que ela controle melhor seus movimentos, observe o ambiente a sua volta e que tenha interesse em tentar comer sozinha.

Nosso corpo está preparado para receber alimentos na posição sentada (na vertical). É muito mais difícil engolir quando estamos na posição inclinada ou deitada, portanto, a postura da cabeça caída pra trás deve ser sempre evitada.

A postura ideal é manter a cabeça erguida, tronco ereto, quadris bem nivelados, braços em cima da mesa e pés apoiados.

Preferencialmente tudo deve estar firme, evitando que a todo o momento seja necessário reorganizar a postura e os objetos.

Antes de começar a refeição, separe tudo o que será necessário para essa atividade (talheres, copo, guardanapos ou panos de limpeza, etc.). Deixar a criança sozinha para pegar o que está faltando pode causar graves acidentes. Cuidado!

O local ideal para a refeição é à mesa, onde o prato estará apoiado facilitando a coordenação. Se a criança estiver sentada numa cadeira que a deixe muito baixinha, use um apoio no assento para elevá-la um pouco. Uma alternativa é colocar um apoio rígido (podem ser alguns livros ou revistas envolvidas por fita crepe – veja na página 83). As almofadas fofas e macias não são recomendadas, pois escorregam a cada movimento da criança. Também é preciso ter cuidado para que a criança não fique instável e, num gesto ou distração, se desequilibre e caia.

Geralmente, as crianças com dificuldades motoras têm mais dificuldade para comer sozinhas e necessitam que um adulto supervisione e auxilie nessa atividade. O cuidador deve se posicionar de forma a fi-

car com sua mão de maior habilidade livre, pronta para ajudar a criança (pode ser de frente ou de lado).

Mostre à criança como se faz, espere que ela tente e, em seguida, ajude-a a colocar o alimento na colher. Dê um tempo para que ela leve a colher à boca sozinha. Ajude somente se for necessário; se a criança não estiver conseguindo realizar esta atividade ou comer o suficiente.

Não deixe a cabeça da criança cair pra trás cada vez que ela levar a colher à boca; ela poderá engasgar ou aspirar o alimento.

3. Consistências

Os alimentos possuem diferentes texturas e consistências:

- ▶ **Líquido:** líquidos ralos e puros (água, chá, suco peneirado, leite puro, leite com achocolatado e café com leite);
- ▶ **Líquido engrossado:** líquidos com farinhas ou espessantes (iogurte, vitamina de frutas, leite e sucos espessados);
- ▶ **Pastoso homogêneo:** alimentos pastosos sem pedaços ou grumos (purê, mingau, pudim);

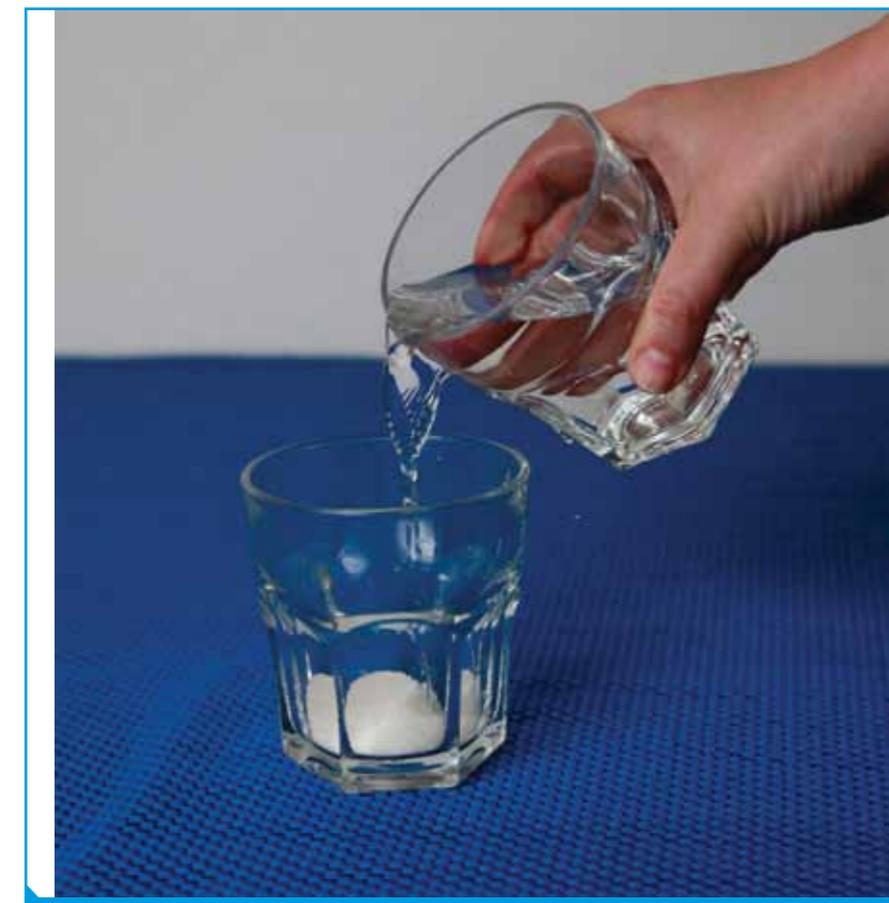
- ▶ **Pastoso liquidificado:** alimentos triturados no liquidificador (pode ter resíduo de fibras);
- ▶ **Pastoso heterogêneo:** alimentos bem cozidos e amassados com garfo (legumes);
- ▶ **Sólido modificado:** alimentos sólidos umedecidos ou mais macios (pão, bolacha ou bolo molhados no leite, macarrão com molho);
- ▶ **Sólido:** alimentos duros que precisam ser mastigados (carnes, frutas, legumes crus).

Adequar à consistência é essencial para garantir que a criança com paralisia cerebral degluta com segurança. A consistência deve ser indicada pelo fonoaudiólogo. Em caso de dúvidas, opte pelas consistências pastosas e líquidos engrossados, e lembre-se de oferecer pequenas colheradas ou goles pequenos.

Outro jeito de modificar a consistência dos alimentos é com o uso do espessante alimentar, que é um pó utilizado para engrossar líquidos e pastosos, indicado para pessoas que apresentam disfagia.

O espessante não altera o sabor dos alimentos e é muito utilizado nas consistências líquidas, principalmente na água.

A maioria das crianças com paralisia cerebral tem dificuldade para beber água. A própria consistência e a ausência de sabor oferecem poucas pistas gustativas, facilitando a ocorrência de engasgos e asfixia, pois a água pode escorrer pela “garganta” antes que a deglutição seja iniciada.



Espessante alimentar

4. Utensílios e formas de uso

► USO DA MAMADEIRA

O bico de mamadeira mais indicado é o **ortodôntico**.

Atualmente existem diferentes marcas de bico ortodôntico, com variações de tamanhos, de acordo com a idade da criança, e furos específicos para as diferentes consistências: água, chá, leite natural ou em pó e líquidos engrossados.

O maior cuidado é quanto ao tamanho do furo do bico, pois um furo grande despeja muito líquido de uma vez, podendo provocar engasgos, além de prejudicar o desenvolvimento da musculatura da boca e rosto. O bico só deve ser aumentado quando a criança tiver fraqueza muscular e não conseguir sugar ou se o líquido for muito grosso e o bico não for específico para essa consistência.

Aqui vai uma dica para saber se o furo está adequado para a consistência: vire a mamadeira para baixo, se o conteúdo gotejar está adequado, se o fluxo for contínuo está inadequado.

Outra dica é quanto ao posicionamento da mamadeira na boca da criança:

1. O furo deve estar direcionado para o “céu da boca”.
2. A criança deve abocanhar a parte estreita do bico, que deverá estar todo preenchido pelo líquido.

► USO DO COPO

Por volta dos nove meses de idade, a criança já é capaz de beber (sorver) líquido do copo com ajuda de um adulto e aos 2 anos já consegue beber com maior independência.

A criança com paralisia cerebral, geralmente, apresenta dificuldades nesta função, não conseguindo sorver os líquidos do copo. Para ajudá-la, utilize um copo **plástico maleável e recortado**.

Caneca de plástico recortada



Copo de plástico recortado



Este copo oferece dois benefícios:

- O recorte evita que a criança jogue a cabeça para trás quando a borda do copo é aproximada do nariz, pois isso pode dificultar a respiração;
- Por ser maleável, é possível apertar a borda do copo, fazendo um bico, permitindo controlar o volume de líquido oferecido.

Recorte do copo virado para cima



Outro cuidado essencial é oferecer os líquidos em goles pequenos, para evitar que o líquido escorra pela garganta, causando engasgos.

► USO DO CANUDO

Para sugar no canudo é preciso ter bom controle e movimentação dos lábios, língua e outras estruturas orais.

A criança com paralisia cerebral, geralmente, morde o canudo ou o mantém apoiado na língua. Isso pode fazer com que o líquido escorra pela boca sem a criança estar preparada para engolir. Também pode apresentar diminuição da força muscular, conseguindo ingerir pouca quantidade de líquido; e dificuldades em coordenar os movimentos podendo apresentar tosse, engasgos, falta de ar e afogamento.

