



O SISTEMA VESTIBULAR: PORQUE É TÃO CRÍTICO?©

By Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA

De todos os sistemas sensoriais que falamos na teoria e tratamento em integração sensorial, aquele que é provavelmente o mais básico, mas também o mais difícil de compreender é o sistema vestibular. Este sistema sensorial desenvolve-se apenas algumas semanas após a concepção e desempenha um papel muito importante no desenvolvimento precoce da criança. Provavelmente teria sido também um dos sentidos mais importantes para a evolução dos nossos ancestrais. Contudo, o sistema vestibular não é familiar para muitas pessoas. Muitas crianças não aprendem sobre a existência deste sentido quando aprendem os sistemas sensoriais básicos e se os adultos tiverem algum conhecimento sobre este sistema, provavelmente só reconhecem a sua relação com o equilíbrio. Compreender melhor o sistema vestibular poderá ajudar a melhor compreender os tipos de problemas que as crianças podem apresentar, assim como os métodos que usamos para resolver esses problemas.

Como todos sabemos, há partes dos nossos olhos e ouvidos que recebem imagens e sons e enviam essas informações ao cérebro. As partes do sistema vestibular que recebem informação para ser enviada ao cérebro estão localizadas no ouvido interno. Uma parte consiste num conjunto de canais cheios de fluido que respondem ao movimento e à mudança de direcção. A outra parte consiste numa estrutura tipo saco que responde à mudança da posição da cabeça e à força gravitacional. As informações sobre o movimento e posição da cabeça (que vem através destas estruturas) são enviadas para diferentes partes do cérebro. Esta é uma das principais razões pela qual estamos tão preocupados com este sistema sensorial que tem diversas funções diferentes e que são fundamentais para a nossa capacidade de fazer várias coisas.

Uma importante função do sistema vestibular permite-nos coordenar o movimento dos nossos olhos com os movimentos da nossa cabeça. Isto ocorre em atividades como copiar algo de um quadro (olhar para o quadro e depois baixar a cabeça e olhar para o nosso trabalho), virar a nossa cabeça para observar um objecto em movimento (por exemplo ver a bola a mover-se num campo de futebol), e também, por vezes, percorrer uma página para ler. Estas funções do sistema vestibular provavelmente ajudam a explicar o porquê de vários estudos terem mostrado que mais de metade das crianças com dificuldades de aprendizagem apresenta sinais de disfunção vestibular. O sistema vestibular é também importante para nos ajudar a desenvolver e manter um tônus muscular normal. Tônus (tônus) não é o mesmo que força muscular, mas permite-nos assumir posições e manter essas mesmas posições. O sistema vestibular é especialmente importante para que consigamos a manter nossa cabeça erguida. Muitas crianças com problemas vestibulares deixam recair a cabeça sobre as mesas, sustentam a cabeça com as mãos e, geralmente, parecem ter baixa resistência. O equilíbrio também é muito influenciado pelo sistema vestibular. Além disso, a nossa capacidade de coordenar os dois lados do nosso corpo em simultâneo (como necessário para andar de bicicleta ou para cortar com tesouras) também exige uma boa função vestibular. Finalmente, alguns aspectos da linguagem parecem relacionados com a maneira como o sistema vestibular processa informações.

Considerando todas estas funções muito básicas e importantes, não é difícil ver como um problema vestibular pode criar um problema muito real, mas muitas vezes invisível.

O Que Pode Fazer Para Ajudar

A seguir, são apresentadas algumas ideias que podem ser usadas para ajudar o sistema vestibular a desenvolver-se e a funcionar normalmente:

1. Experiências que envolvam movimento são muito importantes para a criança em desenvolvimento. Encontre tempo para atividades como brincar no balanço/baloiço, no escorrega, andar nos carrinhos do parque, etc.
2. Incentive movimentos ativos, produzidos pela própria criança, em vez de movimentos passivos (por exemplo, nunca girar, torcer ou balançar uma criança excessivamente ou por períodos de tempo estipulados - às vezes, isto é erroneamente recomendado por pessoas que citam, mas não entendem, as teorias de Ayres).
3. Experimente perceber se é mais fácil para a sua criança sentar-se ou realizar trabalhos de mesa após atividade física (especialmente após brincar no balanço/baloiço ou outra actividade que implique movimento). A ativação do sistema vestibular, muitas vezes tem um efeito quase imediato sobre o sistema nervoso, e para algumas crianças, estas actividades podem tornar o trabalho de mesa muito mais fácil.
4. Encoraje a realização de atividades em que a criança está deitada de barriga para baixo e tem de sustentar a cabeça para cima. Realizar jogos com blocos ou outros brinquedos nesta posição, ou pedir para lançar objetos a um alvo enquanto está deitado de barriga para baixo num balanço/baloiço.
5. Incentivar a realização de atividades “bilaterais”, ou seja, que envolvam os dois lados do corpo, como pular corda, nadar, andar de bicicleta, remar, andar de skate ou patins, etc.

Demasiados movimentos de balanço/baloiço ou rotatórios podem ter efeitos negativos (excesso de atividade, letargia, mudanças na frequência cardíaca e respiratória, etc.) Algumas crianças não são capazes de adequar o ritmo e intensidade do movimento e podem por vezes ter algumas reações após a atividade. Discuta estas atividades com o seu terapeuta e trace um plano apropriado para a sua criança.

O SISTEMA VESTIBULAR: PORQUE É TÃO CRÍTICO? © faz parte de uma série de "Páginas para Pais" sobre o tema da integração sensorial escrito por Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA. Pode ser reproduzido para fins educacionais, com o título completo e informações de copyright incluídas. Traduzido para português por Marco Leão e Raquel Cerqueira, www.7senses.pt; Revisão por Heloiza Maria Zanella Goodrich e Rodrigo Massoqueto.