

NOVA ESPECIALIDADE |

QUE É O MÉTODO PADOVAN?



A equipa da Estimulopraxis continua à procura de se manter uma equipa profissional atualizada e na constante procura de melhorar a sua resposta às famílias que a procuram. Neste sentido estamos em formação no Método Padovan, que trará uma resposta terapêutica holística, centrada no indivíduo e no seu crescimento global.

O Método Padovan de Reorganização Neurofuncional, foi desenvolvido por Beatriz Padovan, formada em Pedagogia e Terapia da Fala. Este método consiste numa abordagem terapêutica que permite recapitular as fases do neuro-desenvolvimento, de forma a habilitar ou reabilitar o sistema nervoso, promovendo o potencial genético de cada indivíduo. Uma terapia de Reorganização Neurofuncional, objetiva recapitular os movimentos neuro-evolutivos do sistema de locomoção e verticalização do ser humano, os movimentos neuro-evolutivos do sistema oral que leva ao domínio da musculatura da fala, dos movimentos neuro-evolutivos do sistema ligado ao uso das mãos e sua riqueza de articulações, e dos movimentos neuro-evolutivos dos olhos com sua organização muscular complexa. O Método Padovan centra-se por isso, na recapitulação do processo de aquisição do Andar, Falar e Pensar de maneira dinâmica, estimulando a maturação do Sistema Nervoso, perspetivando o indivíduo como um ser holístico, sobre o qual não recai atenção na dificuldade

OBJETIVOS

O Método Padovan respeitando a sequência evolutiva da natureza do ser humano, objetiva tornar o indivíduo capaz de cumprir o seu potencial genético e adquirir todas as suas capacidades, tais como locomoção, linguagem e pensamento. Este Método é utilizado como estratégia para habilitar e reabilitar o sistema nervoso, como por exemplo para impulsionar o desenvolvimento nos casos de atraso e alterações no desenvolvimento, nos casos de perda de funções após um acidente, para melhorar a qualidade de funcionamento e integração do Sistema Nervoso, e nos casos de disfunções tais como: dificuldades de aprendizagem e PHDA.

INTERVENÇÃO

Nas sessões de Método Padovan são realizados exercícios corporais que recapitulam as fases de aquisição da marcha humana, passando, passo a passo, pelas etapas do processo de deslocamento e verticalização do corpo. Em seguida são feitos exercícios, de reeducação das funções reflexo-vegetativas orais

(respiração, sucção, mastigação e deglutição). As funções orais são consideradas pré-linguísticas e preparam os movimentos da fala articulada, dando base ao processo de comunicação humana e linguagem.

Para a concretização das sessões deste Método é necessária uma avaliação inicial que envolve avaliação neurofuncional. Pode ser aplicado como método reabilitativo, preventivo ou de manutenção do sistema nervoso.

DESTINATÁRIOS

O Método Padovan pode ser aplicado em todas as faixas etárias – bebé, criança, adolescente, adulto e idoso, com ótimos resultados. Para o Método ser aplicado, não é necessária a colaboração do indivíduo, uma vez que independentemente do estado motor, de linguagem e pensamento do indivíduo é possível concretizar toda a estimulação para que tenha resultados. O Método Padovan é indicado para os seguintes casos:

Alterações do desenvolvimento motor:

- Paralisia Cerebral (PC)
- Descoordenação Motora Global e Fina
- Dispraxias
- Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Traumatismo Craniano

Alterações da motricidade oral, fala e linguagem:

- Motricidade Oral: respirador oral, deglutição atípica, disfagia (dificuldade para deglutir) e maus hábitos orais.
- Perturbações articulatórias em geral (trocas, omissões e substituições de fonemas, afasias motoras e sensoriais, atraso de linguagem, gaguez)
- Dificuldades da Aprendizagem: dislexia, discalculia e disgrafia.

