

**National Fragile X Foundation | Fragile X Conference | Cincinnati – Ohio | Julho/2018
("Conferência")**

Título: *Promoting Self-Regulation and the Role of Sensory Diets in FXS*

Data da palestra: 13/07/2018

Categoria: *Behavior* (Comportamento)

Palestrante(s): Tracy Murnan Stackhouse (Director at DFX); Sarah K. (Mouse) Scharfenaker (DFX)

Sugestão de Leitura Complementar - além das referências bibliográficas expostas pelo(s) Palestrante(s):

https://fragilex.org/wp-content/uploads/2012/01/Sensory_Diet_Template_Completed_Example_by_Mouse_and_Tracy.pdf

https://fragilex.org/wp-content/uploads/2012/01/Sensory_Diet_Activity_List_by_Mouse_and_Tracy.pdf

https://fragilex.org/wp-content/uploads/2012/01/Sensory_Diet_Template_Completed_Example_by_Mouse_and_Tracy.pdf

<https://fragilex.org/sensory-diet/>

<https://fragilex.org/wp-content/uploads/2012/08/Hyperarousal-in-Fragile-X-Syndrome2012-Oct.pdf>

<https://fragilex.org/2012/fragile-xtras/strategies-for-day-to-day-life/>

<https://fragilex.org/wp-content/uploads/2012/08/Sensory-Integration-Issues-In-Fragile-X-Syndrome-2014-May.pdf>

<https://fragilex.org/2016/braden-on-behavior/proactivereactive-behavior-management/>

https://fragilex.org/wp-content/uploads/2012/01/adolescent_and_adult_project_01_behavior_mental_health_medications.pdf

CONTEÚDO DESTE DOCUMENTO:

- Tradução da palestra em epígrafe;
- Comentários do(s) Palestrante(s) da Conferência, bem como bibliografia indicada por este(s) - conforme avisos expressos embutidos no texto;
- Comentários do Participante presente na Conferência - conforme avisos expressos embutidos no texto;

- Sugestão de leitura complementar pertinente à matéria tratada na palestra - conforme indicada acima.

AVISOS LEGAIS:

