



SUPERARSI,
CONTRIBUINDO COM
O DESENVOLVIMENTO
E BEM-ESTAR
DA SUA FAMÍLIA.



Andreia Duma Blasio

Colaboradoras:

Milena Parisotto

Rahissa Resende Mafra

Romina Figueiredo

Escrito por: Andreia Duma Blasio

Colaboradores: Milena Parisotto

Rahissa Resende Mafra

Romina Figueiredo

Desig da Capa: Daisy Racy Dalberto

Revisão técnica: Claudia Antoniazzi Stang David

Promovido por: Superarsi Clínica

Material tipo digital, não autorizado venda e/ou reprodução. Não se encaixa como orientação profissional.

Joinville

2022

DEDICATÓRIA

É com imenso prazer que produzimos este material como um ato de agradecimento por tudo que vivemos este ano, foram momentos diversos que muito nos enaltecera por permitir que fizéssemos parte dos seus dias e além disso, contribuir com o desenvolvimento daqueles que são tão importantes para você.

Diversas foram as formas pensadas para demonstrar o nosso carinho e gratidão a você e sua família, entretanto, nada é mais valioso que o tempo e o conhecimento, então, foram dedicados grande parte desse ano para construir este material embasado nos mais recentes estudos e pesquisas, pensando em tópicos pontuais que fazem parte do dia a dia da grande maioria das famílias que são atendidas na clínica Superarsi.

A equipe Superarsi agradece sua confiança e parceria durante este ano, e confirma que estaremos aqui com a mesma dedicação e vontade de cada vez mais transformar limites em potencial, esse é o desejo que nos impulsiona todos os dias, por isso dedicamos nosso cuidado, conhecimento, trabalho e busca por novas possibilidades, sejam estímulos, aprendizados para oferecer a vocês novas vivências, (...) pois a vida é cheia de possibilidades.

Desejamos um feliz natal e que 2023 possamos estar junto concretizando novos sonhos.

Sumário

1 INTRODUÇÃO	5
2 BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA.....	6
3 OCUPAÇÃO HUMANA	7
4 ROTINA E GESTÃO DO TEMPO	15
4.1 Rotina da alimentação	23
4.2 Rotina do sono.....	26
4.3 Atividades de auto cuidado (AVD'S)	28
4.3.1 Etapas dos suportes necessários para a aprendizagem	39
4.3.2 Local, adaptação e idade cronológica	40
5 ROTINA DO USO DE TELAS	42
6 ANALISE DO COMPORTAMENTO APLICADO	45
6.1 Estratégias De Antecedentes E Consequências	48
6.2 Reforçador.....	50
6.3 Manejo do comportamento.....	51
7 BRINCAR E LAZER.....	52
7.1 dicas para brincadeiras com crianças com TEA.....	54
7.1.1 sugestões de brincadeiras.....	55
Considerações Finais	69
Referências.....	70

O conhecimento é um tesouro, mas a prática é a chave para alcançá-lo.

Thomas Fuller

1. INTRODUÇÃO

Inicialmente te levo a pensar o que significa qualidade de vida e bem-estar? Conforme os papéis ocupacionais que exerce, quais deles tem maior relevância na sua vida? Considerando que ocupação é tudo aquilo que as pessoas precisam, querem ou se espera que façam; desde o nascimento até a passagem pelos marcos do desenvolvimento se espera tais habilidades, onde uma ocupação influencia no desenvolvimento da outra e assim conforme a criança tem oportunidades e os adultos conseguem gerir o tempo de forma eficaz, maiores são as chances de um desenvolvimento saudável.

As atividades de autocuidado como a alimentação, sono, vestuário e demais do dia são essenciais para desenvolver a autonomia e independência, além disso favorece maior autoconfiança e desempenho pedagógico, pois com os treinos de vestuário, alimentação, higiene e demais, estimulam coordenação motora grossa e fina. Oportunidades e incentivo são primordiais para um bom aprendizado.

O envolvimento inclui aspectos objetivos e subjetivos da experiência. As ocupações são centrais para a saúde, identidade e sentido de competência e têm um significado e valor particular individual. Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021).

A interação com os ambientes é expressa por meio do comportamento e diversas são as estratégias para adequar, modelar, modificar etc., para que seja possível o aprendizado é feito uso de suportes, manejo, técnicas de reforçamento e punição, tudo acontece baseado na ciência e centrada na singularidade de cada caso.

O aprendizado é adquirido por meio das vivências do dia a dia e é no brincar que a criança desenvolve as habilidades necessárias para que possa explorar os diferentes contextos e ambientes, desta forma, é importante estar atento a singularidade da criança seus potenciais e limitações. Todos são capazes de aprender, e as estratégias são muitas, inclusive deixamos algumas dicas de atividades para que possam ser realizadas em família nas férias. Carinho e atenção da família é essencial, assim como o descanso e bem-estar.

2. BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA

Conforme a (OMS, 2006) apud Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021) bem-estar é um termo geral que abrange o universo total dos domínios da vida humana, incluído os aspetos físicos, mentais e sociais.

Uma implicação relevante para esta definição é que a saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências. A saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, de lidar com as frustrações da vida, brincar, interagir e trabalhar de forma produtiva. Estes fatores citados acima são essenciais para a capacidade coletiva e individual, para pensar, emocionar, ganhar e aproveitar a vida.

Importante salientar que estar bem é relativo e inconstante pois a vida é feita de momentos, estes identificados por nós como bons e ruins; e pelo ponto de vista social, só saberemos o que é sentir-se bem/feliz quando já se experienciou os menos positivos. Conforme a história pessoal é possível elencar o que de fato faz o indivíduo feliz. E você já parou para pensar o que te faz sentir-se bem?

É essencial se conhecer e se valorizar para que possa se fazer presente na vida daqueles que demanda do seu cuidado e atenção. Olhe para sua rotina e identifique o que está sendo positivo manter, e o que está disfuncional modificar. Assim, eleja possíveis estratégias para melhorá-la. Fazer pequenas pausas, observar ao redor, buscar pela luz solar, ouvir uma música que goste, fazer exercício por mais simples que seja, conversas bobas e divertidas, dentre tantas outras que podem deixar sua rotina mais leve e menos estressante e consequentemente trará uma maior qualidade de vida.

De acordo com seus papéis ocupacionais você se envolve em diversas ocupações das quais é decorrente de suas escolhas, motivação e significado dentro de um contexto de suporte. O envolvimento inclui aspectos objetivos e subjetivos da experiência. As ocupações são centrais para a saúde, identidade e sentido de competência e têm um significado e valor particular individual. Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021).

Dentre outros papéis ocupacionais que você ocupa, o papel de pais/cuidador é de extrema importância e relevância já que a forma de como exerce

vai impactar a vida toda de um ser que fara uso dos seus exemplos, valores e ensinamentos. Segundo Centers for Disease, (2022), os primeiros anos de vida de uma criança são muito importantes para a sua saúde e desenvolvimento. Desenvolvimento saudável significa que crianças de todas as idades, incluindo aquelas com necessidades especiais de saúde, são capazes de crescer onde suas necessidades sociais, emocionais e educacionais são atendidas. Ter um lar seguro e amoroso e passar tempo com a família – brincar, cantar, ler e conversar – são muito importantes. Nutrição adequada, exercício e sono também podem fazer uma grande diferença.

A seguir será descrito o que é ocupação e porque são pertinentes na qualidade de vida e bem-estar do indivíduo.

3. OCUPAÇÃO HUMANA

As ocupações são centrais para a saúde, identidade e sentido de competência de uma pessoa. Ocupações referem-se às atividades diárias que as pessoas realizam como indivíduos, em famílias e com comunidades para preencher tempo e trazer sentido e propósito à vida. As ocupações incluem atividades que **as pessoas precisam, querem e se espera que façam**. Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021).

Desta forma, atividades de autocuidado, gestão de saúde, descanso e sono, educação, trabalho, brincar, lazer e participação social, são consideradas ocupações humanas, varia de acordo com os fatores do indivíduo, como valores, crenças, espiritualidade, funções e estrutura do corpo.

As ocupações, para serem completadas, podem envolver a execução de múltiplas atividades e podem produzir vários resultados. As ocupações podem contribuir para um estilo de vida equilibrado e plenamente funcional ou para um estilo de vida desequilibrado e caracterizado por disfunções ocupacionais. Por exemplo, o trabalho excessivo sem consideração suficiente por outros aspetos da vida, tais como o sono ou relacionamentos, favorece a desenvolver problemas de saúde.

Quanto mais experiências vive maior a capacidade de adaptar-se e menor os riscos de estresse e frustrações. Então, é relevante dar-se a oportunidade e

da mesma forma oportunizar as crianças a viver novas possibilidades, contemplando todos os aspectos do desenvolvimento.

Papalia, Feldman e Martorell (2013) afirmam que são três os principais domínios e aspectos do ser humano, que é físico, cognitivo e psicossocial. O crescimento do corpo e do cérebro, as capacidades sensoriais, as habilidades motoras e a saúde fazem parte do desenvolvimento físico. Aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade compõem o desenvolvimento cognitivo. Emoções, personalidade e relações sociais são aspectos do desenvolvimento psicossocial.

O desenvolvimento psicossocial pode afetar o funcionamento cognitivo e físico. Inversamente, as capacidades física e cognitiva podem afetar o desenvolvimento psicossocial, além de contribuir significativamente para a autoestima e poder afetar a aceitação social e a escolha profissional.

As ocupações têm a capacidade de apoiar ou promover outras ocupações. Por exemplo, as crianças envolvem-se no brincar para desenvolver as competências de desempenho que mais tarde facilitam o envolvimento no lazer e no trabalho. Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021). Desta forma é importante aumentar o repertório do brincar favorecendo maior desenvolvimento. Diante disto, abaixo será descrito brevemente sobre os principais marcos do desenvolvimento.

A maneira como seu filho brinca, aprende, fala, age e se movimenta oferece indicações importantes sobre o seu desenvolvimento. **Os marcos do desenvolvimento são as coisas que a maioria das crianças (neurotípicas) consegue fazer em determinada idade.**

Abaixo será listado o que é esperado para a maioria das crianças, entretanto é uma tabela básica, não se limite apenas a ela, sempre que achar pertinente busque por orientação profissional.

2 Meses			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
Sorri para as pessoas	Começa a fazer barulhos e gorgolejar	Presta atenção a rostos	Consegue manter a cabeça elevada e começa erguer o tronco quando de bruços.
Olha para os pais	Vira a cabeça em direção dos sons (localiza)	Segui objetos com os olhos e reconhece rostos.	Faz movimentos mais suaves com seus membros.
Consegue se acalmar (leva as mãos à boca e chupa)		Se entedia quando a atividade não muda.	

4 Meses			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
Sorri espontaneamente	Começa a balbuciar	Mostra suas emoções	Mantém a cabeça erguida firmemente, sem apoio.
Gosta de brincar e pode chorar quando acaba	Balbucia com expressões e tenta imitar sons.	Responde a afetos	Empurra com as pernas quando apoiada em superfícies duras
Imita alguns movimentos e expressões faciais	Chora de maneiras diferente para expressar dor, fome ou cansaço.	Reconhece pessoas próximas de longe	Consegue rolar de barriga para cima quando está de bruços.
Segue com o olhar	Esta atento as vozes das pessoas próximas	Usa de forma coordenada mãos e olhos para pegar, manipular objetos	Se apoia nos cotovelos quando está de bruços.
		Segue as coisas com os olhos de um lado para outro	Leva as mãos na boca e segura os brinquedos.

6 Meses			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
Reconhece pessoas próximas e percebe as estranhas	Responde a sons, emitindo sons	É curioso, observa tudo a seu redor	Rola em ambas as direções (braços para costas e vice versa)
Gosta de brincar com os outros, principalmente os pais	Une as vogais ao balbuciar (ah, eh, oh) e gosta de revezar com os pais enquanto emite sons. Começa a articular sons consoantes como “m”, “b”.	Leva objetos a boca	Começa a sentar sem apoio
Responde as emoções alheias e normalmente parece feliz	Responde quando chamado pelo nome	Busca pegar tudo o que está a seu alcance.	Quando de pé, apoia seu peso sobre as pernas e pode se impulsionar para saltar
Gosta de se ver no espelho	Emite sons para mostrar alegria e descontentamento.	Faz transferência de uma mão para outra.	Balança para frente e para trás, às vezes engatinhando para trás antes de seguir para frente

9 Meses			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
Pode ter medo de estranhos	Compreende o “não”	Observa o caminho de alguma coisa quando cai	Fica em pé apoiado e puxa para levantar
Pode ser grudado com os familiares	Emite muitos sons e diferentes como “mama e baba.	Procura por objetos que são escondidos	Consegue se sentar sem apoio
Possui brinquedo favorito	Emite sons e gestos dos outros	Brinca de esconder e achar o rosto	Engatinha
É observador	Aponta para o que quer	Já faz pinça para pegar pequenos objetos, alimentos.	Consegue ter boa preensão dos brinquedos menos que

			cabe na palma da mão.
--	--	--	-----------------------

1 ano			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
É tímido ou nervoso com estranhos	Responde a comandos simples	Imita gestos	Senta-se sem ajuda
Possui pessoas e objetos preferidos	Usa gestos para se expressar como dar "tchau" acenar a cabeça para "sim e não"	Explora mais os objetos batendo, arremessando, chacoalhando, etc.	Segura-se para levantar e caminha segurando nos moveis
Já consegue demonstrar seus medos	Emite sons com alterações no tom	Olha para imagens indicadas em livros	Pode dar alguns passos sem apoio
Ajuda movimentando-se para tirar e colocar as vestes	Tenta repetir palavras que outras pessoas falam	Começa a dar função para os objetos	Fica de pé sem apoio
Repete sons ou reações para conseguir atenção	Diz "mama" e "papa" e exclamações.	Maior dissociação dos dedos	Se mostra mais explorador

1 ano e meio			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
Pode ter ataques de birra e medo de estranhos	Fala diversas palavras simples	Reconhece a ponta para partes do corpo	Anda sozinho
Gosta de dar as coisas para os outros como forma de brincadeira	Diz "não" acenando com a cabeça	Faz rabiscos sozinhos	Pode conseguir subir degraus, correr e puxar seus brinquedos
Brinca de faz de conta de forma simples	Aponta para mostrar o que quer	Sabe a função dos objetos comuns como colher, escova, etc.	Ajuda a se despir

Aponta para mostrar às outras pessoas coisas que considera interessante	Costuma ser repetitivo com algumas palavrinhas	Responde a comandos verbais simples como pega, dá, senta, etc.	Bebe por um canudo e usa colher
---	--	--	---------------------------------