Assim, quem pode indicar o uso ou não do canudo é o fonoaudiólogo.

► USO DA COLHER

Por volta dos seis meses de idade, a criança está pronta para aprender a comer de colher. No entanto, precisará de algumas semanas de treino para se acostumar com o uso, pois ainda está habituada a sugar.

O tipo da colher é importante! Por isso escolha uma colher com tamanho proporcional à boca da criança, ou seja, a colher deve entrar inteira dentro da boca possibilitando uma pressão da língua para baixo, evitando que a língua saia da boca e caia alimento. Outro cuidado a ser tomado, é quanto à profundidade, quanto mais rasa for a colher, mais fácil será para criança retirar o alimento.

Colheres muito grandes são mais difíceis de enfiar na boca e podem causar náusea. Escolha uma colher com tamanho proporcional à boca da criança.

Caso a criança tenha dificuldade em segurar a colher, engrosse o cabo ou angule a ponta. Algumas vezes, basta ajudar a criança envolvendo a mão dela com a sua, dessa forma, ela irá perceber como deve segurar o talher.



Cabo de colher engrossado e prato em cima de um antiderrapante

Outros cuidados:

- Evite raspar a colher nos dentes da criança, pois isso dificulta a movimentação dos lábios e pode desencadear o Reflexo de Mordida.
- Quando a criança tiver Reflexo de Mordida, não tente puxar ou tirar a colher com força, pois isso pode machucar. Espere alguns segundos e, se necessário, massageie as bochechas da criança com movimentos circulares. As colheres mais indicadas para estas crianças são de plástico duro, silicone ou emborrachadas.
- Independente do tipo da colher, nunca encha a colher, coloque pequenas porções e espere a criança engolir tudo antes de oferecer outra colherada.

► USO DO PRATO

O prato deve estar à frente da criança e, se necessário, em cima de um antiderrapante evitando que escorregue.

A CRIANÇA NÃO SE ALIMENTA POR BOCA E SIM POR SONDA

- 1.) Prepare a refeição somente para 1 dia. Nunca reaproveite para o dia seguinte.
- 2.) Sempre utilize água filtrada ou fervida para o preparo da dieta.
- 3.) Bata no liquidificador os alimentos e peneire para evitar que fiquem pedaços, pois os mesmos podem entupir a sonda.
- 4.) Após o preparo da refeição, coloque-a em vasilhas limpas com tampa e leve para a geladeira por no máximo 24 horas.
- 5.) Evite o entupimento da sonda lavando-a com água filtrada ou fervida, na temperatura ambiente (20ml) depois de cada refeição.
- 6.) Retire a quantidade da dieta a ser oferecida de 30 a 40 minutos antes de oferecer a alimentação pela sonda, pois a dieta nunca deve ser oferecida gelada.
- 7.) Ofereça a alimentação de 3 em 3 horas. Sugestão de horários (6:00, 9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 21:00) e quando necessário 00:00.

8.) Deixe a criança sempre sentada ou com a cabeceira elevada durante a refeição e após terminar deixe por mais 30 minutos.

FIQUE ATENTO PRA ALGUMAS REAÇÕES QUE PODEM OCORRER:

Diarreia:

- ▶ Pode ocorrer por contaminação.
- ▶ Pode ocorrer por dieta muito concentrada.
- ▶ Pode ocorrer por gotejamento rápido.

Vômito + Distensão Abdominal:

- ▶ Reduza a quantidade oferecida da dieta.
- ▶ Diminua a velocidade de administração da dieta pela seringa.

Diarreia + Distensão Abdominal:

- ▶ Diminua a concentração da dieta.
- ▶ Diminua a velocidade de administração da dieta pela seringa.

ATENÇÃO: Nestes casos não deixe de procurar ajuda do médico e nutricionista.

COMO EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

É preciso ter bons hábitos de higiene para não contaminar os alimentos. Para isto, é preciso tomar alguns cuidados com a HIGIENE PESSOAL, HIGIENE DO AMBIENTE e HIGIENE DOS ALIMENTOS.

HIGIENE PESSOAL

A higiene do corpo compreende a higiene da pele, boca, ouvidos, pés, olhos cabelos e mãos. A higiene pessoal também é essencial quando se lida com os alimentos. Nunca devemos nos esquecer de:

1. Tomar banho e fazer a barba diariamente;
2. Escovar os dentes após cada refeição;
3. Manter as unhas curtas e limpas;
4. Evitar assoviar, cantar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;
5. Não fumar quando estivermos próximos dos alimentos, pois as cinzas ou parte do cigarro podem cair nos alimentos;
6. Proteger cortes, feridas e raspões;
7. Não provar os alimentos com as mãos, mas sempre com colheres ou garfos;
8. Não utilizar utensílios que foram colocados na boca ou que caíram no chão;
9. Evitar usar adornos enquanto prepara os alimentos (brincos, colares, pulseiras, anéis, alianças, entre outros) eles podem ter sujeiras que contaminam os alimentos ou mesmo cair dentro do que estiver sendo preparado;
10. Não fazer atividades na cozinha com o pano de prato amarrado na cintura ou nos ombros;
11. Não lavar roupas dentro da cozinha.

Na higiene pessoal devemos ter uma maior atenção com as **mãos**, pois as utilizamos para realizarmos a maioria das atividades e nela encontramos a maior fonte de **contaminação**.

Lave as mãos sempre que:

- ▶ For iniciar o preparo de algum alimento;
- ▶ Ao manipular alimentos crus, não higienizados;
- ▶ Quando for ao banheiro, mexer em produtos de limpeza e no lixo;
- ▶ Após pegar no dinheiro, falar no telefone, espirrar.

HIGIENE DO AMBIENTE

Os alimentos, muitas vezes, podem ser contaminados pelo contato com utensílios, superfícies e equipamentos mal lavados.

A limpeza da cozinha, fogão e pia, além dos utensílios (talheres, pratos, copos, panelas, outros) deve acontecer sempre, para evitar que micro-organismos, sujeiras, resíduos de alimentos e produtos de limpeza apareçam nos alimentos.

Alguns passos para uma boa higienização são:

1. Desprezar no lixo os restos contidos nos utensílios;
2. Esfregar com esponja e detergente;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Se possível, colocar em água fervente por 10 minutos;
5. Lavar os utensílios (facas, colheres, etc) toda vez que trocar de alimento;
6. Não usar na cozinha os mesmos utensílios de limpeza (panos, esponjas e vassouras) utilizados em banheiro;
7. Deixar lixo e animais domésticos longe das comidas.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

É na higienização dos alimentos que **eliminamos todos os micro-organismos** prejudiciais à saúde, seja pelo cozimento adequado ou outros procedimentos, protegendo os alimentos contra contaminação.

Para higienizar os alimentos devemos sempre:

1. Usar água filtrada, clorada ou fervida tanto para beber, quanto para cozinhar;
2. Não usar latas enferrujadas, estufadas, amassadas ou com vazamento, assim como qualquer outra embalagem que não esteja íntegra;
3. No caso dos alimentos enlatados, depois da lata aberta, o que não for consumido deve ser retirado da embalagem e colocado em um recipiente adequado (vidro ou plástico) bem lacrados;
4. Embalagens de alimentos impermeáveis (latas, vidros, plásticos, etc), devem ser lavadas antes de serem abertas;
5. Verificar sempre a data de validade nas embalagens. NÃO utilizar produtos ou alimentos com datas vencidas;
6. Cozinhar bem os alimentos. Preferencialmente consumi-los logo após seu cozimento, caso não seja possível, mantê-los na geladeira;

7. Conservar na geladeira os alimentos que necessitem de refrigeração até o momento de prepará-los. Procure cozinhar pequenas quantidades para não sobrar e estragar;

8. Não descongele os alimentos em temperatura ambiente sob a pia ou mergulhados em água. Sempre descongele na geladeira ou em micro-ondas (se o alimento for ser utilizado imediatamente);

9. Mantenha os alimentos fora do alcance das moscas, baratas, ratos e outros animais, armazenando sempre em recipientes fechados e protegidos;

10. Lavar os ovos em água corrente antes de prepará-los. Nunca se deve comer ovos crus, fritos com a gema mole, gemadas ou em maionese caseira, pois eles podem ter uma bactéria chamada Salmonela que é extremamente prejudicial a saúde podendo até matar. Portanto, coma sempre o ovo com a gema dura;

11. Selecionar os grãos (feijão, lentilha, grão de bico etc) desprezando pedras, detritos, grãos estragados, lascas de madeira. Lavar em água corrente. Faça remolho dos grãos (coloque numa vasilha o grão com água, de preferência na geladeira) não ultrapassar o período de 4 horas. Jogue a água do remolho, e cozinhe o grão.

COMO LAVAR VER- DURAS, LEGUMES E FRUTAS?

As verduras devem ser lavadas folha por folha. Já os legumes e frutas devem ser lavados um a um retirando as sujidades e as partes estragadas.

