



0-36
MESES

GUIA DE ESTIMULAÇÃO

— para crianças com —

SÍNDROME
DE DOWN





MOVIMENTO DE AÇÃO E INOVAÇÃO SOCIAL - MAIS
OBSERVATÓRIO DE FAVELAS DO RIO DE JANEIRO



versão ampliada e estendida

mais

**OBSERVATÓRIO
DE FAVELA**

Rio de Janeiro - 2015





0-36
MESES

GUIA DE ESTIMULAÇÃO

— *para crianças com* —

SÍNDROME DE DOWN







MOVIMENTO DOWN

Conselho

Christiane Aquino
Maria Antônia Goulart
Patricia Almeida

Equipe

Adele Lazarin
Andreia Andrade
Andrew Sousa
Bianca Ramos
Breno Viola
José Gonzaga
Luiz Fernando Souza
Manuela Jácome
Monique Mazzega
Simone Intrator
Talita Matos

Colaboradores

Adriana Lima
Alexandra Wakahara
Ana Cláudia Brandão
Ana Cláudia Correa

Caio Silva de Sousa
Daniela Griner
Geraldo Nogueira
Gonzalo Lopez
Luciano Inácio de Souza
Marcia Pletsch
Miryam Pelosi
Paula Ribeiro
Sandra Kiefer
Tereza Golineleo
Vera Souza

Realização

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

Patrocínio

Petrobras
Governo Federal

REVISÃO

Andrea Stelet
José Figueiredo
Luana Rocha

Maria Antônia Goulart
Simone Intrator

COLABORAÇÃO

Adele Lazarin
Ana Paula Abreu
Bianca Soares Ramos

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Estefania Lima

Cecília Fadul
Luana Rocha
Manuela Jácome
Simone Evangelista
Luiz Fernando Souza

CONSULTORES TÉCNICOS

Adriana Lima
Erika Campos
Maria Angela Barreto
Maria Terezinha Golineleo
MunIQUE Dias de Almeida
Suzane de Mello Eidintas
Teresinha F. Almeida Prado

FOTOS

Acervo Movimento Down
Ana Paula Carvalho
Andreia Andrade
Edmilson Lima | Agência Imagens do Povo
Estúdio Elmo Alves
Isaías Emilio da Silva
Márcia Farias | Agência Imagens do Povo
Rovena Rosa | Agência Imagens do Povo
Valdir Venâncio

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Andreia Andrade







APRESENTAÇÃO

O **GUIA DE ESTIMULAÇÃO PARA CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN** foi desenvolvido pelo Movimento Down em parceria com especialistas para que mães, pais e outros integrantes da família possam ajudar no desenvolvimento do bebê. São exercícios simples para se fazer no dia a dia. O Guia, que foi lançado em 2012 cobrindo a faixa etária de 0 a 12 meses (até 1 ano), tem agora versão ampliada, com atividades também para crianças de 12 a 36 meses (de 1 a 3 anos). A ideia é que a família tenha em mãos um manual completo de estimulação para os primeiros anos de vida da criança, podendo oferecer assim condições para que ela desenvolva suas capacidades desde o nascimento.

Para que a criança chegue a uma determinada fase do desenvolvimento, ela precisa ser estimulada. Isso se aplica a todas as pessoas, com ou sem síndrome de Down. Mas uma boa estimulação realizada nos primeiros anos de vida é determinante para o desenvolvimento de quem tem síndrome de Down em diversos aspectos, do desenvolvimento motor à comunicação.

Cada criança tem seu próprio ritmo, que você aos poucos vai perceber e aprender a respeitar. Use sua sensibilidade para escolher o melhor momento do dia para realizar os exercícios. Vocês vão aproveitar mais este momento se seu filho estiver calmo, sem sono, seco e alimentado.

Procure transformar essa rotina de atividades em uma hora de prazer. Lembre-se de que é uma forma poderosa de fortalecer o vínculo entre a família e a criança.

Aproveite os momentos ao lado do seu filho!

Movimento Down



SOBRE O MOVIMENTO DOWN

O acesso à informação faz toda a diferença na vida de uma pessoa com síndrome de Down e de sua família desde o seu nascimento. Por meio de informações atualizadas e de qualidade, é possível compreender que, assim como as outras pessoas, quem nasce com síndrome de Down vem ao mundo cheio de potencialidades. O Movimento Down surgiu para reunir conteúdos e iniciativas que colaborem para o desenvolvimento dessas potencialidades e que contribuam para a inclusão das pessoas com síndrome de Down e deficiência intelectual em todos os espaços da sociedade.

Hoje são muitos os exemplos de pessoas com síndrome de Down que alcançam importantes e diversas conquistas, como estudar, trabalhar, participar de sua comunidade, viver só e se casar. A confiança para quebrar essas barreiras está diretamente ligada ao incentivo daqueles que acreditam na capacidade dessas pessoas.

O Movimento Down produz conteúdos diversificados para ajudar famílias, profissionais e o público em geral a combater preconceitos e a buscar condições efe-





tivas de inclusão. O resultado pode ser conferido gratuitamente em nosso portal e em publicações sobre temas como acolhimento, estimulação precoce e educação inclusiva.

Também acreditamos que as pessoas com síndrome de Down e deficiência intelectual precisam ter acesso a orientações importantes para cuidar de sua saúde, buscar seus direitos e ter voz ativa, ou seja, falar por si mesmas. Por isso, produzimos materiais em linguagem simples, como a cartilha “Cuidados de Saúde às Pessoas com Síndrome de Down”. A publicação é uma versão da “Diretrizes de Atenção à Saúde da Pessoa com Síndrome de Down”, do Ministério da Saúde, desenvolvida em conjunto por especialistas e jovens com síndrome de Down.

Nossa rede de parceiros é fundamental para transformar tantos projetos em realidade. O Movimento Down conta com o apoio de empresas, organizações governamentais e não governamentais e a participação de colaboradores entre profissionais de diversas áreas, ativistas, familiares e pessoas com síndrome de Down.





GUIA DE ESTIMULAÇÃO PARA CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN

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

Aspectos físicos e médicos influenciam no desenvolvimento da capacidade motora e de comunicação dessas crianças. De forma geral, as pessoas com síndrome de Down apresentam tendência à hipotonia e a uma flexibilidade exagerada nas articulações. Nascem, também, com fragilidades relacionadas a coração, ouvidos, sistema digestivo e sistema respiratório.

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

Você vai precisar ter em mãos diferentes brinquedos. Procure também sempre alternar os estímulos, observar a forma de evolução dos movimentos e fazer as atividades que exercitem os lados esquerdo e direito. Tempo de dedicação também é fundamental para esse processo.





ASPECTOS MÉDICOS CARACTERÍSTICOS

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

HIPOTONIA

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

LIGAMENTO E FROUXIDÃO DAS ARTICULAÇÕES

As crianças com síndrome de Down também apresentam “frouxidão ligamentar”, o que aumenta a amplitude do movimento nas articulações. Isso pode aumentar o risco de instabilidade e hiperflexibilidade articular, causando lesões como subluxação ou luxação. Mas isso não será um problema se você procurar um bom profissional habilitado para lhe orientar, como um fisioterapeuta. Em casa, procure ter cuidado para não puxar excessivamente os membros dessas crianças.



A cabeça e o pescoço também merecem atenção especial. Como em qualquer bebê, essa parte do corpo não apresenta um controle eficaz nos primeiros meses de vida. Nas crianças com síndrome de Down a atenção precisa ser redobrada: evite que ela faça movimentos excessivos com a cabeça para trás, mesmo que já tenha maior controle de cabeça e pescoço.

MEMBROS MAIS CURTOS

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





MÃOS PEQUENAS

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

PROBLEMAS NO CORAÇÃO

Aproximadamente 50% dos bebês com síndrome de Down nascem com cardiopatias e isso impede o início de várias atividades nos primeiros meses. Caso seu filho ainda não possa iniciar o programa de estimulação, fique tranquilo para dar a ele todo o conforto e ajudá-lo a superar o quanto antes este momento. Logo, logo ele será liberado e poderá receber todos os estímulos que precisar.

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





DESENVOLVIMENTO INFANTIL E IMPORTÂNCIA DO BRINCAR

Mais do que uma ferramenta para o estímulo, o brincar é uma condição essencial para o desenvolvimento da criança. Através da brincadeira, estimula-se a aquisição e o aprimoramento de capacidades importantes, como a interação com o meio, a atenção, a memória, a imitação, a imaginação, a organização, os limites, as ordens, o compartilhar.

Pelo brincar, a criança aprende também a realizar as tarefas por si mesma, aprende a conviver com os outros e a relacionar-se com o mundo e, sobretudo, aprende a ser e a se autoconhecer. É uma forma de estimular ainda a curiosidade, a autoconfiança, a autonomia e, além disso, o desenvolvimento da linguagem, do pensamento e da concentração.


CONTE COM AJUDA PROFISSIONAL

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





DICAS PARA AJUDAR SEU FILHO A SE DESENVOLVER MELHOR



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

2. Tenha expectativas realistas: escolha atividades que motivem realmente seu bebê. Pela resposta dele, você vai perceber se o exercício é desafiador demais para ele. Se, mesmo com sua ajuda, a criança não conseguir, não insista, para não gerar frustração mútua.

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

4. Divida a atividade em passo a passo: a aprendizagem é dividida em estágios. Recompense o bebê

por cada pequeno passo que ele seja capaz de dar.

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

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

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



ESTIMULAÇÃO MULTISENSORIAL

O desenvolvimento dos sentidos facilitará o conhecimento de si mesmo e do mundo que o rodeia e, como consequência, sua adaptação ao meio.

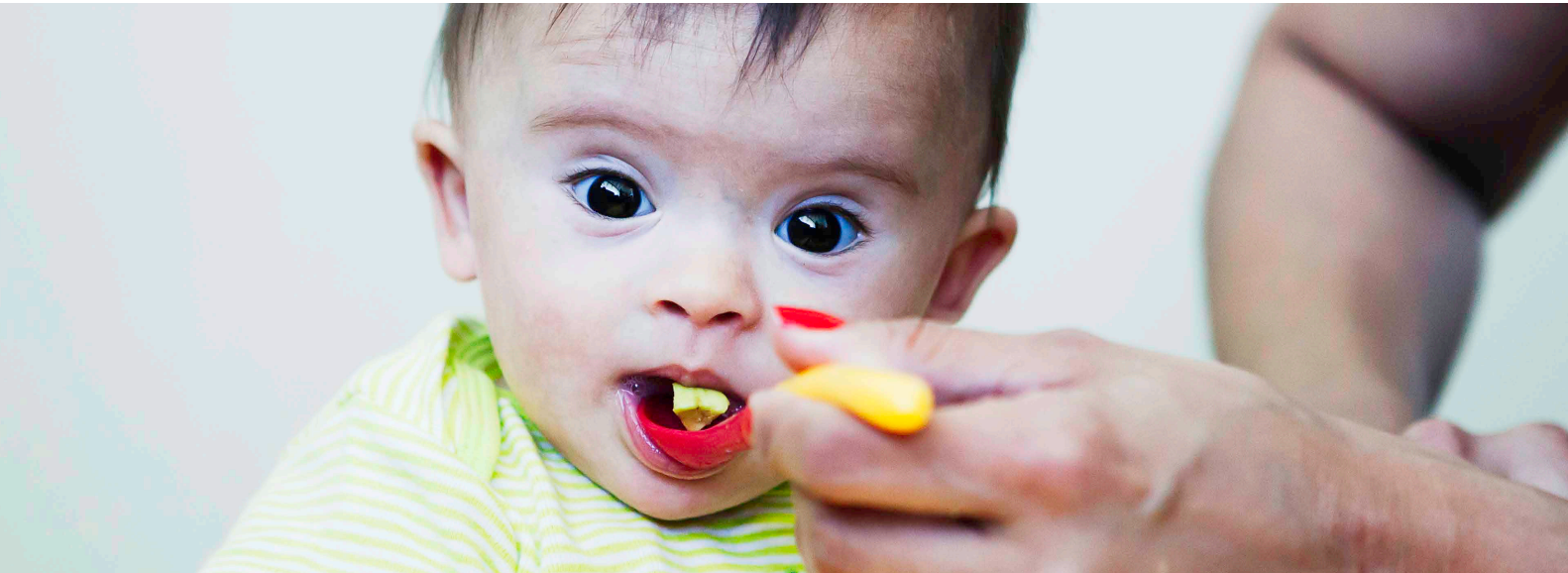
OLFATO

Cada vivência é uma oportunidade. Aproveite os momentos para introduzir cheiros, aromas de diferentes ambientes e coisas. Procure diferenciar e sempre falar ao bebê o que está sendo feito.

Deixe o bebê sentir o cheiro da comida, das frutas, das hortaliças. Faça isso de maneira lenta e não tenha pressa.

Evite odores fortes e desagradáveis.





PALADAR

Bebês que são amamentados aumentam sua resistência e sua imunidade, melhoram seu ganho de peso e desenvolvimento. Amamentar também aumenta o vínculo mãe e filho. A partir do 6º mês já é possível introduzir aos poucos alguns alimentos, frutas e alimentos pastosos. Explore bem esse momento deixando-o sentir os gostos, ofereça doce \ salgado, amargo\ azedo.

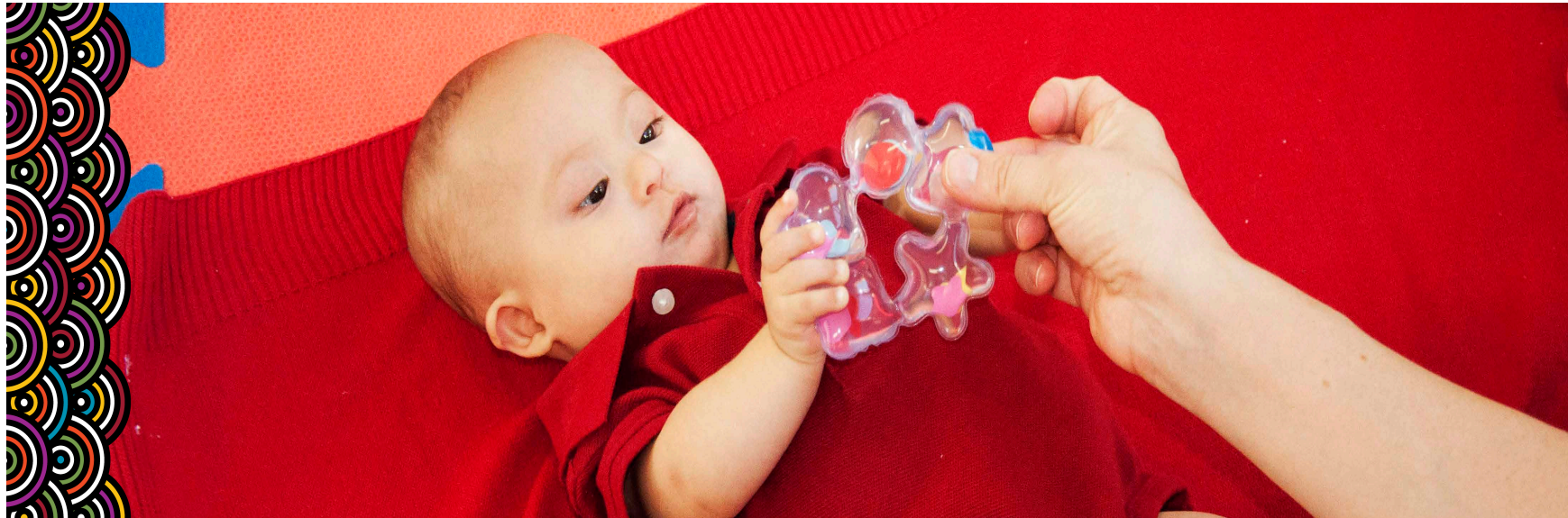




AUDIÇÃO

A audição é uma via importantíssima para aquisição do desenvolvimento da linguagem. Comece realizando sons diferentes com diferentes instrumentos. Use também sua voz, assim você dará oportunidade à criança de associar a voz e o movimento com a localização do som. Reproduza os sons dos objetos, do ambiente e também dos animais. Use a música a seu favor: crianças são extremamente musicais e os benefícios da música são imensos. Faça isso em diferentes direções para que a criança aprenda a girar e se posicionar em direção ao som.