2 Anos			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
A imitação é mais forte	Aponta e localiza objetos, pessoas quando ouve seus nomes	Separa formas e cores	Fica na ponta do pé
Se empolga na presença de outras crianças	Formula frase com 2 a 4 palavras	Empilha blocos	Corre e alterna a direção
Se mostra cada vez mais independente	Segue instruções com maior facilidade	Completa frase e rimas em livros e musiquinhas	Chuta bola e arremessa
Pode se mostrar desafiador e desobediente	Repete palavras que ouviu de outras pessoas	Segue instruções de dois passos.	Faz encaixes com maior facilidade
Começa brincar com outras crianças de brincadeiras mais estruturadas como pega-pega	Aponta para coisas nos livros e partes do corpo.	Demonstra sua preferência na lateralidade usando mais uma das mãos	Boa segurança postural

3 Anos			
Social/Emocional	Linguagem/Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento físico
Mostra afeto sem precisar de incentivo, demonstra preocupação quando o amigo está triste, chorando.	Segue instruções de 2 a 3 passos	Aumento no repertório simbólico com bonecos, animais e pessoas	Melhor coordenação dos dedos para abrir e fechar portas, jarras e garrafas

Sabe revezar nas brincadeiras	Entende termos de localização espacial "encima, dentro, fora, do lado"	Entende algumas quantidades	Faz escaladas com bom controle motor
Entende termos como "meu, seu, nosso"	Diz informações pessoais, nome, idade, sexo	Consegue copiar um círculo	Corre com facilidade
Já reconhece a rotina e pode se aborrecer quando há mudanças abruptas	Se engaja mais em conversas	Faz jogos de encaixes e quebra cabeça com poucas peças	Pedala triciclo, sobe e desce escada alternando os pés

4 Anos			
Social/Emocional	Linguagem/ Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento Desenvolvimento Físico
Gosta de fazer coisas novas, é criativo	Usa corretamente os termos de diferença de sexos "ele e ela"	Reconhece cores, números e formas	Já consegue usar tesouras
É cooperativo	Conta histórias	Entende e a ideia de contar	Pula e fica sobre um pé só
Sabe diferenciar seus gostos	Canta músicas completas e recita poemas se for incentivado	Começa a ter noção de tempo	Consegue uma bola quicando na maioria das vezes
Se confunde entre o que é real e imaginário	Fala sobre suas informações pessoais	Compreende mais termos como "igual e diferente"	Consegue se servir passando o suco da jarra para o copo e manipular alimentos

5 Anos			
Social/Emocional	Linguagem/ Comunicação	Cognitivo (aprendizados)	Movimento desenvolvimento físico
Quer agradar os amigos e quer ser como eles	Fala com clareza e se comunica com maior facilidade	Sabe contar as coisas até dez ou mais	Consegue dar cambalhotas, pula, escala e se balança sozinho
Está mais propenso a seguir regras	Conta histórias usando frases completas	Consegue desenhar figuras humanas	Usar utensílios como talheres de forma alternada

		com mais detalhes	
Consegue separar o real do imaginário	Usa termos no futuro como “vai chegar, vou fazer”	Sabe mais sobre sua rotina e hábito	Consegue fazer uso do banheiro sozinho
É mais independente e confiante	Sabe dizer seu endereço	Consegue copiar algumas letras e números	Maior consciência corporal
Às vezes exigente e às vezes cooperativo		Sabe das coisas usadas diariamente como comida, dinheiro e utensílios	Menor necessidade do movimento

Fonte: Centers for Disease, (2022)

Vale ressaltar que esses são alguns exemplos de habilidades que são adquiridas pela maioria das crianças neurotípicas que seguem o padrão normal de desenvolvimento, entretanto estes marcos podem sofrer alterações conforme as vivências e estímulos que as mesmas possuem. Se mesmo com muitos estímulos ela não alcança estes marcos você deve procurar por profissionais competentes a avaliá-lo de forma abrangente e então garantir que não está tendo atrasos. **Fique atento é importante.**

Existe janelas de oportunidades que são períodos em que há maior probabilidade/facilidade de gerar aprendizados, e essas ocorrer nas fases iniciais do desenvolvimento e vão até os 5 anos. Por isso a importância do diagnóstico e estimulação precoce.

Para que possam desenvolver de forma global, tantos os aspectos emocionais, físicos, mentais e de independência, é preciso que estes sejam estimulados dentro da sua rotina e vire um hábito, já que o aprendizado se dá por meio das repetições, não adianta levar a criança uma vez no parque, brincar uma vez na semana e o restante deixar na frente da TV, é preciso estímulos, vivências, repetições. A neuroplasticidade precisa de repetições constantes e solidas.

Conforme vários estudos a inteligência (poder de adaptação) é influenciada pela hereditariedade e o ambiente em que vive (epigenética), dessa forma, o ambiente doméstico é um fator imprescindível para o desenvolvimento saudável. Já ouviu a frase “... é o que tem dentro de casa.” Então é o que vive dentro de casa que internaliza e se expressa nos demais ambientes.

Os autores Papalia, Feldman e Martorell (2013, p.174) citam sete aspectos do ambiente doméstico nos primeiros meses de vida que possibilitam o desenvolvimento cognitivo e psicossocial e ajudam a preparar as crianças para a escola.

... (1) incentivo para explorar o ambiente; (2) supervisão do desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais básicas; (3) elogios às realizações; (4) orientação para a prática e para a expansão de habilidades; (5) proteção contra desaprovação imprópria, provocações e punições; (6) enriquecimento da comunicação e responsividade; e (7) orientação e limitação do comportamento. A presença constante dessas sete condições logo no começo da vida “forma um vínculo causal com muitas áreas do funcionamento do cérebro e do desenvolvimento cognitivo”.

Permita que se suje, explore os mais diversos locais, aprenda a cair e levantar, resolver os obstáculos que estejam na sua rota, conhecer seu corpo, ter claro que tem que confiar no seu potencial. Ensine como se resolver, há momentos que pode estar só e aí não vai saber o que fazer.

Diante da grande importância da rotina e de como organiza seu tempo para realizar as mais diversas atividades, abaixo será apresentada informações relevantes sobre o tema no desenvolvimento do seu filho e para sua saúde mental e bem-estar.

4. ROTINA E GESTÃO DO TEMPO

O tempo fornece uma estrutura organizacional ou um ritmo para os padrões de desempenho. Por exemplo ir todo dia de manhã para o trabalho, descansar após o almoço, etc. A forma como as pessoas pensam sobre, e usam, o tempo é influenciada pelos ritmos biológicos e influências culturais. A gestão do tempo é a forma o indivíduo organiza, agenda e dá prioridade a determinadas atividades. Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021).

De acordo com o que os mesmos autores mencionaram acima, as pessoas precisam organizar sua rotina conforme o que elas precisam, querem e se espera que se façam conforme seus papéis ocupacionais, como de mãe/pai, profissional, amigo, membro da comunidade, etc. e essas atividades devem ser organizadas de forma funcional e equilibrada.

As rotinas são sequências estabelecidas de ocupações ou atividades que estruturam a vida diária; também podem promover ou prejudicar a saúde. O que se repete diariamente podemos chamar de hábitos que são comportamentos específicos automáticos ajustados ou desajustados, que podem ser saudáveis ou não.

É interessante fazer uma análise dos seus comportamentos automáticos e elencar os positivos e negativos, e assim conseguir gerir de forma mais eficaz suas atuações. Quanto tempo é depositado a atividades que contribuem para seu bem-estar como o sono, lazer, participação social e cuidados com a saúde.

Fazer uso de tabelas, quadros ou outras formas de organização dos seus afazeres se torna interessante, é de extrema importância fazer pausas entre uma atividade e outra, e como você vai aproveitar este momento também é relevante, então, vou colocar aqui alguns exemplos de pausas simples e que conforme estudos fazem bem para o corpo e mente, focar no presente é crucial prestar atenção no seu corpo, na respiração, trazer sua consciência no presente é umas das técnicas de Mindfulness que estão se difundindo por todo o mundo. O simples fato de levantar ou sentar, alongar o corpo, dar uma volta, fazer um lanche, observar o tempo lá fora, ouvir uma música, dentre tantas outras possibilidades, evite uso de celular para entrar em redes sociais.

Diante do exposto, e conforme já mencionado, a rotina pode promover ou prejudicar a saúde, desta forma, conforme seu filho se desenvolve e avança os marcos sua rotina deve se modificar para que tenha as oportunidades que precisa. Para facilitar foi elencado a seguir algumas sugestões simples que podem ser inseridas no seu dia a dia.

Fases do desenvolvimento	Possibilidades de estimulação
	- Abrace, converse e brinque com o bebê enquanto é amamentado, trocas de roupas, banhos, etc.

2 meses	- Ensine como se acalmar sozinho. Tudo bem chupar seus dedos. - Comece a criar rotinas. - Identifique seus gostos para fazer se sentir mais confortável. - Demostre entusiasmos quando faz algo novo como um som e o imite. - Coloque um espelho seguro para o bebê no berço para que ele possa se ver. - Coloque-o de bruços quando estiver acordado e posicione brinquedo a sua frente. - Estimule a levantar a cabeça, colocando brinquedos a nível dos olhos dele. - Segure-o com os seus pés apoiados e torne o momento divertido, cante, converse.
4 meses	- Estabeleça rotina regulares de sono e alimentação. - Imitar os sons que imita para motivá-lo. - Ofereça a seu bebê momentos calmos de interação enquanto você lê ou canta para ele. - Dê a ele brinquedos como chacoalho, reação e ação, imagens coloridas. - Posicione os brinquedos ao redor dele de maneira que possa alcançar e/ou chutar. - Estimule a manter a cabeça enquanto fica de bruços.
6 meses	- Reserve um tempo para brincar com seu filho no chão. - Observe, aprenda a compreender as emoções do seu filho. Se demonstrar estar feliz continue, se demonstrar algum desconforto pare e o ajude se acalmar usando estratégias que por si, possa usar quando precisar como chupar os dedos. - Imitar os balbucios, gestos para motivar a repetir. - Leia historinhas e parabeneze-o quando balbuciar tentando interagir.

	- Quando olhar para algo, aponte e fale a respeito. - Nesta fase estão aprendendo sobre causa e efeito, então quando jogar um brinquedo no chão, pegue-o e devolva a criança. - Posicione o bebê de bruços ou de barriga para cima e coloque brinquedos levemente fora do seu alcance. Estimule-o a rolar para alcançar os brinquedos.
9 meses	- Observe como reage às situações novas. Procure dentro das “possibilidades” fazer/proporcionar as que a deixam confortável. - Mantenha rotina organizada. - Comece as brincadeiras com troca de turno “minha vez, sua vez”. - Nomeie as emoções conforme os demonstra, do tipo você “está feliz, está rindo”. - Descreva o que a criança está vendo com poucas palavras “bola vermelha”. - Nomeie para onde o mesmo aponta. - Diga o que espera da criança, “sentar, comer”. - Ensine as possíveis funções dos brinquedos “rolar, jogar a bola, empurrar os carrinhos”. - Brinque de esconder e achar o rosto. - Posicione-o próximo a objetos que ele possa segurar para se levantar com segurança.
1 ano	- Dê a seu filho muitos abraços, beijos e parabeneze-o pelo bom comportamento. - Não reforce comportamentos inapropriados, dando longas explicações, gritando ou alho do tipo, diga apenas “não” com firmeza e o ignore quando o mesmo busca pelo seu olhar.

1 ano	-Passe mais tempo parabenizando os bons comportamentos e conquistas que punindo. - Converse sobre o que você está fazendo como “mamãe está cozinhando”. - Leia e peça para que a criança vira as páginas. -Ofereça papeis e giz de cera e incentive a copiar linhas, para cima, para baixo, etc. Elogie sempre que tiver interesse. - Brinque com blocos, legos e formas variadas e estimule o uso das mãos. - Esconda os brinquedos e peça para procurar. - Trabalhe as partes do corpo. -Incentive a cantar as musiquinhas tradicionais “a dona aranha, seu lobato”. -Ofereça objetos distintos que proporcione por sensações diversas sejam elas auditivas, táteis e demais. - Permita que a criança possa explorar de forma ativa os ambientes que a ela estiver disponível.
1 ano e meio	- Favoreça que o ambiente seja seguro e acolhedor. É importante ser consistente e previsível. - Elogie sempre e use repreensões rápidas e firmes, busque não voltar atrás nas decisões porque está apresentando comportamento considerado ruim, principalmente diante de “publico”, pois muitas vezes só o olhar demonstra “vitória”, e com esta consequência a tendencia que volte a se repetir e fique cada vez mais difícil de contornar. -Descreva suas emoções, como você “fica feliz quando ouve a história” A mãe fica triste quando você “desobedece”. -Use frases simples e claras. Assim como as perguntas e dê as opções e permita desde já fazer escolhas. -Ofereça brinquedos com jogos de encaixe, quebra cabeça, blocos, legos e ensine desde já a resolver problemas e diminuir as frustrações futuras.

	-Ofereça brinquedos onde possa puxar, empurrar, chutar, arremessar, etc. -Incentive-o a beber no copo e usar colher, não reprima pela “bagunça” pois é ela que vai permitir que explore e desenvolva suas habilidades.
2 anos	-Incentive-o a ajudar com as tarefas simples de casa como ajudar as lavar legumes e frutas. (Ofereça um apoio apara fique seguro e possa desempenhar a função sentindo-se confortável e em segurança). - Ainda não sabem brincar em pares compartilhando seus brinquedos, então ofereça opções, mas não deixe o ambiente com muitas informações. intervenha em caso de discórdia. -Não corrija quando dizer palavras incorretas, apenas diga corretamente. - Se já aponta, incentive a falar o nome do que deseja por exemplo “água, leite,” e depois quando já dizer corretamente e estiver formando frases incentivar a formar frase “eu quero água”. - Faça projetos de arte use texturas diversas como terra, argila, pedras, tintas, giz de cera, etc. Todo estímulo é bem-vindo. Se demonstrar desconforto fique atento, dê outras oportunidades e jamais force a fazer o que não quer para não causar aversões. -Peça para abrir portas, gavetas, garrafas pet’s, virar páginas. -Assim que estiver andando com segurança peça que o mesmo carregue alguma coisa para você para desenvolver além dos aspectos motores a noção de ajudar o outro. -Leve-o em parques e incentive a correr, escalar, escorregar. Permita segurança e desbravem lugares incríveis na natureza. Essas memórias farão toda a diferença nos próximos marcos.