Colocar em imersão em solução clorada (pode ser água sanitária – 1 colher de sopa para 1 litro de água) por 15 a 20 minutos, enxaguar em água corrente e preparar.

INTESTINO PRESO

Uma alimentação saudável ajuda no funcionamento do intestino, diminuindo as complicações e desconfortos causados pela constipação (intestino preso).

A falta de FIBRA na alimentação é a maior causa da constipação. Uma alimentação rica em fibras é importante para o bom funcionamento do intestino.

A fibra funciona como uma “vassoura” no intestino, quanto mais fibras, mais rápido as fezes são eliminadas. No entanto, para a fibra fazer seu trabalho direitinho, é preciso beber bastante água.

Alimentos recomendados para manter seu intestino funcionando:

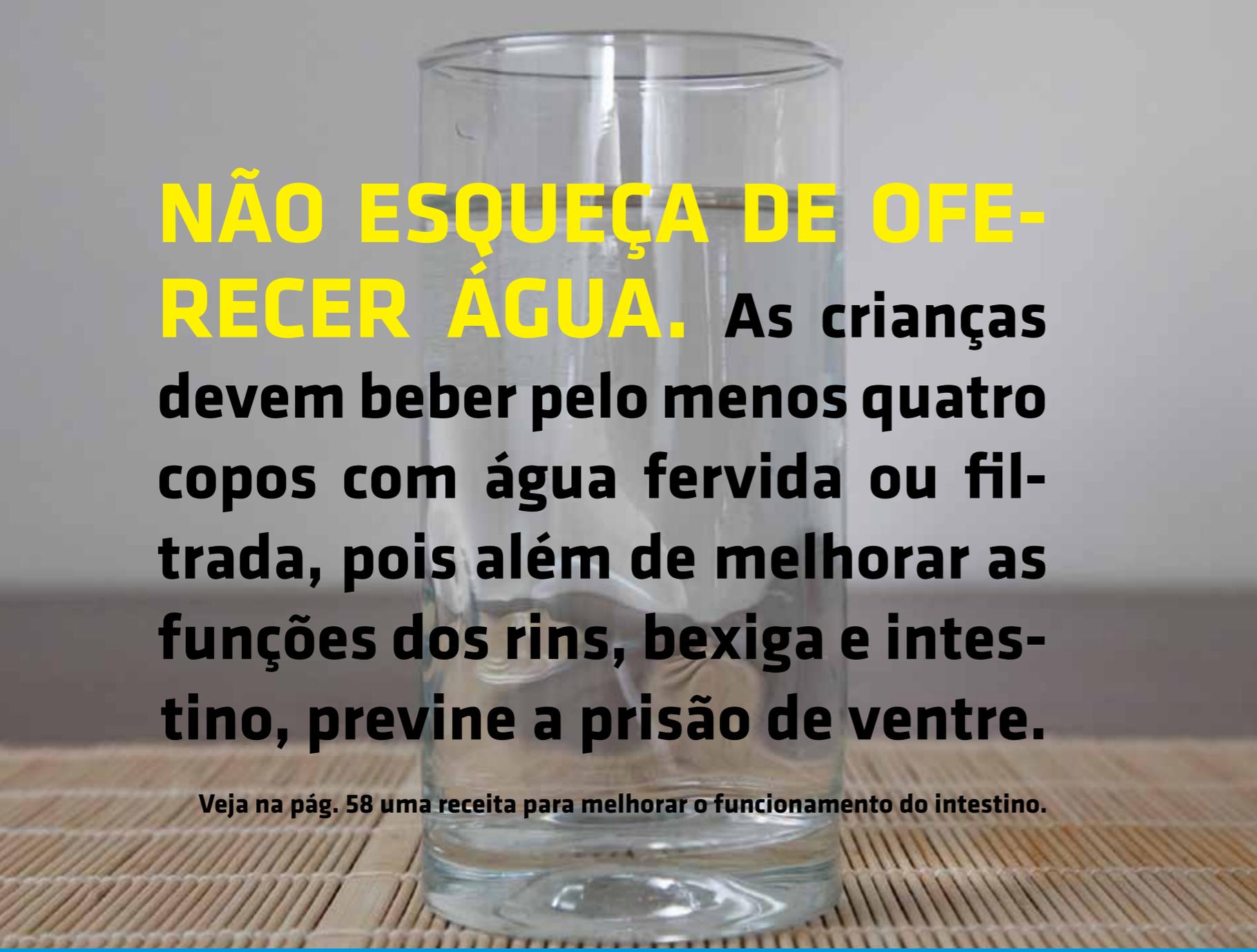
- ▶ Frutas: mamão, ameixa com casca, laranja com bagaço, melão, kiwi, banana nanica, banana prata, mexerica com bagaço, pera, uva com casca, abacate, morango, entre outras;
- ▶ Feijão, Lentilha, Soja, Grão de Bico, Ervilha seca;
- ▶ Arroz integral, macarrão integral, pães integrais, bolacha integral;
- ▶ Aveia, farelo de trigo, milho, linhaça, granola;
- ▶ Verduras (exemplo: alface, couve, escarola, espinafre, catalonha, acelga, almeirão, agrião, rúcula, entre outras folhas);
- ▶ Legumes (exemplo: chuchu, cenoura, beterraba, abobrinha, berinjela, pepino, entre outros).

Alimentos que devem ser evitados:

- ▶ Banana maçã, goiaba, maçã sem casca;
- ▶ Maisena, Fubá, Farinha de trigo;
- ▶ Engrossantes a base de amido.

NÃO MISTURAR NA MESMA REFEIÇÃO:

Arroz, batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, macarrão, inhame, cará.



NÃO ESQUEÇA DE OFERECER ÁGUA. As crianças devem beber pelo menos quatro copos com água fervida ou filtrada, pois além de melhorar as funções dos rins, bexiga e intestino, previne a prisão de ventre.

Veja na pág. 58 uma receita para melhorar o funcionamento do intestino.

REFLUXO

Refluxo é o termo usado quando o alimento (sólido ou líquido) que está no estômago volta até o esôfago, às vezes até a boca.

IMPORTANTE:

- ▶ **NÃO** deixe a criança deitar logo após as refeições.
- ▶ **NÃO** ofereça líquido junto às refeições.

OS ALIMENTOS ABAIXO NÃO DEVEM SER OFERECIDOS SE A CRIANÇA TIVER REFLUXO

Refrigerante, chá mate, chá preto, café, hortelã, pimenta, tomate, chocolate, frutas cítricas (laranja, limão, mexerica), catchup, mostarda, maionese.



RECEITAS

RECEITA DE SUCO PARA MELHORAR O INTESTINO

Ingredientes:

- 1 Laranja
- ½ copo americano de água
- 3 ameixas pretas sem caroço
- 1 fatia de mamão papaia ou formosa

Modo de preparo:

Retirar o caroço da ameixa preta e deixar de molho em ½ copo de água, durante a noite e na geladeira. No dia seguinte, bater a água e as ameixas com os outros ingredientes no liquidificador e coar.

**OFEREÇA O SUCO DIA
SIM DIA NÃO.**

**Se não melhorar, a criança deve
tomar todos os dias.**



SUCO DE ABACAXI COM COUVE

Ingredientes

- 1 abacaxi maduro, descascado, sem miolo e picado
- 2 folhas de couve manteiga com talo, limpas e picadas
- Água

Modo de preparo:

No liquidificador bater o abacaxi picado sem miolo. Juntar a couve lavada, picada. Bater bem. Passar o suco pela peneira para separar os fiapos do abacaxi. Depois é só acrescentar água na quantidade que quiser e adoçar, se necessário.

SUCO DE LARANJA, BETERRABA E CENOURA

Ingredientes:

- 4 laranjas
- 1 beterraba (crua) média picada
- 1 cenoura (crua) média picada

Modo de preparo:

Espremer as 4 laranjas. No liquidificador bater a beterraba picada com a cenoura e o suco das 4 laranjas. Se precisar, acrescente água e adoce.

SOPA SAUDÁVEL

Escolha os alimentos de acordo com a tabela abaixo e prepare uma sopa saudável para a criança.

GRUPO	ALIMENTO	QUANTIDADE
ENERGÉTICOS (carboidratos)	Arroz, Macarrão, Batata, Batata Doce, Mandioca, Mandioquinha, Inhame, Cará.	Escolha 1 alimento.
CONSTRUTORES (proteínas)	Carne Bovina, Frango, Peixe, Fígado, Ovo. Feijão, Ervilha, Lentilha, Grão de Bico, Soja.	Escolha 1 alimento.
REGULADORES I (legumes)	Abobrinha, Beterraba, Chuchu, Brócolis, Vagem, Couve-flor, Cenoura.	À vontade.
REGULADORES II (folhas)	Alface, Acelga, Agrião, Almeirão, Espinafre, Escarola, Repolho, Couve.	À vontade.