VISÃO

Olhar nos olhos cria empatia, estabelece vínculos e proporciona com mais facilidade respostas ao que lhe é pedido e ensinado. Com o passar do tempo você vai perceber o quanto a visão é importante na vida do seu filho.





TATO

Nada melhor que o contato físico, principalmente da pele, para fazer seu filho sentir a proximidade. Este tipo de toque é fundamental para o desenvolvimento. A pele do seu bebê é ultrassensível e o toque é importante para estabelecer um vínculo de carinho e afeto. Algumas práticas de massagem, como a shantala, podem ser uma boa alternativa.





0-12 MESES



0-3 MESES

Nos primeiros meses, você e o bebê começam a se conhecer, mas ele passa muitas horas do dia comendo e dormindo. O tempo de vocês juntos é limitado e, portanto, precioso. Para o recém-nascido, o mundo é maravilhoso, cheio de desafios, descobertas e novas sensações. Quando o bebê estiver desperto e atento, brinque com ele, olhos nos olhos, e ajude-o a desenvolver as habilidades motoras.

Por isso, aprenda a melhor maneira de deitá-lo, apoiá-lo, segurá-lo; como acalmá-lo e fazer com que possa focar a atenção em você.

Nesta fase, seu bebê aprende a ficar deitado de lado, de costas, de bruços e a ficar sentado com auxílio dos pais. A posição deitado de lado é a mais fácil para brincar, porque ele estará olhando para frente e poderá ver as próprias mãos, que estarão juntas, e também suas pernas.

A hipotonia - tônus muscular diminuído - deixa o bebê mais molinho. Seu filho demora mais para sustentar a cabeça e pode ter também dificuldade de mamar. Por isso, precisa de atenção especial e de exercícios para fortalecer os músculos.

Alguns objetivos para aquisição de habilidades motoras importantes nessa primeira fase do desenvolvimento são:

- Levantar e começar com o controle de cabeça (controle cervical).
- Começar a se apoiar com as mãos.
- Manter as pernas juntas e em movimento.
- Fixação de olhar e movimentação ativa de cabeça.
- Medialização das mãos.



DICAS:

- » Sempre troque os objetos tipo móvel que ficam pendurados no berço, para que ele seja estimulado na visão. Certifique-se de que estão bem presos, evitando que se soltem ou caiam em cima de seu bebê.
- » Mantenha o quarto do seu bebê sempre bem arejado. Deixe que ele perceba a diferença entre o dia e a noite.
- » Desde os primeiros dias, procure sempre conversar com o bebê, em tom de voz normal, dizendo principalmente o que vai ser feito com ele. Exemplo: “Vamos tirar sua blusa azul, sua calça branca, a fralda e vamos tomar um banho bem gostoso”.
- » Todas as crianças aprendem e gostam quando nomeamos as partes de seu corpo. Fazer deste momento uma brincadeira é muito divertido.
- » Certifique-se que seu bebê esteja olhando para você, quando vocês estiverem interagindo. Assim que o bebê nasce, ele vê meio embaçado, mas distingue luz, formas e movimento. O recém-nascido só enxerga bem mesmo a uma distância de 20 a 30 centímetros. Sua visão vai ficando mais nítida com o passar dos dias.
- » Não se esqueça das consultas e vacinas dos primeiros meses.
- » Nesse período, a rotina de ida aos médicos e terapeutas é bem desgastante. Não se esqueça também de cuidar de si mesma(o), você precisa estar bem para dar o melhor para seu filho.
- » Procure participar de grupos; unindo forças, suas dúvidas serão menores. Você também verá como tantos outros pais e cuidadores passam pelo mesmo que você. A partir da experiência do outro, todos conseguem crescer.
- » Se, de qualquer forma, ainda assim ficar difícil, procure ajuda de um profissional ou da pessoa mais próxima a você.





AMAMENTAÇÃO

A amamentação é muito importante durante os primeiros meses de vida dos bebês, com ou sem síndrome de Down. Até os seis meses de idade, o leite materno garante toda a nutrição de que a criança precisa. Além disso, a sucção no peito trabalha toda a musculatura da boca e da face, preparando o bebê para o momento futuro da fala. Isso é especialmente importante para bebês com a síndrome.

Não é incomum que bebês com síndrome de Down nasçam sem o reflexo da sucção. Na maioria das vezes, eles precisam de acompanhamento com fonoaudiólogos ainda na maternidade, devido à hipotonia. Não se apavore! Com o auxílio de uma consultora de lactação e exercícios orofaciais, seu bebê aprenderá a sugar.





A sonolência excessiva e a dificuldade de manter o bebê acordado durante a amamentação também podem ser um problema. O bom é que existem formas de contornar estas dificuldades, como você lerá mais abaixo.

É importante que este momento tão importante para mãe e filho seja prazeroso! Por isso, o ideal é procurar um lugar tranquilo e confortável.

Se mesmo com nossas dicas seu bebê não conseguir mamar, não fique triste! Com certeza o pediatra trará novas possibilidades para nutrir seu filho da melhor forma.

DICAS PARA SEU BEBÊ

Na hora da amamentação, o bebê deve estar com os braços para frente. A mãe deve apoiar a parte superior da cabeça do bebê com o seu braço, para que não fique caída para trás.

A hora da pega (pronuncia-se “péga”) do peito, isto é, quando o bebê abocanha o peito da mãe, é muito importante! A boca do bebê deve cobrir a maior parte possível da parte escura da mama (a aréola, em torno do mamilo). A pega da maneira correta garante que o bebê sugue mais leite, e também evita que a mãe sinta dores. A dor é sinal de que a pega está errada.

Quando utilizada, a mamadeira deve ter bico ortodôntico, com um furo pequeno, para que o leite saia em gotas.

Ao mamar, a criança deve sempre ficar posicionada com a cabeça mais elevada do que o tronco. Assim evita-se que o leite escorra por dentro do canal auditivo, o que pode causar problemas.

Se seu bebê é muito sonolento, uma dica é tirar toda sua roupa e amamentar com ele nu. Isso o estimulará a ficar mais desperto.





COMO SEGURAR O BEBÊ

É muito importante que você carregue seu bebê da forma correta. Evite amplitudes muito grandes de abertura de pernas, como carregá-lo de lado.

Nos seus braços, o bebê pode ficar com o corpo totalmente deitado, virado para cima ou de lado – mas mantendo sempre a cabeça apoiada em uma das suas mãos.

Você pode colocá-lo também mais em pé, na vertical, com a cabeça apoiada no seu ombro. Nessa posição, sustente as costas da criança com um de seus braços e a cabeça com a sua mão. Com a outra mão, reforce a segurança da parte de baixo das costas.

O bebê também pode ser colocado virado para frente, como se estivesse sentado em uma cadeirinha, com as costas apoiadas no adulto. Segure com uma das mãos embaixo do bumbum. Com a outra mão, sustente o peito pela frente.





OBJETIVOS

- » Ensinar o bebê a segurar os objetos com as duas mãozinhas, ajudando a aumentar a coordenação óculo-manual do bebê.
- » Trabalhar o reconhecimento das distintas texturas e cores, promovendo des-sensibilização.
- » Ajudar o bebê a ficar na linha média, ajudando na postura e controle postural.
- » Exercitar os olhos e, sobretudo, o ouvido do bebê.
- » Estabelecer relações de vínculo afetivo entre vocês.
- » Ajudá-lo na exploração sensorial, conhecendo todos os sentidos.



deitado de lado

POSIÇÃO

- » Procure fazer as atividades no chão. Desta forma, suas mãos ficarão livres e o risco de quedas acabará. Forre com cobertores e tapetes de pano. Uma sugestão é o tapete de EVA, que fica confortável em qualquer estação.
- » Se preferir fazer em cima de uma cama, tenha certeza de que vocês estarão seguros.
- » Use um travesseiro pequeno e macio embaixo da cabeça.
- » Posicione o bebê primeiramente de lado. O tronco, a cabeça e os braços devem estar junto ao corpo, alinhados.
- » As pernas podem ficar dobradas.
- » Realize esta atividade dos dois lados.
- » Coloque um brinquedo a dois palmos do bebê, na altura entre o ombro e o peito. Brinquedos com som e luzes chamam mais atenção, mas utilize estes estímulos sem exageros.





ATIVIDADES

1. Chame a atenção do olhar da criança para o brinquedo ou para as próprias mãos.
2. Ajude o bebê a levar as mãos até o brinquedo e, em seguida, do brinquedo até a boca.
3. Use um brinquedo colorido chamando a atenção para que ele consiga tocá-lo, enquanto se mantém olhando para o brinquedo.
4. Em todas as atividades, alterne o brinquedo de um lado para o outro. Isso estimula a criança a virar a cabeça.



explorando mãos e pés

POSIÇÃO

- » Procure fazer as atividades no chão. Desta forma, suas mãos ficarão livres e o risco de quedas acabará. Forre com cobertores e tapetes de pano. Uma sugestão é o tapete de EVA, que fica confortável em qualquer estação.
- » Se preferir fazer em cima de uma cama, tenha certeza de que vocês estarão seguros.
- » Use um travesseiro pequeno e macio embaixo da cabeça.
- » Posicione o bebê deitado de frente para você.

evolução 1



evolução 2



ATIVIDADES

evolução 1

1. Fique próximo e bem de frente para o bebê. Chame sua atenção para que olhe para o seu rosto (especialmente os movimentos de sua boca), fazendo com que a cabeça do bebê se mantenha reta.
2. Cante, sorria e conte histórias para que ele continue olhando reto para você. Mude o tom de voz para estimulá-lo e deixá-lo mais alerta.
3. Mostre um brinquedo por vez, de preferência coloridos, para que ele fixe o olhar. Ajude o bebê a tocar o brinquedo, fazendo com que suas mãos cheguem até ele (as duas mãos juntas, depois a direita e então a esquerda).

evolução 2

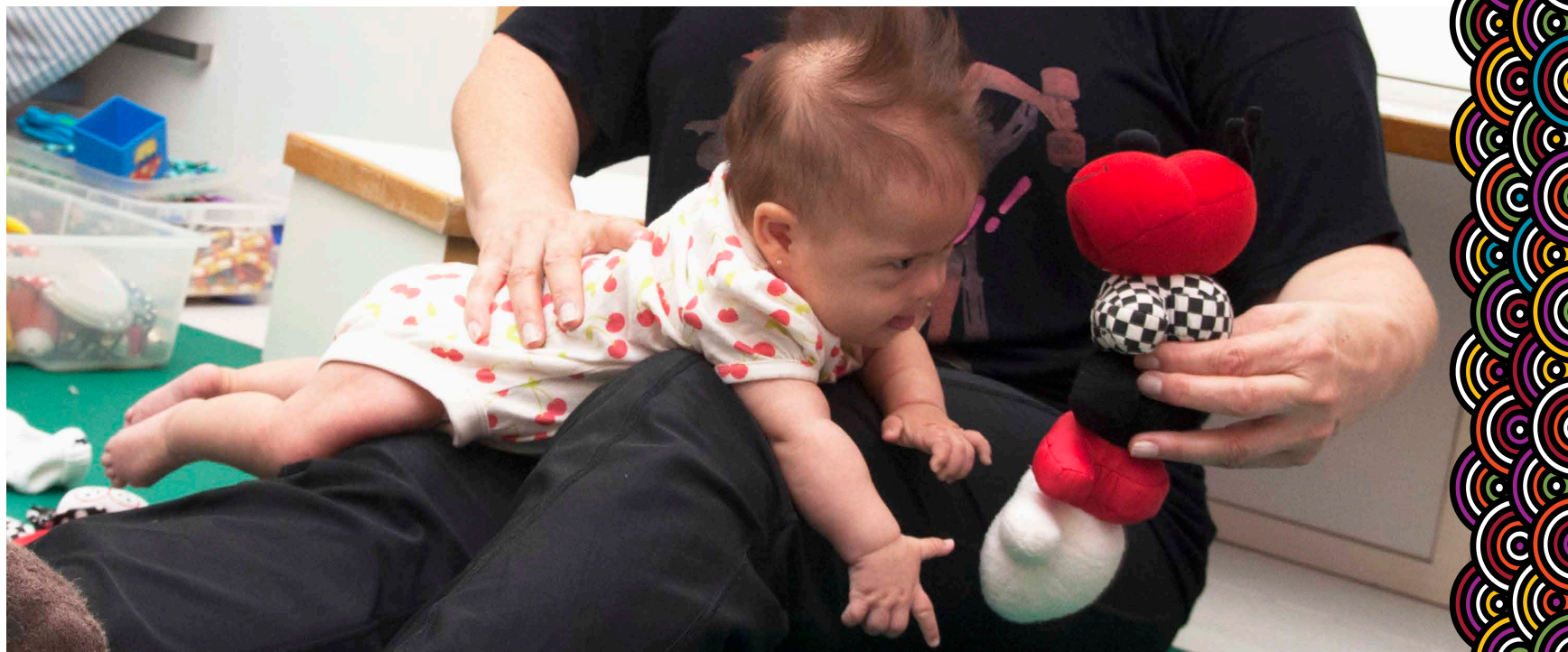
1. Explore diferentes texturas: escovas de bebê, lenços, esponjas, toalhas, veludos, papelão.
2. Passe a textura na pele, rosto, pés e mãos do bebê. Faça com muito carinho e sensibilidade, bem devagar, para que o bebê sinta a diferença entre os toques em sua pele.
3. Sempre introduza texturas novas a cada momento de estímulo. Não exagere no toque. Faça o suficiente para que seu corpo receba a mensagem necessária.



deitado de barriga para baixo em você

POSIÇÃO

- » Deite o bebê de barriga para baixo sobre as suas pernas. Você também pode fazer um rolinho com um cobertor ou uma toalha. Desta forma, poderá ficar de frente para o bebê, caso esteja sozinho.
- » A cabeça deve ficar na parte mais alta da perna.
- » Os braços do bebê devem ficar para fora da perna.





ATIVIDADES

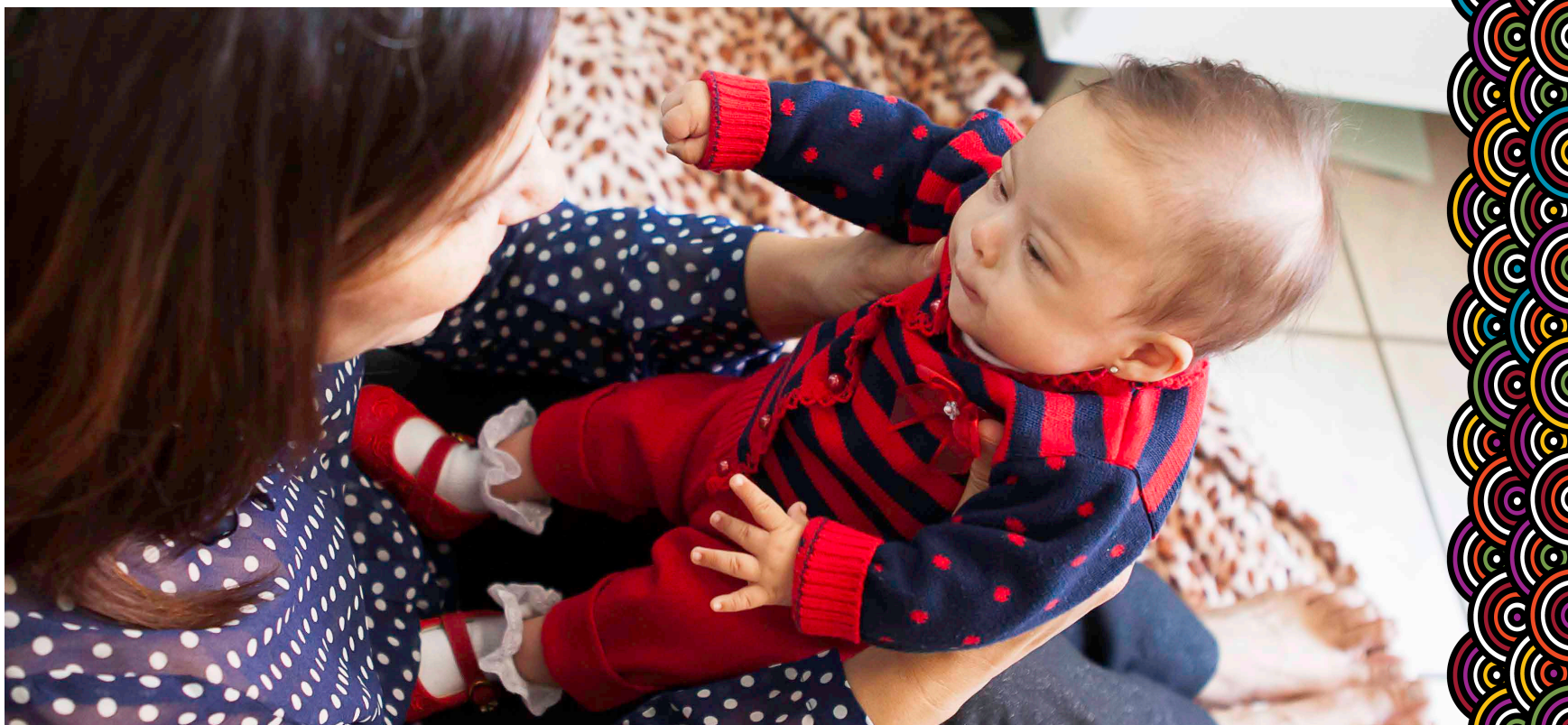
1. Balance as pernas bem devagar ou levante uma perna e abaixe a outra. Peça a alguém que segure um brinquedo acima do bebê para que ele se mantenha distraído, ou cante uma canção no ritmo do balançar das pernas.
2. Use brinquedos coloridos, que façam barulho. Troque de brinquedos para manter a atenção da criança. Lembre-se de usar um brinquedo por vez.
3. Pode-se utilizar também um massageador elétrico, deslizando-o pelas costas do bebê nu (ao sair do banho, por exemplo).



sentado de olho em você

POSIÇÃO

» Você deve ficar sentado no chão, sofá ou cadeira. Coloque o bebê sentado entre suas pernas, apoie suas costas com suas mãos entre as costelas e as axilas, fazendo com que coluna e pescoço fiquem protegidos.





