



“Logo-bits de praxias orofaciais”

LOGO-BITS DE PRAXIAS OROFACIAIS

1. CONTEÚDO
2. IDADE RECOMENDADA
3. OBJETIVO
4. METODOLOGIA LOGO-BITS
5. OUTRAS ATIVIDADES COM OS CARTÕES DE PRAXIAS OROFACIAIS
6. FRASES RECOMENDADAS PARA OS CARTÕES (IMPRIMIR)

1. CONTEÚDO:

- Contém um total de 72 cartões:
 - o 33 cartões de praxias orofaciais (x 2)
 - o Três cartões que contêm um guia rápido de classificação (x2)
- Inclui duas folhas autocolantes para imprimir as frases recomendadas dos cartões no idioma selecionado.

No final deste guia, encontrará uma lista das frases recomendadas associadas a cada cartão. Esta lista deve ser impressa em cada uma das duas folhas autocolantes. As frases devem ser recortadas pelo picotado para serem coladas na parte de trás dos cartões. As frases da lista estão numeradas, de forma a serem associadas corretamente aos cartões correspondentes.

Estas frases servem como orientação. O especialista pode utilizar outras frases que se adaptem mais ao seu vocabulário habitual e método de trabalho.

Os cartões estão classificados de acordo com o ponto de articulação: língua, bochechas, lábios e palato.

Para identificar mais facilmente o que estamos a trabalhar em cada cartão, na parte de trás encontramos a numeração assinalada com quatro cores diferentes, que distinguem os quatro tipos de trabalho orofacial: língua – roxo, lábios – azul, bochechas – laranja e palato – rosa.

A imagem da parte de trás, tal como a da frente, permite ao especialista reproduzi-la ao mesmo tempo que exhibe o cartão e presta o apoio verbal correspondente

2. IDADE RECOMENDADA:

A partir dos 3 anos.

3. OBJETIVO:

Alcançar uma maior funcionalidade dos órgãos bucofonatórios, de forma a que a pessoa, independentemente da faixa etária, possa adquirir a agilidade e coordenação necessárias para falar corretamente.

As atividades bucofaciais devem ser orientadas para a concretização de uma mobilidade orofacial adequada, aplicando-se às patologias que apresentam desequilíbrios dos órgãos orofaciais e dificultam a mastigação, respiração, deglutição, articulação e fonação.

Os objetivos são:

- Desenvolver a motricidade geral de todos os órgãos orofaciais.
- Língua: adquirir força, controlo tónico, reforçar a elasticidade, a mobilidade e a tonicidade lingual.
- Lábios: exercitar e incentivar a mobilidade e a separação labial, a pressão, o relaxamento e a elasticidade.

A grande vantagem do Método Logo-Bits de Praxias orofaciais é o facto de se trabalhar com imagens reais. A apresentação da imagem real da posição correta possibilita a visualização mental, a compreensão e a interiorização. Desta forma, o cérebro começa a ter consciência do movimento específico que antes desconhecia. E, ao reproduzi-lo de forma contínua e mecânica, ao fim de algum tempo, consegue corrigi-lo e automatizá-lo.

Os cartões de praxias orofaciais permitem-nos localizar o problema orofacial existente num ponto de articulação concreto. Para tal, é necessário reproduzir todos os cartões de praxias. Ao averiguar onde estão as dificuldades que impedem uma pronúncia correta, podemos trabalhar especificamente o ponto de articulação que não tem uma mobilidade funcional adequada.

Embora seja recomendável percorrer todos os cartões de praxias para trabalhar a cavidade bucofonatória no seu conjunto, se o defeito for, por exemplo, lingual, podemos separar os cartões da língua para intensificar a terapia nesse órgão em concreto.

4. METODOLOGIA LOGO-BITS:

O terapeuta fica de frente para o paciente. Se for destro(a) colocará todos os cartões na mão esquerda e percorrê-los-á com a mão direita, de trás para a frente. É importante que os cartões estejam à altura dos olhos do paciente.

O terapeuta pode ajudar de três formas: com apoio verbal, lendo a frase da parte de trás; colocando a língua na posição correta com uma espátula ou dedeira; e imitando ou reproduzindo também o exercício.