COMA COM MODERAÇÃO

COMA COM MODERAÇÃO

PREFIRA

PREFIRA

1. Cozinhar o feijão, lentilha, soja, ervilha ou grão de bico separadamente e depois misturar na sopa.
2. A sopa deve ser oferecida na consistência orientada pelo Fonoaudiólogo.



ESCOVAR OS DENTES



ESCOVAR OS DENTES

A higiene oral (escovação dos dentes e língua) é essencial para a saúde geral e da boca, pois uma boca suja funciona como porta de entrada de bactérias e fungos em nosso corpo. Crianças com muita dificuldade motora precisam de mais atenção ao escovar os dentes pois, tendem a acumular restos de alimentos o que provoca cáries difíceis de tratar.

É importante iniciar a higiene oral ainda na fase de amamentação e não somente quando surge o primeiro dente de leite, por volta dos seis meses de vida.

HIGIENE ORAL

Na criança com paralisia cerebral a higiene oral assume também uma abordagem terapêutica, pois estimula a sensibilidade e tônus da musculatura oral, ajudando a aceitação de alimentos com diferentes texturas, temperaturas e sabores.

1.) Crianças sem dentição:

- ▶ Use **gaze** ou a ponta de uma **fralda** de pano **molhada em água filtrada**;
- ▶ Retire restos de alimentos;
- ▶ Faça movimentos circulares nas gengivas internas e externas.

Dedeira de silicone



2.) Crianças com os primeiros dentinhos:

- ▶ **Substitua** a gaze ou fralda por uma **dedeira de silicone**.
- ▶ Mantenha os movimentos circulares nas gengivas internas e externas.



3.) Crianças com dentição:

- ▶ Use escova de dente infantil sem pasta de dente ou com pasta sem flúor. A pasta de dente com flúor só deve ser usada quando a criança souber cuspir completamente seu excesso;
- ▶ Faça movimentos circulares nos dentes parecidos com o movimento feito com a gaze;
- ▶ Nas crianças que apresentam dificuldade em cuspir é necessário retirar com a gaze o excesso de pasta, mesmo sendo a pasta sem flúor.

Em caso de dúvidas procure um dentista!

DICAS PARA ESCOVAR OS DENTES

Antes de iniciar a escovação dos dentes é importante lembrar que nossas mãos tocam em diversos objetos e lugares sujos, depois as levamos à boca, olhos e alimentos, por isso, é muito importante lavá-las antes de escovar os dentes.

A postura e a liberdade de movimentos são muito importantes para a realização dessas atividades.

1.) Posicionamento:

- ▶ Para um bom posicionamento o ideal é colocá-la sentada em uma cadeira ou em um lugar onde possa firmar a cabeça sem inclinar muito pra trás (quanto mais inclinada à cabeça estiver, mais ânsia de vômito elas apresentam).
- ▶ Coloque o espelho na altura da criança; assim ela poderá ver o que está fazendo;

2.) A escovação:

- ▶ Primeiro ajude a criança a abrir o tubo de pasta de dentes, depois, ajude a segurar a escova na outra mão e, lentamente, apertar o tubo. Ela deverá colocar apenas um pouquinho de pasta, menor que o tamanho de uma ervilha. Deixe que ela leve a escova à boca e inicie a escovação; assim diminuirá sua sensibilidade oral. Em seguida, assumo a escovação para que os dentes da criança fiquem bem limpos;
- ▶ Cuspir a espuma e enxaguar a boca não é fácil, por isto, coloque pouca pasta. Se possível, a água deverá ser filtrada e estar em um copo, para facilitar. No início é comum que a criança engula, mostre a ela como se faz e peça que ela imite. Dê preferência às pastas de dentes infantis;

- ▶ Além de escovar os dentes, escove também o espaço entre a gengiva e a bochecha e embaixo da língua;
- ▶ Se a criança não consegue cuspir, use uma fralda de pano úmida enrolada em seus dedos e enfie delicadamente no canto da boca, passando pelas bochechas, embaixo e em cima da língua e por trás dos dentes, tirando o excesso da espuma (nunca faça isto em crianças com forte reflexo de mordida).

Caso a criança tenha dificuldade em segurar a escova, podemos facilitar a preensão engrossando o cabo ou até mesmo usando velcro.

Crianças com hipersensibilidade oral devem seguir as orientações do dentista e do fonoaudiólogo.



HORA DO BANHO



HORA DO BANHO

A hora do banho pode ser um momento muito agradável e rico em estímulos para as crianças. Neste momento podemos despertar na criança o conhecimento do corpo, ensinando suas funções além de demonstrar carinho e cuidado.

Antes de começar, separe tudo o que será necessário para o banho (toalha, sabonete, esponja, shampoo etc) e depois do banho (roupas, fraldas, sapatos etc). Deixar a criança sozinha para pegar o que está faltando pode causar graves acidentes. Cuidado!

Escolher a forma adequada para a criança e para quem vai realizar esta tarefa também é uma das formas de evitarmos acidentes. A pessoa que irá dar o banho precisa observar se não corre o risco de escorregar e se está em uma postura correta, evitando dores futuras.

Outro item importante a observar é a temperatura da água que

deverá variar de pessoa pra pessoa e de estações do ano (frio/calor). Muitas crianças choram e não suportam grandes variações de temperatura, ficando incomodadas com o banho. Procure sentir a temperatura da pele da criança deixando a água um pouco mais quente, isso evitará o choque térmico e ajudará a relaxar.

NA BANHEIRA

Nunca encha demais a banheira. A quantidade de água pode deixar a criança instável correndo o risco de virar a banheira num movimento brusco da criança. O ideal é colocar um pouco menos da metade.

Para verificar a temperatura, coloque o cotovelo dentro da água; ela deverá estar agradável e suportável para mantê-lo lá por alguns minutos.

1.) Posicionamento e adaptações

Nunca coloque a banheira em cima do vaso sanitário. Além de ser uma superfície pequena, é escorregadia e sua altura exige uma postura instável e inadequada da pessoa que irá dar o banho. Acidentes sérios podem acontecer. É mais seguro colocá-la no chão para evitar que vire. A pessoa poderá

ficar ajoelhada ou até mesmo sentar-se no chão, evitando forçar sua coluna;

Para a criança não escorregar, use no fundo da banheira um tapetinho antiderrapante.

Se a criança for pequena e costumar chorar muito, experimente enrolá-la numa toalha, como um charutinho:

- Estenda a toalha na cama;
- Tire toda a roupa da criança;
- Passe uma ponta da toalha sobre o corpo da criança mantendo o braço para dentro;
- Repita com o outro lado.



Verificando a temperatura da água

2.) Momento do banho

- ▶ Leve a criança até a banheira, molhe a mão e passe suavemente no rosto da criança subindo para a cabeça. Incline a criança e, devagar, comece a molhar e lavar seus cabelos sem colocá-la dentro da banheira. Quando terminar, enxágue e enxugue seus cabelos, desenrole cuidadosamente a criança segurando-a com delicadeza, porém de maneira firme para lhe transmitir segurança;
- ▶ Traga a criança para perto da banheira, converse e mostre a ela que está tudo bem. Devagar, comece a molhar seus pés, balançando-os na água. Molhe suas pernas e depois o bumbum.



- ▶ Lentamente, coloque a criança sentada na banheira com as costas eretas, evitando que escorregue ou incline o corpo para trás. Fale suavemente, transmitindo-lhe segurança e esperando que ela se acalme e comece a respirar tranquilamente. Aí, então, comece o banho propriamente dito. Se ao terminar a higiene, ainda houver um tempinho, aproveite para brincar com a esponja, com um copinho ou com um brinquedo de borracha. Não

precisa virar bagunça, mas o momento do banho poderá ser gostoso e divertido.

Criança sentada em um tapete antiderrapante, brincando.



Tornar o banho um momento agradável e tranquilo ajudará a criança a perceber melhor seu corpo e a suportar o toque, tornando-a menos tensa e irritada quando precisar fazer exercícios, durante a alimentação e em outras atividades do dia a dia.

Banheiras são para crianças pequenas, uma criança grande e encolhida dentro da banheira, além de favorecer deformidades, corre o risco de sofrer um acidente. Neste caso, um terapeuta ocupacional poderá indicar outras formas para dar o banho.

VOCÊ SABE O QUE É UM TERAPEUTA OCUPACIONAL?

O terapeuta ocupacional é o profissional que avalia, incentiva, estimula e treina as pessoas para que desenvolvam ao máximo suas capacidades e realizem atividades e tarefas do dia a dia - desde as mais simples, como se vestir ou levar alimentos à boca, às mais complexas, como dirigir um automóvel - com o maior grau de autonomia e independência possível.

EM CADEIRA PLÁSTICA

Crianças que apresentam um razoável equilíbrio e controle quando sentadas, podem tomar banho em uma cadeira plástica que deve ser adequada ao seu tamanho (nem muito grande, nem muito pequena) e ao seu peso (evitando que as pernas cedam ou quebrem). Caso seja necessária alguma adaptação especial, consulte um terapeuta ocupacional, ele irá encontrar a forma mais segura e adequada para realização dessa atividade.