ATIVIDADES

1. Converse com seu bebê, cante, imite sons de animais.
2. Aproveite este tempo para demonstrar carinho e afeto, estimule essa relação olho no olho.



3-6 MESES

Para o bebê, tudo é novo e uma descoberta. O bebê aprende com o que vê e ouve, brincando. Os pais e as demais pessoas que cuidam do bebê desempenham um papel muito importante neste caminho de descoberta através de estímulos, atividades e experiências que proporcionam a cada momento. Para o bebê, brincar e divertir-se com quem cuida dele é a melhor coisa do mundo.

Seu bebê agora está mais alerta, percebe o que acontece à sua volta e quer se mover para participar. Ele está acordado mais tempo e motivado a interagir com pessoas e brinquedos e consegue iniciar as interações. Ganhou força nos membros e é capaz de usar o corpo de forma mais ativa. Ele está aprendendo como se mover e repete os movimentos.





As habilidades motoras a serem focadas nesse momento do desenvolvimento são:

- Fazê-lo explorar e descobrir o próprio corpo e, assim, adquirir consciência corporal.
- Fortalecer sua musculatura extensora e flexora, para ajudá-lo a sustentar seu pescoço.
- Desenvolver sua habilidade de manipular objetos.
- Exercitar suas capacidades motoras simples.
- Preparar para sentar-se com apoio.
- Preparar para rolar.

A partir de agora, seu bebê já pode ser colocado sentado por algum tempo durante o dia.

Isso fará com que ele adquira posturas mais altas e fortaleça sua musculatura em geral.

Uma dica muito legal: você pode utilizar um pneu de carro, higienizá-lo e forrá-lo com o material de sua preferência.





trabalhando o sentar

POSIÇÃO

» Posicionar o bebê sobre a câmara de ar.





ATIVIDADES

1. Incentive-o a brincar com as duas mãos. Coloque um brinquedo em uma mão e estimule-o a trocar de mão.
2. Estimule o alcance de objetos: coloque um objeto à frente do bebê e incentive que ele o pegue, dando um estímulo verbal e também tátil.

ATIVIDADES

evolução 1

Sobre a câmara colocamos um brinquedo por vez que chame atenção da criança e deixamos que ela brinque sozinha.

evolução 2

Você poderá colocar velcros no tecido do pneu e também nos brinquedos. Assim o bebê pode brincar de tirar e colocar. Isso ajuda muito a coordenação óculo-manual (utilização das mãos e dos olhos) da criança.



estimulando o sentar, bem protegido!

POSIÇÃO

- » Para colocar a criança sentada nesta calça, apoiamos o quadril da calça em uma parede e encostamos o bebê com o apoio das costas neste quadril. Então, transpassamos as “pernas das calças” na frente da criança, como se fosse um cinto, promovendo segurança para o bebê.
- » Calça de posicionamento: trata-se de uma calça jeans de adulto, com a boca das pernas costuradas e recheada com espuma.





ATIVIDADES

1. Nesta posição, você pode brincar com as mãos do bebê colocando objetos de diferentes texturas.
2. Pode ler algumas histórias com figuras bem grandes, como também pode fazer deste momento um momento musical, fazendo coreografias e usando as mãos do bebê.

cadê o neném?

POSIÇÃO

- » Com o bebê sentado ou deitado de barriga para cima, cobrimos o rosto com as mãos ou um tecido. Você pode brincar com o bebê de “escondeu, achou!” ou “Cadê o neném? Achou!”.
- » Deve-se tomar cuidado para não assustá-los com movimentos muito bruscos.





ATIVIDADES

evolução 1

Esconder-se em algum lugar da casa, próximo à criança, e chamá-la pelo nome, pedindo que vá até você. Ela pode ir da forma que for melhor para sua locomoção.

Com o passar do tempo, ela poderá ir por si própria.

evolução 2

Brincar com o bebê de “Vou te pegar” e agarrá-lo e enchê-lo de beijos. No início, faça isso perto do bebê. Aos poucos, vá se afastando, dando tempo para que reaja com a brincadeira. Com o tempo, ele vai querer correr de você da forma que conseguir.

evolução 3

Quando puder se sentar sozinho sem apoio, brinque de esconder as coisas em lugares simples. Mostre um brinquedo, esconda-o sob uma toalha e incentive-o a achar.

Você também pode esconder o brinquedo favorito da criança em uma caixa contendo outros brinquedos, ou, quando ela puder se locomover com independência, dentro do armário e embaixo da cama.





o chocalho divertido





POSIÇÃO

- » O bebê deitado de barriga para cima.
- » Com o bebê sentado sobre seu colo, encostado em seu tronco.
- » Para o chocalho das mãos: Corte os fundos de um par de meias. Costure ao redor desta “pulseira de pano” um chocalho pequeno e leve ou um sininho.
- » Para o chocalho dos pés: use um par de meias e costure nelas um chocalho também leve e pequeno ou um sininho.

ATIVIDADES

1. Você pode colocar os dois ao mesmo tempo, tanto as meias, como as meias luvas.

A atividade não deve durar muito, pois o bebê pode ficar cansado e se sentir irritado.

2. Procure costurar somente o chocalho em uma das meias e também em uma das meias luvas.

Alterne os lados quando o bebê for brincar, assim você dará oportunidade a ele de tentar descobrir de onde vem o som.

Quando sentimos que o bebê cansou, sempre devemos mudar a atividade.

3. Deixe que ele mesmo faça sua brincadeira. Quando sentir que pode controlar o som do chocalho, o bebê vai se divertir.



de braços – no tapete

POSIÇÃO

- » O bebê deve ficar deitado de bumbum para cima.
- » É bom deixar seu bebê livre, e é bom que ele se sinta livre, sem limites para o movimento, e que possa usufruir de tudo que o ambiente possa lhe proporcionar.
- » Essa atividade é muito importante, pois estimula o fortalecimento dos músculos do pescoço do bebê, para que ele possa controlar mais facilmente esta parte do corpo.





ATIVIDADES

1. Com o bebê posicionado, você pode colocar brinquedos à vista dele, estimulando o seu alcance.
2. Você pode colocar à frente dele brinquedos de abrir e fechar.
3. Esconda brinquedos embaixo de panos leves, para que o bebê tente levantar e achar o brinquedo.

evolução

Você também pode usar o rolo para posicionar o bebê sentado sobre ele. Apoiando seus pés no chão, segure-o pelas coxas e role o rolo para direita e para esquerda, fazendo com que o bebê apoie um pé e depois o outro.



6-9 MESES

Para o bebê, muita coisa ainda é novidade e aos poucos ele descobre que pode algo mais. Tente deixá-lo mais livre nesta fase, no chão mesmo, com os devidos cuidados. Eles gostam de levar à boca tudo que encontram.

No chão ele vai tentar se locomover, e perceber que não terá alternativa para conseguir o que quer se não tentar se locomover. Você deve sempre estar ao lado do seu bebê, auxiliando-o nos mínimos movimentos que fizer.

Você pode usar um colchão, tapete ou o que achar melhor. Aqui é possível encontrar um ambiente muito propício para o brincar.

Os brinquedos são muito mais que simples objetos para entreter. São ferramentas que,





quando adequados à etapa de desenvolvimento da criança, permitem estimular de forma correta as competências dela.

As habilidades motoras a serem focadas nesse momento do desenvolvimento são:

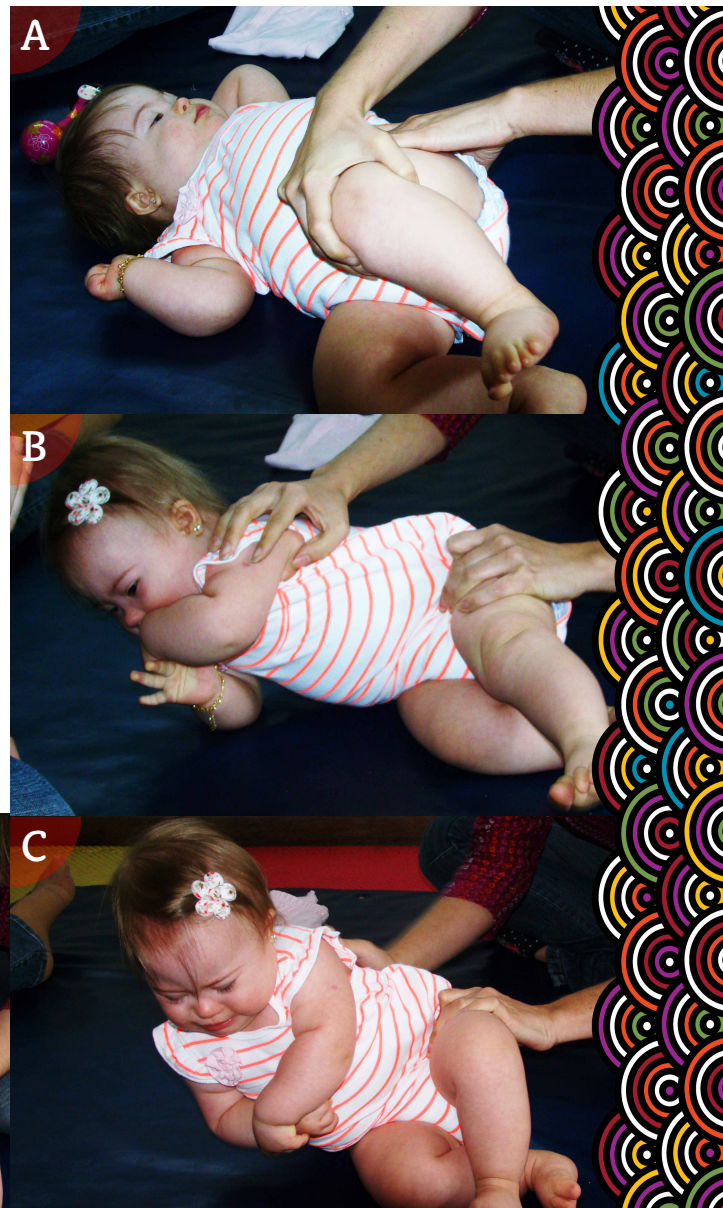
- Estimular a habilidade e a coordenação de movimentos de deslocamento do bebê, como girar para alcançar ou procurar algum brinquedo.
- Potencializar a coordenação motora do bebê.
- Ajudá-lo a conseguir ficar sentado com suporte e também a sair da posição sentado com suporte.
- Estimulá-lo a arrastar, engatinhar e também a ficar de pé com apoio.
- Colocá-lo sentado no banquinho, e ajudá-lo no controle de tronco.



sentado pra explorar 1

POSIÇÃO

- » Agora você pode estimular seu filho sentado em um banquinho que tenha encosto. Você pode deixar seu bebê sentado com as pernas esticadas ou colocá-lo sentado entre suas pernas.
- » Se for usar uma cadeira, ela deve ser adequada ao tamanho da criança, de forma que seus pés fiquem bem apoiados ao chão, e seus joelhos, dobrados em um ângulo reto. É muito importante que a cadeira tenha braços (pode ser na altura da coxa). Isso fará com que as pernas fiquem mais juntinhas, evitando que se afastem e aumentando o padrão de abdução das coxas.





ATIVIDADES

1. Coloque a criança com a barriga para cima. Pegue uma de suas pernas e dobre, virando a criança de lado. Ao mesmo tempo, dobre a outra perna até o bebê estar na posição fetal (de lado e as duas pernas dobradas).
2. Coloque uma de suas mãos sobre o quadril dela e faça força para baixo, no sentido do joelho, estimulando a criança a subir o tronco (como se fosse uma gangorra). Coloque a outra mão sobre seu ombro para dar estabilidade. Ajude-a a subir neste movimento até a postura sentada.
3. No início faça por ela, mas deixe que aos poucos ela se esforce para ajudar. Com o tempo a própria criança irá ajudar neste movimento.



sentado pra explorar 2

POSIÇÃO

- » Agora você pode estimular seu filho sentado em um banquinho que tenha encosto. Você pode deixar seu bebê sentado com as pernas esticadas ou colocá-lo sentado entre suas pernas.
- » Se for usar uma cadeira, ela deve ser adequada ao tamanho da criança, de forma que seus pés fiquem bem apoiados ao chão, e seus joelhos, dobrados em um ângulo reto. É muito importante que a cadeira tenha braços (pode ser na altura da coxa). Isso fará com que as pernas fiquem mais juntinhas, evitando que se afastem e aumentando o padrão de abdução das coxas.

evolução 1



evolução 2



ATIVIDADES

evolução 1

Com uma mesa e um banquinho. Você pode colocar várias atividades sensoriais sobre a mesa.

Você vai precisar de uma vasilha como, por exemplo, um tabuleiro.

Dentro você poderá colocar: gelatina, grãos diversos, flocos de isopor, areia, farinha, pedrinhas, pedaços grandes de espuma.

Deixe o bebê explorar uma coisa por vez. Com o tempo você pode ir misturando os itens, para que ele aprenda a diferenciar as texturas em conjunto.

Brinque o suficiente para que seu filho fique satisfeito, cuidado com os excessos.

evolução 2

Sentado entre suas pernas.

1. Coloque a vasilha no meio das pernas dele, brinque nas diferentes texturas tanto com os pés, quanto com as mãos. Deixe também que ele explore sozinho.

Você pode colocar um banquinho bem pequeno ou suporte – por exemplo, um catalago telefônico – para dar suporte e altura para exploração das mãos.





brincadeira da toalha

POSIÇÃO

Você vai precisar de uma toalha.

- » Coloque o bebê de bruços, com braços e pernas abertos.
- » Dobre o joelho e o quadril de uma das pernas.
- » Coloque suas mãos na sola de cada pezinho.





ATIVIDADES

1. Comece empurrando para frente a perna que está esticada. A outra perna irá se dobrar. Repita algumas vezes, trocando de lado.
2. O bebê vai começar a empurrar sua mão com a perna dobrada para se impulsionar para frente. Use um brinquedo para estimular a atividade.





estimulando o engatinhar 1

POSIÇÃO

Coloque o bebê no chão, de bruços, e sente-se ao lado dele.

- » Espere que ele use as mãos para fazer força e tentar levantar o tronco.
- » Ajude seu bebê colocando a mão na barriga dele e pressionando levemente para levantá-lo.
- » Enquanto levanta a barriga do seu bebê, observe se ele dobra o quadril e move seus joelhos juntos, para chegar à posição de quatro.