Alterações neuro-motoras e síndromes:

- Doenças degenerativas do Sistema Nervoso
- Parkinson
- Alzheimer
- Demências
- Trissomia 21
- Síndrome do Pânico

Perturbações neuropsiquiátricas:

- Perturbação do Espectro de Autismo
- PHDA
- Depressão crónica.

Dra Sandra Antunes

Dra Daniela Pereira

Técnicas Superiores de Reabilitação Psicomotora

FIM DO ANO LECTIVO |

As Férias chegam para a Família!



Chega ao fim mais um ano letivo, preenchido de correrias e horários alucinantes que fazem ecoar constantemente aos ouvidos “ - Vamos despachar!” “ - Toca a levantar”, “ - Toca a vestir”, “ – Toca a lavar”, “ – Toca a comer” e “ – Toca a sair”.

Chegou o tempo de aos horários e aos planos semanais, dar espaço à descontração e à tranquilidade do estar em família, e de o foco ser exatamente “Estar em Família”. As férias trazem consigo oportunidades únicas para as famílias - a praia, a montanha, a piscina, os jantares fora, os gelados, as caminhadas, etc... Trazem sobretudo tempo para melhor conhecer os seus filhos, dando-lhe a oportunidade de criar novos caminhos para chegar até eles, e terem em conjunto momentos únicos de crescimento individual e enquanto família.

As férias não significam exclusivamente ir de férias e viajar, férias pode simplesmente ser aproveitar o tempo para estar e fazer dinâmicas menos habituais, sem horários para cumprir.

As férias são ótimas para explorar a forma como as crianças percebem diferentes contextos e como os podem explorar de uma forma descontraída e livre, ao mesmo tempo que depositam nos pais, uma total confiança para colocar diferentes questões que os entusiasma.

As férias são ótimas para conhecer os seus filhos, em contextos e dinâmicas sociais diferentes, sabendo ao mesmo tempo dar-lhe o espaço que necessita para que tal aconteça. Na praia ou no rio é

importante observar o seu filho a interagir com outras crianças, como estabelece relação com outras crianças, como partilha os brinquedos e dialoga com elas, são comportamentos que mostram segurança ou não na exploração do desconhecido, tendo os pais um papel importante na existência de alguma dificuldade nestas situações.

As férias são ótimas para de forma descontraída e sem horários dar mais autonomia às crianças, deixá-las sozinhas tomar banho, vestir, comer, fazer a cama, entre outras, atividades que em tempo de aulas são muitas vezes feitas pelos pais, mas para as quais é essencial dar tempo e espaço para que sejam aprendidas e aperfeiçoadas.

As férias são ótimas para que as crianças de forma tranquila e sem pressão amadureçam muitos domínios que foram sendo trabalhados e estimulados ao longo do ano letivo, nas atividades naturais que vão sendo realizadas ao longo do dia com a participação e ajuda dos pais.

No fundo as férias são ótimas para Mimar, Brincar e Crescer, sendo um tempo ótimo e favorável para o afeto, onde a mãe e o pai podem tornar-se os verdadeiros heróis, pelas experiências que lhes proporcionam, dando a conhecer um novo mundo, onde tudo pode ser possível.

Dra Daniela Pereira

Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora

Dia Mundial da Criança na Estimulopaxis

No dia 1 de junho também celebrámos o Dia Mundial da Criança na Estimulopaxis, sendo um Centro de Desenvolvimento onde a criança é o centro da sua existência.

Foi um dia com partilhas de sorrisos, gargalhadas, corações cheios e surpreendidos, onde o espaço para o amor é infinito. Entre desenhos, balões, mãos pintadas e narizes pintados dos mais pequeninos, estavam também os corações cheios e agradecidos dos mais crescidos, que tudo fazem para ver o brilho no olhar dos seus pequeninos.

Com uma folha infinita de possíveis pensamentos e emoções houve espaço para a partilha do amor simples e agradecimento dos mais pequeninos e crescidos, que todos os dias colocam mais uma gota de esperança no aquário da entrada. Partilhamos com vocês um testemunho de amor e força incondicional.