1.) Posicionamento e adaptações:

Um bom posicionamento é fundamental para o banho, pois se a criança estiver bem sentada e segura, ela terá as mãos livres para tomar banho tranquilamente e se esfregar.

- ▶ Coloque a cadeira em um lugar seguro, onde não correrá o risco de virar, caso a criança se jogue para trás ou tente alcançar um objeto;
- ▶ A cadeira de banho não deverá ficar totalmente embaixo do chuveiro, evitando que a criança fique aflita e incomodada e permitindo que ela tire a cabeça para fora da água;

- ▶ Até que a criança adquira segurança é importante que o cuidador esteja em frente à cadeirinha, caso ela se desequilibre. Dessa forma, a criança ficará mais confiante, relaxada e poderá aproveitar o banho mais tranquilamente. Neste caso, é melhor usar a mangueirinha ao invés de colocá-la embaixo do chuveiro.



- ▶ Se a criança se agarra firmemente à cadeira ou ao adulto, chora ou grita, é sinal de que está insegura ou incomodada. Neste caso, observe o que está acontecendo, por exemplo, a água pode estar muito quente ou fria ou a criança pode estar escorregando (nesse caso deve ser usado um tapete antiderrapante no assento da cadeira e outro no chão). Um adulto agachado em frente, na mesma altura da criança também costuma acalmá-la;

- ▶ Segurar o sabonete é difícil pra qualquer pessoa. A esponja pode ajudar, mas, muitas vezes, é desagradável para a criança por ser um estímulo muito forte. Neste caso, tente colocar uma luva de lã na mão da criança; ela não cai, faz espuma, é macia e, como é a criança que se toca, fará na intensidade que suportar.

Criar um ritual para o banho também é importante, assim a criança saberá o que deve fazer. Use uma sequência para lavar e ensinar as partes do corpo. (ex: cabeça, pescoço, ombros e braços / barriga, partes íntimas e bumbum / coxas, joelhos, pernas e pés).

Incentive a criança a lavar-se sozinha. Primeiro peça, por exemplo: “Lave seu rosto”, “Esfregue seu pescoço” e espere que ela faça sozinha. Aguarde um pouco pra que ela realize essa tarefa. Se ela não compreender o pedido, mostre-lhe como deve ser feito. Só a esfregue depois que ela terminar de lavar todo o corpo, dando um toque final para que a higiene fique adequada.

Elogie na medida certa, nem muito, nem pouco. Quando tiver que chamar a atenção, não grite ou se irrite; esta atividade não é uma tarefa fácil e ela não aprende-



A esponja com alça facilita a preensão evitando que caia facilmente.

rá se estiver com medo ou pressa. Cada criança tem seu tempo para executar uma atividade e algumas levam muito tempo para aprender. Tenha paciência e seja perseverante.

EM PÉ

Muitas crianças conseguem ficar em pé para tomar banho, mas é importante estar atento se esta é a melhor postura. Ficar em pé com medo de cair ou se agarrando ao adulto pode causar acidentes. Neste caso, experimente usar tapetes antiderrapantes e barras de segurança.

Caso a criança não tenha um bom equilíbrio, provavelmente ela não irá conseguir se esfregar e correrá o risco de cair. Neste caso, é preferível colocá-la sentada.

Se a criança possui um bom equilíbrio e consegue ficar em pé, com segurança, aproveite para estimular seu aprendizado e autonomia. Peça e incentive que ela se esfregue seguindo sempre a mesma sequência (cabeça, pescoço, ombros e braços / barriga, partes íntimas e bumbum / coxas, joelhos, pernas e pés).

As solicitações deverão ser demonstradas caso a criança não compreenda a ordem verbal. Fale devagar, repetidas vezes, e elogie quando ela completar a atividade.

Quando a criança já souber executar atividade simples como se lavar e já souber nomear as partes do corpo, acrescente no-

vas ordens (ex: esfregue a parte de cima do braço; lave a parte de baixo do pé; etc.), assim, além de aprender a nomear o corpo, aprenderá sobre espaço, tempo, sequência, memória (em cima, em baixo, na frente, atrás, antes, depois e 'agora o que falta lavar?').

Evite dar brinquedos nesse momento; o importante é atrair atenção para o banho e treinar a autonomia; não é hora para brincadeiras.

ENXUGAR

Esta também é uma hora que devemos tomar muito cuidado. Além da preocupação com a corrente de ar frio, que pode prejudicar a saúde, geralmente, depois do banho, o piso do banheiro fica molhado e poderá causar acidentes. Se for preciso, mantenha a criança sentada na cadeirinha ou coloque-a sentada no vaso sanitário.

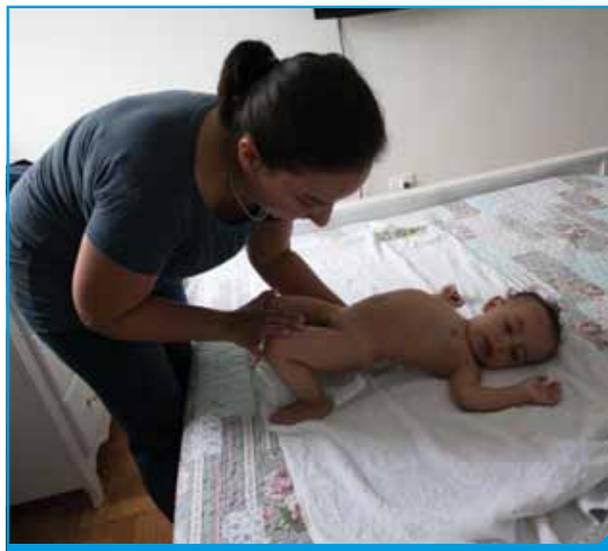
Sempre que possível ensine a criança a enxugar-se no banheiro. Enrole-a em uma toalha de banho, mas ofereça a toalha de rosto para que ela se enxugue. A toalha pequena facilita secar as partes do corpo, além de ser mais leve e fácil de segurar.

Procure seguir a mesma sequência de ordens do banho (cabeça, pescoço, ombros e braços / barriga, partes íntimas e bumbum / coxas, joelhos, pernas e pés); assim, será mais fácil de memorizar e reforça seu aprendizado.

COLOCAR A ROUPA

Este momento é muito valioso. Durante o banho todo o corpo recebeu estímulos que aumentaram a percepção, favorecendo o relaxamento e a amplitude dos movimentos. Ampliar este momento para a troca de roupas é muito importante, pois dará continuidade ao trabalho de conhecimento corporal.

Se houver tempo, estimule a criança a fazer a troca de roupa sozinha, caso contrário, explique porque fará junto com ela. Por exemplo: "mamãe está com pressa e vai te ajudar". Lembre-se de elogiar seus pequenos momentos de independência, como: "Você tomou o banho sozinha, muito legal, mas agora a mamãe vai te ajudar porque está atrasada". É importante demonstrar pra criança que ela está crescendo e aprendendo.



TROCA DE ROUPA



TROCA DE ROUPA

Enquanto trocamos a roupa da criança, podemos estimular mudanças de postura e devemos pedir sua colaboração para facilitar essa atividade.

Antes de começar, certifique-se de que tudo que irá precisar está ao alcance das mãos. Converse com a criança e diga-lhe o que irá fazer. Nomeie as partes do corpo que estiver movendo enquanto solicita sua ajuda (ex: me dê seu braço para colocar a camisa; levante a perna para colocar a calça; me dê o pé para colocar a meia; etc.). Não use diminutivos como **mãozinha**, **barriguinha**, **pezinho** e **joelhinho**, **inha** e **inho** são muito parecidos e a criança acaba se confundindo.

FRALDA

- Apoie os pés da criança na cama e segure os joelhos;
- Peça para a criança levantar o bumbum.

Este é um ótimo exercício para fortalecer o tronco.



CALÇA

- Peça à criança que enfie a perna na calça e incentive a realização desse movimento;
- Solicite que vire para um dos lados. Se a criança tiver dificuldade, ajude dobrando seu joelho e o levando para a lateral;
- Peça à criança que puxe e ajeite a calça;
- Estimule que realize a mesma atividade com a outra parte da calça para completar a troca.



Este exercício poderá ser solicitado para crianças com boa compreensão. Se a criança tiver dificuldade, realize a tarefa com ela ou por ela, mas sempre diga o que está sendo feito. Por exemplo, "Vou puxar a calça do lado direito".

Esse exercício ajuda a fortalecer os músculos, prepara a criança para rolar, sentar e engatinhar.

COMO PUXAR A CRIANÇA PARA SENTAR

- a. Apoie um dos braços da criança na cama;
- b. Comece a puxá-la pelo ombro oposto, rodando-o, para que faça o apoio do cotovelo que está apoiado na cama. Peça à criança que faça força para trazer a cabeça e o corpo para frente, até sentar. Se necessário, segure suas pernas para que não “voem” ou deixe suas pernas para fora da cama, assim ficará mais fácil para ela se equilibrar;
- c. Quando estiver sentado, peça à criança que apoie as mãos na cama e estique os cotovelos;
- d. Solicite também que se equilibre e mantenha o corpo ereto.