Este material refere-se à tradução da palestra cujos dados como título, data e palestrante(s) ("Palestrante(s)") constam em epígrafe ("Material de Tradução"), palestra esta realizada no âmbito da Conferência, organizada pela National Fragile X Foundation ("NFXF"). O Material de Tradução foi elaborado por diversos autores conforme apresentação, registros, transcrições e anotações ("Material Apresentado") de determinado(s) participante(s) da Conferência ("Participante(s)") - cujo conteúdo o(s) autor(es) deste Material de Tradução tiveram o acesso devidamente autorizado. O Material de Tradução não fere quaisquer direitos autorais, sejam protegidos pelas leis nacionais ou estrangeiras, direitos esses que são e permanecerão de titularidade exclusiva do(s) Palestrante(s) e/ou da NFXF, conforme o caso, nos termos dos dispositivos legais, da doutrina e jurisprudência aplicáveis. O Material de Tradução não é cópia fiel, completa e/ou integral do Material Apresentado. O MATERIAL DE TRADUÇÃO CONTEM TRADUÇÃO SIMPLES, NÃO JURAMENTADA, SINTETIZADA, INCOMPLETA, E EVENTUALMENTE IMPRECISA DO MATERIAL APRESENTADO, PODENDO CONTER INTERPRETAÇÕES EXCLUSIVAS DO(S) PARTICIPANTE(S) DA CONFERÊNCIA E/OU DO(S) AUTOR(ES) DESTA MATERIAL DE TRADUÇÃO, SENDO, PORTANTO, PASSÍVEL DE INTERPRETAÇÃO DIVERSA DAQUELA PRETENDIDA PELO(S) PALESTRANTE(S); ERROS; INACURACIDADES; E/OU IMPRECIÇÕES. ESTE MATERIAL DE TRADUÇÃO - E QUAISQUER DE SEUS TRECHOS, ISOLADAMENTE OU EM CONJUNTO- NÃO PODERÁ SER CONSIDERADO, TOTAL OU PARCIALMENTE, COMO ARTIGO CIENTÍFICO OU ACADÊMICO, DEBATE OU DEMONSTRAÇÃO DE IDEIAS DE QUAISQUER DE SEUS AUTORES, OU DO(S) PARTICIPANTE(S), OS QUAIS TAMPOUCO PODERÃO SER CONSIDERADOS COMO DEFENSORES, ACEITANTES, OU INDICADORES DE QUAISQUER LINHAS, MÉTODOS, ABORDAGENS, TÉCNICAS DE TRATAMENTO E/OU INTERVENÇÃO QUE ESTEJAM ASSENTADOS NO MATERIAL DE TRADUÇÃO. ESTE MATERIAL DE TRADUÇÃO NÃO PODERÁ SER CITADO EM ARTIGOS CIENTÍFICOS OU ACADÊMICOS, OU EM QUAISQUER PUBLICAÇÕES DIVERSAS DAQUELAS EXPRESSAMENTE AUTORIZADAS PELO(S) PALESTRANTE(S), OU QUEM DETENHA O DIREITO DE SUA PUBLICAÇÃO. O Material de Tradução pode conter siglas representativas de determinados conceitos e/ou entidades próprios da língua inglesa, e da cultura e/ou sistema americanos, e pode não corresponder à conceitos adotados pela língua portuguesa e/ou cultura ou sistema nacional. O Material de Tradução não é protegido pela(s) lei(s) de direitos autorais aplicável(eis) sendo que seu propósito é mera e exclusivamente informativo e colaborativo, não podendo ser comercializado ou onerado, à qualquer título, de qualquer maneira, em qualquer formato, e sob qualquer pretexto. QUALQUER EXPLORAÇÃO COMERCIAL OU UTILIZAÇÃO INDEVIDA, SEM O EXPRESSO CONSENTIMENTO DA(S) PALESTRANTES E/OU DA NFXF, CONFORME O CASO, DO CONTEUDO DESTA PALESTRA, SUJEITARÁ A PARTE INFRATORA ÀS LEIS E NORMAS APLICAVEIS, SOBRETUDO AS PROTETORAS DOS DIREITOS AUTORAIS, MARCAS E PATENTES, ISENTANDO-SE, NESTE ATO, O(S) AUTOR(ES) DESTA MATERIAL DE TRADUÇÃO DE QUALQUER RESPONSABILIDADE NESTE SENTIDO. O(s) Participante(s) e/ou o(s) autor(es) deste Material de Tradução isentam-se de toda e qualquer obrigação ou responsabilidade advindas da feitura deste, incluindo, mas não se limitando, a eventuais informações imprecisas, incompletas, errôneas, e/ou contraditórias constantes do Material de Tradução, e/ou com significados diversos daqueles pretendidos ou colocados pelo Participante. O(s) autor(es) deste Material de Tradução não traduziu(ram) diversos trechos do Material Apresentado, especialmente aqueles que interferem diretamente na saúde de pessoas, tais como informações médicas, ou acerca de funcionamento dos sistemas fisiológico, anatômico, e biológico, e quaisquer informações a este respeito deverão ser desconsideradas para quaisquer fins. O Material de Tradução contém comentários do Participante presente na Conferência sobre alguma(s) questão(ões) falada(s) ou exposta(s) pelo Palestrante ("Comentários do Participante") - conforme avisos expressos embutidos no texto do Material de Tradução-, tratando-se de impressões, entendimentos e conhecimentos pessoais e subjetivos do(s) Participante(s), isentando-se este(s) de toda e qualquer responsabilidade a despeito dos Comentários do Participante, assim como de quaisquer destaques no texto, grifos, e outros realces. A indicação de documentos, endereços eletrônicos, artigos publicados, considerados

científicos, ou não, realizados por autores fidedignos, ou não, têm o condão exclusivo de complementar o conhecimento acerca do tema tratado na palestra da Conferência, e também se trata de correspondência e alinhamento de materiais cujos temas pareçam - ao(s) autor(es) deste Material de Tradução- semelhantes, sendo portanto informações advindas de impressões, entendimentos e conhecimentos pessoais e subjetivos do(s) autor(es) do Material de Tradução, restando o(s) autor(es) isentos de toda e qualquer responsabilidade a este respeito.

