



# REFLETINDO COM A FAMÍLIA



Do Infantil II ao 2º Ano



## ENSINE SEU FILHO A SEGURAR UM LÁPIS CORRETAMENTE

Segurar um lápis corretamente é uma habilidade difícil para muitas crianças entenderem. Mas, apesar disso, cerca de 50% das crianças até os 3 anos de idade podem usar um lápis de maneira correta e a preensão pode surgir naturalmente aos 4 anos de idade.

A “pega do lápis” e as habilidades motoras finas envolvidas na hora de segurar um lápis corretamente são um importante precursor para a escrita e não podem ser esquecidos.

Segurar um lápis corretamente é segurá-lo pela preensão tripode, que significa dizer segurar apenas com 3 dedos: o polegar, o dedo indicador e o dedo médio no lápis.

A maioria das crianças desenvolvem aquela “pega” no lápis que for confortável para elas. É vista uma variedade de apertos de lápis nas escolas e muitos tipos de preensões são aceitos, porém, alguns deles podem surtir problemas na escrita e despertar outras queixas como: letra ilegível, falta de velocidade ao escrever do quadro para o caderno, calo no dedo, mão cansada ao escrever, entre outras.

Apertos de lápis errôneos são hábitos fáceis de mudar apenas nos primeiros anos escolares, portanto, observe se há um padrão de aperto estranho na escrita de seu filho, pois uma “pega” errada pode se tornar irreversível posteriormente. Incentive seu filho a segurar um lápis de uma forma que o permita a usar a mão e os dedos com facilidade ao escrever ou desenhar.

### ORIENTAÇÕES PARA “PEGA DO LÁPIS”

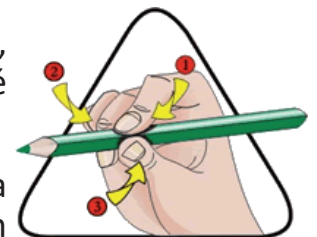
- O lápis é mantido em uma posição estável entre o polegar, indicador e o dedo médio.
- O dedo anelar e o mínimo são dobrados confortavelmente sobre a mesa.
- O dedo indicador e o polegar formam um espaço circular.
- O pulso é dobrado ligeiramente para trás e o antebraço está descansando em cima da mesa.
- O lápis é segurado pela ponta dele, entre 1-2 cm.
- As crianças devem e podem começar a treinar estas habilidades motoras finas antes de pegarem em um lápis.
- O movimento de pinça e uso bilateral das mãos promovem melhor o uso do polegar e do dedo indicador, trabalhando separadamente do resto dos dedos e exigindo que a mão não dominante atue como uma “mão auxiliar”.

Você pode trabalhar com seus filhos, em casa, a questão da “pega” do lápis usando brincadeiras divertidas que façam as crianças usarem o seu polegar e o dedo indicador, ou seja, façam um movimento de pinça. As brincadeiras devem desenvolver e reforçar os músculos dos dedos polegar e o indicador. A seguir, listamos alguns exemplos.

- Tirar e colocar botões nas roupas.
- Usar uma pinça para pegar pequenas contas ou brinquedos e colocá-los dentro de um recipiente.
- Apertar, empurrar e cutucar massinha de modelar ou argila. Faça um ninho dos pássaros para a criança beliscar com o polegar e os dedos, em seguida, façam ovos para o ninho.
- Rasgar papel colorido para atividades de colagem.
- Brincar de LEGO.
- Usar prendedores de roupa em uma borda de uma cesta ou varal, usando pedaços de tecido ou roupinhas de boneca.
- Usar etiquetas ou fita adesiva em uma superfície e pedir para a criança puxar.
- Usar *spray* com água para acertar um alvo.
- Pintar com apenas um dedo de cada vez. Por exemplo, a criança pode usar o seu dedo indicador para pintar com o vermelho, o seu dedo do meio para pintar com o azul, o seu dedo anelar para pintar com o amarelo e o seu dedo mínimo para pintar de verde. Se isso é muito difícil, comece incentivando-a a pintar apenas com o seu dedo indicador.
- Brincar de dedoches – (fantoques de dedos) – é outra ótima maneira de incentivar o uso do dedo indicador isoladamente.

### FICA A DICA!

- Pegar corretamente no lápis facilita os movimentos da mão no exercício da grafia. Se o lápis não está devidamente posicionado, a mão terá que se esforçar para realizar o movimento e, com isso, a letra poderá ficar ilegível e a preensão no papel será muito forte.
- Se desde a primeira vez que a criança pegar num lápis ela for orientada, o sucesso do “saber segurar o lápis” será muito mais eficaz. Se a criança começar pegando erroneamente no lápis, quanto mais tarde ela for corrigida, mais difícil será desabitua-la.
- Nos casos da criança chegar nos anos iniciais pegando de forma errada, uma boa sugestão é utilizar o lápis triangular ou o triângulo em EVA que é colocado no lápis, perto da ponta. Ali é onde a criança irá segurar.
- Os lápis triangulares possuem um formato anatômico que condiciona a criança a segurar o lápis de maneira correta, centrando os três dedos em três pontos de apoio.



Raquel Jaskulski (Terapeuta Ocupacional) e Cibele Meyer.