Algumas recomendações:

- É aconselhável exagerar as posturas, para que se distinga claramente a posição.
- É recomendável ter um espelho ao lado para que, se necessário, a pessoa possa ver como se faz.
- É necessário utilizar um cronómetro durante as sessões.

- Os exercícios devem ser realizados de forma progressiva. O número de cartões deve ser aumentado à medida que se vai avançando. É importante não saturar nem esgotar a pessoa.
- Para obter bons resultados, os exercícios devem ser realizados definindo uma frequência temporal, de forma constante.
- É muito importante que a realização dos exercícios tenha uma componente lúdica e possa ser associada a reforços positivos.
- Se houver convivência com a pessoa, é aconselhável que, esporadicamente, ao longo do dia, lhe seja repetida uma posição correta. Quanto maior for o número de repetições, mais rapidamente obteremos resultados.

A cada exercício ou movimento proposto, devem ser avaliados três aspetos:

1. Verificar se é possível realizar o referido movimento. Em caso negativo, separar o cartão para anotá-lo posteriormente e trabalhar nele. Verificar que parte ou partes da cavidade bucal são afetadas.
2. Avaliar a agilidade e o controlo do movimento do órgão interveniente.
3. Verificar se os movimentos propostos são realizados de forma independente. Quando tal não for o caso, verificar-se-ão sincinesias ou movimentos associados desnecessários que servirão de apoio para realizar o movimento proposto, como movimentos da cabeça, balanços, piscar de olhos etc...

Depois de observados estes três aspetos, devem ser realizados os exercícios básicos de avaliação e anotadas as conclusões para começar a reeducar os maus hábitos.

Uma vez iniciadas as sessões, é recomendável ir anotando os progressos diários.

É necessário trabalhar com um cronómetro, para ter consciência do tempo de trabalho e aumentá-lo progressivamente. É importante que a pessoa possa ver os seus próprios progressos e perceba que o tempo que demora a realizar os mesmos exercícios é cada vez menor. E ter consciência de que os exercícios têm uma determinada duração.

O cronómetro é utilizado para definir os tempos em que queremos trabalhar. Cada caso é um caso. O terapeuta definirá o tempo oportuno, em função do nível de atenção da pessoa.

Para um tempo ideal, percorra os bits em séries de 3 minutos. Quando o tempo acabar, é aconselhável reforçar positivamente a pessoa. Fazer uma pausa para a elogiar, descansar e beber água. Definir mais três minutos no cronómetro. E assim sucessivamente, tendo em conta a capacidade de atenção de cada um.

O tempo da sessão será aumentando progressivamente, à medida que a execução se torne mais rápida. Dependendo sempre da destreza, das limitações e da patologia que a pessoa apresenta. Não é possível trabalhar da mesma forma e à mesma velocidade com pacientes com paralisia cerebral, síndrome de Down, transtorno do espectro autista, dislalia ou derrame cerebral. Cada um terá um tratamento específico. Dependendo da pessoa e da patologia associada, será realizada uma série de exercícios destinados especificamente às suas necessidades.

Deve ser criado um programa a longo prazo que implique um trabalho frequente (todos os dias), intensivo e breve durante as sessões (entre 10 a 15 minutos de sessão, com séries de 3 minutos cronometrados). O objetivo é generalizar os novos hábitos de forma progressiva, sem esgotar a pessoa. Trata-se de sessões breves, mas intensas, que devem ser realizadas

diariamente e devem ser recompensadas ou reforçadas. O objetivo é deixar a pessoa motivada. E não esgotá-la durante as sessões. A atitude e a motivação relativamente aos Logobits são muito importantes para obter bons resultados ao longo do tempo.

Com a prática, em três minutos, ou até mesmo em menos tempo, é possível percorrer todos os cartões.

É necessário ter em conta que a terapia com crianças pequenas é mais complicada porque estas não compreendem a finalidade dos exercícios. Contudo, a partir dos seis anos, torna-se mais fácil e as estruturas ósseas ainda se moldam facilmente.