3 anos	-Permita que o mesmo esteja com outras crianças e incentive a se dar bem com elas, mas também como de forma correta se defender argumentando-o. -Trabalhe com exemplos concreto a resolução de problemas (frustração) quando estiver aborrecido. -Fale sobre as emoções dele. Por exemplo, diga “eu sei que está triste, por isso, jogou o brinquedo. Incentive a identificar em livros, filmes como no divertidamente. -Estabeleça regras e limite, deixe-as claras e peça a colaboração dos demais cuidadores. Elas são muito importantes para um desenvolvimento saudável. -Dê instruções simples como, “vá no quarto, abra o guarda-roupa e pegue seu casaco”. Além de desenvolver as etapas da atividade vai memorizando onde fica seus pertences. -Leia histórias e peça que o interaja apontando para as figuras, repetir palavras e outras oportunidades. -Brinque fazendo combinações de objetos seja idêntico ou usados em conjunto ou onde, como colher e prato, pente e cabelo. - Brinque de contar degraus, objetos, partes do corpo como as mãos, pés, e coisas que usa ou vê como arvores, carros, nuvens, pessoas, etc. - Segure a mão enquanto sobe ou desce escadas. Quando já tiver segurança incentive a usar o corrimão. -Permita que use sua criatividade incentive e usar objetos como pedaços de madeiras, pedras, galhos, folhas e demais encontrados na natureza. Permita que explore o ambiente.
4 anos	- Permita oportunidades de brincadeiras de faz de conta e deixe com que a criança exerça a liderança. - Sugira que ela se imagine em situações novas que irá vivenciar como ir à escola, na casa dos avós, dormir na casa

4 anos	dos amigos, etc. Pensem em possíveis situações e como ela resolveria. - Apresente situações que terá que fazer escolhas como brincar, fazer um lanche, o que vestir, dentre outras. Limite entre 2 ou 3 escolhas. - Durante as brincadeiras conjuntas, em situações embaraçosas com os colegas apenas faça a mediação e ajude a resolver os problemas não o faça por ele. - Incentive a usar novas palavras, dividir seus lanches e brinquedos e revezar nas escolhas de jogos. - Reserve um tempo para explicar os “porquês”. E lembre-se você não precisa saber todas as respostas apenas diga essa “eu não sei” e pesquisem juntos. - Use palavras como “primeiro, segundo” para sinalizar as atividades diárias. - Façam atividades descontraídas como dançar, as músicas preferidas da criança e suas. A criança precisa compreender o espaço e gosto do outro.
5 anos	- Ensine que os dias têm turnos e existe tempo presente, passado e futuro. E quais palavras se encaixam ao se referir a atividades futuras, por exemplo. - Nessa idade é comum se sentirem muito independente e começam a usar palavras de desrespeito. Não de atenção e de uma leve repreensão. Quando for educado e usar palavras corretas elogie e reforce o comportamento. - Ensine sobre o toque seguro. Ninguém deve tocar as “partes íntimas”, exceto médicos e enfermeiros durante exames ou os pais para realizar a higiene. - Ensine seu endereço e número de telefone. - Incentive a ler seguindo as figuras. - Explore os interesses do seu filho. Se gosta de animais procure levar a zoológicos, fazendas. Incentive a explorar e pesquisar sobre o assunto.

	- Incentive a fazer artes com diferentes materiais, permita que faça suas criações e elogie suas obras. - Incentive o uso de massinha e tesouras. -Ensine a usar as pernas para frente e para trás em um balanço. - Ajude a escalar e se pendurar em barras.
--	---

Fonte: Centers for Disease, (2022)

Dentre todas as ações mais importantes da vida algumas são básicas como as de autocuidado, como higiene, alimentação, vestuário e gestão de si; elas são base da saúde e bem-estar, e além disso é sobrevivência.

Imagine que por algum motivo você não sabe o que comer e nem como; seu hálito fede e seus dentes estão apodrecendo, mas não sabe o que fazer; está frio, mas você não sabe onde está e nem como colocar um casaco; tem cacos de vidros no chão mas você não sabe como colocar seus calçados; sente-se mal cheiroso mas não sabe como gerir as etapas do banho, passar um desodorante, nem como fazer uso do vaso sanitário para suas necessidades fisiológicas, muito menos se limpar após. Desta forma todas as demais atividades da vida se tornam mais difíceis e desafiadoras, uma vez que com estas citadas acima, se desenvolve habilidades esperadas para as demais que o ser humano precisa exercer para interagir em diferentes contextos e ambientes.

4.1 Rotina da alimentação

A alimentação é umas das atividades sociais mais complexas que o ser humano vivência, pois é um mix de experiências emocionais e sensoriais. E está diretamente influenciada pela cultura, rotina e hábitos da família. Se a cultura é almoçar todos juntos, comemorar datas e ter preferencias por sabores, é certo que marcará como um fator importante a se repetir ou não, depende das memórias que é criada, da mesma forma, se a rotina é corrida e esta atividade deve ser desempenhada de modo mais rápido é possível que a mastigação não seja tão eficiente, assim o sabor não será bem discriminado. Se o hábito da família é comer e pé, ou na frente da tv, ou **mesmo alimentos não saudáveis, não poderá exigir que os demais integrantes façam diferente.**

Estudos publicados recentemente mostram que crianças com pais que não possuem frutas, legumes e hortaliças em seu repertório alimentar seus filhos demonstram rejeição alimentar dos mesmos alimentos, mesmo em maior variedade; ou seja, o comportamento alimentar dos pais afeta indiretamente o comportamento alimentar de seus filhos. Não adianta exigir que faça o que as pessoas que são seus exemplos não o fazem.

A neofobia alimentar ou “rejeição alimentar”, definida como o medo de experimentar novos alimentos, é um transtorno restritivo do comportamento alimentar. Comum em todas as crianças em desenvolvimento típico e conforme vai se expondo sua rejeição vai diminuindo; já em crianças que estão no espectro, esta relutância pode durar por muito tempo. Zulkfli, Kadar e Hamzaid (2022) trazem que a etiologia da rejeição alimentar ainda é desconhecida; no entanto, identifica-se que alguns componentes fisiológicos, psicológicos, comportamentais e sociais influenciam o desenvolvimento, duração e gravidade da neofobia alimentar.

Zulkfli, Kadar e Hamzaid (2022) classificam os transtornos alimentares infantil e três aspectos como de evitar certos concentrando em embalagens/marcas, evitar provar experimentar novos alimentos associado a sintomas de neofobia e rejeitar grupos alimentares devido a textura, sabor ou cheiro.

Sendo assim, se o seu filho possui problemas relacionada a alimentação, observe de modo geral o de fato pode estar impactando e quais as possibilidades de mudança você tem oferecido, procure por orientação sempre que necessário, jamais force ou torne o momento desafiador para não ser ainda mais aversivo (ameaçador).

O processo de comer é bastante complexo, e inclui a integração de vários sistemas sensoriais que influenciam a aceitação e preferência individual por alimentos ou seus grupos. O espaço onde o alimento é ofertado tem forte influência na aceitação e processamento de todas as informações disponíveis no ambiente.

Zulkfli, Kadar e Hamzaid (2022) afirmam que para crianças no espectro autista, vários são os fatores que impacta a alimentação como a disfunção no processamento sensorial, rigidez comportamental, idade, gravidade dos

sintomas e comorbidades relacionadas à saúde (por exemplo, sintomas gastrointestinais e transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

Zamora, Valenzuela e Jiménez (2022) afirmam que Crianças com TEA apresentam respostas sensoriais visuais, táteis/orais, olfativas e auditivas anormais ou atípicas; todo o sistema somatossensorial que fornece informações do ambiente, e permite sua interação com ele, apresenta alterações na geração e processamento da informação. Essa resposta sensorial atípica a estímulos ambientais torna a via somatossensorial um estressor para indivíduos com TEA.

É indispensável ter um local adequado e seguro para se alimentar, pensando na ergonomia e também facilitando a aquisição e/ou execução desta atividade para as crianças. Evitar telas como de celulares, tablets e tv, pois tiram o foco do alimento e muitas vezes impede as trocas de afetos familiares. E além do espaço adequado, pensando em saúde e bem-estar é imprescindível manter uma dieta adequada com frutas, verduras, legumes e evitar industrializados seja nos temperos seja nos pratos prontos.

Para alguns casos rotinas visuais com uso de figuras, fotos e palavras ajudam a dar previsibilidade a criança. Fazer combinados é sempre bem-vindo, colocar a criança para ajudar a escolher e preparar os alimentos favorece a aproximação, assim como inserir nas brincadeiras. Programe momentos como de um piquenique, comer em um restaurante diferente, ir em festas, enfim, o que estiver no seu alcance e no quadro clínico do seu filho.

Se possui seletividade alimentar é imprescindível que tenha acompanhamento adequado já que a nutrição vai muito além do repertório, é saúde é desenvolvimento saudável. Mas vou deixar aqui algumas sugestões que podem ser uteis, como ir aos poucos aproximando dos alimentos que deseja que se seja consumido, insira os mesmos nas brincadeiras, jogo simbólico de preparar e dar comidinhas, vai deixando próximo enquanto se alimenta, hora que já estiver mais familiarizado coloca do ladinho no prato. Depois incentive a pegar, cheirar, dar beijinho, e assim por diante. Sempre com muito cuidado para não causar uma aversão ainda maior. Se a criança nauseia com os cheiros é importante tomar ainda mais cuidado já que esta informação sensorial vai para uma área do cérebro associadas as emoções. Sempre busque por orientações dos profissionais que acompanham seu filho. E lembre-se você é o grande exemplo dele.

A alimentação também é impactada por problemas de saúde, estresse, ansiedade, sono, e demais circunstâncias; então abaixo será falado brevemente sobre a rotina do sono.

4.2 Rotina do sono

O sono é um processo fisiológico em que ocorre a redução da consciência e do metabolismo; afeta a saúde mental e física e é essencial para o funcionamento normal de todos os sistemas do corpo humano, incluindo o sistema imunológico. A qualidade do sono é um indicador vital da saúde e bem-estar geral.

Segundo Mignolli et al. (s/p. 2022) o sono é tão importante para as funções que se realiza no dia a dia que sua quantidade foi estendida.

A National Sleep Foundation revisou os critérios das diretrizes sobre as necessidades de sono para cada faixa etária: a quantidade de sono recomendada para crianças em idade escolar (6-13 anos) foi estendida em uma hora para 9-11 h, e a quantidade de sono para adolescentes (14-17 anos) foi estendida em uma hora para 8-10 h.

O sono de alta qualidade apoia o bem-estar social, emocional, cognitivo e comportamental das crianças e adultos. O sono saudável suporta o desenvolvimento robusto do cérebro e do comportamento. A sociedade moderna apresenta uma série de desafios que podem prejudicar e interromper os ritmos circadianos críticos que reforçam o funcionamento fisiológico ideal, incluindo o momento adequado e a consolidação do sono.

O comportamento dos pais em torno das rotinas de dormir tem sido amplamente reconhecido por promover um sono saudável e bem-estar para as crianças e a unidade familiar. Alguns fatores comuns que afetam a programação do sono e os hábitos, incluem horários das refeições, higiene, alfabetização em família, horários de brincadeiras em família.

A luz e o ruído são aspectos chave do ambiente doméstico que impacta a hora de dormir e as rotinas do sono das crianças. Especificamente, a exposição da luz artificial antes de dormir suprime a liberação de melatonina, um hormônio promotor do sono que normalmente aumenta antes de dormir. A exposição aguda e extrema a luz artificial antes de dormir pode atrasar a fase circadiana do ritmo da melatonina retardando assim o início do sono.

Bebês e crianças passam grande parte de cada 24 horas dormindo. À medida que as crianças passam por um período de crescimento físico, emocional e psicológico, elas necessitam de períodos de sono mais longos do que os adultos. A infância é o período de desenvolvimento que testemunham uma tremenda maturação cerebral, rearranjos sinápticos e formação de redes neurais que são fundamentais para apoiar habilidades cognitivas complexas. Dormir mal durante a infância está associado ao desenvolvimento cerebral prejudicado, atraso no desenvolvimento socioemocional, funcionamento executivo diminuído, atraso no desenvolvimento da linguagem, menor desempenho cognitivo no teste de neurodesenvolvimento e aumento das taxas de ansiedade e depressão. Ameen, et al. (2022).

Crianças com transtorno do espectro do autismo (TEA) geralmente têm dificuldade para dormir, **mas os fatores contribuintes não são bem compreendidos**. Os resultados sugerem que certas tendências psicofisiológicas que se acredita representar melhor regulação geral da excitação e maior reatividade fisiológica ao desafio podem proteger contra dificuldades de sono em crianças com TEA. As implicações destacam o potencial de direcionar a regulação psicofisiológica como um caminho para reduzir os problemas do sono. Schiltz et al. (2022).

Problemas de sono, incluindo insônia, baixa eficiência do sono (ou seja, proporção de tempo dormindo/vigília na cama), parassonias (por exemplo, pesadelos) e ciclos sono-vigília avançados ou atrasados, são onipresentes no TEA com taxas de prevalência estimadas entre 50% e 80%. Schiltz et al. (2022).

Mignolli et al. (2022) mostram que o sono de má qualidade tem impacto negativo nas funções cognitivas dos indivíduos, como autorregulação, atenção, funções executivas, memória e velocidade de processamento das informações. O sono interrompido no TEA tem efeitos generalizados a curto e longo prazo; problemas de sono têm sido associados a maiores problemas de comportamento diurno como aumento da irritabilidade, agressividade reatividade excessiva e depressão. Isso impacta as demais ocupações que realiza no dia como no brincar, alimentação, estudos, etc.

Algumas estratégias são usadas para contribuir com o processo de adormecer e se manter no sono, como retirar todos os estímulos possíveis que possam despertar a criança, reduzir ao máximo o uso de tela e não fazer uso das mesmas pelo menos duas horas antes de dormir, evitar alimentos com grande carga energética como açúcar, cafeína e gorduras. As brincadeiras realizadas a noites devem ser mais tranquilas, evitar contato com diferentes temperaturas, texturas que possa excitar. Ao se aproximar do horário de dormir é importante reduzir a luminosidade, tom de voz, estímulos auditivos, visuais e táteis. Nada de surpresa neste horário.

Sugestão de brincadeiras que podem ser realizadas próximo do horário da rotina do sono, montar legos durante a brincadeira trabalha cores, tamanhos, quantidades, formas, figuras 3D, além do empilhar e outras. Quebra cabeça e jogos de encaixe, fantoches, dedoches, livros, jogos diversos que não envolvam movimentos bruscos como correr, pular e não deixe a criança em alto nível de excitação. Contação de histórias e orações (ritual de conforme a religião) são consideradas fortes aliadas para a preparação do sono.

Procure sempre por orientações de profissionais que possam te auxiliar neste processo, evite tomar decisões por conta como dar medicações ou outras estratégias que possam comprometer ainda mais o funcionamento homeostático. O sono é a ocupação restauradora do corpo por isso é tão importante para o bem-estar e desenvolvimento.