ATIVIDADES

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



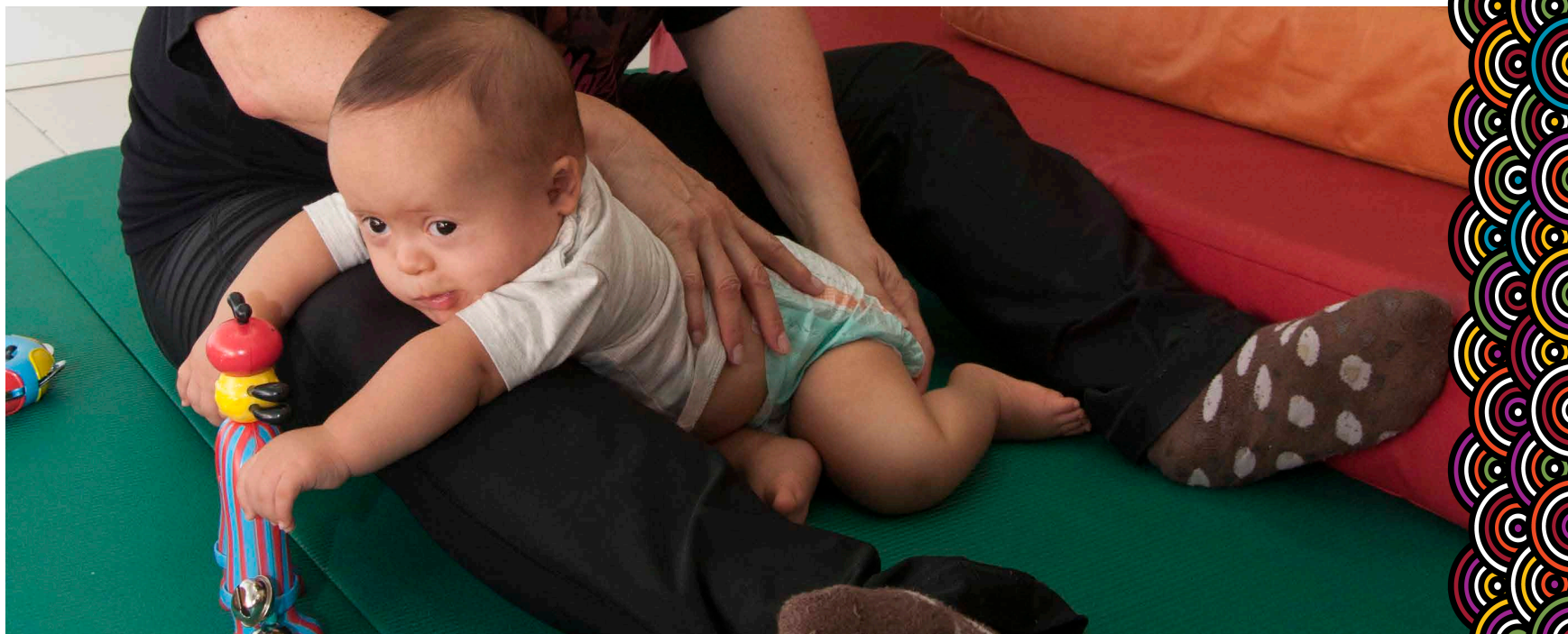


estimulando o engatinhar 2

POSIÇÃO

Sente-se no chão. Coloque o bebê de barriga para baixo, em cima de uma das suas pernas.

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





ATIVIDADES

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

evolução

Ainda no chão, mantenha o bebê sobre suas pernas.

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



trabalhando a criatividade com histórias

POSIÇÃO

Procure usar livros que tenham somente figuras. Desta forma, você pode criar histórias usando toda sua imaginação.

» Seu bebê sentado, com a calça de posicionamento, encosto de coluna ou boia de sustentação.





ATIVIDADES

1. Você pode criar fantoches a partir de meias ou fantoches de dedo.
2. Você pode acrescentar músicas em seu repertório. A ideia é manter seu bebê focado em você o maior tempo possível.

Cada história vai ser uma aventura para seu filho. Trabalhe sua criatividade!



9-12 MESES

Durante essa fase, haverá uma explosão de atividades que o seu bebê será capaz de realizar por ele mesmo. Essas habilidades farão dele uma criança independente e capaz de explorar a si próprio e o ambiente que o cerca. A ordem de habilidades que ele vai aprender vai ser influenciada pelos seus interesses e pela sua força. Se ele é observador, vai preferir ficar sentado e brincar por um longo período de tempo. Se seus braços e pernas estão fortes, ele pode ficar em quatro apoios e, se quiser ficar de pé, vai aprender a puxar para ficar em pé.



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

- Estimular a motricidade de suas extremidades superiores
- Desenvolver suas habilidades motoras e de coordenação para sentar sem apoio.
- Estimular a coordenação de movimento de deslocamento do bebê – Engatinhar.
- Iniciar a estimulação: ficar de pé com apoio e puxar-se para ficar de pé, e de pé sentar-se no chão.
- Estimular a criatividade.

LEMBRETES

- Não espere que o bebê desenvolva as habilidades desta etapa em uma ordem específica.
- Tente concentrar-se primeiro nas habilidades mais fáceis de aprender.
- Trabalhe habilidades mais difíceis depois.
- Pratique quando o bebê estiver interessado e dando a você o seu melhor desempenho, e não quando ele perder o interesse ou estiver participando parcialmente.
- Pratique por 5 a 10 minutos e dê a ele uma pausa para brincar sozinho.
- Se ele não gostar, reduza o tempo da posição e use sua motivação preferida.
- Varie o ritmo das atividades que você escolheu praticar.

Nesse período você deve continuar a incentivar a seu filho a ficar sentado sem apoio, a engatinhar e a também ficar de pé com apoio.

- Nessa fase procure deixar seu filho o mais descalço possível. Além de dar mais aderência, a sensação de pisar no chão o fará sentir-se mais seguro. Meias antiderrapantes também são boas opções.



passar de quatro apoios para sentar-se

POSIÇÃO

» Com o bebê em quatro apoios (de barriga para baixo sustentado pelos pés e mãos)





ATIVIDADES

1. Dobre uma das pernas do bebê, puxe o tronco da criança, como se fosse sentá-la.
2. Deixe livres as mãos da criança, para que ela tenha apoio à frente.
3. Mantenha as pernas da criança dobradas, posicionadas de lado.
4. Com suas mãos, levante o tronco do bebê à frente, aos poucos, de maneira que você sinta que o bebê está ajudando no movimento.

Leve-o até a postura sentada.

Dica: Use sempre um estímulo visual à frente, para chamar sua atenção.





de sentado para de pé com apoio

POSIÇÃO

- » Coloque seu bebê sentado em frente a uma mesinha ou sofá.
- » Coloque um brinquedo sobre esse móvel, de modo que o bebê possa ver o brinquedo, mas não consiga alcançá-lo.





ATIVIDADES

1. Incentive o bebê a alcançar e segurar a beirada do móvel. Espere que dê impulso para ficar em pé. Ajude-o, se necessário, colocando as mãos na cintura do bebê.
2. Se for preciso, firme os pés do bebê, para evitar que deslize, apoiando um de seus pés sobre os dele.
3. Incentive o bebê a segurar na beirada do móvel e a se manter em pé, enquanto fica distraído com o brinquedo. Verifique suas pernas e ajuste-as, se necessário.
4. Quando de pé, ajude-o a sentar, apoiando-o levemente com uma mão na barriga e a outra na coluna, acima do bumbum. Espere que ele dobre os joelhos e se sente, enquanto segura na beirada da superfície.
5. Repita essa atividade pelo tempo que o bebê quiser.

evolução

A atividade também pode ser feita num berço, uma vez que o bebê pode segurar na barra de cima.

1. Coloque o bebê sentado em um colchão no chão.
2. Sente-se de frente para ele e segure-o pelas mãos, apoiando-o em seu antebraço.
3. Use seus pés de apoio aos do bebê e puxe-o de sentado para de pé.

treino de marcha

POSIÇÃO

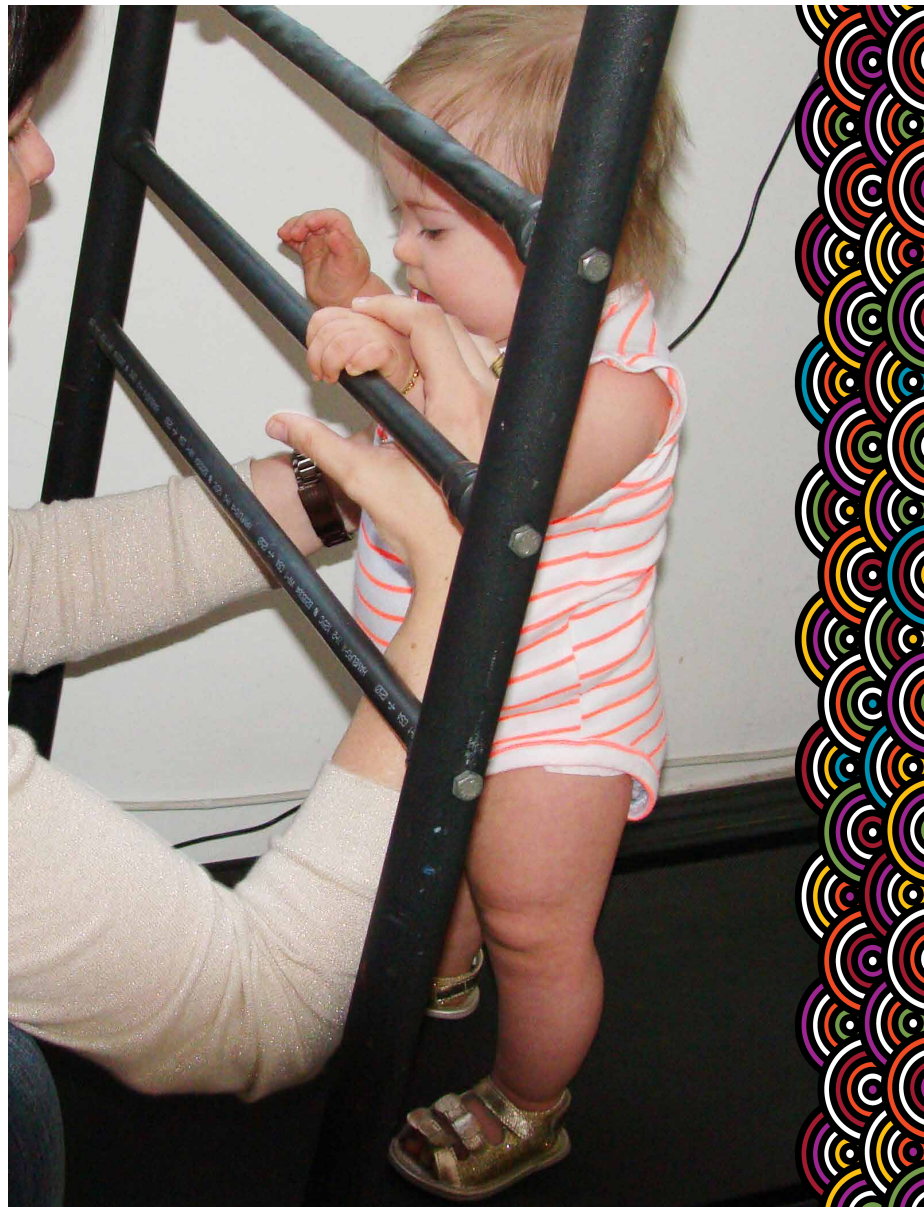
O treinamento em esteira para crianças com síndrome de Down é indicado a partir do momento em que a criança senta de forma independente, ou seja, sem apoio.

Você vai precisar de uma esteira elétrica.

Provavelmente seu filho estranhará a situação, mas aos poucos vai se acostumar e até se divertir com a esteira.

Nessa atividade é muito importante que você seja acompanhado pelo fisioterapeuta. » Posicione a criança na sua frente. É importante colocar um banquinho na frente da esteira para que você tenha apoio e olhe a criança nos olhos.

» A criança deve estar com calçado apropriado, tênis ou meia emborrachada.





ATIVIDADES

1. Coloque a criança inicialmente para caminhar 1 minuto e descansar 1 minuto. Quando a criança possui um bom progresso, ela deve caminhar 3 a 4 minutos sem descanso.
2. Quando a criança se aproxima da independência, devemos treinar por 8 minutos consecutivos, 5 dias por semana.
3. Procure manter a criança envolvida nessa atividade. Música, estímulos visuais e reforço positivo podem ajudar muito.
4. No início, a criança é segurada pelas axilas enquanto ensaia os primeiros passos com a ajuda da esteira. Aos poucos, passa a ser segurada pelo quadril. Em seguida, pelas mãos. O objetivo é que ela consiga andar sozinha na fase final do treinamento.



hora de comer

POSIÇÃO

» Deixe a criança sentada em uma mesa com altura suficiente para que ela esteja com as mãos livres e possa movê-las.





ATIVIDADES

1. Faça uma gelatina e coloque sobre a mesa. Deixe que seu filho manipule, brinque e, por que não, coma!
2. Experimente colocar a comida (almoço) sobre a mesa e dar uma colher ao bebê, para ver como ele se sai.
3. Sempre reforce verbalmente o que você está fazendo. Lembre-se de parabenizá-lo a cada acerto.
4. Tente também com líquidos – use o canudinho desde cedo. Isso é muito importante para a motricidade oral do bebê.
5. Coloque pedacinhos de miolo de pão ou bolacha sobre a mesa e incentive-o para que os agarre com as mãos.



a bandinha

POSIÇÃO

- » Com você sentado, posicione a criança sentada no seu colo ou entre suas pernas.
- » Você vai precisar de instrumentos.
- » Tambor ou bateria: pegue uma panela com uma colher de pau, caixa de sapatos, latas vazias, vasilhas de plástico, copos.
- » Chocalho: copo, vasilha com tampa, garrafas pet de vários tamanhos com diferentes sementes ou grãos.
- » Castanholas: duas vasilhas arredondadas unidas ao avesso por um barbante.
- » Instrumentos de voz: rolo de papel higiênico (parte interna) ou de papel toalha, pedaço de cano.
- » Pratos: duas tampas de panelas pequenas.
- » Deixe sua imaginação criar instrumentos e veja a alegria de seu bebê.





