

MINIMIZANDO O EFEITO DO ISOLAMENTO SOCIAL DE CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA: COMO ESTIMULAR SEU FILHO NA PARTICIPAÇÃO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS

Data de aceite: 02/05/2023

Beatriz Helena Brugnaro

Mariana Grecco Faro

Ana Carolina de Campos

Luzia Iara Pfeifer

Nelci Adriana Cicuto Ferreira Rocha

com sua proteção!

Estar em casa neste período pode ser um momento chato e entediante...mas também pode ser uma boa oportunidade para estimular atividades e participação de sua criança no ambiente de casa!

Para isso, elaboramos um guia com orientações sobre como estimular atividades e participação em casa da sua criança/adolescente com deficiência!

INTRODUÇÃO: PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS



O mundo está passando por uma pandemia do COVID-19 e a recomendação do Ministério da Saúde é o isolamento social! Neste momento, todos devem ficar em casa e se protegerem do possível contágio pelo vírus!

Crianças com deficiência são grupo de risco para complicações de saúde, portanto, devemos nos atentar ainda mais

JUNTOS, VAMOS FAZER DESSE MOMENTO O MELHOR POSSÍVEL!

Você sabia?

A **participação** das crianças e adolescentes em casa é muito importante! Fazendo atividades em casa, a criança desenvolve habilidades para sua autonomia, aumenta os laços com os familiares, e se diverte!

Elaboramos algumas dicas sobre como ajudar sua criança com deficiência a participar em casa! E ele pode ser usado para todas as crianças!

Aproveitem! Esse será um momento

bom para elas, e para toda a família!

Tudo o que fazemos hoje será importante para o ganho de autonomia e o futuro da criança!

Vamos incentivar que ela participe e se desenvolva ao máximo!

NÃO SE ESQUEÇA: higienize bem suas mãos lavando-as com sabonete ou usando álcool em gel 70%. Para este momento ser legal, precisa ser seguro!



PARTICIPAÇÃO EM CASA - VIDA DOMÉSTICA

A casa é um ambiente muito especial para todos! Nele, a criança fortalece os vínculos familiares e pode desenvolver habilidades que vão ajudar na sua autonomia! Permita que ela faça as atividades em seu máximo potencial e ofereça ajudas se necessário!

Aproveite este período de isolamento para ajudar sua criança a participar em casa!

Participação na organização do quarto

- **Estimule sua criança a arrumar a sua cama todos os dias:** Caso ela precise de ajuda, você pode posicionar o lençol, ajudá-la a finalizar a tarefa de esticar o lençol, ou mesmo fazer toda a atividade junto com ela, ajudando-a em toda a tarefa.
- **Incentive sua criança a guardar os brinquedos/roupas no lugar certo:** Para facilitar a tarefa, você pode colocar no chão caixas ou cestos grandes para que ela coloque os brinquedos. Oriente também sua criança para colocar as roupas limpas e as roupas sujas nos locais adequados da casa. Aproveite e reforce a importância de manter as coisas sempre no lugar certo!
- Isso ajudará a criança a melhorar a sua percepção do ambiente.



PARTICIPAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

- **Estimular a alimentação:** Através do faz de conta, você pode estimular o seu filho a interessar-se pelo ato de alimentar-se e de preparar o próprio alimento. Com o auxílio de uma massinha de modelar, que pode ser confeccionada na hora do brincar da criança, ajude-a, se for necessário, a segurá-la, amassá-la, cortá-la para posteriormente ser estimulada a cortar alimentos, primeiramente macios, como uma fatia de bolo, um pão e posteriormente uma porção de carne.



- **Alimentação nutritiva:** Alimentar-se de maneira saudável e consumir alimentos frescos e nutritivos é uma maneira de cuidar de você e da sua família nessa época de corona vírus. Essa é a hora de conhecer o que você come. Então, com a ajuda da internet, você pode pesquisar sobre os benefícios dos alimentos, dispor alguns desses alimentos (pode ser o próprio alimento ou imagens deles) para seu filho ter conhecimento e compartilhar as vantagens que essa comida pode trazer pra vocês. Permita, também, que a criança conheça os alimentos que fazem parte da rotina da família. Diga o nome, permita que ela toque os legumes/frutas, conheça seu cheiro. Isso é também uma forma de estimulação sensorial!