5. OUTRAS ATIVIDADES COM OS CARTÕES DE PRAXIAS OROFACIAIS:

Ao dispor de dois baralhos iguais, as possibilidades de realizar jogos de identificação são infinitas. Com imaginação e de forma lúdica, atendendo sempre às capacidades e necessidades da pessoa com quem se vai trabalhar, é possível criar muitas formas de jogo adaptadas.

IDENTIFICAÇÃO DE CARTÕES:

Ao dispor de dois baralhos iguais, é possível mostrar um cartão e pedir que, dentro de um grupo de cartões, se identifique o mesmo.

1. Selecionar os cartões a trabalhar (por pares, em dois grupos separados).
2. Colocar um grupo virado para cima na mesa, de frente para a pessoa, e ficar com o outro grupo na mão.
3. Mostrar um cartão à pessoa e pedir-lhe que identifique o mesmo cartão, de entre os cartões que estão sobre a mesa.
4. Depois de identificado, realizar o exercício do cartão e guardar o par.

JOGO DA MEMÓRIA (de fácil identificação):

Ao dispor de dois baralhos iguais, é possível fazer jogos de memória visual.

1. Selecionar os cartões a trabalhar (por pares).
2. Colocá-los com a imagem grande virada para baixo e, por turnos, virá-los de dois em dois.
3. Ao encontrar dois cartões iguais, guardar o par e realizar o exercício do cartão.

Observações: O facto de se ver a imagem em tamanho pequeno na parte de trás, com os cartões virados para baixo, permite que todos possam formar os pares mais facilmente, inclusive as pessoas com mais limitações. Quanto maior for o número de pares, mais vezes se devem treinar os exercícios dos cartões.

6. FRASES RECOMENDADAS PARA OS CARTÕES (IMPRIMIR)

① PÔR A LÍNGUA DE FORA	② A LÍNGUA TOCA NO LÁBIO SUPERIOR	③ LÍNGUA À DIREITA
④ LÍNGUA À ESQUERDA	⑤ LAMBER O LÁBIO SUPERIOR À DIREITA	⑥ LAMBER O LÁBIO SUPERIOR À ESQUERDA
⑦ TOCAR NO NARIZ COM A LÍNGUA	⑧ LÍNGUA ENTRE OS DENTES E O LÁBIO SUPERIOR	⑨ LÍNGUA ENTRE OS DENTES E O LÁBIO INFERIOR
⑩ DOBRAR A LÍNGUA PARA CIMA ENTRE OS DENTES	⑪ DOBRAR A LÍNGUA PARA BAIXO ENTRE OS DENTES	⑫ DOBRAR A LÍNGUA PARA CIMA ENTRE OS LÁBIOS
⑬ APERTAR A LÍNGUA CONTRA O PALATO	⑭ TOCAR NO MAXILAR SUPERIOR DIREITO	⑮ TOCAR NO MAXILAR SUPERIOR ESQUERDO
⑯ TOCAR NO MAXILAR INFERIOR DIREITO	⑰ TOCAR NO MAXILAR INFERIOR ESQUERDO	⑱ EMPURRAR A BOCHECHA DIREITA COM A LÍNGUA
⑲ EMPURRAR A BOCHECHA ESQUERDA COM A LÍNGUA	⑳ ENCHER AS BOCHECHAS DE AR	㉑ COMPRIMIR AS BOCHECHAS
㉒ JUNTAR OS LÁBIOS E MOVÊ-LOS PARA A DIREITA	㉓ JUNTAR OS LÁBIOS E MOVÊ-LOS PARA A ESQUERDA	㉔ ELEVAR O LÁBIO SUPERIOR, MOSTRAR GENGIVA
㉕ CONTRAIR OS LÁBIOS E DIZER “U”	㉖ VIBRAR OS LÁBIOS COM UM DEDO	㉗ ESCONDER OS LÁBIOS
㉘ LÁBIO INFERIOR SOBRE O SUPERIOR	㉙ LÁBIO SUPERIOR SOBRE O INFERIOR	㉚ SORRIR E DIZER “I”
㉛ MORDER O LÁBIO INFERIOR	㉜ MORDER O LÁBIO SUPERIOR	㉝ BOCA ABERTA, BOCEJAR
✂		