4.3 Atividades de autocuidado (AVD'S)

As atividades de vida diária (AVDs) são fundamentais para a adaptação, a sobrevivência e o convívio adequado do indivíduo em ambiente social. As AVDs englobam ações e habilidades a serem desempenhadas no dia a dia e, portanto, dizem respeito ao bem-estar e à autonomia de vida. Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021).

As habilidades de auto cuidado constituem um conjunto de comportamentos necessários às atividades que envolvam cuidado consigo mesmo, que estão presentes na rotina de qualquer pessoa e que abrangem ações como tomar banho, escovar os dentes, se alimentar, limpar-se quando

sujo, etc. por se tratar de atividades que são rotinas ou seja são realizadas todos os dias, é comum que as pessoas não se atentem ao processo de aprendizagem e sua importância no desenvolvimento cognitivo, motor, social e com isso chegar a ser independente em suas atividades cotidianas. Gomes, Teixeira, Ribeiro (2021).

É essencial que seja ensinada desde bem cedo, etapa por etapa já que pode ser muito complexa dependendo do quadro clínico do seu filho e de como é realizado estas atividades, se você na pressa acaba fazendo por ele dificilmente irá realizar a atividade de forma independente refinando os passos à cada tentativa. Lembre-se “qualquer ajuda desnecessária é um obstáculo para o desenvolvimento” Maria Montessori.

Algumas habilidades de autocuidado realmente dependem do desenvolvimento motor e cognitivo para serem aprendidas e nesse caso a idade da criança influencia fortemente na aprendizagem como amarrar os cadarços. Porém, mesmo com a idade e o desenvolvimento motor sejam fatores relevantes, se o cuidador não criar as oportunidades de aprendizagem no cotidiano, essas habilidades não serão aprendidas “espontaneamente”.

Crianças que possui atrasos no desenvolvimento seja ele discreto ou significativo estas atividades de autocuidado podem ser mais desafiadoras e complexas de serem aprendidas, demandando mais tempo, dedicação, paciência e estratégias para facilitar o processo de aprendizagem como uso de pistas visuais com a sequência, materiais utilizados conforme o interesse da criança, adequação do ambiente conforme os estímulos sensoriais.

As habilidades de autocuidado são complexas e aprendidas gradativamente. A cada período do desenvolvimento infantil é possível acompanhar a aprendizagem desse tipo de habilidade, como as demais atividades do dia a dia é do mais fácil para o mais difícil, o ritmo de aprendizagem é variável e depende de inúmeros fatores como a epigenética, aspectos físico, sociais, emocionais, cognitivo e outras. A estimulação adequada é essencial, seja o exemplo, aproveite todas as oportunidades para ensinar e viver momentos com seu filho. Valorize todo o potencial que possui para diminuir suas limitações.

1 e 3 anos	a criança ganhará maior autonomia. No primeiro ano ela será capaz de levar a colher até a boca, inicialmente com pouca precisão que será refinado conforme se desenvolve e prática, será capaz de sugar líquidos por canudos, aceitará a escova de dentes na boca, auxiliará na retirada das vestes. No segundo ano conseguirá manusear colher e garfo para espetar o alimento, beberá em copo aberto, tentará se vestir, tentará imitar um adulto escovando os dentes, conseguirá lavar suas mãos com pouco suporte, consegue ajudar na hora do banho, já pode avisar quando fez cocô e xixi. No terceiro ano já consegue comer sozinha com a colher e mais funções com o garfo, será capaz de servir líquidos, consegue pegar água por conta assim como limpar a boca quando suja, já sabe escolher o que quer vestir e precisará de pouco suporte para vestir já consegue identificar frente e verso, já é capaz de fazer suas necessidades no banheiro e ao dormir permanecerá seco.
4 e 6 anos	a criança vai deixando de ser coadjuvante e passa a ser protagonista nas atividades de autocuidado; os auxílios são mínimos e na maioria das vezes verbais. Com 4 anos já tem habilidade suficiente para se servir sozinho e limpar quando derramar, a utilização dos talheres está cada vez mais adequado, usará a faca para espalhar geleias e demais. Será capaz de abotoar e desabotoar, inserir zíper em suas terminações, apertar e afrouxar cintos e calçados, já lavar suas mãos e rosto de forma independente e assoar o nariz quando lembrado, toma banho necessitando apenas de suporte para lavar regiões mais difíceis como as costas, já penteia seus cabelos e escova os dentes apenas sendo lembrado.
	poderá servir líquidos e usar faca com maior facilidade, já consegue abrir recipientes como potes e garrafas pets e já é capaz de prepara um lanche simples. Espera-se que já tenha sua própria cama onde será capaz de organizá-la quando acordar e manter seu quarto em ordem sabendo onde cada pertence se encontra.

5 e 6 anos	Nessa idade já pode exercer responsabilidades importantes em casa como ser o responsável por tirar o lixo, molhar plantas, dar comida para os animais domésticos, ajudar a pôr na mesa, dentre outras conforme sua cultura e princípios. Já consegue colocar cadarços e amarrar tênis pode demandar de bastante treinos, já consegue selecionar as vestes adequadas a temperatura e ocasiões como escola, passeio, parque, etc. Estará independente para o banho e vestuário, e já consegue se limpar sozinho após evacuar.
A partir dos 6 anos	as habilidades vão se refinando, ganhando em qualidade e agilidade, pois suas habilidades motoras estão mais desenvolvidas assim como o cognitivo já consegue organizar melhor as etapas e se planejar de forma mais eficaz quando algo dá errado. Tudo isso é conforme a criança é oportunizada com os estímulos (brincadeiras, atividades, treinos, oportunidades) que precisa para estas habilidades se desenvolver. Sem oportunidade não há aprendizado. E além de oportunidades e suportes necessários, é essencial desenvolver aspectos emocionais como autoconfiança, segurança emocional, resiliência dentre outras para que se sinta segura e confiante na realização das tarefas por mais simples que seja, sempre elogie e incentive a não desistir nos primeiros obstáculos encontrados.

Para ensinar habilidades de autocuidado para crianças que esteja dentro do espectro ou possua atrasos no desenvolvimento, é importante saber quais habilidades são esperadas para sua faixa etária conforme a maioria das crianças em desenvolvimento típico. Identificar o que já realiza na alimentação, vestuário, higiene pessoal, uso do banheiro.

Se é perceptível o atraso deve começar os treinos imediatamente, busque por estratégias como pistas visuais com as etapas postas visualmente nos locais das atividades como no banheiro os passos da lavagem de mãos, escovação de dentes, uso do vaso sanitário e vestuário. Utilizar sempre que possível o hiperfoco da criança para ser mais atrativo; exemplo, se gosta de números, colocar

os números das etapas mais evidentes, gosta de letra escrever os passos, se tem algum personagens específico tentar inserir na pista seja como adesivo ou outras formas.

Vale ressaltar que disfunções sensoriais são comuns em crianças dentro do espectro então podem apresentar dificuldade com texturas, movimentos, sons, cheiros e outros. Desta forma é importante ficar atento aos sinais que a criança apresentar ao ser apresentado a determinado estímulo. Os sinais mais comuns são choro, fuga, aumento da salivação (sialorreia), dilatação da pupila, mãos tremulas e/ou suadas, palidez, aumento dos batimentos cardíacos, puns e outros sinais específicos que sua criança pode apresentar demonstrando que aquela informação é demais para ela, está sendo ameaçador.

Diante disso, jamais insista ou force, aquele estímulo vai ser cada vez mais ameaçador e aterrorizante para a criança. Tenha cautela e busque por orientações de terapeutas ocupacionais certificados com a integração sensorial de Ayres, os mesmos têm a competência para avaliar e tratar as possíveis disfunções sensoriais que seu filho apresenta.

Como terapeuta ocupacional da área, vou deixar aqui algumas sugestões para que possa facilitar seu dia a dia, se seu filho não gosta de espuma no cabelo busque pelos shampoos que não dão espuma, da mesma forma o creme dental, e busque pelos que possuem algum personagem que goste e use os cremes dentais infantis, pois não ardem a gengiva, use escovas pequenas e macias, use redutores de vasos e apoios de pés seja para fazer uso do vaso sanitário seja para usar a pia e não precisar se inclinar ou ficar na ponta de pé, evite produtos com cheiros muito fortes dentro de casa como desinfetantes ou essências, evite cadeiras muito largas e que rodam durante a alimentação a criança pode se sentir insegura, e não posicione a mesma na frente de espelhos o excesso de informação pode comprometer seu nível de atividade (atenção), durante as refeições ou treinos de qualquer atividade de auto cuidado evite o uso de telas como a tv ligada ou vídeos no celular.

Abaixo terá exemplo de pistas visuais (acervo pessoal, encontrado na internet com distribuição gratuita) que podem ajudar nas principais atividades de vida diária:

VESTIR



DESPIR



superarsi



contribuindo com o desenvolvimento
e bem-estar da sua família.

LAVAR AS MÃOS



ESCOVANDO OS DENTES



superarsi



contribuindo com o desenvolvimento
e bem-estar da sua família.

CORTANDO AS UNHAS



VAMOS AO BANHEIRO *MENINA*



superarsi



contribuindo com o desenvolvimento
e bem-estar da sua família.

VAMOS AO BANHEIRO



BANHO BOM



Essas habilidades de autocuidado discutidas acima são de extrema importância para a criança e sua autonomia, e além disso ajuda da desenvolver

habilidades necessárias para a fase escolar e assim não ter atrasos na escrita e manipulação dos utensílios escolares como tesoura, cola, lápis e demais.

A seguir será listado atividades simples do dia a dia e as habilidades que desenvolve, e muito além disso, permite que seu filho participe ativamente da sua rotina (vivências) desenvolvendo o senso de pertencimento, algo essencial para sua autoestima e autoconfiança.

Atividade	O que desenvolve (habilidades)
-Tirar e colocar seu calçado -Vestir e despir independente	-Consciência corporal, força, equilíbrio, Coordenação motora fina, destreza, planejamento motor, coordenação olho-mão, foco, atenção, concentração, etc.
-Banhar-se	- Conhecimento sobre seu corpo, as diferentes partes, habilidades manuais finas necessárias para a escrita e demais atividades do dia a dia, equilíbrio, coordenação olho-mão, atenção, contato com diferentes estímulos sensoriais táteis, olfativos, auditivos, etc. Pistas visuais podem ajudar no processo de aprendizagem.
-Lavar utensílios, frutas, brinquedos, etc.	- Além de trabalhar diversos estímulos sensoriais ainda desenvolve a noção de higiene e cuidado consigo e seus pertences.
- Cuidar de plantas-molhar, tirar folhas secas, etc. - Colocar água e cuidar de animais	- Dentre todas as habilidades que são estimuladas e demanda também trabalha a percepção do cuidado, respeito, responsabilidade, etc.
- Ajudar a carregar as compras	-Além de trabalhar habilidades sociais como responsabilidade e pertencimento ainda exige força, coordenação motora fina e grossa, habilidades manuais, etc. (iniciar com pequenos objetos e dizer o que sua ajuda significa e o que está fazendo)

- Atender a solicitações ex: alcança o copo, pega a colher de cima da mesa, busca a toalha vermelha, etc.	- Desenvolve a orientação espacial, práxis (ideação, planejamento motor e execução) consciência corporal, organização do comportamento, atender a comando, interagir com o meio em que vive, etc.
- Guardar seus pertences (roupas, calçados, brinquedos, etc.)	- Senso de responsabilidade, organização, orientação de onde fica o que pode precisar. Além de trabalhar habilidades manuais e processuais.
- Ajudar a escolher produtos como frutas (por tamanho, cor, cheiro, temperatura, etc.)	- Ajuda a desenvolver os sentidos como tato, olfato, visão, concentração, atenção, habilidades manuais, despertar a curiosidade em provar aquele alimento, dentre outras inúmeras possibilidades que podem surgir.
- Permitir que a criança participe da preparação de algum alimento.	- Memórias agradáveis da infância influencia positivamente na vida adulta, desta forma além do momento agradável ainda desenvolve senso de pertencimento, sequenciamento da tarefa, estímulos sensoriais, esperar ficar pronto, manuseio de diferentes utensílios.
- Ensinar que quando derrama algo no chão deve-se limpar e o que utilizar nesses momentos	- Importante para evitar acidentes como escorregar e para além disso manter o local limpo, estimulando sua responsabilidade, respeito e cuidado.
- Preparar seu lanche para levar a escola/clínica	- Além de deixar claro do que vai ter para comer quando estiver com fome, vai aprender que tem uma sequência a ser seguida, oportunidade de aprender o nome dos ingredientes e em como preparar. Na medida que for demonstrando maior segurança ir dando oportunidade para fazer sozinho(a). Pistas visuais com a sequência pode ser forte aliado.

-Fazer experiências com madeiras, plantas, matérias orgânicas, materiais sensoriais como espuma, grãos, tecidos, areias, etc.	-Tudo é sensorial a nossa volta e exatamente tudo pode ser experiência boa ou ruim, vai depender de como manipula. Observe a particularidade do seu filho quanto aos aspectos sensoriais e antes de tudo solicite orientação do seu terapeuta Ocupacional de preferência certificado em Integração sensorial. Ideias: -Tapetes sensoriais, brinquedos, pistas, circuitos, observar as modificações com o tempo, banhos de espumas, chuva de grãos, podem ser colocados em grandes recipientes como bacias. Enfim explore sua criatividade.
-Alimentação independente	Ação esta, que garante a sobrevivência, desta forma saber comer sozinho garante maior autonomia em diferentes ambientes e além do mais, está trabalhando habilidades como atenção, foco, discriminação do sabor, habilidades manuais, posicionamento corporal, dentre outras que o momento da alimentação pode proporcionar a criança.

Fonte: acervo pessoal

4.3.1 Etapas dos suportes necessários para a aprendizagem das AVD'S

No início do processo de aprendizagem o cuidador pode e deve ajudar o aprendiz para que ele consiga realizar a atividade necessárias para sua autonomia. Essas ajudas devem ser retiradas gradativamente. Durante o processo de ensino o educador pode recorrer á “tipos de procedimentos de ajuda” diferentes, independente ou associados conforme será explicado a seguir.

Ajuda Física Total: o aprendiz não demonstra iniciativa para realizar a atividade e parece não compreender o que deve ser feito; o cuidador auxilia fisicamente, fazendo com o aprendiz todas as ações necessárias. Para a

alimentação com a colher por exemplo o cuidador pode pegar na mão do aprendiz e faz junto com ele todos os movimentos necessários para que o aprendiz pegue a comida e leve até a boca de forma autônoma.