É importante ter um adulto à frente ou ao lado para evitar quedas.

O estímulo para levantar é muito importante para desenvolver o controle da cabeça e fortalecer a musculatura abdominal, além de desenvolver a força dos braços.

Manter-se equilibrado é mais fácil quando estamos com os pés apoiados, por isso, procure manter o apoio dos pés com os joelhos dobrados a 90°.

Uma sugestão de apoio para pés são as revistas. Junte várias revistas e passe uma fita adesiva. A altura das revistas deve favorecer joelhos dobrados e pés bem apoiados.

[Revistas usadas como apoio para pés](#)



CAMISETA

Procure trocar a camiseta com a criança sentada, mesmo que um adulto tenha que segurá-la.

- Primeiro, coloque a camiseta na cabeça e peça à criança que ajude a puxá-la;
- Quando estiver colocando um dos braços da camiseta, peça à criança que mantenha o outro braço apoiado ou então que ajude a puxar a camiseta.



Se a criança apresenta mais dificuldade em um dos lados do corpo, devemos iniciar pelo lado mais difícil; assim evitamos forçar suas articulações.

Para retirar a camiseta comece pelo lado que apresenta mais facilidade e por último o lado mais difícil.

Quando a troca é feita sentada e com ajuda da criança, trabalhamos seu equilíbrio e estimulamos toda a musculatura do tronco e dos braços da criança favorecendo que ganhe força e perceba melhor seu corpo.

MEIAS E SAPATOS

Para colocar meias e sapatos, aproveite a posição sentada da criança, podendo o adulto ficar sentado atrás, à frente ou ao lado da criança. Procure manter os pés da criança apoiados e a coluna ereta.

- Dobre o joelho e apoie o tornozelo no joelho oposto;
- Solicite que a criança ajude a puxar o sapato ou a meia.



Procure fazer da troca de roupas um momento tranquilo e agradável e aproveite para ensinar as partes do corpo e noções como: em cima, embaixo, do lado direito, lado esquerdo, etc. Exemplo: “Vamos colocar o tênis no pé direito”.

Para facilitar essa atividade é fundamental que a criança esteja bem sentada. Não esqueça de apoiar os pés e o tronco para aumentar o equilíbrio.

USO DO VASO SANITÁRIO



USO DO VASO SANITÁRIO

Muitas crianças apresentam dificuldade em iniciar o controle da urina. Às vezes, esta dificuldade está ligada ao medo de sentar no vaso sanitário e cair, ou então, por não compreenderem como fazer para dominar seu corpo. Algumas crianças choram e não querem tirar a fralda por se sentirem inseguras e o medo não favorece o controle da urina.

Uma maneira de perceber quando a criança está pronta para iniciar o treino de tirar as fraldas é observando se ela permanece algum tempo com as fraldas limpas. Muitas vezes, a criança passa longos períodos com a fralda seca.

1.) Posicionamento e adaptações:

- ▶ Se a criança for pequena, use um redutor no vaso sanitário para diminuir o tamanho do assento. Observe se a criança tem bom equilíbrio e se tem um lugar onde possa segurar caso sintam-se insegura. Não adianta o adulto segurá-la, o medo de que esta pessoa possa sair dali causa insegurança.

Redutor de assento no vaso sanitário



- ▶ Uma barra de segurança também pode aumentar a confiança da criança. Ela deverá ser fixada em uma das paredes ao lado do vaso sanitário.
- ▶ É importante que a criança esteja com os pés apoiados. Procure um banquinho, alguns livros, tábuas de madeira ou revistas (página 83). O apoio melhora o equilíbrio e a sensação de segurança, facilitando o controle e domínio da urina.



Apoio de pé feito de revistas

Crianças pequenas podem usar o penico ao invés do vaso. Coloque o penico sempre no mesmo lugar e onde não possa tombar. Nunca saia com o penico atrás da criança; ela precisa entender que toda vez que tiver vontade, deverá ir até o banheiro.

Para iniciar o controle urinário é preciso disciplina e determinação. Ter paciência e disponibilidade para ir a todo momento ao banheiro é fundamental. Nunca brigue com a criança ou prometa recompensas caso ela use o vaso; esta é uma necessidade fisiológica, ou seja, é uma necessidade para vida toda e não poderá ser recompensada eternamente.

2.) Dicas para treinamento da urina

- ▶ Assim que acordar, a primeira coisa a fazer é tirar a fralda da criança e levá-la ao banheiro antes mesmo de lhe oferecer a mamadeira ou o café da manhã. Converse com a criança e solicite que ela faça suas necessidades no vaso sanitário ou penico. Abra uma torneira e deixe a água correr; este barulho estimula a vontade de urinar. Espere um pouco (o tempo que a criança puder tolerar, sem se irritar), e se ela não conseguir, tire-a dali e troque sua roupa, colocando uma calcinha/cueca;

- ▶ Minutos depois, avise à criança que irá levá-la novamente ao banheiro (não pergunte se ela quer, leve-a). Tire suas calças e peça que faça xixi. Com muita tolerância, de maneira firme, porém carinhosa, explique que irá voltar quantas vezes precisar, e que não perderá a paciência. Esse treino exige paciência e deve ser realizado por pessoas dispostas a executá-lo durante vários dias seguidos. Tenha sempre algumas trocas de roupa disponíveis, pois, nessa fase, acontecem muitos incidentes podendo molhar as calças.

Na evacuação, antes de começar o treino, observe por alguns dias como é o funcionamento intestinal e quais os sinais da criança quando ela está com vontade de evacuar. Normalmente o intestino costuma funcionar sempre nos mesmos horários e, geralmente, após alguma refeição. Inicie o treino apenas se estiver na rotina normal, sem doenças ou fora de casa.

3.) Dicas para treinamento da evacuação

- ▶ No horário provável ou assim que ela der um sinal de que está com vontade, leve a criança ao vaso sanitário comunicando que está na hora de fazer cocô. Sente-a no vaso e aguarde

um pouco. Converse com ela, conte histórias ou cante baixinho para acalmá-la e fazê-la entender que ficará ali por algum tempo, até que tenha terminado;

- ▶ Algumas crianças não conseguem fazer cocô quando lhe tiramos a fralda, provavelmente pela sensação de nudez que as deixam inseguras. Quando for assim, sente-a no vaso sanitário com a fralda e espere que ela termine de evacuar. Quando tiver terminado, tire a fralda e jogue as fezes no vaso, mostrando que é ali que deverá fazer. Num primeiro momento ela precisará se acostumar a ficar sem a fralda, sentindo-se à vontade para, posteriormente, conseguir usar o vaso sanitário novamente. Faça assim por alguns dias antes de tentar colocá-la sentada sem a fralda novamente.

Toda vez que levar a criança ao banheiro, lave suas mãos antes e depois de fazer as necessidades e mesmo que ela não tenha feito. O banheiro está repleto de germes e bactérias e a criança precisa acostumar a lavar sempre as mãos.

LAVAR AS MÃOS

As mãos tocam em diversos objetos e lugares sujos. Depois as levamos à boca, olhos

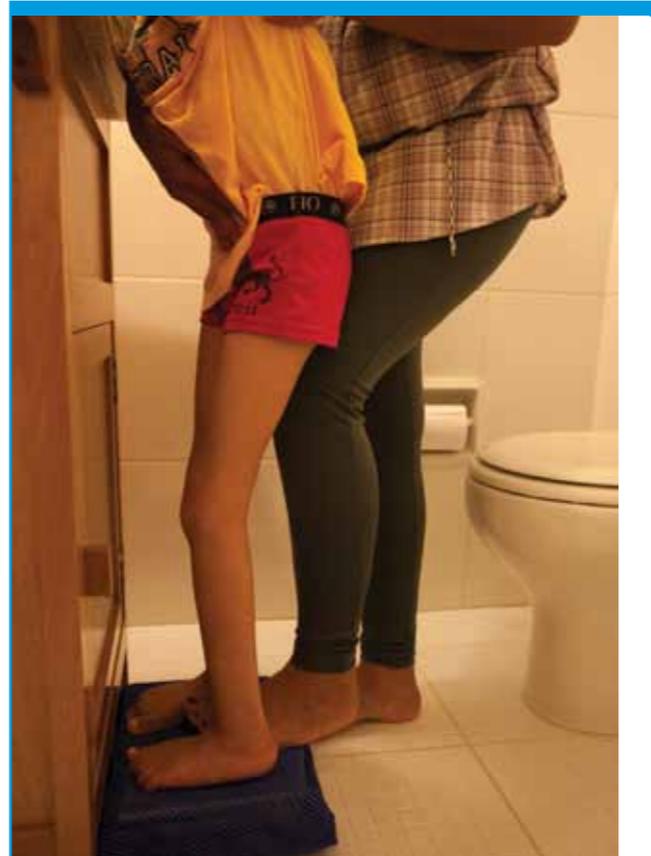
e alimentos. Por isso, é muito importante lavá-las várias vezes ao dia e também antes das refeições.