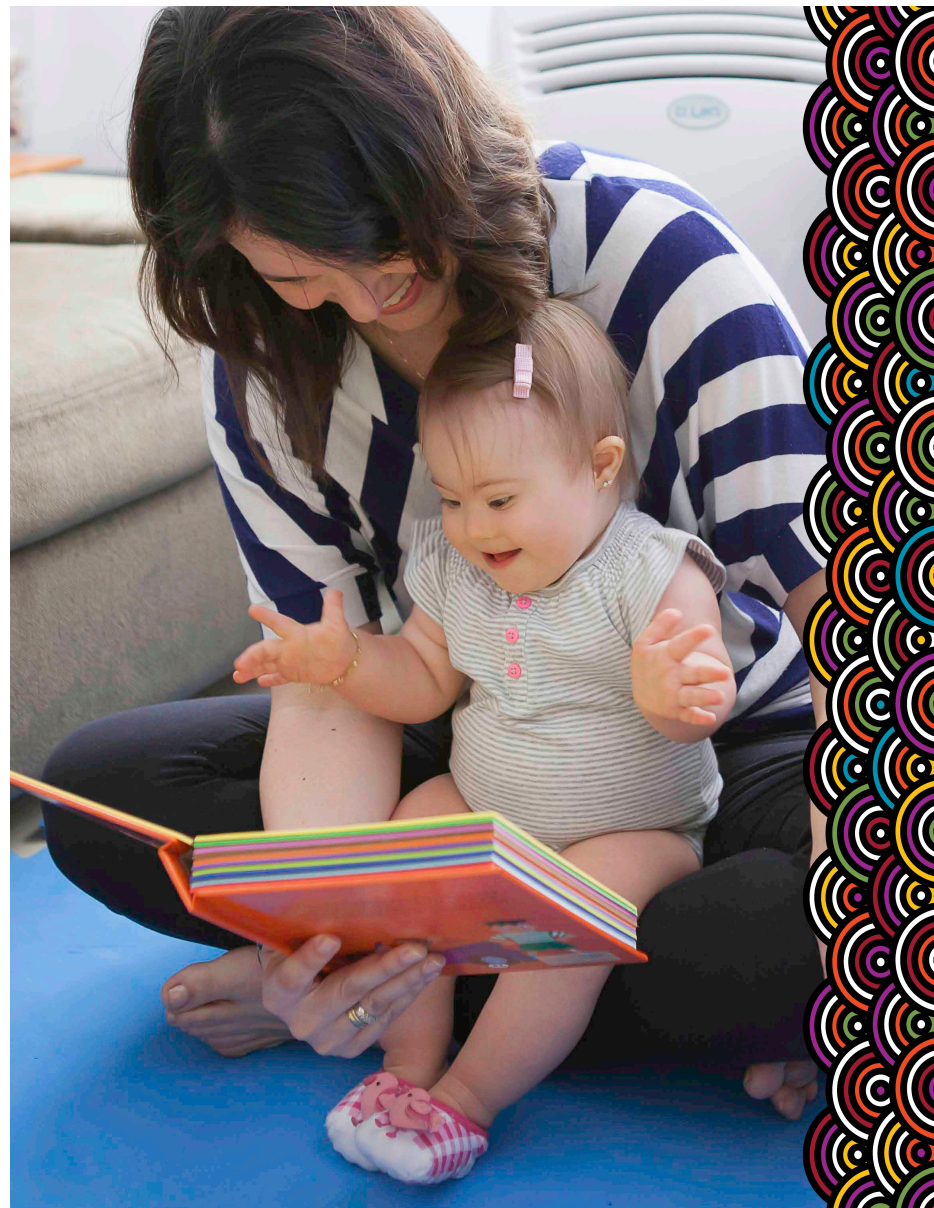
ATIVIDADES

1. Toque um instrumento que você criou, pare e espere que o bebê lhe peça, com gestos, que continue.
2. Leve o instrumento até as mãos do bebê, estimulando que ele queira fazer a atividade sozinho. Deixe que ele faça de sua forma.
3. Incentive outras crianças a entrarem com ele nesta brincadeira. Quanto maior a banda, mais legal fica a brincadeira.

meu primeiro álbum de fotos

NOSSOS OBJETIVOS

- » Desenvolvimento da imitação
- » Desenvolvimento da intenção comunicativa
- » Imitação diferida e uso de esquemas simbólicos
- » Aquisição do vocabulário receptivo





ATIVIDADES

1. Monte um álbum com fotos ou figuras bem nítidas e cores e contornos definidos.

Algumas sugestões:

- a) Álbum de vocabulário – letras, iniciando com letras simples como P, B, M. Sempre associe a letra a algum objeto.
- b) Álbum “Eu e minha família” – inclua no final uma foto da família toda.
- c) Álbum de alimentação – com alimentos do dia a dia, de preferência aqueles de que o bebê goste.
- d) Álbum de vestuário – com peças simples do armário do bebê.
- e) Álbum de cores – com algumas cores primárias.
- f) Álbum de formas – inicialmente com as três formas mais simples; triângulo, quadrado e círculo.
- g) Álbum de números – De 0-3, 0-5, 0-10 no máximo.
- h) Álbum de bichos – Com bichos simples com os quais ele tenha contato diário ou esporádico. Associe sempre com o som que o bicho faz, usando onomatopeias.

2. Descreva sempre embaixo das fotos do que elas tratam. Use letras bastão/caixa alta.

3. Trabalhe um álbum por vez, procurando sempre descrever, o mais claramente possível, o que está sendo visto. Inicie com três figuras e aumente a partir das conquistas.

Fale com seu filho, se possível usando gestos, pois crianças com síndrome de Down guardam melhor as informações com a memória visual.

Elas também necessitam de um número maior de repetições para compreenderem e, a partir daí, realizarem a tarefa.

Esteja sempre em sintonia com o fonoaudiólogo.

atividade divertida no espelho

NOSSOS OBJETIVOS

- » Desenvolvimento da coordenação viso-manual e da motricidade grossa e fina da criança;
- » Familiarização com sua imagem do corpo;
- » Trabalhar imitações, gestos e expressões.
- » Construção da identidade pessoal.

Essa atividade pode ser trabalhada em outras formas e variedades até os 3 anos de idade, quando a criança começa a se reconhecer como outra pessoa. Deixe sempre um espelho à mostra em sua casa, na altura da criança.

POSIÇÃO

- » De frente para o espelho, coloque o bebê sentado em um banquinho ou cadeira, sentado em seu colo ou mesmo de pé.





ATIVIDADES

1. Brinque de nomear o corpo (mão, pé, nariz, boca). Toque as sua partes e depois as do seu filho. Cante também, identificando cada parte.
2. Use estímulos táteis como gel, creme, espuma de barbear, etc. Para essa atividade, pouse suas mãos sobre as do bebê e guie seus movimentos.
3. Pode usar adesivos, fita crepe, durex colorido, etc. Cole figuras, fotos, etc.
4. Pode usar giz de cera ou tintas guaches atóxicas. Deixe que a criança explore bem sua criatividade.

Use e abuse de sua criatividade!








12-36 MESES



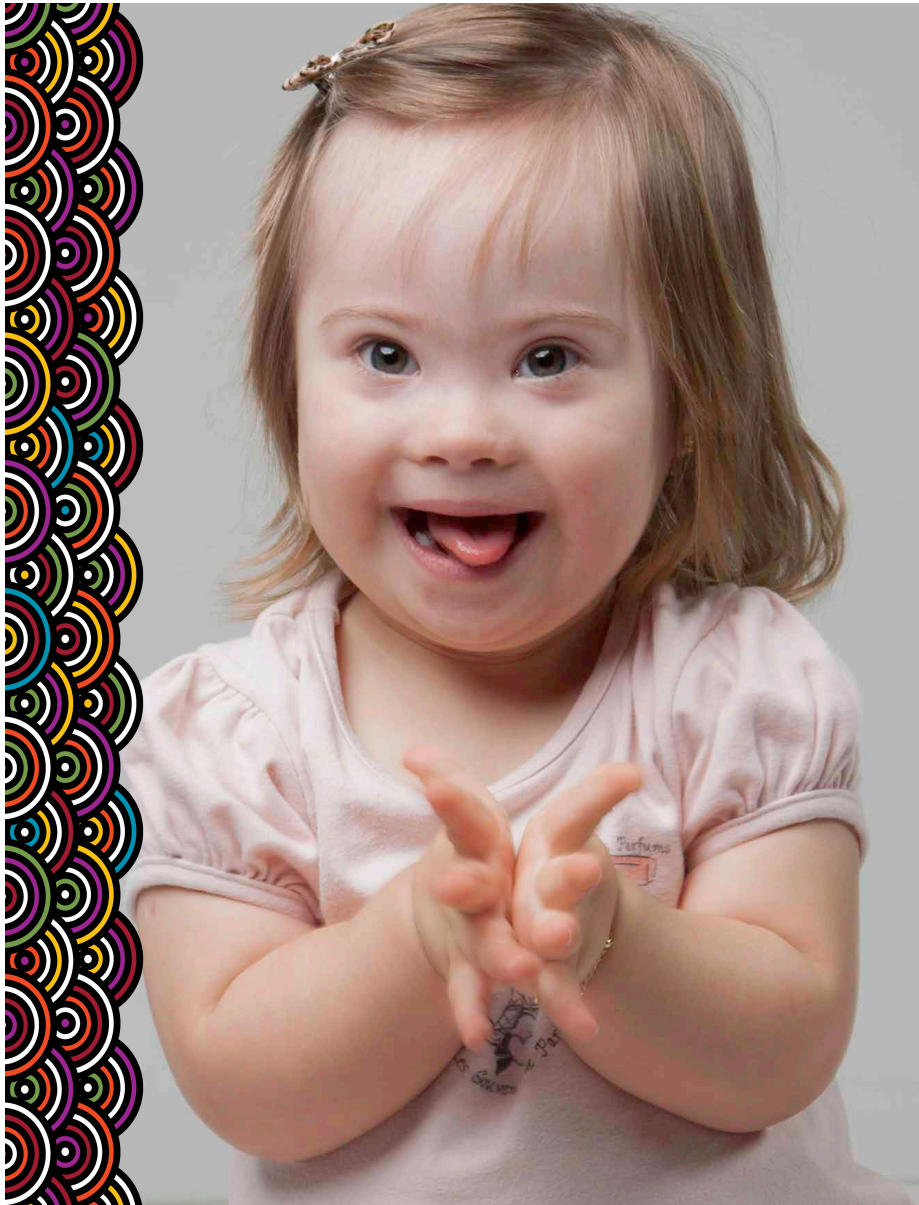
O DESAFIO DA IDADE CRONOLÓGICA VERSUS A FASE DO DESENVOLVIMENTO



Muitos pais desenvolvem certa ansiedade quanto ao desenvolvimento de seus filhos. E fazem perguntas como: “Quando meu filho vai começar a andar?”, “Quando vai começar a falar?” e “Quando posso retirar as fraldas dele?”. Não há respostas precisas, mas, com estímulos, seu filho será capaz de alcançar todas as etapas plenamente.

É preciso enfatizar que existe uma grande variação no que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades nas crianças com síndrome de Down. Essa variação é normal, uma vez que cada ser é único e responde de maneiras diferentes a estímulos recebidos. Isso acontece também com crianças sem atrasos em seu desenvolvimento.

Cada criança tem seu ritmo de aprendizado e responde de maneira diferenciada ao estímulo. Portanto, em se tratando de síndrome de Down, o ideal seria você fazer um perfil do que essa criança já adquiriu até o momento. E a partir



daí buscar atividades ideais, não se guiando apenas pela idade cronológica, mas de acordo com suas possibilidades no momento. Assim os exercícios não se tornarão difíceis demais ou até mesmo impossíveis de serem alcançados.

Os exercícios aqui descritos ajudarão você a estimular o desenvolvimento de uma maneira global. Englobará a parte motora – engatinhar, ficar de pé, adquirir equilíbrio, segurança, andar – e as atividades motivacionais, estimulando a inteligência, a fala e as interações sociais.

Cada criança tem seu tempo e seu processo de aprendizagem. Dê ao seu filho a oportunidade de receber esse estímulo, porque, com certeza, a resposta virá.





DICAS DE ESTIMULAÇÃO, SUA CRIANÇA DE 12 A 18 MESES

Entre 12 e 18 meses, a criança começa a ganhar mais autonomia. Abre-se um novo horizonte que estimula os sentidos do bebê e a forma como interage com todos os membros da família. Converse muito com o seu bebê, dance com ele e incentive a balbuciar os primeiros sons e as primeiras palavras. E, na parte motora, a engatinhar e dar os primeiros passos.

O bebê passa a ficar mais interessado no meio à sua volta e também responde melhor a estímulos e comandos. Ele começa a mostrar sua personalidade e tem grande desejo de explorar o mundo, porque começa a descobrir o que pode ser capaz de fazer.



Essa etapa é bem conhecida como a fase da locomoção, do andar. Ou o preparar para andar.

Para que isso ocorra, a criança precisa se sentir confiante através da segurança e do equilíbrio que pais, profissionais e cuidadores estarão dispostos a passar a ela. Tudo isso com muita alegria e diversão. Vamos brincar!





NESTA FASE, VAMOS COMEÇAR A TRABALHAR:

- Sentar-se sem apoio;
 - Engatinhar;
 - Estimular a capacidade de observação;
 - Estimular a identificação e a localização de diversos objetos;
 - Aumentar sua habilidade para manipular objetos;
 - Melhorar o sentido do equilíbrio;
 - Trabalhar o andar;
 - Ensinar a manter o equilíbrio;
 - Melhorar a coordenação, o equilíbrio e a estabilidade.
- 
- 

é big, é big é big

NOSSOS OBJETIVOS

- » Começar a ensinar à criança noção de tempo e cronologia;
- » Trabalhar a interação social da criança;
- » Incentivar a expressão emocional;
- » Provocar estimulação sensorial;
- » Estabelecer vínculos afetivos e integração dos membros da família;
- » Estimular a coordenação motora e a coordenação olho-mão.





POSIÇÃO

- » Criança sentada em uma cadeira e, sobre a mesa, um bolo pequeno, referindo-se ao bolo de aniversário.
- » A criança precisa se sentir à vontade, usando roupas leves e tendo a liberdade para sujar em volta se for preciso.

ATIVIDADES

1. Deixe que a criança brinque sensorialmente com o bolo.
2. Ensine-a que a velinha é para ser soprada.
3. Estimule-a a bater palminhas, realizando uma orientação na linha média e coordenação olho-mão. É um estímulo também à coordenação motora.
4. Mostre a ela como se assopra a velinha (porém, nessa fase, ela ainda não será capaz de fazê-lo).

Existem bolos sem açúcar fabricados com esse intuito. Feitos para que a criança brinque.



estimulando o engatinhar, vamos rolar

NOSSOS OBJETIVOS

- » Promover a descarga de peso em membros superiores;
- » Fortalecer musculatura de cintura escapular e pescoço;
- » Preparar para a marcha.

POSIÇÃO

- » Você deve colocar a criança de barriga para baixo no chão.
- » Tenha um rolo de espuma, ou um rolo feito de toalha, mais ou menos com altura de 18 centímetros.
- » Apoie o peito da criança sobre esse rolo.

evolução 1





ATIVIDADES

evolução 1

1. Você deve colocar a criança de barriga para baixo no chão. Apoie o peito da criança sobre um rolo de espuma, ou um rolo feito de toalha, mais ou menos com altura de 18 centímetros.
2. Nessa posição, você deve colocar a criança sobre o rolo. As mãos da criança devem estar à frente como se descarregassem o peso sobre elas. As mãos do adulto devem apoiar os joelhos da criança.
3. Como um movimento de vai e vem, impulsione a criança suavemente para frente e para trás. Faça com que a criança se apoie sobre as mãos e ajude no movimento.

evolução 2

1. Nessa mesma posição, ponha a criança na posição que chamamos de gato, em que as mãos ficam apoiadas e os joelhos dobrados. Posicione suas mãos sobre o quadril da criança. Leve-a para a frente e para trás, fazendo-a sentar-se sobre os calcanhares. Quando se sentar, tente fazê-la buscar o objeto à frente.
2. Ainda de gato sobre o rolo, tente estimular a criança a soltar uma das mãos para alcançar um objeto.
2. Sempre ofereça um estímulo visual à frente, colocando um brinquedo que chame sua atenção.



atividade no tapete

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar o fortalecimento muscular para o caminhar;
- » Proporcionar desenvolvimento e coordenação motora grossa;
- » Criar percepção de movimento;
- » Estimular o balanço;
- » Promover interação social.

POSIÇÃO

- » Para ajudar a estimular o bebê, ao engatinhar, você pode pôr a criança deitada de barriga para baixo.





ATIVIDADES

evolução 1

1. Coloque um dos brinquedos preferidos dela à sua frente, mas um pouco distante. Dê um estímulo na sola dos pés e motive-a a buscar o brinquedo com um empurrãozinho. Assim ela se arrastará sobre a barriga. Quando isso já for muito fácil, ela dobrará os joelhos e dará um impulso, dando início ao engatinhar.

evolução 2

1. Posicione-se com os joelhos atrás da criança. Coloque-a de quatro (mãos e pés no chão) à sua frente. Posicione seus joelhos apoiando os pés da criança. Faça um movimento para a frente e para trás. Suas mãos devem abraçar a barriga da criança e as costas. Faça uma leve compressão na barriga de forma que a criança corrija a postura de barriguinha desabada. Isso vai facilitar a propriocepção e provocar o trabalho dos músculos abdominais e dos extensores de tronco.

evolução 3

1. Deite-se sobre um tapete, recostando sua cabeça sobre um travesseiro. Com os joelhos dobrados, coloque a criança de barriga para baixo sobre seus pés, segurando a criança pelas mãos. Faça o movimento de dobrar e esticar os joelhos. Ou, somente parado, fazendo com que ela olhe para você. Cante e estimule a criança a imitar o movimento espontaneamente.



cavalinho no rolo

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar a reação postural da criança;
- » Trabalhar a reação de proteção;
- » Promover descarga e peso em membros inferiores;
- » Promover um bom controle de tronco;
- » Fortalecer os músculos abdominais;
- » Melhorar o controle postural da criança.