TRADUÇÃO DA PALESTRA

Promoting Self-Regulation and the Role of Sensory Diets in FXS

(Promovendo Autorregulação e o Papel da Dieta Sensorial na SXF)

Descritores da Desregulação

(Esquema Ilustrativo com palavras randomicamente dispostas no slide)

Socialmente desajeitado | Confuso | Preguiçoso | Selvagem | Letárgico | Evasivo | Hiperativo | Se esquiva | Desorganizado | Defensivo | Rígido | Incansável | Choroso | Inquieto | Perseverante | Zoneado | Desfocado | Agressivo | Reativo | Espaçoso | Avoado | Imprevisível | Distraído

COMENTARIOS DO PARTICIPANTE: o esquema acima não reproduz qualquer ordem de apresentação das palavras contidas no slide, tampouco traça qualquer correspondência entre elas, ou ordem sequencial.

O que nós queremos ao invés disso?

Conexão | habilidades para lidar adequadamente a uma situação | estabilidade | organização | resolução | diversão | orientação | sinais internos de parada | regulação | flexibilidade | sintonia | estar encarregado de si mesmo | paz | foco | planejamento | calma | engajamento | previsibilidade | significado | suporte | busca | brincadeiras | amor

Como nós podemos fazê-los chegar lá?

- Família, escola, amigos, comunidade, fornecem suporte para autorregulação.
- Constata-se que todos nós, crianças e adultos, precisamos melhorar nossas habilidades de autorregulação.
- A autorregulação é um pilar do desenvolvimento infantil que atravessa todos os domínios de comportamento e de funcionamento adaptativo.
- E na SXF esta necessidade é ampliada devido à neurobiologia subjacente que predispõe ao nível de alerta alto/ “estado de alerta alto” e à ansiedade.

Nível de Alerta Alto / “estado de alerta alto” e Ansiedade

(Ilustração com fotografias de um menino e um senhor aparentemente estressados, tampando os olhos numa tentativa de se acalmarem)

Exigem programas proativos para ajudar a lidar com a questão, na regulação biológica e na autorregulação.

A Autorregulação Inclui

A capacidade:

- De buscar conforto, segurança ou proteção quando necessário
- De saber em que estado de alerta você se encontra e como isso se compara à situação/ contexto ou tarefa em questão
- De regular a atenção para a tarefa
- De regular o nível de atividade
- De regular as emoções - sentir os sentimentos, responder aos sinais, cuidar das suas próprias necessidades e das necessidades dos outros

A Autorregulação: todos nós precisamos dessa habilidade. Todos precisam lidar com o Stress...

Especialmente quando criamos um(a) filho(a) com X-Frágil

Diretrizes Gerais para Gerenciamento de Stress

- Dormir o suficiente.
- Conectar-se com os outros, com você mesmo, com o seu poder superior, se assim funcionar para você.
- Exercitar-se regularmente e respirar profundamente.
- Fazer uma dieta equilibrada e nutritiva.
- Chocolate amargo pode ajudar. Cafeína, açúcar e álcool não.
- Inclua música, beleza e risadas na sua vida

Linha de base da neurobiologia da SXF

(Ilustração com dois blocos: "bloco1" e "bloco2" sendo ligados pelo "Nível de Alerta Alto e Ansiedade")

Bloco 1:

Hiper-estimulação do sistema nervoso simpático

Menos atividade parassimpática

Sistema inibitório GABA subativo

Hiper-conectividade da amígdala

Ajuste sensorial pobre

Baixa adaptação sensorial

Baixo controle sensorial

Sistema endócrino com baixo suporte ao stress

>Nível de Alerta Alto e Ansiedade

Bloco 2:

Fuga

Ansiedade Social

Outras condições de ansiedade

Mutismo seletivo

Afastamento

Agressão

Sintomas do TEA (perseverante, repetitivo, afastamento social)
(Adapted from R.Hagerman, MD).

Modelo de Anatomia cerebral de Siegel

(Duas ilustrações de cérebros, em dois ângulos distintos, e duas fotos reais de mãos fechadas, de dois ângulos distintos, indicando correspondência entre estes, e indicando neocortex/ Limbico/ tronco cerebral)

Gerenciamento proativo do Nível de Alerta Alto, Stress e Ansiedade

(Ilustração de gráfico contendo na coluna “níveis de alerta alto/baixo”; e na linha de base “tempo e estressores”. Ao longo do gráfico uma linha constante e crescente; setas de intervenção, e baixas nas curvas após a intervenção)

Para Autorregulação do Stress, da Ansiedade e do Nível de Alerta Alto

(Duas Ilustrações: bebê chorando e bebe feliz)
Gerenciamento proativo é a chave!