Ajuda Física parcial: o aprendiz demonstra alguma iniciativa para realizar, mas não consegue realizar todos os passos. O cuidador auxilia fisicamente e parcialmente a realização da ação. Seguindo mesmo exemplo da colher na alimentação o aprendiz é capaz de levar a colher à boca, porém não pega a comida, ou não coloca na boca, dessa forma o auxílio se dá somente no passo que a criança apresenta dificuldade.

Dicas/Demonstração: o aprendiz demonstra bastante iniciativa para realizar a atividade, mas em algum momento precisa de alguma intervenção; o cuidador pode mostrar para a criança como deve fazer sendo seu modelo ou fazer uso de pequenas dicas sejam elas visuais e/ou verbais. Ensinar e ou desenvolver habilidades específicas do processo. Seguindo o mesmo exemplo da alimentação ensinar a quantidade certa de alimento que deve ser colocado na colher, que não deve derrubar no chão ou colocar demasiadamente na boca, dentre outros pontos específicos que podem ser encontrados.

Ajuda verbal: para que o aprendiz faça a atividade é necessário que o cuidador dê comandos verbais para que a criança realize de forma correta. Por exemplo: pegue a colher, coloque na boca, mastigue, etc.

Para que a criança aprenda ela precisa ter a oportunidade de realizar a atividade, se ela não tem a chance de vivenciar a experiência certamente não terá aprendido. Aprender algo novo envolve acertos, erros, repetição e tempo. O processo pode ser rápido ou lento depende muito de cada caso. Exige paciência e dedicação.

4.3.2 Local, adaptação e idade cronológica

As habilidades de autocuidado devem ser ensinadas em ambiente natural e durante o momento das quais as habilidades são tipicamente acontecem na rotina da criança, isto é, o banho é ensinado na hora do mesmo e no local. É importante que seja realizado desde o início no ambiente correto por exemplo

banho no banheiro, comida na cozinha e preferencialmente na mesa junto com os demais da família.

Algumas estratégias são importantes serem pensadas também conforme a necessidade da criança como o uso de tapetes antiderrapantes para o banho, engrossadores para colheres, escada para uso da pia do banheiro para a higiene, apoio de pé do vaso sanitário para se sentir seguro, uso de escova elétrica, caso tenha disfunção sensorial que impacte nesta e outras atividades é importante uma avaliação com profissional da área de integração sensorial para não piorar o caso clínico.

Outro aspecto importante é a idade cronológica da criança, não se pode exigir determinada habilidade se ainda não apresenta condições motoras e cognitivas para executá-la. Por exemplo, amarrar os sapatos é uma habilidade complexa que exige coordenação motora fina, planejamento motor, coordenação viso motora, equilíbrio e demais. E para além disso, a criança precisa ver a necessidade da atividade se não quer aprender será muito mais difícil. Pois não faz sentido ela se esforçar para aprender aquilo.

Fique atento as habilidades esperadas para cada etapa do desenvolvimento e se necessário peça orientações dos profissionais de terapia ocupacional que estudam a ocupação humana, portanto, são os mais habilitados, caso não tenha um na equipe multidisciplinar do seu filho peça ajuda aos demais profissionais certamente terão dicas valiosas para compartilhar.

5. ROTINA DO USO DE TELAS

A vida das pessoas foi marcada, na última década por influências tecnológicas derivadas do ciberespaço e suas constantes atualizações; influências essas que produziram e produzem novas dinâmicas de interação seja social, seja com o contexto. Essas remodelações trouxeram benefícios e malefícios para o cotidiano das pessoas. Blasio, Voos (2020)

Em suma, o mundo virtual torna-se um potente influenciador nas ocupações e que, se não gerenciado com sabedoria, pode prejudicar o desempenho ocupacional independente da faixa etária, influxos de energia, tempo atenção que podem minar a qualidade do desempenho. Blasio, Voos (2020) Quando se trata de crianças o impacto pode ser ainda mais relevante já que seu cérebro está em formação, e o uso destes recursos limita sua interação com o espaço no qual se insere tendo prejuízos no seu desenvolvimento.

Estudos correlacionais indicam que o tempo excessivo de tela em crianças (entendemos o tempo excessivo de tela como o consumo de mídia que excede as recomendações da AAP-Academia Americana de Pediatria) está associado a piores habilidades cognitivas, linguísticas e socioemocionais. Uma revisão recente aponta para aspectos negativos semelhantes do uso da tecnologia no que diz respeito ao desenvolvimento cognitivo e psicossocial de crianças e adolescentes. Além disso, o uso da mídia pelos pais pode ter efeitos prejudiciais adicionais no desenvolvimento das crianças, interferindo nas interações entre pais e filhos. Puzio, Makowska e Rymarczyk (2022)

Conforme cita os autores Puzio, Makowska e Rymarczyk (2022, s/p) a exposição exagerada as telas podem trazer sérias consequências no desenvolvimento das crianças.

Em um estudo transversal bem projetado de crianças de 12 a 35 meses, a exibição excessiva de TV foi significativamente ligada a atrasos nas habilidades de desenvolvimento cognitivo e de linguagem medidos com Bayley Scales of Infant Development - segunda edição. De fato, até mesmo a televisão de fundo tem sido associada à interrupção do brincar sustentado em crianças de 12 e 24 meses de idade. Além disso, estava associado a uma redução na quantidade e qualidade do envolvimento dos pais nas brincadeiras, especialmente nas expressões verbais dos pais em relação aos filhos.

Khoury (2018) coloca em evidência que o smartphone, assim como as redes sociais (YouTube, Instagram, Facebook, WhastApp etc.) podem se tornar uma fonte intensa de recompensas imediatas que ativam o sistema de recompensa cerebral de maneira similar às drogas e a outros comportamentos aditivos. Ao se tornarem dependentes destes meios os indivíduos acabam negligenciando outras áreas da vida seu repertório é estreitado, pois passam a ter dificuldade em gerenciar seu tempo gasto com cada atividade importante do seu cotidiano.

É lamentável que cada vez mais cedo estes recursos estão disponíveis para as crianças, entretanto pode-se dosar a quantidade de tempo expostos as telas. A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda limitar o uso de telas para crianças de 2 a 5 anos a programas de alta qualidade por 1 hora por dia. No entanto, muitas crianças usam a mídia da tela por períodos muito mais longos. Fica o alerta. Puzio, Makowska e Rymarczyk (2022)

Um dos efeitos relacionados à saúde do uso de mídia de tela é a redução da duração do sono. Estudos têm mostrado consistentemente uma associação entre o uso de mídia de tela e hora de dormir mais tarde ou menor tempo total de sono em crianças e adolescentes em idade escolar. Sabe-se que o sono é uma das atividades mais importantes para nosso corpo, pois repara, armazena memórias e permite que o corpo esteja apto para aprender, quando por algum motivo o sono está disfuncional espera-se que as demais atividades sejam comprometidas.

Os autores Azizi, Soroush e Khatony (2019) afirmam que quando o uso das telas e mídias sociais é mal gerenciado, elas podem ter consequências negativas nos níveis individual e social. Como apresentar disfunções no sono, deterioração da saúde física, dificuldades de concentração, baixo rendimento em atividades como trabalho e educação. Pensando nos adultos que conseguem ter um controle inibindo de forma eficaz o desejo do uso, já as crianças principalmente as dentro do espectro fica mais difícil entender o porquê aquilo que lhe é tão prazeroso pode trazer malefícios importantes no seu desenvolvimento.

É comum as crianças apresentarem problemas de comportamento na hora da retirada do celular, então é essencial dar previsibilidade avisando por meio de figuras em uma rotina visual, gestual/verbal mostrando no relógio que o tempo está acabando para as crianças com boa compreensão.

Quanto ao uso de telas na hora da alimentação não é aconselhável, pois a atenção da criança está no que está sendo apresentado na tela e não na comida em si, muitas vezes nem percebe o sabor do alimento, a mastigação é inadequada e não há uma boa coordenação dos membros nem viso motora para gerir os talheres onde optam por comer com as mãos, isso repercute lá na fase escolar tendo uma coordenação motora fina ruim.

Por mais difícil que seja limitar o uso destes recursos citados, é de extrema importância para o desenvolvimento interação e participação em diferentes contextos e ambientes. Observe quais outros objetos/brincadeiras são reforçadores para ela e insira de diferentes formas inibindo aos poucos a busca pela tela.

Falando em reforçadores, abaixo será brevemente explicado sobre a ciência ABA e suas contribuições.

6. ANÁLISE DO COMPORTAMENTO APLICADA

A análise do comportamento aplicada é uma ciência que interessa pelo estudo dos aspectos que afetam os comportamentos no sentido de tentar compreender quais são os fatores ou estímulos que contribuem ou prejudicam a realização das ações humanas.

ABA (Applied Behavior Analysis) é uma abordagem psicológica e científica que concentra seus estudos na observação, análise e explicação frente a uma associação do ambiente, comportamento humano observável e mensurável quanto aprendido. Esse modo de compreensão dos indivíduos propõe que a partir do momento em que se analisa um comportamento é possível elaborar um planejamento para a modificação do mesmo quando não está sendo benéfico para o indivíduo. Moreira, (2018).

Condicionamento Operante, o qual atualmente é utilizado no processo de modificação de comportamento com o propósito de ajudar o indivíduo no processo de aprendizado. Esse processo de condicionamento envolve a presença de um estímulo reforçador, uma recompensa, diante do comportamento que se quer manter, o que aumenta a probabilidade de que ele volte a se repetir. Essencialmente, o condicionamento operante diz respeito a coisas que acontecem em resposta a determinado comportamento emitido e que aumentam ou diminuem as chances de que você volte a repetir um comportamento em uma situação futura semelhante a qual você obteve bons resultados. Moreira, (2018).



O aprendizado por consequências pode ser compreendido pelo que denominamos de comportamento operante, ou seja, todo comportamento que produz consequências no ambiente e é afetado por elas. As consequências, produzidas por grande parte de nossos comportamentos, são apresentadas como mudanças no ambiente. Essas consequências podem ser compreendidas desde as formas mais simples de alterações no ambiente como, por exemplo, apertar um botão (resposta) e o elevador chegar ao seu andar (consequência) ou fazer a tarefa escolar (resposta) e receber um elogio do professor (consequência). Moreira, (2018).

Podemos dizer que as consequências que obtemos no nosso cotidiano irão influenciar no nosso comportamento futuro, tornando maior ou menor a probabilidade de repetirmos o mesmo comportamento. Vamos pensar em situações cotidianas como higiene bucal por exemplo, a tv está ligada passando um desenho que a criança gosta, ou ela estava brincando e você a levou para escovar os dentes, se ela apresentou resistência, chorou ou algo que não seria o ideal e com este comportamento ela deixou de escovar os dentes e foi realizar o que ela queria é bem provável que este comportamento volte a se repetir, pois ela entendeu que a consequência gerada pelo comportamento foi positiva.

Antecedente: Acontece logo antes do comportamento

Comportamento: resposta ao antecedente

Consequência: (ou reforçador) ocorre logo depois do comportamento tanto positivo ou negativo.

Para compreender de modo simples como se dá o aprendizado por consequência –comportamento operante – pense, por exemplo, em uma criança que faz birra (resposta/comportamento) e tem seus pedidos atendidos pelos pais (consequência). Quando vai ao supermercado e faz birra ao pedir doces, e para evitar que este continue os pais dão os doces; quando quer ficar mais tempo na piscina, chora e ganha a permissão para tanto, entre outras situações. Podemos compreender que o comportamento “fazer birra” está presente, pois tem uma consequência que o mantém, a obtenção do que a criança deseja. A modificação desse comportamento envolveria a retirada da consequência que vem o mantendo, não atendendo ao pedido caso a criança o faça de maneira

inadequada, ensine a pedir de forma adequada solicitando verbalmente ou apontando sem comportamento inapropriado. Duarte, Silva e Veloso, (2018)

As principais funções do comportamento são por atenção, fuga/esquiva de demanda e tangível/itens preferidos e sensorial. Atenção normalmente a criança busca nosso olhar para ganhar, isso pode acontecer com comportamentos inapropriados, diante disso desvie o olhar e não reforce falando com a criança ou então deixando de seguir com a demanda/atividade em andamento. Fuga/esquiva é quando recebe uma demanda ou sabe que fará uma atividade que não é tão agradável por exemplo uma de autocuidado, então tem ações para fugir da situação, se a consequência positiva para a criança certamente irá repetir em outros momentos, importante ser firme e manter a demanda mesmo com suporte. Tangível é aquele momento que a criança quer tal brinquedo, celular, comida enfim, e você já disse que é hora de guardar, dividir, algo do tipo e expressando comportamentos diversos ela consegue o que queria. Sensorial é quando expressa comportamento que para ela sensorialmente é agradável, muitas vezes pode ser auto lesivo. É essencial ter avaliação/orientações de profissionais da área de Integração sensorial de Ayres.

A punição, por sua vez, trabalha o aprendizado por consequências na medida em que tornam determinado comportamento menos provável de se repetir. A distinção entre punição positiva e punição negativa, envolve a mesma linha de raciocínio do reforço. Temos um exemplo de punição positiva quando um estímulo é adicionado ao ambiente (ganhou algo, é um reforçador) e de punição negativa quando temos a retirada de um determinado estímulo, (deixou de ganhar o reforçador). Duarte, Silva e Veloso, (2018)

REFORÇO E PUNIÇÃO

- **Reforço:** É uma consequência que aumenta a probabilidade da resposta acontecer de novo.
- **Punição:** É quando diminui a probabilidade de acontecer de novo.

REFORÇO NEGATIVO e PUNIÇÃO — Não é a mesma coisa

- **Punição:** diminui a frequência do comportamento.
- **Reforço negativo:** aumenta a frequência do comportamento.

Segue abaixo algumas dicas para ser colocada em prática conforme você observa as funções de comportamento do seu filho:

6.1 Estratégias De Antecedentes E Consequências

Se o comportamento serve como uma função de **ATENÇÃO**:

Estratégias de antecedentes:

- Proporcionar ao aluno muita atenção (elogios sociais), quando a criança está fazendo uma atividade e quando exhibe comportamentos adequados.
- Ensinar em treino um comportamento de substituição, ex.: pedir por atenção chamando, puxando, apontando.
- Atribuir à criança tarefas que ela irá gostar, ex.: ajudante do professor/pai, mãe, para que receba muita atenção por estar fazendo uma tarefa de forma adequada.

Estratégias de consequências:

- Reduzir a atenção/ ignorar o comportamento.
- Retirar o contato visual.
- Reforçar solicitações adequadas para obter atenção.
- Cuidado: Atenção negativa também é atenção. Ex.: não faça isso!

- Comportamento controle: aumentar limiar de frustração (antecedente) e treino de dessensibilização (consequência).