**"A esperança aqui dentro
entra connosco num lusco fusco.
A luz vai aumentando de intensidade à
medida de cada objetivo alcançado.
O João vem de um longo caminho, mas ainda está
a aprender a caminhar. Quando aí chegarmos,
serão
focos que se acenderão. Foquem-se! Acreditem!
Os nossos guerreiros merecem.»**

Pai do João.



Todos os dias ouço crianças com queixas relativas à inexistência de algo interessante para fazer, tudo é uma grande “seca” a menos que exista um qualquer gadget por perto. E se, por um lado, as férias são tão almejadas, por outro, constituem-se como um período de grandes vazios.

Gostaria de resumir aqui uma história da Sophie Carquain (in “Cent histoires du soir”, 2000) que me parece traduzir o que se passa com muitas crianças. Esta história chama-se “A criança-que-se-aborrece e a criança-que-brinca-sozinha” e começa assim:

“Era uma vez uma criança que se aborrecia. Aborrecia-se no cinema, na ginástica, na bicicleta, nas férias, na escola, a trincar um biscoito, a chupar um gelado, a jogar xadrez, dominó, Playmobil... Por isso lhe chamavam a criança-que-se-aborrece. A criança-que-se-aborrece ficava num canto do quarto, com os braços cruzados, a suspirar o dia todo. De vez em quando, divertia-se um quarto de segundo: quando um robô glutão devorava um exército de seiscentos homens; quando um tiranossauro perseguia, com os dentes todos arreganhados, um dinossauro; quando traziam o seu bolo de aniversário cheio de velinhas acesas; sempre que rasgava o papel de embrulho dos presentes de Natal. Eram momentos em que o seu coração batia mais forte. Durante um minuto, não se aborrecia. Mas, logo voltava a suspirar.

— Como este robô glutão me aborrece... Como estes animais me enfadam... Quando é o meu próximo aniversário?”.

Esta é uma história que se repete inúmeras vezes, um pouco por todo o lado. Crianças que têm necessidade de novidades constantes, que não sabem ou não conseguem brincar sozinhas, dependentes de uma estrutura ou guião para não se sentirem perdidas. Muitas vezes parecem ter “enclausurada” a sua criatividade num baú e não encontram a chave. Também elas ficam reféns nesse baú, sem possibilidades de se expressarem, de fantasiar, imaginar ou criar.

Como todas as histórias, esta também tem uma segunda e uma terceira parte:

“Um dia, porém, aconteceu algo surpreendente. Quando estava sentada no banco de uma praça, com os braços cruzados, a criança-que-se-aborrece reparou num rapazinho que brincava na relva. Era a criança-que-brinca-sozinha. Os olhos dela brilhavam e tinha um sorriso no canto do lábio. O mais interessante é que brincava com uma caixa vazia. A criança-que-se-aborrece aproximou-se. — O que estás a fazer? — perguntou, num tom desdenhoso. — Estou a brincar, estou a divertir-me, não vês? — É impossível — tornou a outra, num tom de voz enervado. — Ninguém se diverte com uma caixa vazia. A criança-que-brinca-sozinha não disse nada e voltou a abrir a caixinha. — Isso não passa de uma caixa de queijo velha e vazia! Uma caixa nojenta! — choramingou a criança-que-se-aborrece. — Talvez seja uma caixa velha e nojenta, mas não está