POSIÇÃO

- » Você vai precisar de um rolo de espuma de mais ou menos 25cm de diâmetro por 1 metro de comprimento.
- » Você deverá colocar a criança sentada sobre o rolo, apoiando os braços dela sobre suas próprias coxas ou sobre o rolo à frente.





ATIVIDADES

1. Apoie a criança pelo quadril (pode também apoiá-la nos joelhos) fazendo um movimento direita, esquerda, direita, esquerda, de forma que haja uma descarga de peso no pé que servirá de sustentação, um lado, depois o outro.
2. Tente realizar também o movimento dando à criança alguma tarefa, como segurar um brinquedo.
3. Pode também ficar na sua frente, segurando-a pelas coxas e a empurrando para a frente e para trás.



sobre a bola

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar a reação postural da criança;
- » Fortalecer os músculos abdominais;
- » Melhorar o controle postural da criança.

POSIÇÃO

- » Podemos usar uma bola pequena como estímulo para a criança. A bola não deverá ser muito grande, para não causar desconforto e mais instabilidade.





ATIVIDADES

1. Coloque a criança deitada de bruços sobre a bola. Faça com que seus pés toquem o chão num movimento de balanceio.
2. Deixe-a de barriga para cima na bola. Estimule a criança a se levantar. Fortaleça os abdominais fazendo com que ela alcance algum objeto de interesse.



caixas sensoriais 1

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar coordenação manual e bimanual;
- » Desenvolver orientação espacial;
- » Potencializar capacidade para adquirir confiança em si mesmo e nos outros;
- » Trabalhar equilíbrio;
- » Encaixe;
- » Incentivar o raciocínio e a resolução de problemas;
- » Trabalhar habilidades motoras grossas e finas;
- » Trabalhar a parte sensorial da criança.

evolução 1



evolução 2





POSIÇÃO

» Você vai precisar de caixas de diversos tamanhos.

ATIVIDADES

evolução 1

Pregue algo nas laterais e incentive que a criança o retire. Por exemplo: pregadores de roupas. Você também pode: colocar várias coisas de vários tamanhos e várias texturas dentro da caixa. Deixe que ela brinque bastante com as mãos lá dentro. Você deve trocar sempre os objetos a ser afixados para não ficar repetitivo.

evolução 2

Você pode fazer uma caixa divertida, colando as extremidades e fazendo um furo no meio pelo qual a criança possa introduzir e retirar sua mãozinha de forma tranquila. Encha a caixa de coisas de diversos tamanhos e diversas texturas. Exemplos: bolinhas, pregadores de roupa, bolinhas de papel, brinquedos diversos e tudo mais que encontrar de interessante. Coloque tudo dentro da caixa. Estimule a criança a pôr a mãozinha no interior do volume e retirar um objeto por vez. Sempre use as palavras para incentivá-la. Depois de ela os retirar, incentive-a a devolver tudo para a caixa.



caixas sensoriais 2

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar coordenação manual e bimanual;
- » Desenvolver orientação espacial;
- » Potencializar capacidade para adquirir confiança em si mesmo e nos outros;
- » Trabalhar equilíbrio;
- » Encaixe;
- » Incentivar o raciocínio e a resolução de problemas;
- » Trabalhar habilidades motoras grossas e finas;
- » Trabalhar a parte sensorial da criança.

evolução 1



evolução 2





ATIVIDADES

evolução 1

Coloque a criança dentro e a arraste pelos corredores de sua casa ou pela grama do seu jardim.

evolução 2

Deixe a criança lá dentro com vários estímulos, por exemplo: pipoca/macarrão/ bolinhas de vários tamanhos /papéis picados/confete/folhas de árvores secas.

Sempre supervise as atividades de perto, principalmente se houver peças pequenas.





as caixas que se encaixam

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular a exploração sensorial da criança;
- » Estimular a curiosidade;
- » Iniciar a aprendizagem de noções básicas como quantidade, profundidade e tamanho.
- » Incentivar o raciocínio lógico e a resolução de problemas.





POSIÇÃO

» Você vai precisar de caixas de diversos tamanhos, de cores e tamanhos diferentes, cada uma com sua devida tampa.

ATIVIDADES

Sempre acompanhe as atividades com sons, por exemplo: Mostre à criança o som que ela deve fazer. A intenção é que a criança perceba a vibração do fonema. Coloque-a perto da sua boca e faça com que sinta a vibração do TR na palavra três, por exemplo.

evolução 1

Coloque no chão, ao lado da criança, caixas de diversos tamanhos, com tampas, e de cores diferentes. Mostre à criança como ela deve tampar e destampar as caixas. Depois, deixe que ela tente fazer sozinha. A cada acerto, diga “ótimo”. Quando as tampas forem diferentes, deve-se dizer “não” e incentivar com um estímulo verbal-auditivo.

evolução 2

Com caixas de vários tamanhos, comece a ensinar à criança noções de encaixe, colocando e retirando uma caixa de dentro da outra. Em seguida, peça para que faça o mesmo. Deixe a criança manusear as caixas, brincar com elas, sempre dando um estímulo verbal-auditivo.



o banquinho

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular a coordenação bimanual;
- » Trabalhar a musculatura da região do pescoço e o controle de tronco;
- » Trabalhar reações de equilíbrio e sinergismo muscular.
- » Incentivar o trabalho na linha média e orientação visual.

POSIÇÃO

- » Coloque a criança sentada sobre um banquinho, com os pés apoiados no chão.





ATIVIDADES

evolução 1

Com a criança sentada, mostre um brinquedo para que ela se vire de um lado para o outro. Este exercício também pode ser feito com a criança sentada no chão com as pernas juntas voltadas para um lado. Coloque brinquedos ao redor dela e ao seu alcance.

evolução 2

Ponha a criança novamente sentada sobre um banquinho, com os pés apoiados no chão. Coloque um brinquedo para que ela possa pegá-lo. Projete-a levemente para a frente, para trás e também para os lados.

evolução 3

No início, use uma cadeira com apoio lateral e encosto. Depois que a criança começar a adquirir equilíbrio e controle de tronco, passe para uma cadeira com apoio de encosto cervical somente. Quando ela se sentir totalmente segura e adquirir uma boa estabilidade de cintura escapular, deve começar a ensaiar o ficar de pé sem apoio. Nessa fase, o banco sem apoios cervical (costas) e de lateral (braços) é ideal.





18-24 MESES

Seu filho agora está mais confiante no que pode fazer, mais curioso e muito mais ativo no ambiente que o cerca. Seu corpo começa a adquirir habilidades fantásticas. Isso o motiva a alcançar alguns dos principais marcos do desenvolvimento motor como “arrastar”, engatinhar e finalmente andar.

Esta é a fase em que a criança começa a querer experimentar outras posturas de locomoção, e o interesse pelo caminhar começa a ser despertado. Para isso, ela precisa ter equilíbrio, coordenação e um conhecimento dos movimentos de seu corpo para poder aventurar-se no caminhar. Caminhar não deixa de ser um desequilibrar e reequilibrar a todo momento. Muitas vezes a criança passa por um período de ficar de pé, para depois então começar a caminhar, quando estiver segura e confiante.

Ficar de pé é um ótimo aliado no desenvolvimento e modelamento do acetábulo e da cabeça do fêmur, fatores extremamente importantes para um bom caminhar futuramente.





Nessa fase, a maioria das crianças começa a tentar se levantar para se segurar em alguma coisa. Quando ela se sentir mais confiante vai começar a se arriscar a ficar de pé sempre segurando em algum móvel. Ela também já expressa melhor suas vontades sejam elas positivas ou negativas, e o nosso entendimento em relação às vontades da criança também melhora.

As caixas de papelão podem servir nessa fase a uma infinidade de atividades, tornando-se objetos aliados ao desenvolvimento neuropsicomotor da criança. São também fáceis de serem criadas e confeccionadas. Na hora da confecção, deixe que seu filho sempre participe desse processo. Você vai ver como tudo será muito divertido.



vamos ficar mais de pé?

NOSSOS OBJETIVOS

- » Nesta atividade, podemos trabalhar o sentido tátil e proprioceptivo da criança.
- » Desenvolver suas habilidades motoras básicas e fazer com que explore e conheça o ambiente que a cerca.
- » Trabalhar desde já o equilíbrio da criança.

POSIÇÃO

- » Com a criança de frente para um móvel, estimule-a por trás a se levantar, segurando em seu quadril, como um movimento de alavanca.
- » Quando a criança estiver de pé, segure-a por trás, pelo quadril, até que ela consiga permanecer assim sozinha.





ATIVIDADES

Coloque brinquedos espalhados pelos assentos do sofá (exemplo de móvel) e estimule a criança verbalmente a se locomover e pegar o brinquedo. Continue apoiando a criança até sentir que ela se sente mais segura. Depois que se apoiar sozinha, coloque travesseiros ao redor para evitar quedas e machucados.

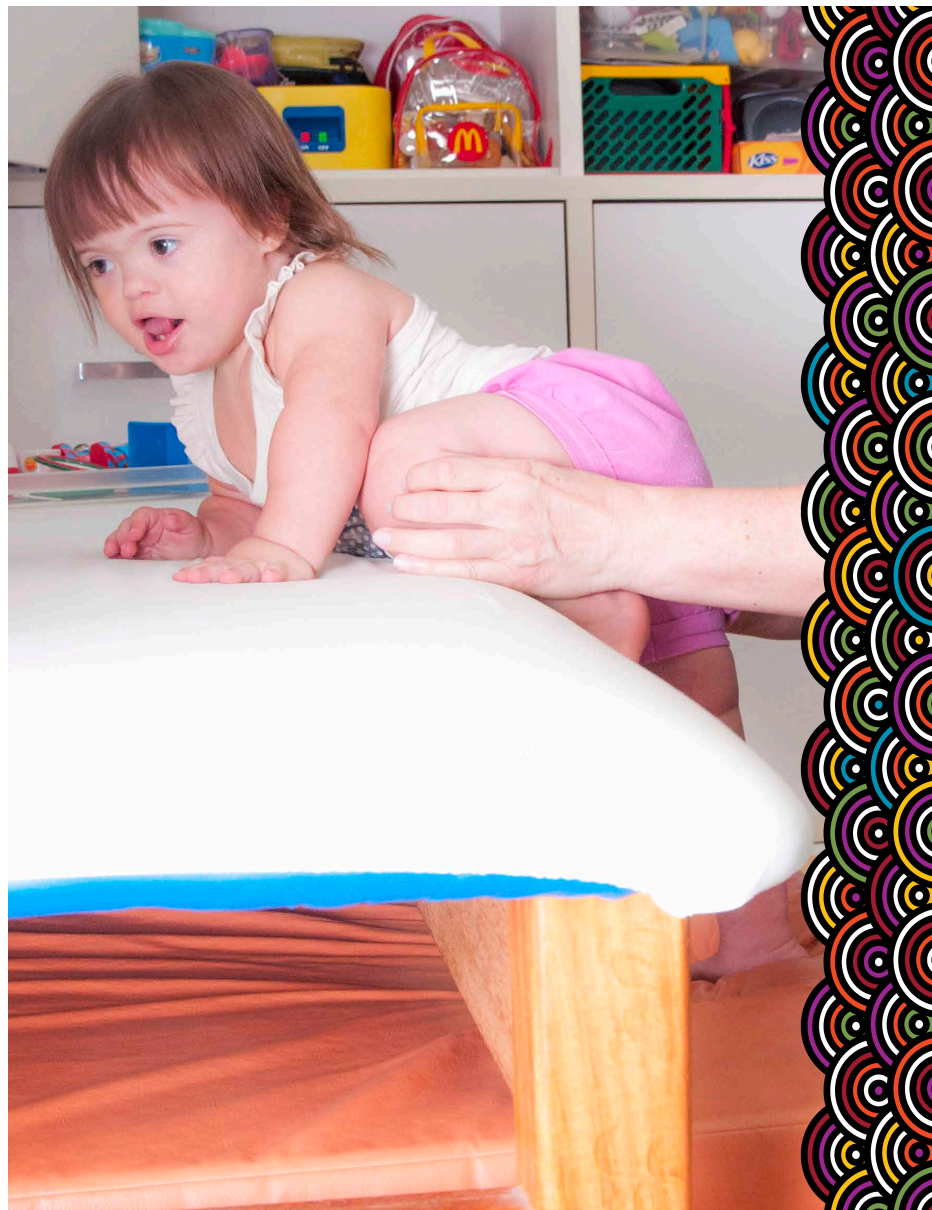
Elogie sempre suas realizações.



olha os obstáculos...

NOSSOS OBJETIVOS

- » Desenvolver o sentido tátil da criança;
- » Fazer com que ela explore suas possibilidades e estratégias motoras e conheça o ambiente ao seu redor;
- » Ensinar a manter o equilíbrio;
- » Desenvolver suas habilidades motoras básicas;
- » Estimular os passos, o equilíbrio;
- » Desenvolver noção espacial.





POSIÇÃO

- » Você vai precisar de travesseiros e almofadas de vários tamanhos. Ajeite primeiro os travesseiros e as almofadas maiores. Arrume-os de modo que formem uma base sólida para receber almofadas menores por cima e formar uma pequena escada.
- » O bebê deve ficar em posição de gato (de engatinhar). Apoie uma de suas mãos nas costas, abraçando o ombro do bebê. A outra mão, use para posicionar a perna no movimento de escalada.

ATIVIDADES

evolução 1

Ajude a criança a escalar os travesseiros e as almofadas. Cada um deles, passo a passo. Repita o sobe e desce várias vezes, sempre proporcionando apoio e segurança ao bebê.

evolução 2

Você pode treinar esta habilidade com as escadas. A princípio, na escada de sua casa mesmo, treine um lance de cinco degraus inicialmente, sempre apoiando e ensinando à criança como fazer o movimento (posicione a criança como na atividade anterior). Nunca deixe a criança subir ou descer escadas sozinha, isso é extremamente perigoso.



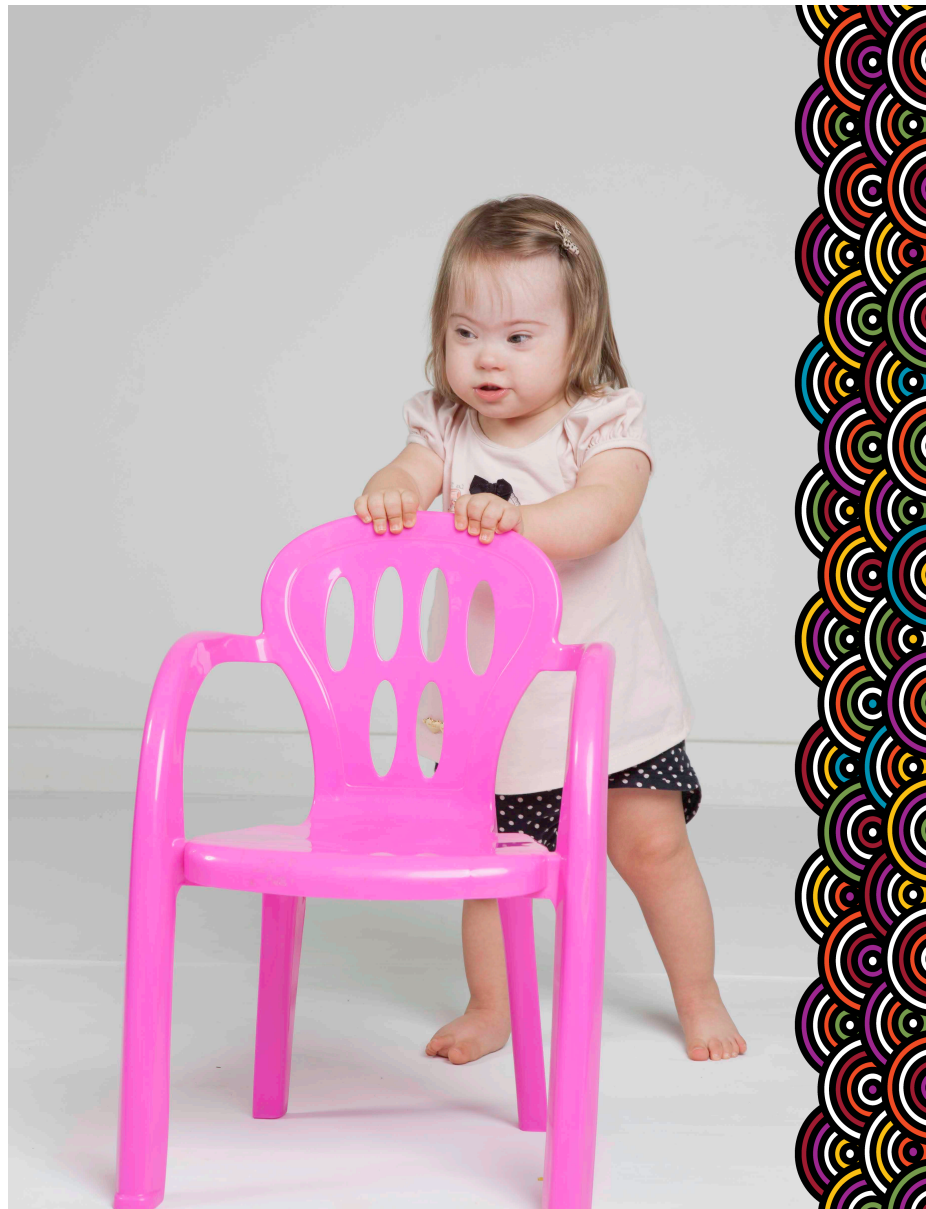
apoiando e empurrando

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar a capacidade de ajustes antecipatórios,
- » Dar noções de dimensão e local a ser percorrido;
- » Estimular a contração muscular;
- » Ajudar a melhorar a noção espacial e a capacidade de planejamento motor.