- **Posicionamento:** É fundamental que a criança esteja bem posicionada para facilitar o momento de levar o alimento até boca. O ideal é que a criança esteja sentada numa cadeira adequada de modo que os pés e o tronco estejam bem apoiados. Além disso, a criança não pode estar inclinada para os lados ou para trás pois terá mais chances de engasgar-se. Caso você precise alimentar a criança, o ideal é que fique de frente e no mesmo nível que ela. Dessa forma, prezar pelo posicionamento correto da criança é uma forma de ajudá-la a desempenhar suas atividades de forma mais adequada e melhorar a sua qualidade de vida.
- **Estimular a independência:** A criança deve, sempre que possível, ser estimulada a desempenhar as atividades de alimentação de modo mais independente possível, ou seja, permita que a criança tente se alimentar sozinha, mesmo que ainda não consiga utilizar talheres. Isso pode ser feito, preferencialmente, em alguma refeição não essencial, como o café da tarde, e utilizando alimentos fáceis de manusear. Pode ser que haja sujeira no início, mas é uma exploração importante para a criança.

Porque não fazer desse momento, uma oportunidade de estimular o seu filho a ser mais autônomo? Estimule ele a usar os talheres, inicialmente a colher, em seguida o garfo e, finalmente, a faca. Utilize copos com tampa e alça para facilitar que ele segure e leve à boca.



- **Hora de adaptar:** Com materiais simples, que facilmente encontram-se em

casa, é possível adaptar vários utensílios a fim de facilitar o desempenho do seu filho nas atividades diárias. Os talheres e copos, por exemplo, podem ser adaptados com engrossadores, utilizando E.V.A. ou espuma e cola quente ao entorno do utensílio. O garfo e a colher podem ser angulados em forma de L apenas aquecendo o cabo e modelando a posição desejada. Treine seu olhar para conseguir observar a dificuldade do seu filho e seja criativo ao solucionar!



- **Ambientação:** O ambiente em que a alimentação é realizada deve, na medida do possível, ser organizado e calmo, permitindo que a criança fique atenta ao que está ocorrendo neste momento. Deve também ser um ambiente que **estimele a interação das outras pessoas da família** a fim de que todos possam compartilhar do momento da refeição juntos, fortalecendo ainda mais as relações estabelecidas.



- **Tempo:** O tempo disponibilizado para execução das atividades de alimentação devem ser condizentes com a dificuldade que a criança encontra para a sua realização. A dificuldade motora faz com que a criança demande um tempo maior e, por isso, é importante a organização prévia da atividade, colaboração na execução e paciência dos familiares, dando um tempo a mais para que ela consiga executar a atividade prevista.
- **Hora de cozinhar:** A hora de comer toda criança adora! Aproveite esse momento em casa, e faça alguma receita junto com sua criança!

Pergunte a ela o que ela gostaria de comer, e preparem a comida juntos! Pode ser fazer um bolo diferente, uma sopa de legumes, uma salada de frutas! Usem a imaginação e façam pratos com carinhas, coloridos e nutritivos! É importante manter a alimentação saudável neste período prolongado em casa.

Fazendo receitas juntos, serão estimulados a imaginação, o raciocínio lógico, a coordenação motora, além de favorecer a autonomia e desfrutarem de um alimento gostoso e nutritivo!

Permita que sua criança participe ativamente do processo do preparo, como quebrar ovos, colocar ingredientes em tigelas, ou mesmo passar manteiga no pão. Dê auxílio, se necessário, mas permita que ela faça o máximo que ela pode hoje!

Como escolher? Pergunte para sua criança qual comida ela gostaria de fazer com você! Dê opções saudáveis!



Sabe aquela **receita fácil** que todo mundo gosta? Sim, o bombom de leite em pó! Essa é a hora de todos irem para cozinha e participarem desse preparo delicioso. Disponha sobre a mesa os ingredientes (leite em pó, açúcar e leite de coco) em suas quantidades e os materiais a serem utilizados para facilitar o processo. Para começarem, é necessário que seu filho esteja bem posicionado à mesa pois isso ajudará na preensão dos utensílios durante o preparo do alimento, além de facilitar que ele veja toda a atividade. Você pode colocar os ingredientes, mexer e enrolar os bombons.

DICA: Se for necessário engrossar a colher, você pode utilizar E.V.A. e cola quente para cola-lo. Depois é só enrolar no cabo do utensílio para facilitar a preensão do seu filho.