vazia — continuou a outra. — Há sete elefantes a guardá-la, porque os leões vão chegar à Savana. Fechou a caixa. — Fechei-a para que eles não fujam. Agora são meus prisioneiros. Também lá estão dentro dez pelicanos. Estás a vê-los com o bico comprido e a sua pequena bolsa? Nunca conseguirás adivinhar tudo o que esta bolsa contém: um cobertorzinho de lã para o Inverno, um despertador para se levantarem de manhã, e três pelicanos bebés! A criança-que-brinca-sozinha disse para consigo: — Uma bolsa assim é muito prática. Os pelicanos têm uma bolsa, eu tenho uma caixa. Vou fechá-la agora, porque ouço um exército de leões a aproximar-se. E revirou os olhos. — Os leões adoram os pelicanos. — Ai, sim? — perguntou a criança-que-se-aborrece. — Sabia que comiam gazelas, veados e girafas. Mas nunca li que comiam pelicanos... — Eu também não, mas não é difícil de imaginar — tornou a outra. — Sou eu que invento tudo isto. É preciso proteger os pelicanos a todo o custo. E fechou a caixa. — Enganei-os bem! Os leões já se foram embora. E pôs-se a rir sozinha. — Se abrir agora a caixa, voarão para o céu. Olha! Já estão a sobrevoar o Oceano, com os bebés dentro da bolsa. Estão todos contentes! E a criança-que-se-aborrece ergueu a cabeça, maravilhada, embora não visse nada. — Dentro da minha caixa, ainda há muitas outras histórias — continuou a criança-que-brinca-sozinha. — Há três milhões de ideias, cento e cinquenta biliões de pelicanos! E os seus olhos brilhavam. A criança-que-se-aborrece sorriu. Compreendeu que, com caixa ou sem caixa, havia milhões de brinquedos dentro da cabeça de uma criança. Percebeu isto tão bem que disse à outra: — Acho que a tua caixa funciona como a tua cabeça. Podes abri-la e podes fechá-la, e fazes o que queres com ela! — Mas tu podes fazer o mesmo! — encorajou-a a criança-que-brinca-sozinha. — Só precisas de uns pozinhos mágicos. E, com muita delicadeza, virou a caixa de pernas para o ar, fez um passe de magia, e reabriu-a. — Dá-me a tua mão — pediu. A outra assim fez. — Estás a ver, aqui estão uns pozinhos da minha caixa mágica. Deita-os na tua caixa, esperas um dia e uma noite, e aparecem-te fadas, reis, salteadores, dinossauros, tudo o que tu quiseres. Nunca mais te sentirás aborrecida. E começaram as duas a rir e a inventar histórias”.

É isto! Todas as crianças têm milhões de brinquedos dentro da sua cabeça e se conseguirem partilhar com outras crianças esses brinquedos duplicam e triplicam...

Esta missão será facilitada se as crianças tiverem oportunidade de olhar, sentir, provar, ouvir e experimentar muitas e variadas experiências mas também se lhes for dada a oportunidade de gerirem o seu próprio tempo de lazer livremente, sem objetivos específicos, sem metas ou competências a melhorar, com a corda solta para a imaginação voar...

Dra Lídia Martins

Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora

Sugestões de Leitura para Pais:



Sugestões de Brincadeiras:

O dia offline

Experimentem pelo menos durante um dia, não terem acesso a nenhum dispositivo eletrónico. Vivam esta experiência como um desafio para toda a família, assim aumenta-se a competitividade saudável. Ao fim do dia poderá ser tema de conversa ao ver o pôr do sol, podendo até ser um início para um compromisso de mudança. As férias são o momento ideal para experimentar este desafio.

Caça ao tesouro

Já ouviram falar de geocaches? Existem imensos espalhados pelo mundo. As geocaches são pequenos “tesouros” que estão escondidos, mas devidamente sinalizados, mesmo à espera de serem encontrados. Seja no campo, seja na cidade, é um ótimo divertimento para fazer em família nas férias.

Outras Atividades:

Participação enquanto oradoras nas I Jornadas Científicas da Psicomotricidade na Faculdade de Motricidade Humana da Dra. Sandra Antunes, Dra. Lídia Martins e Dra. Daniela Pereira (Técnicas Superiores de Reabilitação Psicomotora);

Participação no Módulo I do Método Padovan de Reorganização Neurofuncional, na clínica Kinesio, pela Dra. Sandra Antunes e Dra. Daniela Pereira (Técnicas Superiores de Reabilitação Psicomotora).

Boas Férias para todas as Famílias da Estimulopraxis!