Dieta Sensorial

(Sete fotografias reais de crianças em diversas situações: Carrossel; túnel de brinquedo; brincando de mangueira; bambolês; piscina; sentados na praia; cavalinho de brinquedo)

Conceito de Dieta Sensorial

Originado por Patricia Wilbarger, MA., OTR
Originalmente utilizada para tratar defensividade sensorial
Utilizada como base do *Wilbarger Protocol – or Therapressure Technique*

Dieta Sensorial

Pode ser utilizada de duas maneiras principais (certifique-se que você tem um objetivo claro):

- Para baixar/tratar defensividades sensoriais
- Para manter um nível de alerta modulado através do tempo

Estrutura básica da Dieta Sensorial

Determinar quais rotinas e atividades serão acrescentadas à dieta sensorial

Criando Dietas Sensoriais Precisas e Potentes

- Rotinas para transições e gerenciamento de problemas-chave
- Estilo de vida e preferências familiares avaliados e modificados
- Estilo de interação modificado para melhor conforto
- Modificação de tarefas/ atividades
- Modificações no ambiente
- Atividades específicas selecionadas para o indivíduo
- Atividades selecionadas por sua potência e precisão para organizar o sistema de excitação/ modulação
- Na SXF selecionamos atividades que promovem calma e minimizam o nível de alerta alto / “estado de alerta alto”

(Ilustração de uma tabela de Registro de eventos com:

6 Linhas: Acordar | Manhã | Almoço | Tarde | Jantar | Hora de Dormir

4 Colunas: Estímulo para acalmar | Transição | Adaptação do Ambiente | Adaptação de Interações)

(Ilustração de uma tabela de Registro de eventos contendo linha: eventos chave do dia | Atividades para Dieta Sensorial | protocolo oral | Estratégia de transição ou Rotina para o Sucesso)

Aparatos sensoriais VS Tratamento

(Fotos reais de mulher com óculos adaptado; tampão nasal; tampão de ouvido)

A neurobiologia do Guia da Dieta Sensorial

(Ilustração com dois blocos: “bloco1” e “bloco2” sendo ligados por uma seta – sem necessárias correspondência entre o posicionamento das linhas de ambos blocos)

Hiper-estimulação do sistema nervoso simpático

Menos atividade parassimpática

Sistema inibitório GABA subativo

Hiper-conectividade da amígdala

Baixa adaptação sensorial

Baixo controle sensorial

Sistema endócrino com baixo suporte ao stress

Estratégias do sistema nervoso autônomo:

Diminuir (atividade do) sistema nervoso simpático

Aumentar (atividade do) sistema nervoso parassimpático

Promover inibição de GABA

Conectar emoção à regulação

Acessar segurança e conexão

Promover recuperação sensorial

Auxiliar a recuperação pelo stress

Comentários dos palestrantes – escritos neste slide:

Tratamento: Medicamentos e Estímulo à Autorregulação por meio de tratamentos sensoriais e cognitivo-comportamentais.

(Ilustração dos sistemas nervosos simpático e parassimpático)

Reduza (a atividade do) sistema simpático | Aumente (a atividade do) sistema parassimpático

(Diversas fotos reais contendo postura reta e não curvada; garota feliz tomando sorvete; toques em tambores; crianças abraçadas sorrindo; dois pés segurando uma xícara; mulher escutando música e sorrindo)

Comentários dos palestrantes – escritos neste slide:

“Respiração lenta, rítmica e diafragmática. Respirar através do diafragma, em vez de superficialmente a partir do topo dos pulmões, estimula e tonifica o nervo vago.

Cantarolando. Como o nervo vago é conectado às cordas vocais, o zumbido o estimula mecanicamente. Você pode cantarolar uma música ou, melhor ainda, repetir o som "OM".

Falando. Similarmente, falar é útil para o tom vagal, devido à conexão com as cordas vocais.

Lavando seu rosto com água fria. O mecanismo não é conhecido, mas a água fria no rosto estimula o nervo vago.

Meditação, especialmente a meditação da bondade amorosa, que promove sentimentos de boa vontade em relação a si mesmo e aos outros. Um estudo de 2010 realizado por Barbara Fredrickson e Bethany Kik descobriu que o aumento das emoções positivas levou ao aumento da proximidade social e a uma melhora no tônus vagal.