PARTICIPAÇÃO NO AUTO CUIDADO

- **Praticando a lavagem das mãos:** Nessa hora, você pode contar com a música! Ao levar seu filho para lavar as mãos antes das refeições, ao retornar para casa ou em qualquer momento que seja necessário, utilize da forma lúdica que a música “Lavar as mãos” (<https://www.youtube.com/watch?v=CaTXgmHyMSk>) de Arnaldo Antunes proporciona. Você pode posicionar-se ao lado do seu filho e ensinar os passos da lavagem.
- **Conhecendo o Corona vírus:** Muitas vezes torna-se difícil explicar para a criança a importância de lavar as mãos mas em momentos como esse é fundamental que isso seja realizado. Para isso, você pode utilizar do lúdico para exemplificar. Só é preciso de um recipiente raso com água e uma colher de chá de pimenta em pó. Com isso, peça à criança que mergulhe o dedo no recipiente e explique que a pimenta que está em toda a superfície de sua mão representa o vírus. Em seguida, auxilie-a na lavagem das mãos com água e sabão e, sem enxaguar, peça que coloque o dedo novamente no recipiente. Dessa vez, a pimenta será repelida pelo sabão. Narre os passos para a criança e enfatize a importância da lavagem.



- Rotina:** Estabelecer horários diários para acordar, escovar os dentes, tomar banho e outros cuidados de higiene, nesses dias em que a criança está sem as suas atividades obrigatórias, é essencial pois assim ela pode seguir uma estrutura lógica e prática de organização temporal. Vocês podem confeccionar juntos um calendário de atividades diárias. Para isso é necessário uma cartolina, régua e canetas coloridas. Vocês podem fazer colunas para os dias da semana e quantas linhas forem suficientes para as atividades diárias de vocês. Nos quadros que forem se formando, vocês podem preencher com palavras ou desenhos que representem a atividade a ser realizada.



- Estimule sua criança a **tomar banho sozinha**: O ambiente do banheiro pode ser muito estimulador! Nele, a criança desenvolve atividades de autocuidado que são muito importantes para seu bem-estar físico e para sua autonomia! Caso ela não faça isso, esteja por perto oferecendo auxílio se necessário, mas permitindo que ela faça o seu máximo potencial! Pode ser apenas enxaguar o corpo, lavar a barriga, os braços ou as pernas. Se sua criança gostar, aproveite este momento para cantar musiquinhas de tomar banho e tornar este momento uma diversão! Além disso, ela estará fazendo uma atividade física muito importante em tempos de isolamento, quando as atividades são muito reduzidas e as crianças podem ficar muito tempo paradas. Neste momento, lembre-se de supervisionar a criança, pois é perigoso deixá-la sozinha no banheiro se ela ainda não estiver acostumada.

- **Independência:** Incentivar a independência da criança na rotina diária é fundamental para o seu desenvolvimento integral. A superproteção familiar interfere nesse processo e torna-se um fator limitante. Por isso, no momento em que a criança for desenvolver suas atividades de cuidado pessoal, permita que ela tente realizar da maneira mais autônoma possível. Esteja ao lado para auxiliá-la, se for necessário. A independência da criança também aumenta a sua autoestima e, conseqüentemente, o seu autocuidado.



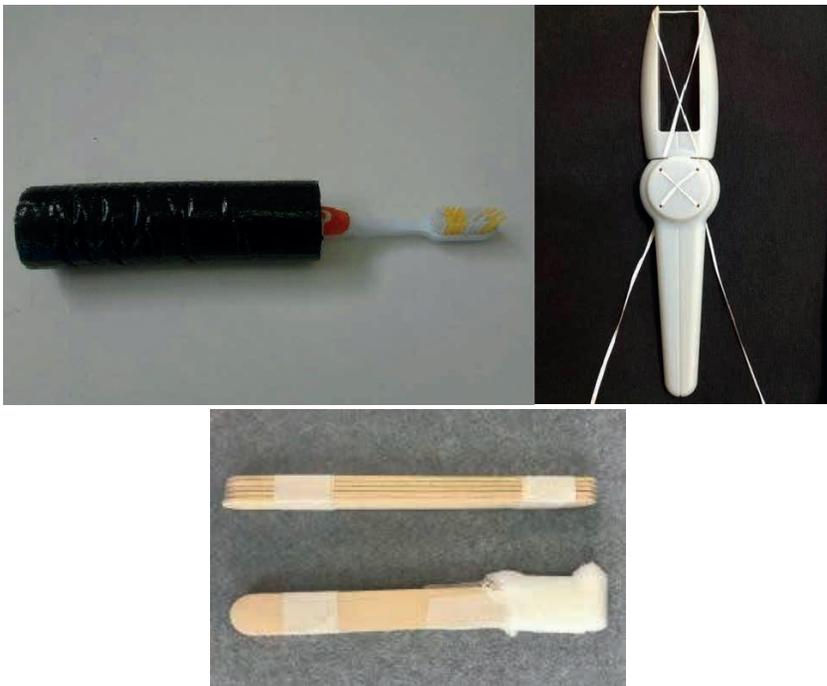
- **Hora de adaptar:** Você pode aproveitar esse tempo que está em casa para pensar na rotina do seu filho e perceber em quais ações ele mais precisa de auxílio.