Se o comportamento serve como uma função de FUGA/ESQUIVA:

Estratégias de antecedentes:

- Ensinar a criança a levantar a mão ou entregar uma figura de intervalo para poder esquivar/descansar.
- Mover a atividade em um ritmo mais rápido.
- Misturar e variar as instruções, intercalando tarefas fáceis com difíceis.
- Fornecer algumas pausas durante a aula.

Estratégias de consequências:

- Fazer a criança cumprir a demanda solicitada.
- Fazer a criança completar a atividade, no entanto quebrar em partes menores para que ela complete a atividade em pequenas porções de forma independente.
- Fornecer ajuda física total (SFT) para completar a atividade.
- Reforçar pedidos adequados para pausas.

Se o comportamento serve como uma função de TANGÍVEL/ITENS PREFERIDOS:

Estratégias de antecedentes:

- Treinamento em comunicação funcional, ex.: PECS.
- Ajuda para utilizar as estratégias de pedir antes que comportamentos inadequados ocorram.

Estratégias de consequências:

- Reforçar os pedidos adequados para itens desejados.
- Não dar à criança o item que ela quer quando exhibe comportamentos inadequados.

- Levar a criança, quando estiver calma, para solicitar o item adequadamente.
- Trabalhar o NÃO caso não possa acessar o item, ex.: faca.

Para as **funções relacionada aos aspectos sensoriais** é importante uma avaliação ou orientação de um terapeuta ocupacional certificado em integração sensorial de Ayres. São questões delicadas que se não bem direcionadas podem ser ainda mais prejudiciais a criança e família.

6.2 Reforçador

O reforçador é uma ferramenta para ensinar. É principal ferramenta de estímulo. Todos nós precisamos ser reforçados, buscamos constantemente por isso como trabalhar para ter um salário para comprar/fazer algo que gosta. A diferença é que desenvolvemos a maturidade de esperar e gerir os mesmos.

O truque para reforçar é descobrir o que é poderoso o suficiente para causar o comportamento desejado e para que ele ocorra de novo. Alguns são os tipos de reforçadores.

Primários: são reforçadores que precisamos para sobreviver (ar, água, comida etc.)

Secundários: São os reforçadores que aprendemos a gostar e que são utilizados na terapia.

-Tangível (brinquedos, livros, objetos quaisquer)

-Comestíveis (doce, frutas, biscoitos)

-Atividades (filmes, vídeos game, computador, atividades motoras)

-Sociais (elogios, sorrisos, sinal de positivo com a mão, bate aqui, cantar canção de agrado, fingir surpresa, caras e bocas, etc.

-Físico (cócegas, abraços, beijos, rodopiar, massagens, jogar para cima, enfim. Identificar o que a criança gosta, e cuidar com as disfunções sensoriais da criança como a defensividade tátil evitar toques leves e superficiais.

6.3 Manejo do comportamento

Comportamentos indesejáveis podem emergir a qualquer momento por diversos fatores, e você precisa ficar atento e preparado para realizar o manejo de forma apropriada. Muitas vezes os comportamentos inadequados, ou seja, disfuncionais para a criança e o social, acontecem por fome, cansaço, sono, estar ociosa, excitada, modificação da rotina, sobrecarga sensorial e aí, é importante conhecer o perfil sensorial que a criança tem para não privar a mesma de estímulos importantes para seu desenvolvimento por achismo de que aquele estímulo pode ser aversivo para ela, considerando que para outra criança é, cada um com sua singularidade.

Para lidar adequadamente com os comportamentos, você terá de observar as suas funções, que normalmente são para receber atenção social, pedir por algo, fugir de uma situação/demanda, autoestimulação.

É importante você realizar uma avaliação funcional, identificando pontos que possam estar desencadeando.

- Onde e quando o comportamento ocorre?
- Com quem ocorre e logo após o que?
- Com que frequência?
- O que acontece antes e depois que o comportamento ocorre?
- Entreviste professores, pais, cuidadores e observe.

É comum crianças com dificuldade de linguagem/comunicação apresentarem comportamentos disruptivos/birras por serem efetivos, ou seja, recebem de imediato uma consequência e como não queremos ver ninguém sofrendo e chorando, se mordendo, se jogando no chão, logo reforçamos fazendo o que a criança quer, e assim, ela aprende que aquela forma de comunicar é eficiente e então vai repetir com maior frequência e com o passar do tempo se tona um padrão o que é mais difícil de extinguir. Moreira, (2018).

A solução para diminuir a frequência de birras e comportamentos disruptivos é ensinar formas de comunicação adequada, que permitam à criança

manifestar suas necessidades. A técnica mais funcional para isso é a extinção somada ao reforçamento de comportamentos alternativos com as birras.

A extinção consiste em suspender o reforço que dado, ou seja, se joga no chão para ganhar o celular, permitir que com este comportamento não seja alcançado o objetivo. Apesar de ser funcional, o problema de utilizar apenas a extinção é que ela provoca resultados indesejáveis, como raiva e aumento do comportamento antes de desaparecer. Se antes ela conseguia algo com aquele comportamento, então a tendência é que fique mais intenso e pode ser até por mais tempo na expectativa que ganhe o que gostaria, e a partir do momento que percebe que não é mais efetivo tende a desaparecer.

7. BRINCAR E LAZER

É no brincar, e talvez apenas no brincar, que a criança ou o adulto fruem sua liberdade de criação. É no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o eu (self). É através da apercepção criativa, mais do que qualquer outra coisa, que o indivíduo sente que a vida é digna de ser vivida. Winnicott (1975)

Brincar é uma importante ocupação da infância e um meio para o desenvolvimento. As atitudes dos pais em relação ao brincar, o conhecimento sobre o brincar e seus benefícios e suas experiências em facilitar o brincar eficaz são fatores-chave que determinam as experiências de brincar nas crianças. Esses fatores relacionados à compreensão dos pais e às experiências de brincar ganham significado adicional quando a criança tem uma deficiência. Dhas *et al.* (2022)

O brincar tem um tremendo potencial na promoção de crescimento em uma variedade de domínios de desenvolvimento, incluindo cognição, linguagem, integração social, comunicação social e regulação emocional. As crianças têm um desejo inato de brincar e através do brincar desenvolvem muitas habilidades para a vida sem sequer perceber. Todos reconhecem que brincar é um aspecto importante do desenvolvimento infantil. No entanto, existem diferenças consideráveis entre as conceituações dos pais e profissionais de brincar e seu valor para o desenvolvimento infantil. Dhas *et al.* (2022)

Muitos são os fatores que influenciam o brincar, dentre eles, a família. Acredita-se que as crenças dos pais sobre brincar afetam as experiências lúdicas de seus filhos. Dhas et al. (2022) Consideram que os pais têm um papel de "guardião" na determinação de quais atividades as crianças realizam e, portanto, sua conscientização sobre a importância do brincar no desenvolvimento infantil pode ter um impacto nas oportunidades de brincar das crianças. Os pais que valorizam a importância do brincar dedicam mais tempo e incentivam o tipo de brincadeira que consideram importante. Por exemplo, os pais que dão importância às atividades físicas tendem a oferecer mais oportunidades para brincadeiras físicas, enquanto aqueles que dão importância às atividades intelectuais tendem a oferecer mais oportunidades para brincadeiras intelectuais.

O brincar não existe igualmente para todas as crianças, mas é determinado por fatores biológicos, como gênero e transições de desenvolvimento, fatores socioculturais e contexto específico, como a presença de uma doença, deficiência ou transtorno, diante disso outras formas de brincar são inseridas nesses contextos, e não deixam de ser ricas em possibilidades de aprendizagem.

Para tanto é importante ficar atento as oportunidades de ensino que tem dado a seu filho, pois os mesmos precisam desenvolver diversas habilidades não somente aquelas as quais as atividades que os pais se identificam ou a criança tem maior preferência. E além disso, prestar atenção nos graus de suporte que tem ofertado, a criança precisa aprender a resolver seus problemas com o apoio suficiente para que ela venha a aprender a fazer por si só.

Crianças que estejam no espectro autista ou possuam outro distúrbio do desenvolvimento podem ter atrasos na linguagem, e já se comprova que as interações baseadas em brincadeiras lúdicas apresentadas num contexto rico e naturalista apoia o desenvolvimento saudável da linguagem e comunicação, além de outras funções importantes, entretanto, alguns brinquedos principalmente os eletrônicos podem comprometer a qualidade das interações gerando interferências negativas.

Venker e Johnson (2022) em sua pesquisa mostram que nos últimos anos, brinquedos eletrônicos – brinquedos que falam, cantam, tocam música e/ou

possuem luzes piscantes – tornaram-se cada vez mais comuns em relação aos brinquedos tradicionais sem recursos tecnológicos, e são os que mais encantam as crianças. Porém faz com que se fixem nessas informações não interagindo de forma eficiente com o espaço/tempo. vários estudos mostraram que os brinquedos eletrônicos diminuem a linguagem falada e a capacidade de resposta dos pais, em comparação com os brinquedos tradicionais.

Venker e Johnson (2022) mencionam que as crianças parecem ficar no “banco traseiro” dos brinquedos eletrônicos, diminuindo suas contribuições comunicativas para interações sociais baseadas em brincadeiras em família. Essas descobertas destacam a importância de entender como o tipo de brinquedo pode afetar as interações entre pares e comprometer seu desenvolvimento. Intervenções baseadas em brincadeiras para crianças com TEA podem ser mais eficazes quando incorporam brinquedos tradicionais, em vez de brinquedos eletrônicos.

Diversas são as formas de ensino e elas estão presentes o tempo todo, então use sua criatividade e insira sua criança nas atividades cotidianas que realiza, como na hora de preparar as refeições, organizar o ambiente seja interno ou externo, hora do banho, passeios de carro, enfim; observe as oportunidades do dia a dia, lembre-se agora é uma criança pronta para aprender logo será um adulto preparado para ser independente e autônomo.

7.1 dicas para brincadeiras com crianças com TEA

- Observe a criança e descubra como pode adaptar as brincadeiras para que possa participar e se torne interessante para ela, use do seu hiper foco para então dar as oportunidades de ensino que precisa.

- Siga a liderança da criança e vai aos poucos dando oportunidades de ensino, deixe ela escolher do que brincar, narre suas ações, imite e após dê demandas simples de acordo com as necessidades e nível cognitivo da mesma. Torne-o divertido para que haja interesse e motivação só assim o aprendizado será consolidado.

- Sempre que possível trabalhe a imitação, pois é a base do aprendizado. Imitações simples uma de cada vez. As musiquinhas são sempre bem-vindas nesses momentos.
- Trabalhe o apontar pois é uma forma de se comunicar muito importante.
- Incite a falar palavrinhas simples e usuais do dia a dia como “dá, tchau, pega, etc.”. Não ensine a criança a completar palavras como você fala bor-bo-le e a criança finaliza com -ta, ela vai aprender as últimas sílabas o que não é funcional.
- Use poucas palavras para explicar as brincadeiras. Muitas palavras geram muitas informações, o que dificulta o entendimento para a criança autista. Use a regra do mais um, se a criança fala uma palavra você vai fazer pedidos usando uma única palavra como “pega, coloca, dá, etc.”, e assim segue conforme o repertório da mesma.
- Realize uma coisa de cada vez, pois crianças autistas têm dificuldade em dividir a atenção; cuidado com o excesso de informações no ambiente de ensino. E não deixe brinquedo eletrônicos que possua sons ou luzes, isso pode tirar a concentração da criança.
- Torne o momento divertido e prazeroso para a criança, cante, faça onomatopeias (sons dos animais, carros, barulhos de cair, bater, etc.).
- Não se deve fazer brincadeiras que sejam somente compatíveis a adultos. Deixe a criança ter prazer em suas brincadeiras da forma que ela acha legal e aos poucos você ajuda a modificar e ir expandindo as possibilidades.
- Respeite a criança, jamais tire um objeto de suas mãos e esteja sempre no seu campo de visão se posicione sempre de frente para ela a uma distância confortável.
- Se a criança está cansada, com sono ou doente, respeite seu momento e acolha pois não está apta a gerar conhecimentos sólidos.

7.1.1 sugestões de brincadeiras

São infinitas as possibilidades de ensino e independente do espaço que você tenha é possível gerar aprendizados. Se você vai fazer uso do ambiente interno doméstico pode usar os diferentes recursos disponíveis e assim dar as

oportunidades que a criança precisa para desenvolver a habilidade esperada. É importante cuidar com as telas ligadas nesses momentos de interação, elas podem atrapalhar e comprometer o aprendizado.

Se você possui uma área externa que possa ser usada, explore ao máximo, com todos os estímulos que o ambiente possa oferecer. Crie circuitos (atividades sequenciadas), use bolas, bolha de sabão, bambolês, cones, texturas diversas como areia, terra, carvão, folhas, pedras, pedaço de madeiras, plantas, enfim as possibilidades são inúmeras. Aproveite para visitar parques e favorecer a interação social e participação social.

Se atente aos possíveis riscos que o ambiente possa oferecer, como queda, colisão com pontas de moveis ou muretas, vidros que possam quebrar e vir a causar lesões e objetos perfuro cortantes como facas, garfos, pregos, etc. Todo cuidado é pouco.

Importante respeitar as capacidades físicas, emocionais e cognitivas que sua criança possui, para que não gere frustração. Trabalhe com aquilo que você sabe que é capaz e aos poucos vai graduando o nível de dificuldade. Para gerar aprendizado é preciso repetição, então não tem problema repetir inúmeras vezes a mesma atividade, e perceba se as suas técnicas de ensino estão sendo eficazes.

Esteja sempre alinhado aos objetivos que a equipe multidisciplinar trabalha com seu filho e então, peça orientações de como você pode otimizar o aprendizado treinando os mesmos objetivos em casa ou nos diferentes contextos e ambiente que a criança e a família participam. Importante, não se esqueça do seu papel mais importante que é ser pai/mãe da criança, aproveite as oportunidades que surgir, e não se sobrecarregue, o seu bem-estar é essencial para a família.

Essencial observar as dificuldades sensoriais que sua criança apresenta e jamais force realizar algo se mostra aversão ao estímulo, tenha cautela pois pode prejudicar ainda mais. Aqui a repetição sem engajamento da criança traz prejuízos. Terapeutas ocupacionais certificados na integração sensorial de Ayres são os mais qualificados para orientar sobre disfunções sensoriais.

Abaixo será listado algumas atividades divertidas para serem realizadas nas férias garantindo o aprendizado e interação com a família e amigos.

1 - CÓCEGAS E DEMAIS ROTINAS SENSORIOS SOCIAIS

DO QUE VOCÊ PRECISA? Disposição sua e da criança.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Motivar a criança a realizar alguma atividade ou simplesmente interagir com você favorecendo o contato corporal e visual, estimular a comunicação e consciência corporal.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Com cautela, faça cócegas na criança se ela permitir e incentive-a a fazer alguma atividade (pintura, desenho, jogos, etc.). As cócegas são uma ótima maneira de quebrar o gelo e criar um clima mais amigável. Porém, tenha cuidado e critério, pois não são todas as crianças que estão abertas a esse tipo de brincadeiras.