Equilibrando o microbioma intestinal. A presença de bactérias saudáveis no intestino cria um ciclo de retroalimentação positiva através do nervo vago, aumentando seu tom.” (G.N.)

Inversão... sério? Você está de ponta cabeça?

(Fotos reais de diversas crianças de ponta cabeça)

Comentários dos palestrantes – escritos neste slide:

“Colocar a cabeça em inversão é a maneira mais intensa de ativar os receptores vestibulares; assim, quando as crianças buscam essa posição durante um movimento é um reflexo da intensidade exigida para que o sistema obtenha o estímulo necessário para encontrar um equilíbrio. A inversão também ativa mecanismos parassimpáticos que atingem a calma através do sistema cardiovascular. É algo técnico, mas numa posição invertida, os baroreceptores sentem um aumento passivo e seguro da pressão arterial - isso ativa o sistema para reduzir esse efeito e resulta muito rapidamente em um sistema mais calmo e menos hiperestimulado.

Sugere-se encontrar maneiras seguras para a criança utilizar a inversão.

Outros comentários dos palestrantes – escritos neste slide: as explicações seguiram justificando fisiologicamente os benefícios da posição invertida.

Promover inibição com estímulos (inputs) de pressão

(Fotografias reais contendo adulto com luva na cabeça de uma criança; criança com corpo inteiro envolto por um tecido elástico; adulto aparentemente fazendo cócegas numa criança que está gargalhando; um adolescente e uma criança com mãos nos bolsos se olhando)

- Pressão de toque profundo é toque firme, como uma massagem
- Evite toques leves

Promover inibição com estímulos (inputs) de pressão

(Fotografias reais contendo: dois adultos empurrando em sentidos opostos uma bola de pilates; criança dormindo com um tecido elástico; adolescente de bruços, com joelhos dobrados sentido suas costas, e alcançando seus pés com suas mãos; um monte de crianças em cima de uma linha com braços esticados pra cima)

Promover inibição com estímulos (*inputs*) de pressão e proprioceptivos: faz com que os músculos e as juntas trabalhem

(Fotografias reais contendo: criança sentada no carro empurrando o banco da frente com seus pés; criança esmagando algum objeto com suas mãos; criança sentada numa cadeira com barra de ferro a poucos centímetros do chão, e “prendendo” seus pés atrás desta barra; criança com colete; criança sentada, sendo auxiliada por um adulto à curvar-se pra frente)

Promover inibição com estímulos (*inputs*) de pressão: Trabalho pesado é propriocepção ativa: empurre, puxe, movimentos do corpo, membros e mãos

(Fotografias reais contendo: criança num brinquedo de túnel; criança tomando líquido por um canudo; criança carregando um cesto aparentemente pesado)

Promover inibição com estímulos (*inputs*) de pressão e proprioceptivos

Trabalho pesado com as mãos – Fidget Toys (brinquedos de mão do tipo anti-stress)

Mãos ocupadas = mãos quietas

(Fotografias reais de fidget toys)

Promover inibição com estímulos (*inputs*) de pressão e proprioceptivos

Promover recuperação de stress com coordenação mão-olho

O poder de um rabisco

(Ilustração de diversas propostas de rabiscos, contendo formas, linhas, desenhos abstratos, etc)

Promover inibição com estímulos (*inputs*) de pressão e proprioceptivos

Promover recuperação de stress com coordenação mão-olho

Promover recuperação de stress com estímulos (*inputs*) orais e respiratórios

Trabalho sensorio-motor oral: Chupar, mastigar, assoprar, lambe, mastigar fazendo barulho, respiração e respiração profunda.

