

Vestir e despir uma criança com desenvolvimento típico é relativamente fácil, pois ela vai acompanhando os movimentos propostos, sem os contrariar (por exemplo, se colocar uma *tshirt* sobre a cabeça da criança, ela automaticamente empurrará a cabeça para cima pela abertura), as reações naturais de autoproteção da criança e a capacidade de se equilibrar ao ser manuseada permitem que vá ajustando a sua posição e, se desconfortável, se afaste ou, em alternativa, afaste o cuidador. A criança com PC, ao contrário, quando se veste e despe sente-se muitas vezes insegura: a criança com tónus aumentado e maior rigidez está limitada nos movimentos e, portanto, quando manuseada não se consegue ajustar; a criança com espasmos intermitentes e movimentos involuntários, embora mais capaz em se mover, não tem estabilidade. Assim, é importante que, antes de vestir e despir a criança, se certifique de que esta está numa posição em que se sente segura e simétrica, ou seja, a cabeça, o tronco e a anca estão alinhados e que o seu peso está distribuído uniformemente.

## Princípios gerais

1. Escolha a posição ou posições que minimizem a rigidez e os movimentos indesejados: dependendo das características da criança essas posições podem ser deitada, sentada, ajoelhada ou em pé. Assim, facilita a actividade para si e para a criança.
2. Antes e durante o vestir e despir, e nas diferentes posições, certifique-se que a criança está o mais simétrica possível. Geralmente é mais fácil vestir o lado mais afetado primeiro e despi-lo por último.
3. Se possível, certifique-se de que todas as roupas estão ao alcance e onde a criança as possa ver.
4. Perante uma criança mais dependente, certifique-se que a criança está deitada ou sentada ao seu nível.
5. Tente dar à criança muitas oportunidades para colaborar no vestir e despir, praticando todas as competências que possui, embora limitadas. Diga sempre à criança o que vai fazer e o que quer que ela faça.

**Crianças pequenas** - A maioria das crianças com PC mais pequenas são muito fáceis de vestir e despir.

Se a criança pequena tender a curvar-se ou inclinar-se para a frente, fletindo-se bastante, pode ser mais fácil vestir ou despir sobre os joelhos (**Imagem 1**).

Se a criança tender a empurrar-se para trás, esticando-se muito, pode ser mais fácil vestir e despir sobre os seus joelhos (**Imagem 1**), ou ao colo (**Imagem 2**).



Imagem 1



Imagem 2

As **imagens 3 e 4** mostram uma forma de movimentar as pernas para **trocar uma fralda**



Imagem 3

Dobrar os joelhos da criança para cima e para fora para afastar as pernas.



Imagem 4

Endireitar as pernas para baixo dando apoio aos joelhos.

Para estimular a participação da criança vire-a para si e fale com ela. Para facilitar, tente trazer o ombro da criança para frente e esticar o braço, como mostra a **Imagem 5**.



Imagem 5

**Criança pequena que tende a esticar-se para trás em extensão e que não tem equilíbrio sentado.**

Se a criança estiver deitada de costas, a superfície de apoio deve estar reclinada ou inclinada de modo a que a sua cabeça fique ligeiramente mais alta que os pés. Isso deve ajudar a que consiga dobrar e fletir a cabeça da criança, trazer os ombros e braços para a frente e dobrar as suas ancas, joelhos e tornozelos. Alternativamente, pode tentar vestir a criança deitada de lado: nesta posição para vestir, coloque-a primeiramente com o lado mais afetado para cima, para despir com o lado menos afetado para cima.

**Imagens 6 e 7: uma forma de movimentar os braços para colocá-los nas mangas**



Imagem 6

Virar os braços da criança e endireitá-los a partir dos cotovelos.

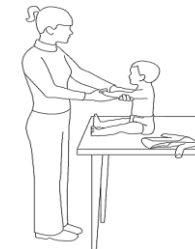


Imagem 7

Segurar a mão da criança e manter o cotovelo reto.