2 - APRENDENDO AS CORES.

DO QUE VOCÊ PRECISA? Fazer gelo de diferentes cores. Utilize uma fôrma da sua escolha e corante alimentício, ou mesmo alimentos ralados como beterraba, cenoura, raspinhas de limão, maracujá.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Descobrir a textura, as cores, sabores e as formas de diferentes objetos, bem como a temperatura destes.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Coloque água na fôrma preparada para a brincadeira e despeje o corante alimentício ou as rapinhas dos alimentos. Quando o gelo colorido estiver pronto, entregue à criança dizendo o nome das cores e o formato dos objetos. Você também pode pedir que a criança repita. É possível fazer pareamento com os objetos próximo ou até mesmo fazer plaquinhas plastificadas com as formas e as cores.

3 - PROCURANDO O OBJETO PERDIDO

DO QUE VOCÊ PRECISA? Objetos para esconder das crianças.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Melhorar a atenção, estimular o planejamento motor e ideação.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Primeiramente, mostre uma determinada quantidade de objetos para as crianças. Em seguida, esconda um dos itens mostrados e peça para as crianças dizerem o nome do objeto que foi escondido.

É importante esconder os objetos sem que as crianças percebam. Para tanto, num primeiro momento, você deve mostrar os objetos para elas; depois, pedir que elas se retirem da sala para, só então, esconder os objetos. Você pode fazer a mesma brincadeira com sua criança autista, mostrando os objetos e depois pedindo a ela para dizer o nome daqueles que foram escondidos. Adapte segundo a capacidade da criança.

4 - ENSINANDO ATIVIDADES FUNCIONAIS

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR? Pode ser um esporte, cuidar de animais, leitura de um livro, cuidar de plantas que tem em casa, fotografar algo, etc. Quando você o ensina e o incentiva a fazer algo que ama juntamente com você, melhora nele o senso de pertencimento e amadurece em vocês o relacionamento.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Melhorar a atenção, a interação, a comunicação, a linguagem e o comportamento.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Depende do objetivo das atividades.

5 - BRINCANDO DE CABELEREIRO

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR? Uma cadeira, tesouras, um pano para cobrir a criança, pentes, espelho, pinceis, e demais itens que achar necessário.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Estimular a confiança nos outros, a disciplina e o autocuidado e além disso é um trabalho que pode facilitar as idas ao cabelereiro caso sua criança possua esta dificuldade.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Devido a muitos autistas terem dificuldade em cortar cabelo, você pode incluir, em algumas de suas brincadeiras, um salãozinho de beleza. Ao mesmo tempo que se diverte com seu filho, você ensina a ele a necessidade de cortar o cabelo e para isso pode usar rotinas visuais do passo a passo que irá realizar, fazer uso um brinquedo como uma boneca, urso, algo do tipo para construir o jogo simbólico e assim que for ficando mais a vontade vai fazendo aproximações com a criança, penteando o cabelo, abrindo e fechando a tesoura próximo do ouvido da criança para trabalhar o estímulo auditivo, se costuma cortar com a máquina pode colocar o protetor de lâmina, ligar e oferecer aos poucos para a criança explorar e assim se familiarizar.

6 - CONHECENDO A NATUREZA

DO QUE VOCÊ PRECISA? Visitar um local diferente de sua casa, ou parques, jardins ou até mesmo uma caminhada na rua observando os detalhes.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Descobrir coisas novas; experimentar o contato com a natureza e desenvolver a comunicação e a linguagem. Explorar os sentidos sensoriais como sentir o cheiro, observar os detalhes, sentir as texturas, o peso, etc.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Você mora em algum lugar perto da natureza? Então não hesite em fazer um passeio com seu filho para lhe mostrar os insetos, os animaizinhos e tudo aquilo que você perceber que pode chamar a atenção dele. Aproveite para ensinar-lhe o nome, as cores, tamanho, formas, semelhanças dentre outras possibilidades.

7 - BOLINHAS DE SABÃO E SUAS POSSIBILIDADES

DO QUE VOCÊ PRECISA? Fazer bolhas de sabão. Pode-se usar detergente ou shampoo de bebê (a escolha do material fica a seu critério).

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Auxiliar na interação, na comunicação e na linguagem da criança. Pode ser muito divertido e há muitas possibilidades de ensino.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Simplesmente solte as bolhas e permita que sua criança interaja, observando, estourando, contando, enfim, pode se fazer uso de uma lanterna para enfatizar os tamanhos na parede e evidenciar as cores, costuma ser muito divertido.

8 - EXPLORANDO OBJETOS/UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS

DO QUE VOCÊ PRECISA? Objetos para serem lavados.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Aperfeiçoar a coordenação motora, graduação da força, destreza, a atenção, a comunicação e a linguagem.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Realize a limpeza de objetos que você possua seja os brinquedos, louças, não as mais frágeis, frutas, verduras, etc.

Certifique que a criança está com meias ou calçados antiderrapantes e não tenha risco de queda. O importante, nessa atividade, é você incluir seu filho e ensiná-lo a cuidar dos seus objetos. Aproveite para molhá-lo com água. Divirtam-se e deem muitas risadas. Isso aumentará ainda mais o vínculo entre vocês

9 - FAZENDO BISCOITOS

DO QUE VOCÊ PRECISA? Materiais para fazer receitas.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Treinar a coordenação motora, a atenção, a interação, a comunicação e a linguagem. trabalhar as sequências da atividade e assim desenvolver a habilidade de esperar/ansiedade.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Se você gosta de cozinhar, aproveite para ensinar a seus filhos. Você pode incentivá-los a fazer biscoitinhos. Nessa atividade, o mais interessante é você deixá-los fazer seus próprios biscoitinhos. A regra aqui não é ficarem bonitinhos, mas se divertirem fazendo eles. Pode usar forminhas conforme o interesse da criança para tornar mais motivador, como de números, formas, animais, etc. Ensine e apensa de o suporte que necessitar. Parabenize pelos seus feitos e pode ainda ser os presentes dos amigos, professores e demais familiares no final do ano. Valorizando seu trabalho e ensinando habilidades de autossustento.

10 - DANÇA

DO QUE VOCÊ PRECISA? As músicas preferidas suas e de seu filho.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Exercitar a coordenação motora, a interação, a comunicação e a linguagem.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Coloque alguma trilha sonora que seja divertida e dance, por alguns momentos, com seu filho. Não é preciso ser um dançarino profissional para se divertir com ele. Mostre-lhe o quão a vida pode ser divertida com pequenas ações diárias. Ademais, a música, além de ser relaxante, aproximará ainda mais o contato entre vocês. Se preferir, convide outras crianças para dançarem juntos. Use uma lanterna, luminária para direcionar suas sombras nas paredes e tornar ainda mais divertido, pode-se ainda usar bolhas de sabão.

11 - PIQUENIQUE

DO QUE VOCÊ PRECISA? Alimentos, como frutas, bolos, etc.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Estimular a interação, a atenção, o comportamento, a comunicação e a linguagem.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? O piquenique é uma forma de quebrar padrões na alimentação, desta forma pode-se usar um lençol, colchonete e fazer o piquenique em áreas dentro de casa como na sala, não precisa ser necessariamente em um parque/jardim se conseguir ótimo. Assim sendo, escolha algum dia da semana para sentar-se com seu filho e comer algo gostoso na companhia dele. Além disso, você pode aproveitar para comprar os ingredientes com ele e prepará-los de um jeito bem divertido. O que vale é a diversão. Se possível, convide algum amiguinho para que eles brinquem juntos

12 - Plantando em casa

DO QUE VOCÊ PRECISA? Um pouco de terra em seu quintal, vasos e pazinhas.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Praticar a coordenação motora, a atenção, o raciocínio lógico, a comunicação e a linguagem. exploração dos estímulos sensoriais.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Para essa atividade, faça uma pequena horta em seu quintal ou use pequenos vasos. Coloque mudas de pequenas flores ou plantas e incentive seu filho a cuidar delas diariamente. Ajude-o a ver o desenvolvimento e o crescimento das plantas como algo feito pelo cuidado e pelo carinho dele. Aproveite para desenvolver o senso de pertencimento como sendo algo dela e valorize todo cuidado que tiver. Ensine que assim como as pessoas a planta precisa de cuidado, carinho, atenção e alimento(adubo) e água, e não pode bater, derrubar ou algo do tipo que possa machucar a planta. E que assim como os amigos, as plantas são diferentes umas das outras e possui suas próprias necessidades.

13 - SORVETE DIVERTIDO E SAUDAVEL

DO QUE VOCÊ PRECISA? Recipientes que possam dar o formato de um picolé ou a forma que você gostaria.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Desenvolver a coordenação motora, a atenção, a comunicação e a linguagem. Além de explorar diferentes texturas, cheiros, sabores, formas. Criar memórias emocionais afetivas. Trabalhar as sequências da atividade e saber esperar ficar pronto.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? É possível fazer sorvetes de diversas maneiras. Você pode usar potes de iogurte, copos descartáveis ou, até mesmo, comprar os moldes. Aproveite para fazer com que seu filho o ajude durante o preparo como higienizando as frutas, materiais utilizados, separe por cores, sabores, texturas, enfim, conforme for o combinado para a atividade.

14 - CONSTRUIR ESCULTURAS

DO QUE VOCÊ PRECISA? Argila ou massinha de modelar.

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Desenvolver a coordenação motora e a atenção, estimulação dos sistemas sensoriais. Interação e participação social.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? Utilize suas habilidades manuais para montar animaizinhos, bonequinhos, letrinhas, etc. Use sua criatividade e aproveite para ensinar seu filho. Não se esqueça, porém, que o foco é a diversão; e não há nada melhor do que aprender brincando. Você pode incentivar a criança a escolher algum objeto e desafiá-la a fazê-lo. Assim como usar recursos da natureza para deixar as esculturas mais interessantes ou até mesmo agregar como colocar quantidades de frutos, folhas, galhos conforme o número e assim por diante.

15 - DANÇA DA CADEIRA

DO QUE VOCÊ PRECISA? Cadeiras e música

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? Aumentar a atenção e a interação com os demais colegas/familiares. Habilidades sociais de esperar, ganhar e perder, não empurrar ou bater nos participantes.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? deverão andar em torno das cadeiras conforme o número de pessoas enquanto toca a música. Quando a música parar, os participantes devem escolher uma das cadeiras e se sentar. Cada vez que a música recomeça uma cadeira é retirada e um participante sai da brincadeira.

Certifique que sua criança possui compreensão das regras da atividade, se necessário adapte.

16 - BOLICHE COM NÚMEROS

DO QUE VOCÊ PRECISA? Pinos e bolas

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? estimula a concentração, atenção e foco, pode-se trabalhar cores, emoções, letras, adesivos, números e quantidades, o peso e tamanho das bolas para arremesso, as etapas da atividade, pode-se ser feito em grupo onde as habilidades sociais são trabalhadas como esperar a vez, as regras do jogo que tem começo, meio e fim. Orientação espacial os pinos estão a sua frente, etc. Explore sua criatividade.

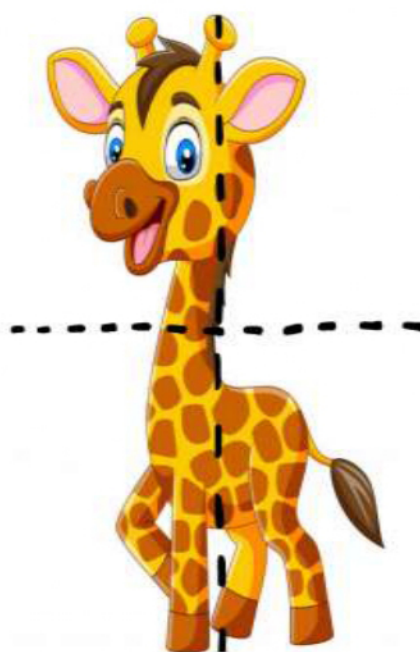
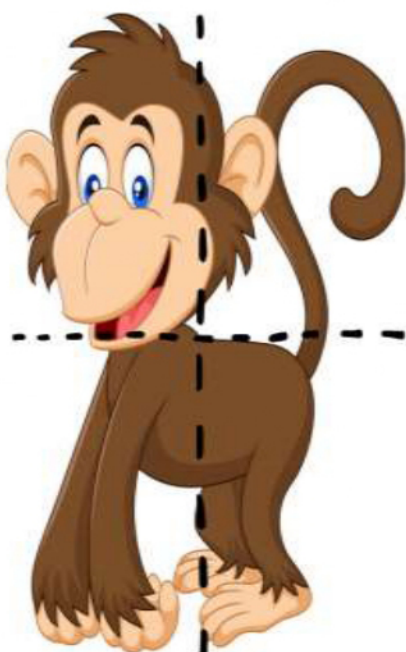
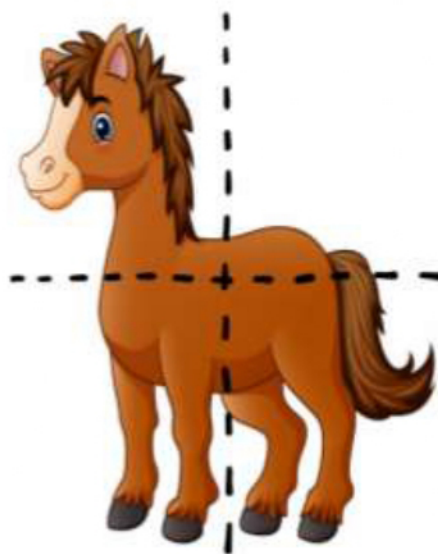
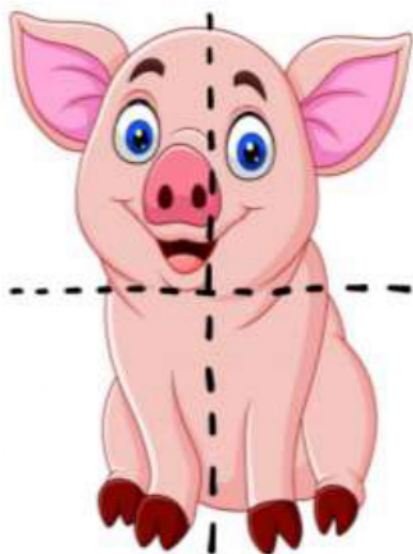
COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? posicione os pinos próximos uns aos outros em um espaço adequado que não tenha nada na frente, se afaste à uma distância confortável e possível de arremessar a bola, depois recomece organizando os pinos. Pode fazer carinhas, números, letras, colar adesivos, use dos interesses do seu filho para deixar a atividade divertida.