POSIÇÃO

- » Prepare uma cadeira de plástico infantil. Posicione a criança de pé e apoie suas mãozinhas no encosto da cadeira. Apoie suas mãos atrás do quadril dela, dando-lhe segurança e estabilidade.





ATIVIDADES

1. Comece ajudando-a a empurrar a cadeira bem devagar.
2. Aos poucos, a criança aprenderá a se equilibrar e dará outros passos, sempre se apoiando na cadeira.
3. Cuide para que mova um pé de cada vez. Sempre esteja perto, dando estabilidade, e vá retirando as mãos à medida que sentir a criança confiante.
4. Os pés da criança devem estar apoiados totalmente ao chão. Tente, à medida que ela for caminhando, “corrigir” sua postura, diminuindo o espaço entre as pernas (diminuindo a base alargada) e deixando seus pés mais alinhados (eles serão jogados mais para dentro).

Atenção: cuide para que o objeto de apoio não vire ou se locomova rápido demais e a criança caia no chão.



trabalhando a pontaria

NOSSOS OBJETIVOS

- » Aumentar a habilidade manual e a destreza de membros superiores da criança;
- » Ensinar a modular a força de arremesso corretamente;
- » Ajudar a criança a desenvolver noção de perto e longe, de distância e a controlar a lateralidade;
- » Desenvolver a capacidade de observação, atenção e raciocínio;
- » Trabalhar a coordenação mão-olho.





POSIÇÃO

- » Transforme uma caixa de papelão em um alvo com vários tamanhos de buracos. Assim você poderá usar bolas de vários tamanhos e materiais, inclusive de papel.
- » Com a criança sentada, ponha à sua frente, numa distância relativamente pequena, a caixa. Inicie a brincadeira com você mesmo trabalhando a pontaria, para que a criança possa imitar.

ATIVIDADES

Incentive a criança a acertar os buracos. Estimule-a verbalmente. Elogie os acertos e, quando houver erros, identifique-os e mostre a alternativa correta.

evolução 1

Você pode usar garrafas plásticas. Tente fazer um boliche com as mesmas. Anime a criança para que, assim como brinca com as mãos, faça o mesmo com os pés, podendo chutar a bola em direção às garrafas.



brincando com papel

NOSSOS OBJETIVOS

- » Ensinar a criança a controlar e regular corretamente a força (tônus muscular);
- » Desenvolver a coordenação motora fina;
- » Melhorar a habilidade de manipulação da criança;
- » Estimular a coordenação oculomanual da criança;
- » Estimular a habilidade de manipular objetos e materiais;
- » Desenvolver a sensibilidade tátil do bebê.

POSIÇÃO

- » Você vai precisar de papéis de diversas cores, texturas e formas.
- » Coloque a criança sentada em um tapete e realize a atividade juntamente com ela.





ATIVIDADES

1. Aude a criança a manusear o papel, rasgando-o em vários tamanhos. Ensine-a a fazer bolas de diversos tamanhos.
2. Depois de ela ter brincado bastante e manuseado as diversas formas que os papéis assumiram, você pode aproveitar esses papéis e bolas e fazer uma linda colagem, sempre com a ajuda da criança. Deixe que ela tente a todo momento colar o material na superfície que você escolher. Agora, use a sua imaginação.

24-30 MESES

Quando a criança atingir o segundo ano de vida, você vai notar que ela está muito mais participativa e interessada nas atividades que você vai propor. Usa as mãos para explorar o ambiente e começa a construir sua memória sobre acontecimentos e situações. Você vai notar que sua imagem corporal estará mais definida, e também sua relação com familiares e outras pessoas mais próximas, mais consolidada.

Agora, a criança começa a mostrar sua própria personalidade e tem um grande desejo de explorar o mundo. Começam a ficar mais claras as diferenças pessoais: algumas são mais ativas, outras são mais observadoras. A vontade por autonomia surge com força total. Proporcione autonomia, independência desde já e dê a ela oportunidade de crescimento e participação. Estimule essas iniciativas da criança, pois isso será muito importante para sua independência no futuro. Não se esqueça, porém, de que ela deve ser educada como qualquer outra criança.

À medida que seu filho vai adquirindo independência, procure mostrar-lhe o que ele pode e o que não pode fazer. Os limites são fundamentais para a construção da personalidade. Mantenha-se firme na disciplina, apesar dos protestos dele. Isso, no futuro, vai ajudá-lo muito na convivência social. Muitos pais involuntariamente adotam o papel de proteção exagerada, mas já foi provado que esse comportamento só restringe o desenvolvimento de sua criança.

Será necessário repetir várias vezes para que a criança realmente compreenda o que você quer dizer. Fale com ela abaixando-se e a olhando sempre de frente, para que ela preste atenção. **Tente se expressar de forma simples e clara, sem muitas palavras, sobre a hora do ensino, da conversa e da disciplina.** Isso facilita sua compreensão. Certifique-se de que ela realmente entendeu. Esse comportamento ajudará em sua adaptação social posterior.



deslizando no tapete

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular o controle psicomotor da criança;
- » Trabalhar a exploração do ambiente;
- » Desenvolver na criança a percepção de mudança e deslocamento;

- » Trabalhar o equilíbrio;
- » Facilitar a percepção de velocidade e movimento;
- » Exercitar e fortalecer as extremidades da criança;
- » Aumentar a capacidade de observação;
- » Melhorar estratégias e resolução de problemas.





POSIÇÃO

- » Você vai precisar de um cobertor ou de um pedaço de carpete.
- » Deixe a criança se deitar ou sentar sobre ele, de barriga para cima ou de barriga para baixo, podendo variar. O importante é que a criança esteja completamente dentro do cobertor.

ATIVIDADES

1. Pegue uma das extremidades do cobertor que estiver mais longe da criança e dê a partida devagar, para que a criança não se desequilibre. Desloque-o por toda a casa e por locais onde o piso favoreça. Enquanto arrastar o cobertor, vá mostrando e nomeando cada local por que passarem.
2. Peça a alguém, ao longo do percurso, que dê alguns brinquedos para que a criança coloque sobre o tapete. No retorno, solicite à criança que devolva um a um ao seu lugar de origem.





meu primeiro carro

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular o controle psicomotor da criança;
- » Estimular sua expressão artística e oral;
- » Trabalhar a exploração do ambiente;
- » Desenvolver na criança a percepção de mudança e deslocamento;

- » Trabalhar o equilíbrio;
- » Facilitar a percepção de velocidade e movimento;
- » Desenvolver a coordenação motora grossa;
- » Enriquecer a imaginação e a criatividade da criança;
- » Aumentar a capacidade de observação.





ATIVIDADES

1. Se a criança já anda sem apoio, ela mesma poderá entrar no carro (feito de papelão) e começar a brincadeira, sempre com estímulos verbais dos pais, dizendo como ela deve se deslocar. Vale ensinar a imitar o som do carro, a buzina. Você pode cenografar o ambiente, colocando sinais luminosos, faixa de pedestres...
2. Se a criança ainda não consegue caminhar sem apoio, coloque-a dentro do carro sentada e comece a brincadeira. Você vai precisar empurrar a caixa. Para facilitar, amarre duas cordas na frente, assim você consegue puxá-la. Trabalhe os sons, as noções de percurso, a exploração do ambiente. Sempre com muita alegria.



o túnel divertido

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar exploração e deslocamento;
- » Desenvolver coordenação motora grossa;
- » Promover descarga de peso em membros inferiores;
- » Fortalecer cintura escapular;
- » Promover resolução de problemas;





POSIÇÃO

- » Você vai precisar de caixas de papelão (retire os fundos das caixas e as coloque em sequência, dando um espaço de uma para outra).
- » Faça com que a criança se desloque até o início do labirinto de caixas.

ATIVIDADES

1. Estimule a criança a passar dentro do túnel engatinhando ou se arrastando. Você pode espalhar alguns brinquedos dentro do túnel e pedir para que ela pegue e lhe entregue.
2. Jogue bolas e incentive-a a rolá-las dentro do túnel.
3. Quando ela estiver no começo, ilumine o caminho a ser percorrido usando uma lanterna. Você pode iluminar o teto do túnel por onde ela irá passar.
4. Pendure papéis crepon com fita adesiva no teto do labirinto e solicite que ela os entregue a você.
5. Coloque ao fim do labirinto algum obstáculo, para ver como ela se comporta na resolução do problema. Uma ideia é pôr um traveseiro.



trabalhando bem as emoções

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular as habilidades cognitivas;
- » Desenvolver a expressão emocional;
- » Aprender a distinguir e caracterizar as emoções no outro;
- » Ajudar a desenvolver a linguagem e o vocabulário.

POSIÇÃO

- » Você vai precisar desenhar uma variedade de rostos em placas, cada face deve expressar uma variedade de sentimentos como: indiferença, felicidade, tristeza, medo, solidão, chateação e assim por diante...
- » Sente-se no tapete ou no chão, com a criança à sua frente.





ATIVIDADES

1. Crie histórias da sua própria imaginação para expressar, através das placas, os sentimentos envolvidos.
2. Você pode usar o recurso dos livros, via contação de histórias. Quando uma emoção surgir nos livros, segure a plaquinha até perto do seu rostinho.
3. Explique à criança cada placa e o sentimento que ela traduz, e deixe que a criança tente imitá-lo.



trabalhando com cores

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar percepção visual;
- » Ajudar a discriminar cores;
- » Estimular o desenvolvimento motor fino;
- » Favorecer a percepção ocular da criança;
- » Aumentar suas habilidades em manipular objetos.





POSIÇÃO

- » Você vai precisar de caixa com furos e discriminando cores (por exemplo: VERDE e AMARELO); cestas coloridas (relacionando por escrito a cor) com bolas também das mesmas cores das cestas; balões pequenos nas cores básicas, iguais às cestas; brinquedos nas cores selecionadas;
- » Sente-se no tapete ou no chão juntamente com a criança.

ATIVIDADES

1. Ensine a criança a acertar o alvo, colocando cada cor em seu respectivo lugar. Faça primeiramente para que ela possa imitá-lo. Ensine a criança algumas vezes. Depois deixe que ela tente e ofereça ajuda se for preciso.
2. Ensine sobre cores e também aproveite para introduzir os primeiros conceitos de matemática, contando as bolinhas à medida que as coloca nas cestas .
3. Em seguida, pegue um brinquedo amarelo e outro verde, um em cada mão.
4. Peça à criança para pegar o objeto da cor solicitada. Por exemplo: “pegue a bola verde”;
5. Quando a criança pegar, reforce: “bola verde”;
6. Caso a criança não acerte, mostre para ela o que foi solicitado e faça a atividade novamente.
7. Outra atividade interessante é encher os balões pequenos com água. Peça à criança para acertar a cesta, colocada a uma distância boa para a criança, sempre nomeando as cores.



trabalhando as semelhanças

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular as habilidades cognitivas;
- » Desenvolver a autonomia e a resolução de problemas;
- » Aprender a caracterizar, distinguir e nomear coisas.
- » Ajudar a desenvolver a linguagem e o vocabulário;
- » Trabalhar a exploração do ambiente.

POSIÇÃO

- » Você vai precisar de pares de meias dos membros da família (coloque uma grande variedade).
 - » Misture no meio algumas peças de roupas de todos.
- Posição:
- » Sente-se no tapete ou no chão, com a criança à sua frente.





ATIVIDADES

1. Comece pegando as meias em pares e junte em sua mão, fazendo uma trouxinha. Estimule a criança a fazer o mesmo, sempre nomeando a peça, por exemplo: “Olha as meias da Júlia, vamos juntá-las?”
2. No meio das roupas, peça à criança para pegar as roupas que são dos membros da família e comece nomeando. Exemplo: “Júlia, pegue a blusa do papai, agora pegue o short da Júlia”.
3. Você também pode tentar fazer com que a criança coloque as peças em seus devidos lugares, por exemplo: “Júlia, coloque a blusa do papai na gaveta do armário dele!”
4. O próximo passo é a criança localizar suas próprias roupas. Incentive-a a se vestir sozinha, depois do banho ou quando for preciso.
5. Se no primeiro momento a criança apresentar alguma dificuldade, não haverá problema algum em você repetir a atividade quantas vezes forem necessárias.





mais uma vez o espelho

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular as expressões emocionais;
- » Desenvolver a construção da identidade pessoal e da do outro;
- » Explorar o corpo da criança;
- » Estimular a exploração sensitiva;
- » Estabelecer relações e vínculos afetivos entre criança e adulto;
- » Exercitar capacidade motora simples.





POSIÇÃO

» Com a criança sentada em nosso colo e nos olhando nos olhos, ou sentada em nosso colo e mirando o espelho.

ATIVIDADES

1. Perguntar à criança por alguma parte do seu corpo, por exemplo: “Onde está o seu nariz?”
2. Em seguida, toque o nariz da criança e, em seguida, pegue a mão dela para tocar no mesmo ponto.
3. Depois pergunte: “Onde está o meu nariz?”
4. Pegue a mão da criança e a coloque no seu nariz. Faça algum som, por exemplo: “bibi...”, como forma de demonstrar alegria e continuidade ao jogo.
5. Faça isso com outras partes do corpo.



NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar o ritmo;
- » Estimular a sua habilidade para observar e imitar posturas e gestos;
- » Favorecer a previsibilidade;
- » Trabalhar sua coordenação motora;
- » Estimular habilidades auditivas;
- » Estimular palavras curtas e com alto índice de repetição, favorecendo movimentos orais, expressões faciais e oralizações.





ATIVIDADES

1. Escolha uma música curta e com repetições de palavras-chave, por exemplo: palma, palma, palma, pé, pé, pé...
2. Cante para sua criança, ou toque um CD que apresente a música com o ritmo mais lento, para que assim ela consiga acompanhar.
3. Faça gestos correspondentes às palavras-chave ou mostre partes do corpo citadas na música.
4. Repita a música com os gestos muitas vezes. Lembre-se de que deverão ser usados os mesmos gestos e expressões.
5. Ajude seu filho a realizar os gestos no início. Logo mais, ele conseguirá fazer sozinho.



30-36 MESES

Neste período existem duas coisas que precisam de atenção e que devem ser investigadas:

- 1) A articulação atlantoaxial, para descartar possíveis luxações ou instabilidades.
- 2) Os pés: um exame detalhado realizado pelo ortopedista em parceria com fisioterapeuta deverá ser feito com o intuito de avaliar se existem alterações anatômicas estruturais, alterações musculares e ligamentares. A hipotonia e a frouxidão ligamentar farão com que os pés das crianças com síndrome de Down se tornem alvos fáceis para se tornarem pés planos ou pés pronados.

Cuidando dos pés agora, poderemos evitar alguns problemas futuros como: problemas posturais, no joelho, na coluna e dores musculares provocadas por desequilíbrios musculares.