(Fotografias reais de criança mordendo canudo grosso; chupando dedo; assoprando bolha na água; assoprando bola com canudo)

(Fotografias reais de aparatos para trabalhar músculos orofaciais; menino assoprando canudo grosso)

(Fotografias reais de menino chupando o dedão inteiro; assoprando bolinha leve; sorvetes apoiados em balde de gelo; caixa com opções para morder)

Sincronização do Sugar, Deglutir e Respirar

(Fotografia real de um livro aparentemente intitulado M.O.R.E; criança assoprando bolha pelo canudo; criança sugando canudo para “prender” uma ficha; Ilustração com pessoa sentada em “chinês”, com setas em volta dela, com os seguintes dizeres: prenda a respiração; expire; prenda a respiração; inspire)

Comentários dos palestrantes – escritos neste slide:

Sugar-Engolir-Respirar: as origens do controle motor avançado. (Allan Phillips)

A alimentação infantil é um processo complexo, requerendo a coordenação precisa de sucção, deglutição e respiração. A faringe é a via anatômica que é compartilhada para a deglutição e respiração; no entanto, essas duas atividades são mutuamente exclusivas. Portanto, a faringe

deve ser continuamente reconfigurada para que uma criança possa comer e respirar com sucesso ao mesmo tempo" (Cit. Goldfield 2009).

A coordenação sugar-engolir-respirar é um dos primeiros parâmetros de referência de controle motor de uma criança pequena. Os músculos necessários para sugar, engolir e respirar ajudam a amadurecer a postura e o movimento. Esses músculos também se desenvolvem em harmonia com outros sentidos, mas suas origens vivem com maturação e coordenação no sistema nervoso. Olhar, alcançar, verticalizar e quase todos os padrões de movimentos reflexos dependem da musculatura de sugar, engolir e respirar.

Acredita-se também que a sincronia sugar-engolir-respirar permite um foco de atenção avançado. A sucção é uma das primeiras tarefas que o bebê aprende a fazer por um período prolongado, e a mudança para a deglutição é uma das primeiras maneiras pelas quais o bebê aprende a dividir sua atenção ao mudar as tarefas. Em poucas palavras, se o bebê não consegue se concentrar em sugar para sua nutrição, tem uma baixa probabilidade de sobrevivência.

A visão de túnel em uma determinada tarefa não é ideal, mas a falta de foco (TDA para crianças mais velhas ...) é igualmente indesejável. Ainda há muita coisa desconhecida sobre como isso realmente ocorre, mas é óbvio que bebês saudáveis desenvolveram competência nessa habilidade, caso contrário, não seriam saudáveis. O fracasso em dominar essa habilidade enquanto criança pode ser fatal (comum em prematuros) ou levar à incapacidade permanente (paralisia cerebral, etc).

Evidências quantificam sobre como essa habilidade melhora com o tempo ... Kelly (2007) estudou 15.073 deglutições em bebês e encontrou um desvio observado em relação às deglutições pós-expiratórias com a idade, afastando-se das deglutições no final da expiração. Os bebês mais jovens (48 horas) utilizaram principalmente os padrões de deglutição expiratória média, antes de passarem à deglutição expiratória-inspiratória como o padrão dominante até 12 meses. Depois do 12º mês, o padrão mudou para fases de respiração de deglutição independentes, que é o padrão maduro naturalmente usado por adultos saudáveis.

O desenvolvimento inadequado da sincronia do sugar-deglutir-respirar não é comumente discutido em adultos, mas é uma teoria possível por trás da apneia do sono, estabilidade precária e controle motor precário. Além disso, uma observação básica mostra que a maioria dos adultos tem dificuldade em respirar por diversas razões. No entanto, estas disfunções não são permanentes. Padrões de sugar-engolir-respirar resultam de "geradores centrais de padrões". "Gerador de padrão central" significa simplesmente que temos um código baixado para sugar-engolir-respirar, assim como temos "geradores de padrão central" para outros movimentos, como alcançar, caminhar e agachar, dentre outros. Acredita-se que os "geradores de padrão central" sejam programas independentes; o desenvolvimento de um programa pode suportar outros programas. Portanto, é possível que a abordagem de sugar-engolir-respirar possa melhorar outras disfunções. (Palestrantes citam Barlow 2009)

O que isso significa para o desempenho? Respirar é crítico. A capacidade de controlar a respiração e, simultaneamente, realizar outras tarefas de alto nível é inerente aos esportes.

Mecanismos orofaciais são frequentemente negligenciados, mas são críticos para a saturação de oxigênio e estabilidade do tronco. A capacidade de, simultaneamente, respirar e reter um tronco estável começa com a sincronia do sugar-engolir-respirar.