17 - CRIANDO SEU PRÓPRIO QUEBRA CABEÇA

DO QUE VOCÊ PRECISA? Personagens do seu interesse impresso

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? trabalhar a criação dos próprios brinquedos, as etapas e o saber esperar, além disso, desenvolve a concentração, foco, atenção e planejamento motor.

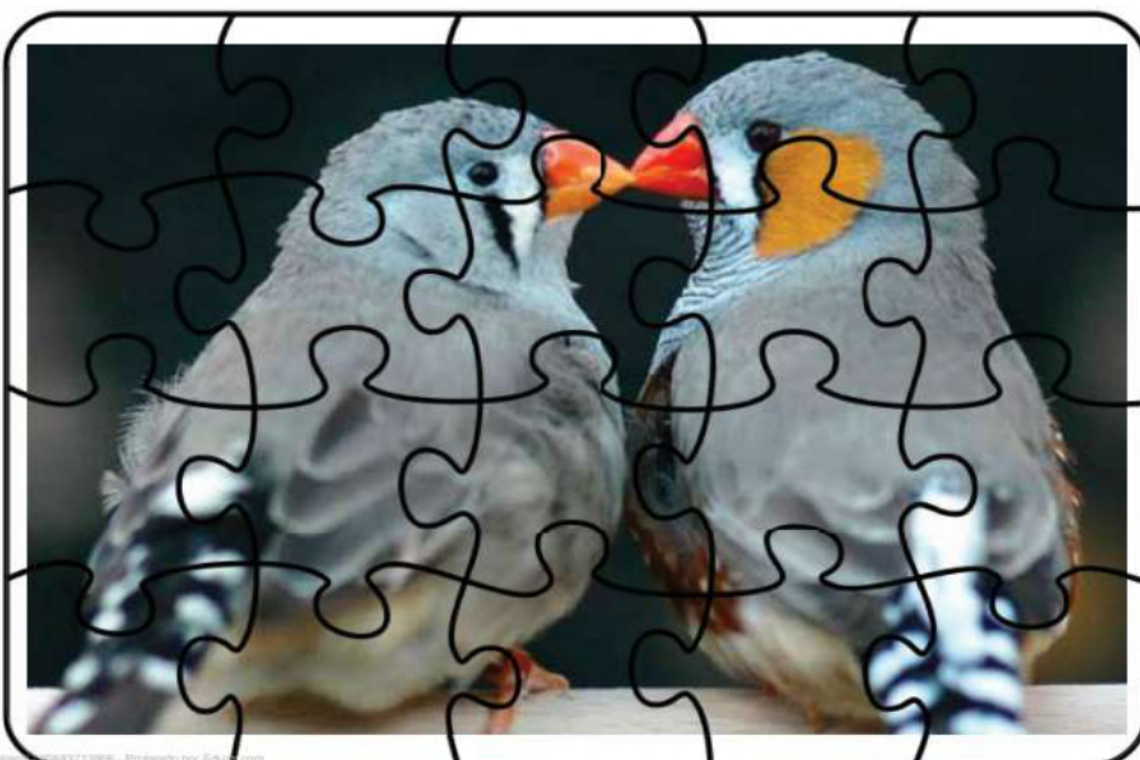
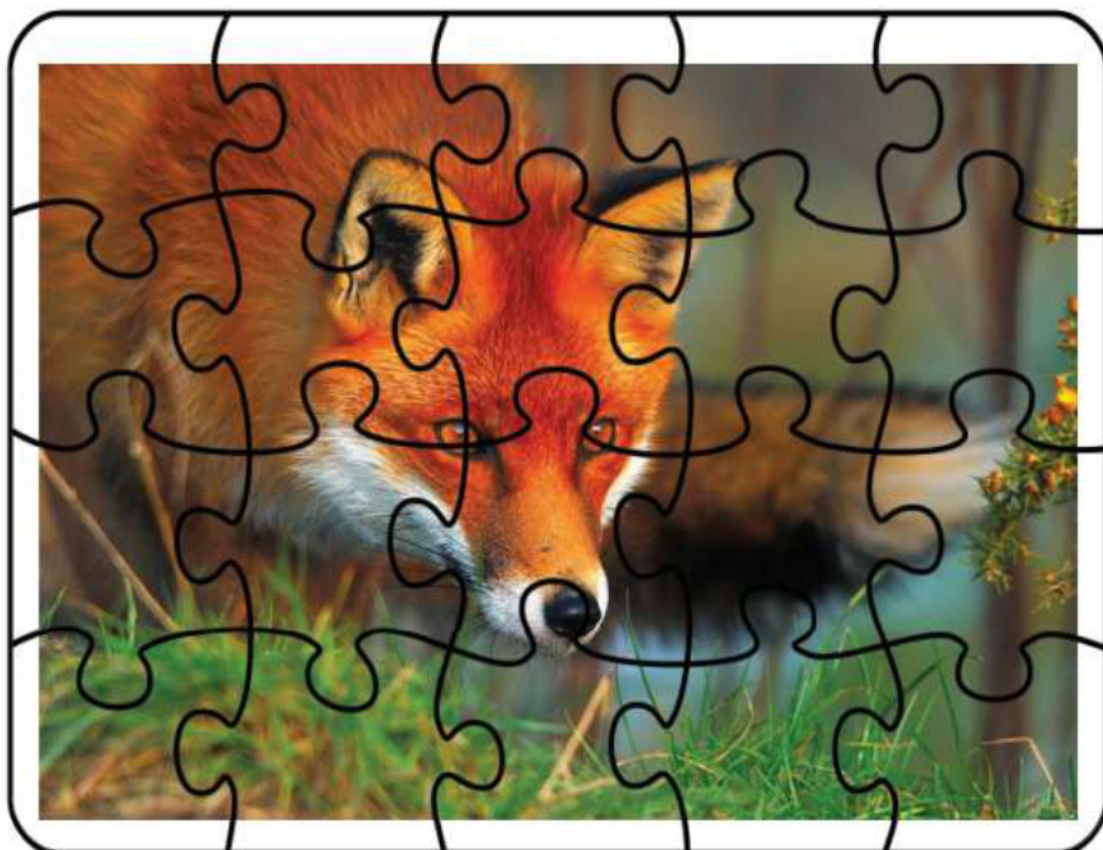
COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? escolha os personagens, números, letras, animais, etc. Conforme o interesse da criança, imprima e plastifique para maior durabilidade e recorte para que depois as partes sejam postas novamente. Abaixo terá alguns modelinhos para facilitar a compreensão.



superarsi



contribuindo com o desenvolvimento
e bem-estar da sua família.



superarsi



contribuindo com o desenvolvimento
e bem-estar da sua família.

18 - JOGO DA MEMÓRIA

DO QUE VOCÊ PRECISA? Pares de figuras impressa

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? desenvolver maior concentração, foco e atenção, memória e habilidades sociais.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? imprima as figuras duplas conforme o interesse da criança, pode plastificar para melhor pega e durabilidade, recorte as mesmas e juntamente com a criança comece a brincadeira virando todas as peças para baixo, embaralhe e então conforme o combinado comece desvirando a peça para achar a outra igual, só tem uma chance e depois passa para o próximo participante. Aquele que achar maior números de figuras iguais ganha o jogo. Vou deixar abaixo algumas figuras que podem ser utilizadas.





19 - GUERRA DE TRAVESSEIROS

DO QUE VOCÊ PRECISA? Travesseiros, almofadas

PARA QUE SERVE ESSA ATIVIDADE? esta atividade estimula a coordenação motora grossa, fortalecimento dos membros superiores, uso bilateral dos membros, atenção, concentração e estímulo tátil pressão e interação social. Ajuda no gasto energético.

COMO APLICAR ESSA ATIVIDADE? tenha em mãos travesseiros e/ou almofadas e dite as regras do jogo que você pode criar conforme a dinâmica familiar, ou simplesmente comecem os ataques com cuidado e carinho para ser uma atividade divertida e marcante.

20 - CABANA DIVERTIDA

DO QUE VOCÊ PRECISA? Lençol, cobertor, um pano grande o suficiente que possa ser a cobertura da cabana que você e seu filho possa se acomodar.

PARA QUE SERVE ESTA ATIVIDADE? é uma atividade que pode ser usado quando a criança está na busca por lugares mais apertados e fechados, buscando por uma sensação de conforto ou mesmo para construir um jogo

simbólico como de construir e estar dentro de uma casa, as possibilidades são muitas.

COMO APLICAR ESTA ATIVIDADE? use sua criatividade, o espaço disponível e mude os moveis como sofá, poltrona e demais a ponto de fazer parecer uma cabana que possa abrigar vocês de forma confortável e divertida, leve para dentro aquilo que achar pertinente. Explore suas imaginações e boa diversão.

Considerações Finais

Considero relevante mencionar aqui a importância de buscar sempre por mais conhecimento e conhecimentos distintos, pois assim aumenta o poder de adaptação em diferentes contextos e ambientes, pois maiores conexões neurais são formadas. Quanto melhor o poder de adaptação melhor a saúde, já que reduz o índice de estresse. O conhecimento está disponível na palma de suas mãos, basta organizar seu tempo e buscar pelas fontes confiáveis.

É essencial saber quais são os potenciais e limites, o que te impulsiona e o que faz com que recue. Nada é mais importante do que se conhecer e conhecer as pessoas próximas como os familiares. Quanto mais sabe de si mais saberá do que te importa e o que importa te faz feliz. Diante disso, te levo a pensar o quanto sabe de si e daqueles que a ti são próximos, o quanto são influenciáveis.

Somos moldáveis as circunstâncias dos ambientes e contextos que frequentamos, se faz muito importante ter claro o quanto capta e o quanto deixa de si. O que tem feito para modificar aquilo que vê como disfuncional, da mesma forma o quanto tem se permitido mudar aquilo que não faz bem. Não adianta muitas vezes treinar habilidades em terapia e no ambiente doméstico não fazer sentido, e/ou ir ao contrário daquilo realizado pela equipe.

Conforme visto no decorrer deste ebook, o ser humano é fascinante e complexo, e várias são as circunstâncias importantes para que possa se desenvolver e ter plena capacidade de tomar decisão e resolver seus problemas com independência. Todo dia é importante, todo estímulo é bem-vindo, toda dedicação é recompensada, todo aprendizado faz a diferença.

Referências

Ameen, RW, Warshawski, A., Fu, L. et al. A interrupção do ritmo circadiano no início da vida em camundongos altera o cérebro e o comportamento na idade adulta. **Scienc Reports** 12, 7366 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11335-0>.

AZIZI, Seyyed Mohsen; SOROUGH, Ali; KHATONY, Alireza. A relação entre dependência de redes sociais e desempenho acadêmico em estudantes iranianos de ciências médicas: Um Estudo Transversal. *Bmc Psychology*, Kermanshah, Irã, v. 7, n. /, p. 1-8, maio 2019.

BLASIO, Andreia Duma; VOOS, Charles Henrique. Os impactos das redes sociais na atividade acadêmica de estudantes da Faculdade Guilherme Guimbala. **Monumenta: REVISTA DE ESTUDOS INTERDISCIPLINARES**, Joinville, v. 1, n. 2, p. 214-241, dez. 2020. Semestral.

DHAS, Brightlin Nithis *et al.* **Conscientização, conhecimento e experiências dos pais sobre o brincar e seus benefícios no desenvolvimento infantil: um protocolo de revisão sistemática.** um protocolo de revisão sistemática. 2022. PLOS ONE. Disponível em: 10.1371/journal.pone.0274238. Acesso em: 16 out. 2022.

DUARTE, Cintia Perez; SILVA, Luciana Coltri; VELLOSO, Renata de Lima. (Org) **Estratégias da Análise do Comportamento Aplicada para Pessoas com Transtorno do Espectro do Autismo.** Memnon, 2018.

Gomes, D., Teixeira, L., & Ribeiro, J. (2021). Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio & Processo 4ª Edição. Versão Portuguesa de **Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process 4th Edition** (AOTA - 2020). Politécnico de Leiria

KHOURY, Julia Machado. **Caracterização Dos Aspectos Neuropsicológicos E Fisiológicos Da Dependência De Smartphone.** 2018. 185 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina Molecular, Universidade Federal de Minas Gerais Faculdade de Medicina, Belo Horizonte, Saúde Saúde 2018.

MIGNOLL, Ester *et al.* Escala de Distúrbios do Sono para Crianças: validação italiana na população com transtorno do espectro do autismo. **Int J Environ Res Saúde Pública**, Itália, v. 16, p. 1-5, set. 2022. Diário.

MOREIRA, Márcio Borges; DE MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios básicos de análise do comportamento.** Artmed, 2018.

Papalia, Diane E. Desenvolvimento humano [recurso eletrônico] / Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman, com Gabriela Martorell; tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi... [et al.]; [revisão técnica: Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva... et al.]. – 12. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: AMGH, 2013.

PUZIO, Diana; MAKOWSKA, Iwona; RYMARCZYK, Krystyna. Criando a criança—A mídia de tela ajuda ou atrapalha? A Hipótese da Qualidade sobre a Quantidade. **Int J Environ Res Saúde Pública**. Polônia, ago. 2022.

SCHILTZ, Hillary K; FENNING Rachel M; ERATH, Stephen A; BAKER Jason K. Funcionamento parassimpático e problemas de sono em crianças com transtorno do espectro do. **Autism Research: INSAR**, Califórnia, set. 2022. Mensal.

ULKIFLI, Maizatul Naqiah; KADAR, Masne; HAMZAID, Nur Hana. Estado de Peso e Fatores de Risco Associados de Comportamentos na Hora das Refeições em Crianças com Transtorno do Espectro Autista. **Children**, Malásia, jun. 2022. Mensal. Disponível em: 10.3390/children9070927. Acesso em: 21 ago. 2022.

VALENZUELA-ZAMORA, Angel F.; RAMÍREZ-VALENZUELA, David G.; RAMOS-JIMÉNEZ, Arnulfo. Seletividade Alimentar e Suas Implicações Associadas a Distúrbios Gastrointestinais em Crianças com Transtornos do Espectro Autista. **Nutrients**. México, 22 jun. 2022.

VENKER, Courtney E.; JOHNSON, Jennifer R. Brinquedos eletrônicos diminuem a quantidade e diversidade lexical da linguagem falada produzida por crianças com transtorno do espectro autista e crianças da mesma idade com desenvolvimento típico. **Frontiers In Psychology**, Michigan State University, East Lansing EUA, jul. 2022.

WINNICOTT, Donald. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago Editora Ltda, 1975. 244 p.



AMAMOS O QUE FAZEMOS.

superarsi



superarsi_clinica



superarsi