Banho: Se for para secar o corpo, você pode orientá-lo a sentar em alguma cadeira, para facilitar o equilíbrio. Se a toalha de banho for muito pesada ou grande demais dificultando o manuseio, para facilitar, pode ser oferecido à criança uma toalha mais leve. Observe se o seu filho realmente precisa de ajuda para realizar as ações ao tomar banho ou se apenas as orientações verbais são suficientes. Ajude-o a desenvolver a autonomia!

Para pentear os cabelos: As escovas e pentes com cabos mais longos, com cabo engrossado ou com elástico no cabo podem facilitar a preensão e propiciar um melhor desempenho desta tarefa.

Higiene bucal: A higiene bucal pode ser facilitada com a utilização de escova de dente elétrica ou com escova de dente comum, mas com cabos engrossados. Se necessário, auxilie seu filho a ficar em pé ou sentado para escovar os dentes e prefira fazer essa higienização no banheiro, pois assim você ensina que esse é o local certo para esta atividade. Organize os

materiais a serem utilizados a fim de que o acesso fique facilitado. Instrua seu filho como abrir o tubo de pasta de dentes, a colocar uma quantidade pequena de pasta na escova e, se ele tiver dificuldades em utilizar as duas mãos ao mesmo tempo, ensine a deixar a escova sobre a pia para conseguir colocar a pasta nela. Se a criança tem dificuldade para cuspir, apenas molhe a escova levemente, faça a higienização e retire a pasta com uma gaze molhada. Se não tem dificuldade de cuspir, pode utilizar um copo plástico para colocar água, bochechar e cuspir. Oriente sempre a escovação verbalmente e, se for preciso, finalize a escovação da criança. Abridores de boca confeccionados com espátulas de madeira sobrepostas e fixadas com fita crepe é uma ótima opção para manutenção da abertura bucal se o seu filho tiver dificuldades para mantê-la aberta durante a escovação. A utilização de fio dental pode ser facilitada com os fixadores, pois facilita o manuseio. Tente transformar essa atividade em algo divertido, cante, brinque, escove junto os seus dentes. Incentive a auto execução da higiene bucal do seu filho. Mostre que cuidar dos dentes é uma atividade prazerosa.



- **Hora de voltar para casa:** Lembrem-se, se foi necessário sair de casa, ao retornar deixe os sapatos na porta de casa, realize a higienização dos equipamentos que foram levados, como cadeira de rodas, celular e brinquedos e dispensem as roupas no cesto. Não se esqueçam de tomar banho.

PARTICIPAÇÃO NO VESTUÁRIO

- **Estimule o seu filho:** A habilidade da criança em escolher o que vestir de forma adequada ao horário do dia, ao clima e a ocasião, deve ser estimulada por você. Caso a criança seja trocada sem ser questionada quanto aos seus desejos e opções, dificilmente desenvolverá esta habilidade. Por isso, torne esse momento uma oportunidade do seu filho ser independente nas próprias escolhas.



- **Fantasia:** A fim de tornar o momento de vestuário uma atividade prazerosa para a criança, deixe que a criança escolha o que ela quer ser! Ajude-a a produzir uma fantasia com as coisas que vocês têm em casa e divirtam-se.



- **Adaptar:** Nesse momento, use a criatividade para facilitar a rotina do seu filho:

Vestuário superior: A utilização de camisetas um pouco mais largas e com colarinhos mais abertos, assim como jaquetas com botões de pressão ou velcro, facilitam a independência da criança. Auxilie-a a identificar lado direito e avesso da roupa, e qual parte fica na frente e nas costas.