É preciso ter todo o cuidado porque a criança estará entrando numa fase de descobertas maiores, em que ela se aventura mais e está exposta a brincadeiras mais radicais, despertando de maneira considerável para o desenvolvimento do caminhar. Muitas crianças conseguem adquirir essa habilidade ou começam a se sentir mais confiantes para tentá-la.

E o que mais queremos é que nossos filhos cresçam autônomos, independentes e com uma vida repleta de oportunidades. O investimento que hoje você



faz em sua criança trará muitos benefícios futuros.

Para ela, o mundo ao seu redor é um universo a ser descoberto, tudo o que você fizer e as pessoas que estarão à sua volta servirão de inspiração para o seu comportamento.

Nessa fase, são verdadeiras imitadoras, principalmente se tiverem irmãos mais novos ou mais velhos ou se tiverem convívio diário com crianças de faixa etária parecida.

Você vai notar que a cada momento o seu filho busca autonomia e independência. Proporcione ferramentas e oportunidades para que isso aconteça e dê a ele a capacidade de uma vida social futura plena e feliz.

Deixe que ele explore os brinquedos, a comida, o ambiente ao seu redor, supervisione de perto e acredite que todo esse estímulo que ele está recebendo terá um resultado surpreendente no futuro.





DICAS IMPORTANTES: VAMOS FALAR SOBRE O DESFRALDE

Existem várias dicas que seu filho vai lhe passar quando estiver pronto para o desfralde.

Isso varia muito de criança para criança e não tem muita ligação com a idade. Não há uma idade exata para se começar a passar os primeiros conceitos de como controlar o xixi e o cocô. Porém, é importante que a educação nesse aspecto só se inicie quando a criança puder colaborar, para que possamos ensiná-la a usar o penico ou o vaso sanitário; para isso ela precisa ter controle do esfíncter (músculo do ânus).

À medida que seu filho for crescendo, começará a ter consciência das funções do seu corpo.

Procure sinais ou indicações de que seu filho sabe que tem a fralda molhada ou suja, como desconforto ou irritação. Algumas crianças retiram as fraldas por si próprias, resmungam, saltam, puxam a fralda... Esses sinais mostram que seu filho tem consciência das suas necessidades fisiológicas.

Se perceber que a criança está preparada para o desfralde, pode-se iniciar o processo de aprendizagem sobre o uso do penico ou do vaso sanitário. Comece conversando com ela. Observe quando ela começar a fazer o cocô (na fralda) e comente: "Você está fazendo cocô?" Isso fará com que ela comece a ter mais atenção para o momento e, depois de muitas repetições, ela mesma vai começar a comentar quando for defecar. Demonstre satisfação com sua atitude.





Quando ela começa a perceber e espontaneamente der um aviso de que está fazendo ou vai fazer cocô, você pode fazer uma associação entre esse fato e o lugar para fazê-lo, levando-a a se sentar no penico ou no vaso sanitário (geralmente, o penico é mais fácil). No início, não é necessário tirar suas roupas, o importante é que ela perceba a associação entre o cocô e o penico. Quando ela já estiver segura, avisando que vai fazer cocô e familiarizada com o penico, você pode tirar suas roupas até que ela faça cocô no penico. Depois leve até o vaso e pode até dar um “Tchau”.

É difícil para a criança compreender a importância de ter um lugar para fazer xixi e cocô, mesmo sabendo que todos que estão ao seu redor vão a esse lugar. Por isso, o que vai motivá-la é ver a alegria e a satisfação dos pais quando ela começa a reagir de acordo com o que foi ensinado. Você deve demonstrar que está realmente contente com o que ela está fazendo. Todo esse processo de educação intestinal pode levar algum tempo até ser definitivo. É importante que esse treino não se transforme numa luta entre você e seu filho, e nem esteja envolvido em ansiedade. Se você perceber que a criança está reagindo negativamente ou está tendo outros problemas de comportamento, interrompa temporariamente o treino, para recomeçá-lo posteriormente, quando a criança estiver mais segura, ou você, menos ansioso.

Ensinar a usar o vaso sanitário é uma aprendizagem por etapas, os reversos são comuns e, até mesmo, previsíveis - por isso, não devem ser considerados como fracassos. Os reversos e as regressões ocorrem normalmente em períodos de estresses ou de alteração de rotina, como acontece em caso de doença ou hospitalização.



NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar a consciência corporal;
- » Ajudar a descobrir e conhecer partes do próprio corpo;
- » Ensinar a realizar atividades em conjunto;
- » Desenvolver coordenação da percepção ocular da criança;
- » Melhorar seu repertório oral.

POSIÇÃO

- » Você vai precisar de papel pardo grande o suficiente para desenhar o contorno do corpo da criança. Adesivos de cores diferentes.
- » Deite a criança sobre o papel e contorne seu corpo com um pincel. Sempre diga à criança o que você está fazendo.





ATIVIDADES

1. Com o contorno pronto, nomeie para a criança cada parte da silhueta, como: cabeça, ombros, joelho.
2. Cole um adesivo em sua cabeça e diga “cabeça”. Pegue outros adesivos e cole um na cabeça da criança e outro na cabeça da silhueta, sempre mencionando a parte em questão.
3. Ensine primeiro como fazer a atividade e, a todo momento, auxilie nessa atividade, sempre verbalmente.

evolução 1

Você pode recortar de revistas partes de membros do corpo e caracterizar o clone, colando nariz, boca...Mas sempre nomeando. Pode dar os recortes para a criança colar, assim você terá noções de como anda a consciência corporal do seu filho.



circuito legal

NOSSOS OBJETIVOS

- » Desenvolver a capacidade de concentração e habilidade motora da criança;
- » Melhorar sua coordenação dinâmica;
- » Estimular imaginação e criatividade;
- » Fazer com que explore suas possibilidades e

estratégias motoras; conhecer o ambiente ao seu redor;

- » Ensiná-la a manter o equilíbrio;
- » Desenvolver suas habilidades motoras básicas;
- » Estimular os passos, o equilíbrio;
- » Aperfeiçoar sua motricidade;
- » Passar noção espacial.

evolução 1



evolução 2

evolução 4





POSIÇÃO

» A criança de pé (se já conseguir caminhar). Se ainda não caminhar, tome-a pelas mãos e seja o seu apoio. Dê a ela o suporte necessário que a leve a executar a tarefa.

ATIVIDADES

evolução 1

1. Use a fita adesiva (deixe a linha bem grossa) e faça contornos no chão (com linhas retas ou não). Ensine a criança a andar sobre eles. Faça primeiro para que ela possa imitá-lo.
2. Estimule que a criança ande sobre a linha. Se ela sair fora, leve-a até o começo e inicie novamente a brincadeira.

evolução 2

Procure um local onde haja grama, área, brita... E então estimule que a criança ande sobre esses diferentes pisos e texturas; se for preciso, auxilie...

evolução 3

Deite uma escada e então incentive a criança a andar sobre ela, experimentando as diferentes sensações de alto, baixo.

evolução 4

1. Coloque uma corda grande no chão e ensine a criança a passar por cima dela ou a se desviar dela, ou por fora dela.
2. Faça um caracol bem grande e coloque um brinquedo lá no centro. Encoraje a criança a ir buscá-lo e a lhe entregar.



melhorando a respiração

NOSSOS OBJETIVOS

- » Ensinar a controlar a respiração e os movimentos da boca;
- » Ensiná-la por meio da imitação e do exemplo;
- » Descobrir as potencialidades e as limitações da criança.

POSIÇÃO

- » Você vai precisar de balão, kit para bolhas de sabão, língua de sogra, flauta infantil.
- » A criança sentada e você de frente ou ao lado.





ATIVIDADES

1. Bolhas de sabão: bem devagar, sopra as bolhas na direção da criança. Distribua-as no ambiente para que a criança estique as mãos para pegá-las ou estourá-las (tenha o maior cuidado para as bolhas não entrarem nos olhos).
2. Em seguida, ofereça a varinha para que a criança possa soprar. Coloque-a diante da boca da criança, fazendo o movimento com os lábios de soprar. Anime-a a fazer o mesmo.

evolução 1

1. Agora que a criança começou a aprender a assoprar, podemos usar o balão como estímulo ao exercício.
2. Encha um balão com ar, coloque-o no chão e então deite-se de barriga para baixo, e comece a soprar em direção à criança. Diga-lhe para fazer o mesmo, estimule-a a soprar o balão em sua direção.

evolução 2

O uso da língua de sogra como fator estimulante para o assoprar é algo bem interessante. Use também a flauta. Ambas darão à criança uma noção de causa e efeito, ação e reação. Sempre faça primeiro e depois dê à criança.



prestando bastante atenção

NOSSOS OBJETIVOS

- » Trabalhar a resolução de problemas e desafios;
- » Desenvolver a memória;
- » Melhorar a capacidade de concentração da criança;
- » Ajudar a criança a distinguir formas, diferenças e classificação;
- » Exercitar a capacidade de organização da criança e de resolução de problemas.



POSIÇÃO

» A criança sentada e você de frente ou ao lado.

ATIVIDADES

1. Coloque os desenhos virados para baixo (no máximo, 3 pares).
2. Desvire uma carta por vez e diga o que vê. Exemplo: se for um cachorro, faça o som do cachorro e diga “agora vamos procurar o outro cachorro?”. Quando encontrar o par, emita o som do cachorro novamente.
3. Em seguida, estimule a criança a achar os pares e emitir os sons.

evolução 1

1. Pegue um dos desenhos que estiver usando e recorte em três ou quatro pedaços (cole papelão ao fundo para que a criança consiga manipular as peças com mais facilidade);
2. Primeiro entregue à criança o quebra-cabeça montado, para que ela observe.
3. Em seguida, separe as peças e monte a fim de que a criança veja como se brinca;
4. Depois deixe que a criança realize a tentativa.
5. Tente não interferir na tentativa da criança, anime-a com palavras carinhosas.



aprendendo a pintar

NOSSOS OBJETIVOS

» Pintar é uma atividade completa a nível cognitivo. A criança vai aprender novos conceitos, vai conhecer mais uma categoria de informações – frutas – que será apresentada via vários canais sensoriais: visão, tato, audição, olfato. Por ou-

tro lado, trabalhar com aquarelas permite que a criança exercite habilidades motoras finas;

- » Trabalhar a concretude, tirando da abstração;
- » Enriquecer o vocabulário;
- » Desenvolver a memória.





POSIÇÃO

» A criança sentada e uma mesa à frente.

ATIVIDADES

1. Primeiro mostre à criança uma maçã. Faça-a tocar e cheirar a fruta, mostrando-lhe com sua mão a forma que ela tem.
2. Então, pegue a folha com a imagem da maçã impressa e mostre à criança dizendo: “Olha, aqui é uma maçã”. Deslize a mão da criança sobre o impresso, enquanto isso, lembre a ela que a maçã é vermelha, cheirosa e redonda...
3. Em seguida, pegue um papel branco e a tinta vermelha. Diga à criança: “Agora, vamos pintar uma maçã”. Faça um esboço da maçã com lápis e deixe a criança pintá-la com o dedo indicador. Participe da atividade sempre lembrando e comentando as características da maçã;
4. Você poderá fazer isso com outras frutas, brinquedos...





o esconderijo secreto

NOSSOS OBJETIVOS

- » Estimular a criatividade;
- » Trabalhar o faz de conta e a imaginação;
- » Estimular o brincar;
- » Estimulá-la a compartilhar experiências;
- » Propiciar à criança a superação do medo diante de uma nova situação.





POSIÇÃO

- » Você vai precisar de um lençol ou cobertor, brinquedos e uma lanterna pequena.
- » Todos embaixo da cabana.

ATIVIDADES

1. Monte a cabaninha de maneira que seja fácil entrar por um dos lados;
2. Os pais entram e convidam a criança a entrar também;
3. Monte um cenário, com brinquedos, e use a criatividade para inventar situações e histórias;
4. Deixe que a criança brinque sozinha também, para ver como se sai.

evolução 1

1. Com o ambiente com menos luz, dentro da cabaninha, acenda a lanterna e chame sua atenção para a luz que pode ser projetada. Pode usar um livro para iluminar as páginas e contar uma história.
2. Pode-se fazer uma figura e colar no papel celofane. Depois, projete-a na parede dizendo que figura é.
3. Incida a luz da lanterna sobre folhas de papel celofane, uma por vez, em cores variadas. Enquanto isso, lembre à criança as cores que vemos.





NOSSOS OBJETIVOS

- » Ajudar a criança a trabalhar o raciocínio lógico;
- » Desenvolver sua habilidade de manipular objetos;
- » Estimulá-la a ser persistente em suas ativi-

- dades e a conquistar o que deseja;
- » Ajudar a criança a distinguir tamanhos e formas;
- » Desenvolver sua coordenação motora fina;
- » Desenvolver sua coordenação oculomanual.





POSIÇÃO

» A criança sentada ou de pé (como ela achar melhor).

ATIVIDADES

1. Colocamos a caixa na posição em que a criança possa explorá-la;
2. Então começamos a mostrar-lhe lentamente as peças para o encaixe;
3. Devagar, ensinamos a ela como as encaixamos na caixa.
4. Em seguida, recuperamos as peças novamente de dentro da caixa e as espalhamos diante da criança de forma que ela consiga visualizar todas.
5. E então, depois da demonstração, deixamos que ela brinque e explore o brinquedo sozinha.

evolução 1

1. Use bolas para encaixar, bolas de diversos tamanhos. Assim você verá como seu filho se comportará diante dos desafios.
2. Você também pode utilizar partes com aberturas maiores e tentar treinar a pontaria da criança, mostrando primeiro como se faz e estimulando imediatamente a imitação.





HORA DE VOCÊ RELAXAR

Vivemos num ritmo frenético de trabalho, casa, família e compromissos com a rotina das crianças. Além do nosso estilo de vida, outros fatores podem contribuir negativamente para aumentar o estresse. As pressões constantes do dia a dia causam grandes prejuízos ao nosso bem-estar e conseqüentemente diminuem a qualidade de vida. Estudos comprovam a relação do estresse com o desenvolvimento de várias doenças como hipertensão arterial, doenças cardíacas e autoimunes, úlceras, enxaquecas, entre muitas outras.

Para que o corpo funcione bem, é necessário que esteja em equilíbrio físico e mental. Alguns cuidados como ter uma alimentação saudável, praticar regularmente uma atividade física prazerosa, investir no lazer, sair da rotina de vez em quando, sorrir e passar momentos com quem amamos ajudam muito. Evi-





tar o consumo do fumo e do álcool também é fundamental. Para melhorar sua qualidade de vida, inclua no final de cada dia alguns minutos de alongamento e relaxamento para aliviar o cansaço, diminuir o estresse e assim preservar a saúde.

O alongamento e o relaxamento feitos à noite trazem muitos benefícios: redução da ansiedade e das preocupações, alívio das tensões, relaxamento dos músculos, melhora da circulação sanguínea, aumento da sensação de bem-estar, menos insônia e mais equilíbrio emocional. Tudo para se ter uma merecida boa noite de sono.

Para começar, escolha um local tranquilo em sua casa. Se preferir coloque uma música de relaxamento.

- Feche os olhos
- Gire lentamente a cabeça - 3 vezes para cada lado;
- Gire os ombros para trás por 30 segundos;
- Entrelace os dedos e estique os braços à frente do corpo por 30 segundos;
- E depois acima da cabeça por mais 30 segundos;
- Cruze as pernas uma sobre a outra e gire o pé bem devagar para um lado durante 30 segundos e depois para o outro lado;
- Faça agora com a outra perna;
- Deite de barriga para cima e abrace as duas pernas. Fique nesta posição por 1 minuto;
- Encoste o bumbum na parede e estenda as pernas. Fique por 2 minutos;
- Coloque duas almofadas embaixo da cabeça e mais duas embaixo dos joelhos. Use máscara de dormir e relaxe por pelo menos 5 minutos.

E agora? Você não se sente muito mais disposto e renovado para amanhã começar uma nova sessão de estimulação com seu filho?









www.movimentodown.org.br

www.facebook.com.br/movimentodown

O Movimento Down é uma iniciativa do Observatório de Favelas do Rio de Janeiro e é filiado a FBASD, a DSI e a RNPI.

realização



patrocínio



Reutilize este material compartilhando estas informações com outras pessoas para contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.