Ainda duvida da importância da sincronia do sugar-engolir-respirar? Quão bem você suga, engole e respira sob alto estresse? A ingestão de alimentos e a respiração são tarefas elementares, mas tornam-se extraordinariamente difíceis sob estresse agudo. Essas tarefas também padecem durante períodos estressantes crônicos. (Citam Professor Sapolsky) o stress é uma adaptação benéfica para lidar com eventos que ameaçam a vida ... quando você está sendo perseguido por um leão na savana, você não está pensando em engolir sua próxima refeição ... você está preocupado em não se tornar a próxima refeição do leão! A capacidade subconsciente de canalizar recursos de sobrevivência é uma adaptação benéfica para nos manter vivos, mas pode ter impactos profundos no movimento quando o stress é crônico.

Acima de tudo, sugar, engolir e respirar é um marco crítico do movimento. Sabemos que a falha em alcançar o domínio de certos marcos terá consequências em vários níveis, desde distúrbios neuromusculares graves até limitações de controle motor em aquisições de habilidades de níveis mais alto. Olhar para a coordenação sugar-engolir-respirar é apenas uma forma potencialmente viável de "voltar ao básico".

(Citação de diversas referencias)

Ampliar a expiração para aprofundar a inspiração

(Ilustrações de homem deitado com peso na barriga, com inscrição de "levantar e abaixar 2-3cm" e seta pra cima e para baixo; mulher deitada com bebê de bruços em sua barriga; fotografia de homem sentado em "chinês" e com braços esticados, e punhos apoiados em seu joelho; mulher em "chinês" com postura reta e mão na barriga; assoprar vela; cheirar flores)

Estratégias Sensoriais

Respiração - Respirar Profundamente

Relaxamento Muscular Progressivo

"A Resposta ao Relaxamento" (Combina os 2 acima)

Estudos mostram que reduz o Mecanismo de Luta ou Fuga

Respiração de Yoga. Calmante via de respiração para restauração.

(Fotografia de menino fazendo uma posição de yoga)

Estratégias Sensoriais

Movimento: balance, dance, explore posições

(Fotografias reais de criança sentada na bola de pilates; criança subindo em brinquedo; sentada num banco; deitada de barriga sobre um balanço; com a cabeça pra trás num balanço; envolta numa espécie de tecido; correndo numa quadra poliesportiva; andando à cavalo)

Estimule o funcionamento do sistema nervoso parassimpático | Reduza o funcionamento do sistema nervoso simpático | Promova inibição de GABA | Conecte regulação emocional | Promova recuperação sensorial | Auxilie a recuperação sensorial

Natureza e exercício: movimentos!

Qualidade no vestibular e proprioceptivo

Qualidade no aeróbico

Frequência/ Intensidade/ Duração/ Ritmo

Natureza: remove "sensações" e substitui por sincronia mais natural

(Fotografia de mulher passeando com o cachorro sobre a grama; pessoas enfileiradas fazendo trilha no mato)

Natureza e exercício

(Ilustração contendo espécie de gráfico com figuras, sendo que atividades dentro de casa demonstra pequena, atividade em quadra pavimentada demonstra média, e atividades externas demonstram grande "libertação" de sintomas de déficits de atenção) Cita-se Faber Taylor, A & Kuo "crianças com déficits de atenção concentram-se melhor depois de uma caminhada no parque".

(Ilustração contendo quatro cérebros, sendo que os dois "com exercício" demonstram bastante atividade cerebral, ao passo que os outros dois "sem exercício" demonstram baixa atividade). Cita-se Hillman em Pediatrics.

Suportes Auditivos

Entretenimento Auditivo e Interpessoal

- comece com "respiração igual", aspirando e exalando em 4 tempos
- (ou aspirando e exalando em 5, 6, 8?)
- Duração - mesmo em adultos, são necessários até 10 minutos para mudar de estado... o que isso significa para o tratamento e dieta sensorial? Aplicativo para ajuda: www.breathstrong.com/apps/

Removendo sensações

Frequentemente um elemento importante à adaptação favorável

(Fotografias com menino utilizando fones de ouvido; tecidos que tampam luz fria forte; tecidos envolvendo pés de cadeiras)

Gatilhos sensoriais

Muito barulho!

Muita luz!

Muitas perguntas!

Muita gente!

Nenhuma comida que eu goste!

Muitos toques!

Eu odeio minhas roupas!