Quando a criança anda, é fácil levá-la à pia, mas quando apresenta alguma dificuldade de se locomover, precisamos ajudá-la.

1.) Posicionamento e adaptação

- ▶ O ideal é que a pia fique na altura do peito da criança. Se necessário, use um banquinho ou qualquer outro tipo de apoio de pé.

Apoio de pé feito com caixote e revistas



Quando a criança ainda não anda, mas consegue manter-se em pé, procure segurá-la com o corpo ereto, travando os joelhos e solicitando que mantenha a cabeça erguida;

Se a criança apresenta muita dificuldade e precisa das mãos do cuidador para esfregar as dela, é preferível sentá-la em uma de suas pernas que deverá apoiar-se num banquinho, diminuindo, assim, o peso da criança. Estabilize seu corpo para que consiga, então, estender os braços e unir as mãos;

Se os braços da criança já alcançam a torneira, ensine-a a abri-la para molhar as mãos. Em seguida, feche a torneira. Ofereça o sabonete e ajude-a a esfregar uma mão na outra. Depois de esfregadas, abra novamente a torneira (pois as mãos dela estarão ensaboadas) e peça que as enxágue até que saia todo o sabão. Antes que vire uma brincadeira, avise que está na hora de fechar a torneira e, se necessário, ajude-a a executar essa tarefa.

Não faça brincadeiras com a água, isto é um treino e deve ser levado a 'sério'.



ESCOVAR E CORTAR

OS CABELOS



ESCOVAR E CORTAR OS CABELOS

Muitas vezes crianças com deficiência são extremamente sensíveis na cabeça e no cabelo, choram e não aceitam penteá-lo ou cortá-lo. Esta hipersensibilidade pode diminuir um pouco quando “preparamos” a criança para receber os estímulos. Antes de começar a mexer no cabelo, faça uma massagem em seu corpo (pode ser por cima da roupa), esfregue braços e pernas com leves toques de pressão. Aperte e deslize várias vezes. Abrace e solte, brinque, converse, pergunte se a criança está gostando. Quando o toque começar a não ser um incômodo, passe suas mãos na cabeça da criança com cuidado e firmeza. Deslize várias vezes as mãos. Depois, comece a entrelaçar os dedos no cabelo, soltando e entrelaçando até que isto não a incomode mais, em seguida, passe a escova com cuidado, seguido pela mão oposta: escova-mão, escova-mão, escova-mão.

Quando for cortar o cabelo da criança, use este mesmo procedimento, lembrando que, geralmente, quem corta o cabelo não é uma pessoa do convívio diário, portanto, será preciso muita paciência.

Evite também o barulhinho da tesoura perto das orelhas. Talvez tapar as orelhas para diminuir o incômodo possa acalmar a criança.



POSICIONAMENTO



POSICIONAMENTOS - MUDANDO DE LUGAR VÁRIAS VEZES AO DIA

Mudar a criança de posição e de lugar várias vezes ao dia é muito importante em diversos aspectos. Cada ambiente estimula a criança a olhar os objetos, a observar o que e quem passa por ela, além de evitar posturas viciosas que podem causar dor e deformidades.

Veja a variedade de posturas para brincar, assistir TV, ouvir música, observar pessoas, entre outras atividades, em cada um destes lugares.

CRIANÇAS MENORES NO CHÃO

1. Ofereça o brinquedo ao alcance das mãos da criança e espere que ela o pegue. Estimule que ela olhe para o brinquedo e o acompanhe enquanto o desloca de um lado para o outro, lentamente. Observe se a criança consegue levar as duas mãos para pegar o brinquedo.



2. Coloque o brinquedo um pouco mais longe e estimule a criança a rolar para o lado, para alcançá-lo. Tente dos dois lados e também a um palmo da cabeça, assim ela terá que virar de barriga pra baixo para olhar o brinquedo.



3. Quando o brinquedo estiver na lateral, ajude a criança a sentar apoiando seus braços em extensão (cotovelos esticados). Este posicionamento prepara a criança para engatinhar.



4. Sentada no chão, com a criança apoiada, estimule que ela levante a cabeça e os braços para alcançar o brinquedo.



5. Com a criança à frente é mais fácil corrigir a postura. Apoie as mãos sobre o peito e costas da criança fazendo uma leve pressão para cima. Este movimento estimula que ela fique com a coluna mais ereta.



6. Use as pernas para abraçar a criança, essa posição traz mais estabilidade e evita que ela desabe para os lados.



7. O posicionamento frente a frente favorece uma maior interação. Olhe, converse e brinque com a criança.



8. Coloque os brinquedos na lateral e incentive que a criança vá pegá-los. Troque de lado algumas vezes pra que ela aprenda a virar para os dois lados.



9. Coloque o brinquedo na lateral e permita que a criança gire o tronco algumas vezes deslocando as pernas em uma posição intermediária entre sentar e engatinhar.



10. Coloque a criança no canto da parede e ofereça um brinquedo à sua frente. No canto da parede ela não desaba para os lados e consegue brincar por mais tempo enquanto está sentada.



11. Se a criança já consegue sentar sozinha, coloque os brinquedos um pouquinho mais longe; assim ela terá de se esticar para alcançá-los.



12. Ao colocar o brinquedo mais longe, estimule a criança a engatinhar.



13. Use a perna como um "banquinho", sente a criança e mantenha seus pés apoiados no chão. Estimule que ela vá pegar os

objetos que estão à frente e abaixo. Espere ela voltar sozinha para a posição sentada. Esse esforço ajuda no trabalho de equilíbrio de tronco.



14. Peça à criança que mostre o brinquedo, esse estímulo favorece a rotação do tronco. Posicione suas mãos no quadril da criança evitando que o quadril vire. É importante que apenas o tronco gire quando ela se vira para mostrar o brinquedo.



15. Use a perna como um “rolo” para trabalhar o equilíbrio e manter as pernas da criança abertas. Não se esqueça de manter os pés dela apoiados no chão.



16. Use a perna como um “banquinho”, sente a criança e mantenha seus pés apoiados no chão, esse posicionamento facilita o apoio nos quadris e joelhos favorecendo que a criança equilibre seu tronco e alcance um objeto a sua frente.



17. Dobre a perna possibilitando que a criança apoie em seu joelho. Estimule que ela fique ajoelhada. Mantenha sua mão no quadril da criança para que ela tenha mais estabilidade e peça a ela que alcance um brinquedo à frente. Esse posicionamento ajuda no controle do quadril.



18. Esta sequência mostra como estimular a criança a se levantar.



- Apoie os pés da criança no chão e segure suas pernas pela coxa;
- Estimule a criança a levar seu corpo pra frente e pra cima, usando mais força nas pernas do que nos braços;
- O apoio das mãos deverá ser preferencialmente nos joelhos ou então nos quadris para que o tronco da criança fique livre e ela faça o esforço para se levantar.

19. Apóie uma das pernas da criança em sua perna mantendo o joelho dela flexionado. Posicione a outra perna no chão, pés apoiados, mantendo o joelho dela estendido. Jogue o peso da criança para a perna que está estendida. Embora seja mais difícil segurar a criança, essa posição favorece um ótimo controle de distribuição de peso.



20. As mudanças de postura; sentada para ajoelhada e depois para em pé, devem ser muito incentivadas.



Segure o mínimo possível, permitindo que a criança se equilibre sozinha.



Quando estiver firme, em pé, incentive a criança a trocar passos na lateral (andando de lado).

21. Se a criança estiver tranquila e segura, gire o corpo dela para um dos lados.



Incentive que ela sente na sua perna e, em seguida, levante novamente. Repita esse estímulo algumas vezes. Com a repetição, a criança adquire experiência, equilíbrio e força.



Ganhando força, equilíbrio, habilidade e confiança, a criança estará mais preparada para começar a andar.

22. Sentado no sofá ou cadeira, mantenha a criança em pé, apoiada em suas pernas por alguns minutos. Lembre-se de manter os pés da criança apoiados evitando deformidades e encurtamentos.



23. Estimule a criança a ir em busca do brinquedo. Se for preciso, apoie sua mão em um dos pés da criança e impulsione-a suavemente. Esse estímulo pode ajudá-la a iniciar o engatinhar.



24. Engatinhar é uma experiência muito importante. Incentive a criança a buscar o brinquedo.



Para favorecer a postura de gato, posicione os joelhos da criança em flexão, na direção dos quadris.

Sempre que possível, deixe que a criança mude sozinha da posição de gato para joelhos e de joelhos para em pé, este é um excelente exercício. Em pé, ela precisará se segurar com uma das mãos e provavelmente manterá as pernas bem afastadas para se equilibrar.



25. Nunca afaste a caixa ou o objeto que a criança estiver indo buscar. Ela está aprendendo a calcular distâncias e precisará do sucesso para se sentir motivada para a próxima vez.



Se a criança conseguir ficar em pé, com bom equilíbrio, ajude-a a deslocar lentamente uma caixa ou cadeira; assim ela terá as primeiras experiências do andar.