Vestuário inferior: Da mesma maneira, a utilização de calças com elástico facilitam a independência da criança nas trocas de roupas.

Abotoamento: Vocês podem produzir um adaptador que facilite a colocação

do botão da calça. Você precisa utilizar um arame formando um círculo e com suas extremidades coladas com fita adesiva em um pedaço de madeira formando um cabo (o cabo não pode ser muito fino para que a prensão não seja dificultada). Você deverá passar esse arame pela casinha do botão da calça, e encaixa-la no botão! Ai, você puxa no sentido contrário (sentido de retirar da casinha do botão da calça), e o botão é deslocado e encaixado na posição esperada na casinha do botão.

Pode-se também substituir os zíperes e botões por velcro e, na cintura, pode ser colocado elástico, para facilitar sua colocação.



Meia: Vocês podem fazer um calçador de meia com materiais que são encontrados facilmente em casa. É preciso de tesoura, garrafa pet grande ou qualquer plástico duro e linha grossa. Corte a garrafa pet em forma de cilindro a fim de que fique um pouco maior que a base do pé da criança. Corte o cilindro de uma ponta a outra para criar uma abertura. É nessa abertura que o pé irá entrar e calçar a meia (figura abaixo). Em seguida, faça dois furos em duas laterais paralelas para passar a linha e dê um nó. O tamanho da linha deve ser confortável para que a criança puxe da altura que desejar. Finalizado, auxilie a criança a sentar, colocar a meia no suporte, inserir o pé e puxar a fim de que a meia seja calçada.

Cadarço: Pode-se substituir o cadarço por elástico (uma vez amarrado pode permanecer assim e facilitar) ou por velcro (meça a quantidade de velcro que você precisa, corte 4 pedaços, cole entre as abas superiores e a língua do sapato). Você também pode ajudar o seu filho a treinar a amarrar o cadarço de maneira divertida. Para isso é preciso papelão, tesoura, caneta, lápis colorido, cola e cadarço. Depois, desenhem o contorno do pé do seu filho no papelão, desenhe um tênis no molde do pé (coloque os furinhos para passar o cadarço, sendo 4 ou 5 de cada lado, com a ajuda da tesoura), pinte o desenho e se divirtam treinando como amarrar o cadarço!





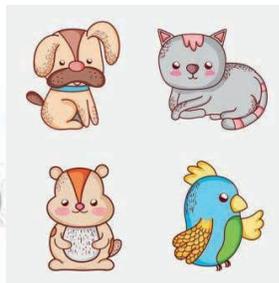
- **Independência:** A criança deve ser incentivada a ser independente. Você pode auxiliá-la durante alguns movimentos ou posicioná-la de maneira mais adequada como: de barriga para cima e com um travesseiro debaixo da cabeça, sentada com os quadris e joelhos dobrados ou apoiada em um canto da parede. Também pode iniciar a ação e deixar que ela faça o máximo que puder. A intenção é proporcionar o máximo de autonomia a criança ajudando apenas no que for necessário.

Se você for vestir a criança, pode seguir os seguintes passos: posicione primeiro o corpo para depois vestir a roupa; comece vestindo o lado mais afetado; comece vestindo a criança e depois peça que ela complete a ação e quando necessário use as suas mãos para guiá-la.

PARTICIPAR EM ATIVIDADES GERAIS

A participação em casa também inclui diversas atividades! Aí vão mais algumas dicas para você realizar em casa com sua criança:

- A **atividade de varrer** alguma parte da casa ou passar panos nos armários também faz parte da participação em casa! Incentive sua criança a fazer essas atividades! Você pode oferecer instrumentos adaptados, como uma vassoura com cabo engrossado com várias camadas de EVA, ou com o cabo mais curto, para que facilite a execução da tarefa. Todos devem ajudar a manter a casa em ordem, e com as crianças com deficiência não é diferente!
- **Mas NÃO SE ESQUEÇA:** ofereça atividades compatíveis com a idade da sua criança e com suas capacidades motoras!
- **Cuidar das plantas e dos animais de estimação** são tarefas que as crianças gostam muito e ajudam elas a distrair em tempos de isolamento! Peça para sua criança ajudar a molhar as plantas e a cuidar dos animais de estimação, como colocando água nova no pote de água, ou comida no pote de comida. Você pode fazer um regador de plantas caseiro: basta pegar uma garrafa plástica (de suco ou de amaciante), com tampa larga, e fazer furinhos na tampa! Já está pronto: só colocar água dentro e usar para regar as plantas!