(Foto de pessoa usando malha com etiqueta aparente encostando no pescoço; muitas crianças aglomeradas sentadas no chão; uma sala aparentemente bagunçada com muitas crianças

fazendo atividades; menino sentado a frente de seu prato de comida com expressão de não ter gostado; sino de alerta; ilustração de foguetes, sol; criança se coçando)

Cantinho Aconchegante

Criando um “lugar” calmo

- espaço pequeno
- confortável e aconchegante
- Itens preferidos
- Música

E quando você não está perto de um lugar aconchegante?

(Ilustração de um garoto dentro de uma cabaninha)

A utilização de um quadro de escolha sensorial – uma ponte da dieta sensorial para a autorregulação

(Foto de um quadro contendo diversas ilustrações (pregadas por espécie de ventanas): uma sala; bola de pilates; cadeira; papel e canetinhas; roupas; pia)

Chaveiro para lidar adequadamente com diferentes situações

(Fotografias reais de chaveiros de pescoço contendo diversas imagens)

Kit Pessoal Sensorial e Kit do X Frágil

(Quatro fotografias reais contendo mala, mochila, caixa, com muitos objetos não identificáveis pelo Participante)

Viva o modo de vida X Frágil

Seja proativo, sem surpresas, mantenha as coisas em seus lugares, mostre o comportamento adequado, e permaneça calmo.

Autorregulação

- Dentre uma grande variedade de áreas, a autorregulação é identificada como contribuinte para resultados adaptativos e adversos em crianças, adolescentes e adultos.
- Inclui habilidades de lidar adequadamente com diferentes situações, competência social, relações interpessoais e autoestima, assim como autocontrole, autodisciplina e administração do tempo, entre uma lista significativa de outros comportamentos. (Veja Bridgett et al., 2013; Smallwood, 2013).
- A importância da autorregulação é muito mais destacada quando falha em funcionar
- É utilizada durante toda a vida
- A falta de autorregulação está relacionada a comportamentos inadequados, os quais requerem relacionamentos significativos e recíprocos para mediar
- Inclui pensamentos, sentimentos, ações

Aspectos do desenvolvimento

O que é autorregulação?

São 4 níveis de autorregulação:

Biológico (sensorial – sistema nervoso autônomo – excitação)

Estratégias Sensoriais

Método dos cinco dedos

(Ilustração de uma mão aberta)

COMENTARIOS DO PARTICIPANTE: o(s) Palestrante(s) disponibilizam fonte bibliográfica:

www.AlertProgram.com

Mary Sue Williams and Sherry Shellenberger

(Indicação de alguns livros para leitura, contendo fotografias de suas capas, cujos títulos ficaram indecifráveis ao Participante)

As zonas de regulação (marca registrada)

(Ilustração de placas azul, verde, amarela e vermelha, cada uma contendo diversas ilustrações de rostos com palavras escritas abaixo deles)

Livro interativo de tarefas possibilita a criança a desenvolver um melhor entendimento dos sistemas sensoriais

(Foto da capa de um livro e referencia)

Kerstein, L.H. (2008). My Sensory Book: Working Together to Explore Sensory Issues and the Big Feelings They Can Cause: A Workbook for Parents, Professionals, and Children.

Disciplina Consciente : Becky Bailey, Ph.D

Disciplina Consciente usa uma abordagem multidisciplinar para entender o comportamento.

Ela ultrapassa abordagens comportamentais que ensinam comportamentos específicos e oferece um modelo de intervenção neurodesenvolvimentista

A autorregulação é a habilidade fundamental para o desenvolvimento.

Cão Assistente

(Duas fotografias de crianças com cães)

Ele fará sua lição de casa "para Cassie" mais rapidamente do que qualquer outra pessoa. Ela sabe agora se sentar em sua cadeira quando eu grito "Meninos, é hora da lição de casa!"

Reflexão silenciosa e Meditação

(Fotografia de menino sentado sozinho assistindo TV, e algumas pessoas aparentemente meditando à beira mar)

Objetos de transição e livros "favoritos"

(Fotografia de menino aparentemente tentando desenhar ou escrever)

Monitoramento – a tecnologia ajuda!

<http://www.fitbit.com/>

Emwave

Celulares e tablets

Obrigada!

Com a intervenção certa, tudo é possível, porque você sempre pode aproveitar o sol!

Palestra: "Promovendo Autorregulação e o Papel da Dieta Sensorial na SXF" #530749