Muito cuidado neste momento, não permita deslocamentos rápidos e bruscos. Isso ajuda a evitar acidentes e, conseqüentemente, lembranças desagradáveis e medo de andar sozinha.

CRIANÇAS MENORES NO SOFÁ

26. Posicione a criança sentada no canto do sofá. Se necessário, coloque almofadas ou travesseiros para que ela permaneça com o tronco reto e segura, sem tombar para os lados. O cuidador deve posicionar-se na altura da visão da criança estimulando o brincar e a comunicação.



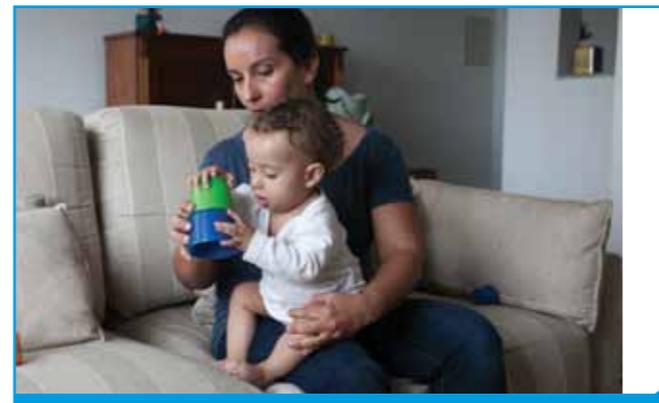
27. Essa posição ajuda a estimular a posição de gato, assim, os braços da criança vão ganhando força, enquanto o cuidador preserva sua coluna.



28. Sente a criança em sua perna como se estivesse "de cavalinho". Coloque alguns brinquedos na lateral e incentive que ela se vire para alcançar os objetos.



29. Sente a criança de lado com os pés apoiados. Incentive que ela jogue o tronco para frente e vá em busca dos brinquedos.



CRIANÇAS MENORES NO COLO

30. Segure a criança como se ela estivesse em uma "cadeirinha". Mantenha um dos braços segurando o tronco enquanto o outro serve de apoio para ela sentar-se. Mantenha os quadris a 90°.



31. Esta é uma ótima postura, pois, favorece a extensão de um lado do quadril enquanto o outro lado está em flexão. Algumas crianças se esticam, jogando o corpo para trás, mas, mesmo assim, é importante colocá-la nessa posição, tomando cuidado para evitar a queda.



32. Segure a criança como se ela estivesse em uma “cadeirinha”, na lateral. Embora seja uma posição mais difícil para se carregar a criança, ela favorece a troca de olhares, conversa e apresentação de livros e objetos.



33. Deite a criança na lateral mantendo seu tronco estendido. Esta posição estimula que ela levante a cabeça para observar o ambiente. Também favorece a extensão do tronco, devendo ser alternada com posturas que deixam as costas da criança arqueada.



CRIANÇAS MAIORES NO CHÃO

34. Deite a criança no chão e use rolos, travesseiros, cobertores e almofadas para manter seu corpo todo estendido e antebraços apoiados. Coloque alguns brinquedos na frente para que ela faça força para elevar a cabeça.



35. O exercício anterior pode ser realizado utilizando as pernas do adulto como apoio, elas servem para auxiliar na postura, sem inibir os movimentos da criança.



36. Utilizando a perna do adulto como apoio, coloque a criança na lateral e mantenha um de seus antebraços apoiado no chão enquanto o outro se movimenta para alcançar algo ou brincar.



37. Posicione as pernas da criança de um único lado (joelhos semi fletidos) e o braço apoiado no chão mantendo o tronco estendido para não cair. O adulto deverá apoiar suas costas enquanto ajuda a criança a manter a posição.



38. Seguindo a posição indicada no item 37, aqui, o cuidador poderá auxiliar mantendo o cotovelo da criança em extensão (não esticando muito), enquanto a outra mão apoia o ombro estimulando que as costas fiquem eretas.



39. Essa é uma variação da posição descrita no item 37 indicada pra crianças que sentam sozinhas. É importante estimular que elas usem os braços como apoio.



40. O canto da parede é uma boa opção, pois mantém as costas da criança apoiadas, melhora seu equilíbrio e deixa suas mãos livres para brincar.

Uma variação desta postura é deixar as pernas em posição de Buda/Índio, tomando o cuidado de não permanecer por muito tempo nesta postura para evitar encurtamentos nos membros inferiores.



CRIANÇAS MAIORES NO ROLO

41. Sentado sobre um rolo, com as pernas separadas e apoiadas, coloque um banco na lateral para apoiar brinquedos. Estimule a criança a rodar o tronco para pegar o brinquedo ou objeto. Esta posição favorece o trabalho de equilíbrio de tronco.



CRIANÇAS MAIORES NO BANCO

42. Sente a criança em um banco, pés apoiados no chão e coloque os brinquedos na sua frente. Enquanto o adulto estimula a criança a manter suas costas eretas ele poderá alternar sua postura evitando assim que fique com dores nas costas.



CRIANÇAS MAIORES NO SOFÁ

43. O canto (quina) do sofá é um bom lugar para a criança sentar, pois evita que ela desabe para os lados conseguindo, assim, prestar atenção à atividade, sem ter medo de cair. Se necessário, use almofadas, travesseiros, rolos feitos com toalhas de banho, etc para manter um bom posicionamento; tronco ereto e braços apoiados.



44. Se a criança estiver sentada, sem apoio nas costas, ela precisará de apoio nos pés e, talvez, de alguém à sua frente apoiando seus joelhos. Nesta posição, uma conversa “cara a cara” estimula o diálogo e facilita a compreensão.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BREDA, J., Fundamentos de Higiene Alimentar e Nutrição. Coimbra: Printipo – Indústrias Gráficas, Lda., 1996.
- FIGUEIREDO, Roberto Martins. Guia prático para evitar DVAS – doenças veiculadas por alimentos e recomendações para manipulação segura dos alimentos. Editora Manole. 2000.
- FINNIE, Nancie A. O manuseio em casa da criança com paralisia cerebral. Trad: Júlio Pinto Duarte. 2. ed. São Paulo: Manole, 1980.
- FURKIN, AM.; SANTINI, CS. Disfagia Orofaringea. São Paulo: Pró-Fono, 1999.
- LIMONGI, S.C.O. Paralisia cerebral: processo terapêutico em linguagem e cognição: (pontos de vista e abrangência). São Paulo: Pró-Fono, 2000.
- MACEDO Filho ED, GOMES GF, FURKIN AM. Manual de cuidados do paciente com disfagia. São Paulo: Editora Lovise; 2000.
- MANZINI, E.J.; DELIBERATO, D. Portal de ajudas técnicas para educação: equipamento e material pedagógico para educação, capacitação e recreação da pessoa com deficiência física – recursos para comunicação alternativa. Brasília: MEC/ Secretaria de Educação Especial, 2004, fascículo 2.
- PEPPER, J; WEITZMAN, E. It takes two to talk: a practical guide for parentes of children with language delays. Toronto: The Hanen Centre, 2004.
- PHILIPP, Sonia Tucunduva. Pirâmide dos alimentos - Fundamentos básicos da nutrição. Editora Manole. 2008
- SCHLAFNER, Adriana. Paralisia Cerebral: Principais Problemas Relacionados com a Alimentação. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo: jul/ago, 2002.
- SILVA, S.M.C.S; MURA, J.D.P. Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia. 2º ed. São Paulo: Roca, 2011.
- SIMÃO, P.S. & FONSECA, R.A. Fonoaudiologia na Paralisia Cerebral. In: LIMA, C.L.A. & FONSECA, L.F. Paralisia Cerebral. Neurologia. Ortopedia. Reabilitação. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.
- TELES, L.; NASCIMENTO, Y.P. Atuação fonoaudiológica na Paralisia Cerebral. Goiânia: Ed. da UCG, 2003.
- VITOLLO, Márcia Regina. Nutrição - Da Gestação ao Envelhecimento. Editora Rubio. 2008.



O Instituto Mara Gabrilli (IMG) é uma organização sem fins lucrativos que desenvolve e executa projetos para melhorar a qualidade de vida de pessoas com deficiência.

Fundado em 1997, atua no apoio a pesquisas científicas para cura de paralisias, apoio a atletas do esporte paraolímpico e na orientação para desenvolvimento social de pessoas com deficiência em situação de vulnerabilidade social.

Além disso, o IMG colabora com outras organizações e empresas para estimular campanhas inclusivas, na busca de uma sociedade mais justa e acessível para todos.

Somos uma ONG que, desde 1997, realiza projetos para melhorar a vida de pessoas com deficiência.

Conheça nossos projetos:

www.img.org.br

contato@img.org.br

A cartilha **Orientações para pais e cuidadores de crianças com Paralisia Cerebral** oferece algumas dicas para facilitar o dia a dia dos pais e/ou cuidadores e incentivar as crianças para que consigam se tornar um pouco mais independentes.

www.img.org.br

realização



apoio



patrocínio