SUGESTÕES DE BRINCADEIRAS

Brincar é uma atividade importante na vida de toda criança e, neste momento você pode aproveitar para interagir mais com seu filho e divertirem-se juntos. A seguir apresentamos algumas ideias para isto.

- **Dar vida a meia:** Posicione a criança na cadeira e a auxilie a apoiar os dois braços sobre a mesa, isso pode facilitar que ela escolha com qual braço deseja explorar e movimentar o fantoche. Explore com a criança histórias a serem contadas a partir dos temas que ela demonstra interesse.

Passo a passo: A brincadeira começa antes mesmo de ter o fantoche pronto, já que vocês podem confeccionar um fantoche juntos! Para isso, basta pegar um pé de meia, botões, retalhos de pano que encontrar e cola quente (ou linha e agulha). Depois é só usar a criatividade. Se a criança não conseguir segurar os materiais, ajude-a colando na meia, ou pergunte a ela onde quer colocar os detalhes do fantoche.



- **Caixa dos sentidos:** Para realizar essa brincadeira é preciso de uma caixa de papelão, pode ser de sapato ou qualquer outra que tiver. Faça um ou dois buracos na lateral ou em cima da caixa, de modo que o braço da criança passe pelo buraco e entre na caixa. Coloque dentro da caixa vários objetos. Posicione

a criança sentada em uma cadeira em frente a uma mesa mais baixa. Após, traga a caixa para próximo de vocês, mostre que há uma abertura e conte que a caixa está repleta de objetos. O objetivo é colocar a mão dentro da caixa, sentir o objeto e reconhecê-lo.

DICA: Quanto mais diversos forem os objetos mais divertida fica a brincadeira! Coloque objetos de diferentes texturas, consistências e tamanhos. Exemplos: bicho de pelúcia, lixa de unha, grão de feijão, folha, entre outros.



- **Jogo da argola:** Prepare o ambiente com várias garrafas pets em conjunto, não muito afastadas do seu filho e auxilie a criança a ficar em pé ou sentada. Após, mostre-a que o objetivo da brincadeira é acertar a argola na garrafa pet. Se for necessário, ajude-a no arremesso.

DICA: Vocês podem deixar a brincadeira mais colorida! Para isso são necessárias fitas adesivas de cores diferentes para enrolar na garrafa pet. Vocês também podem colocar água ou areia dentro das garrafas para que fiquem pesadas e não caiam facilmente. Caso não tenham argolas, vocês poderão confeccionar uma com folha de jornal. Para isso, vocês devem enrolar uma folha em forma de canudo e depois prender uma extremidade a outra com fita adesiva. Se necessário, deixe a argola mais grossa para facilitar a preensão.





- **Soprar e soprar:** Fazer bolinhas de sabão é uma brincadeira divertida e bastante popular. Você precisa auxiliar seu filho, se for preciso, na hora de segurar o arco com sabão perto da boca para ele assoprar ou pode confeccionar o engrossador para facilitar a prensão.

DICA: Para fazer a solução é necessário misturar água (1 copo), detergente líquido (1/2 copo) e açúcar (2 colheres de chá). Para fazer o arco vocês podem utilizar um arame fino, palito de sorvete ou churrasco, alicate e barbante colorido. Vocês devem amarrar as duas extremidades do arame no palito afim de que o arame forme um círculo e o palito seja o pegador. Após, vocês podem enrolar o barbante ao entorno de todo o objeto para que tenha um acabamento bonito.



- **Gol de sopro:** Você pode colocar a criança deitada de barriga para baixo ou orientá-la a fazer isso, fazer uma demarcação no chão e a criança deverá assoprar uma bolinha de isopor ou feita com pedaços de papel, com o auxílio de um canudo, ou mesmo sem, fazendo-a deslocar. Pode ainda, colocar algo que configure um gol. Assim, a criança precisa assoprar a bolinha para fazer o gol. Essa brincadeira é importante também para fortalecer os músculos respiratórios.



