

## Interação

### Decúbito dorsal

Quando o/a seu/sua bebé olhar para si, olhe também para ele/ela e converse, mantendo sempre o alinhamento.



### Decúbito ventral

Faça com que o/a seu/sua bebé levante a cabeça para olhar para si quando está de barriga para baixo. Estimule a rotação da cabeça para os dois lados.



### Decúbito lateral

Esta é uma posição muito importante para o/a seu/sua bebé, por isso deve colocá-lo/a de lado, com alguma frequência, alternando o lado direito com o lado esquerdo. Manter o alinhamento da cabeça com o tronco.



Este folheto deve ser lido com orientação específica do/a Fisioterapeuta ou Médico/a.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
AMADORA / SINTRA



SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA  
E DE REABILITAÇÃO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
AMADORA / SINTRA



Serviço de Medicina Física e de Reabilitação  
Equipa de Reabilitação Pediátrica

214348483/4  
sec.mfr@hff.min-saude.pt



DI.0360/E.MFR/Versão 02/05-03-2024/Torcicolo  
H.F.F./U.C.L./mod.8 MFR/março 2024

# TORCICOLO

INFORMAÇÃO PARA A FAMÍLIA

## TORCICOLO

### O que é?

- O torcicolo é uma condição caracterizada por uma postura assimétrica da cabeça e do pescoço.
- Pode ser causada pela tumefação/nódulo ou espessamento do músculo esternocleidomastoideu (ou apenas por uma alteração da postura).

### O/A meu/minha bebé tem um torcicolo porque...

- Roda a cabeça preferencialmente para um dos lados
- Mantém a cabeça sempre inclinada para o mesmo lado
- Tem um espessamento no músculo do pescoço de um dos lados
- Tem a cabeça inclinada para trás



## CUIDADOS A TER

Deve manter o **alinhamento da cabeça e do tronco** durante as atividades do/da bebé: higiene, sono, alimentação, transporte, interação, colo...

### COLO

O colo é um momento muito importante para o/a bebé e para os pais. Sempre que pegar no/na bebé ao colo, mantenha-o/a alinhado/a e com os braços para a frente

Evitar colocar o/a seu/sua bebé ao alto (em posições contra gravidade) por tempo prolongado, pois ele ainda não tem força muscular suficiente para suportar a cabeça e, por isso, pode inclinar lateralmente. Caso seja necessário, deve apoiar a cabeça do/a bebé no seu peito e virá-la para o lado contrário ao que ele/ela prefere.



### ALIMENTAÇÃO

Mama e/ou biberão: mantenha o alinhamento da cabeça com o tronco e alterne o lado de apoio que alimenta.

Colher: sentado com alinhamento da cabeça com o tronco. Deve dar de comer de frente para a criança, idealmente com os pés apoiados.

### TRANSPORTE

Deve colocar na cadeira dois rolos laterais para facilitar o alinhamento do tronco e da cabeça e levar os braços para a frente.

Deve abordar a criança do lado contrário ao que ele/ela prefere e colocar um brinquedo.



### HIGIENE/BANHO

Durante a higiene do/da bebé deve tentar estar de frente para ele/ela, mantendo o alinhamento da cabeça com o tronco.

### SONO

De acordo com as orientações nacionais e internacionais, o/a bebé deve ser deitado/a para dormir de barriga para cima.

É importante alternar a posição da cabeça sempre que possível.