**Crianças mais velhas:** Tente não perder oportunidades de encorajar a criança a ser independente. Por um lado, tente não dar à criança mais ajuda do que o necessário, mas, por outro, não permita que a criança se sinta frustrada. Cada tarefa deve ser dividida em etapas pequenas e fáceis.

### Criança mais velha com algum equilíbrio sentada:

Se a criança se vestir no seu colo, certifique-se de que está correctamente sentada, estável, com os ancas dobrados ou flectidas e as pernas não muito afastadas ou cruzadas. Ao posicionar a criança desta forma, deve ser capaz de rodar o tronco, tornando mais fácil, para si e para ela, trazer os seus ombros para frente e manter as ancas flectidas (**Imagem 8**).

Será mais fácil para si ajudar a criança, se, mais uma vez, for fácil para ela, assim, confirme primeiro se ela está correctamente sentada e se se sente segura. De seguida, rode ligeiramente a criança e traga os dois braços para a frente, com os cotovelos direitos, as palmas das mãos voltadas para cima e vire os braços à altura dos cotovelos (**Imagem 9**).

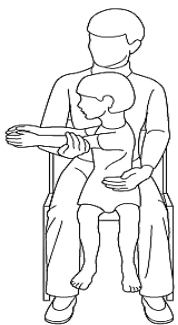


Imagem 8

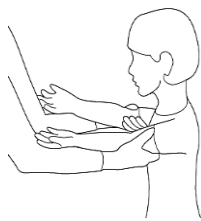


Imagem 9

### Criança mais velha que consegue sentar-se, mas tem dificuldades no equilíbrio sentado:

A **imagem 10** mostra como pode ser dado apoio e promovida a estabilidade a uma criança que, quando utiliza as duas mãos para se vestir, não consegue ao mesmo tempo sentar-se e manter o equilíbrio. Onde e quanta estabilização é necessária dependerá da capacidade da criança em controlar a posição sentada (**Imagens 10 e 11**).



Imagem 10

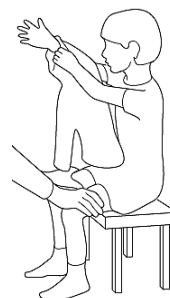


Imagem 11

### Criança com movimentos involuntários:

Se colocada de costas, a criança assume diferentes graus de flexão, abdução e rotação externa, quer com os braços, quer com as pernas. Pode, também, ter tendência a virar a cabeça predominantemente para um lado, resultando em assimetria do tronco e das ancas. Nestas situações, pode ser mais fácil vestir a criança deitada de lado ou sentada no colo.

Provavelmente a posição mais confortável é a mostrada na **Imagem 1**, especialmente se a criança empurrar a cabeça e os ombros para trás e pontapear continuamente.

### Vestir e despir a criança mais gravemente afetada.

Como estas crianças têm geralmente pouco ou nenhum equilíbrio sentado, são habitualmente vestidas e despidas deitadas numa cama ou numa superfície firme a uma altura conveniente. A criança com PC mais grave, quando deitada de costas, habitualmente aumenta a rigidez, os movimentos involuntários e a alteração do tónus muscular. Nestas situações vale a pena tentar, pelo menos parcialmente, vestir ou despir a criança deitada de lado. Ao rolar de um lado para o outro a criança tende a relaxar, pelo que pode não assumir a posição de esticada durante o tempo suficiente para ficar rígida ou empurrar-se para trás (**Imagens 12, 13 e 14**). Deitar a criança de lado pode facilitar a colocação de roupas sobre a sua cabeça, ajudar a vestir as mangas, a dobrar as ancas e as pernas, o que ajuda a colocar as calças e a vestir as roupas que se abotoam nas costas.



Imagem 12



Imagem 13

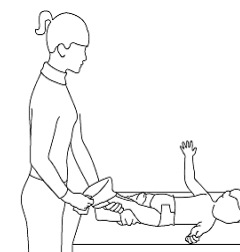


Imagem 14