- **O que é o que é? :** O objetivo do jogo é reconhecer a figura e para isso é preciso colocar a folha com uma figura sobre a mesa ou pendurá-la na parede e fazer uma pequena dobra na folha deixando a mostra apenas um pedacinho da figura e após pedir para seu filho tentar adivinhar qual é o desenho. Caso seu filho tenha dificuldade para acertar, ofereça dicas ou permita que ele faça perguntas. Pode ser realizado em qualquer ambiente. A ideia é você proporcionar um momento descontraído e divertido. **DICA:** Opte por figuras que representem o interesse do seu filho, tais como: animais, desenhos, figuras geométricas.



- **Dado de história:** Após conduzir seu filho até um local confortável, você poderá lançar o dado que terá em suas faces figuras diferentes. Após lançado, seu filho precisará nomear, descrever ou contar uma história sobre a imagem que estiver na parte de cima do dado. Se seu filho demonstrar dificuldade em criar uma história sozinho, inicie e peça para ele te ajudar a completar partes da história.

DICA: Vocês podem confeccionar o dado juntos! Para isso, é preciso caneta, papel, tesoura, régua, cola e revista. Nas faces do dado, coloque figuras com

temas que seu filho escolher.



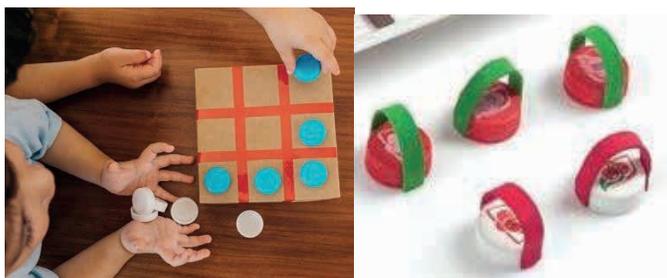
- **Jogo da memória:** O jogo permite que seja realizado várias e várias vezes e com isso é necessário que a criança esteja muito confortável em sua posição. Para isso é necessário que você auxilie o seu filho apoiar os pés no chão, encostar as costas na cadeira e, caso as pernas estejam muito juntas, um travesseiro no meio das coxas auxilia na manutenção da abertura das pernas. Os braços devem estar apoiados sobre a mesa para que a brincadeira seja efetiva. Depois disso você pode distribuir as cartas do jogo sobre a mesa, explicar as regras e se divertir! Comece com menos peças e vá aumentando o número de pares a medida que a criança vá conseguindo acertar. Como fazer: Caso você não tenha um jogo da memória, você pode confeccionar o jogo com seu filho. Primeiro deixe-o escolher um tema de seu interesse (animais, comida, super-heróis, desenhos, jogos) e desenhe com ele ou recorte figuras para montar o jogo. Se for necessário, coloque pedaços de velcro ou ímãs, nas peças, para facilitar a preensão durante o processo de virar.



- **Jogo da velha:** A brincadeira está garantida se vocês tiverem tampinhas de garrafas de duas cores, caneta colorida e papel. Façam duas linhas retas na ho-

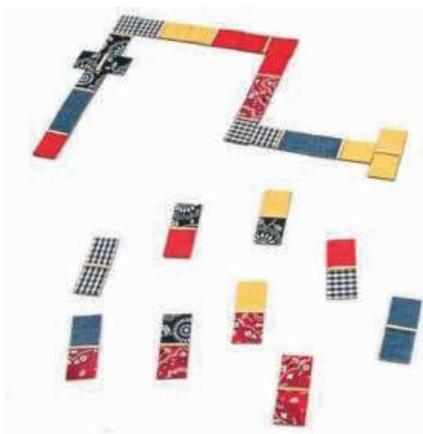
rizontais e na vertical, usando caneta (lembrando de deixar espaços entre elas) e separem 10 tampinhas, 5 de cada cor. Depois cada um escolhe sua cor e joga alternadamente afim de completar 3 espaços em sequência com a mesma cor.

DICA: Para facilitar a preensão, faça alças em E.V.A e cole as extremidades nas laterais das tampinhas.



- **Dominó de retalhos:** Essa brincadeira é divertida porque vocês podem explorar várias texturas como lixa, algodão, feltro, cortiça, tecido. Após cortar pedaços do mesmo tamanho no papel ou papelão, façam uma linha no centro da peça dividindo-a ao meio e cole a textura ou o retalho que tenham achado em casa nas peças, de forma que alterne e não repita o mesmo material na mesma peça. Depois, se organizem em volta de uma mesa, com o posicionamento correto para melhor desempenho na brincadeira e se divirtam! Lembrem-se, ganha quem conseguir colocar todas as peças na mesa antes dos outros participantes, sempre combinando uma textura ou um retalho com o mesmo.

DICA: Caso a criança apresente dificuldade para agarrar as peças do jogo, em vez de colar os materiais no papel ou papelão, podem utilizar caixas de fósforo, de suco (pequeno) ou de sabonete para aumentar a altura das peças.



- **Basquete:** Para confeccionarem uma cesta de basquete em casa é preciso uma cesta de lixo ou balde que vocês não utilizam mais, estilete e fita adesiva. Corte com ajuda de um estilete a parte inferior do balde, prenda-o com fita adesiva na parede externa da sua casa em uma altura que seu filho possa alcançar para arremessar a bola, ou deixe-o no chão sem cortar a parte inferior. Depois, auxilie o seu filho a ficar posicionado a uma distância adequada da cesta e, com o passar da brincadeira, vocês podem ir aumentando essa distância.

Se a criança for capaz de ficar em pé com apoio, variar a posição para brincar, ou seja, brinque com ela sentada na cadeira e depois segure-a em pé e incentive o arremesso da bola com as 2 mãos e depois com uma mão de cada vez (se conseguir!).

DICA: Se vocês não tiverem bola podem produzir através de um pé de meia e jornal. Para isso é necessário amassar uma folha de jornal em forma de bola e colocá-la dentro de um pé de meia, depois pegue a ponta solta da meia, abra e enrole de novo, repita isso várias vezes até faltar só uma ponta pequena. Depois dê um nó e está pronta.



- **Boliche:** Disponha as garrafas pets vazias (fica mais fácil de derrubar!) ou cheias a uma distância adequada para a criança arremessar a bola. Para a brincadeira ficar ainda mais legal, enumerem as garrafas e somem os números das garrafas derrubadas.



- **Brincadeiras de imaginação:** Brincar com a imaginação também é muito divertido! Você e sua criança podem brincar de inventar histórias, ler livros, brincar de personagens de desenhos ou mesmo de ser artista. Se tiverem bonecos ou fantoches, podem brincar de inventar histórias. Fazer pinturas com tinta guache, giz de cera ou lápis de colorir é uma boa opção para treinar a coordenação motora e fazer lindos desenhos. Você pode fazer adaptações nos pinceis, deixando o cabo mais grosso com E.V.A., para ajudar sua criança a segurar!

Cantar e dançar músicas é sempre muito legal e as crianças adoram!



Brincadeiras como recurso para incentivar a mobilidade

Especialmente em período de isolamento social, todas as crianças precisam manter o nível de atividade física o mais próximo do dia a dia normal! Para isso, algumas atividades podem ser feitas em casa. Separamos alguns casos para você ver em qual sua criança se encaixa:

- **Para crianças com marcha independente:**

Para manter a mobilidade de crianças que andam de forma independente, brincadeiras como pega-pega, esconde-esconde ou brincadeiras com bolas e bambolês podem ser muito divertidas e ajudam sua criança a manter a mobilidade! Brincar com animais de estimação ou com irmãos, se tiver, pode tornar a atividade ainda mais divertida!

Também, você pode fazer circuitos em casa, usando sofás, cadeiras e mesas, para que sua criança brinque de contorná-los.

Você pode fazer um boliche com garrafas PET, e em cada vez que sua criança percorre o circuito, ela joga uma vez no boliche! Cesta de basquete é outra opção divertida!

Veja com sua criança qual ela prefere e ajude ela a organizar o circuito.

Circuito divertido: Essa brincadeira consiste em uma série de obstáculos com peças diversas e com barbante passando ora por dentro deles, ora por cima ou por baixo, mostrando a criança o caminho que ela deverá percorrer. Com isso, você deve posicionar seu filho ao chão de modo que ele consiga percorrer o caminho. Ele pode passar pelo caminho em pé ou se arrastando

DICA: Você pode utilizar almofadas, caixas e montantes de bichos de pelúcias para serem os obstáculos. Se a criança tiver dificuldade, comece com um circuito menor, ajude-a a ficar em pé, agachar e passar pelos obstáculos. O importante é participar!



- **Crianças que usam andador ou muletas:**

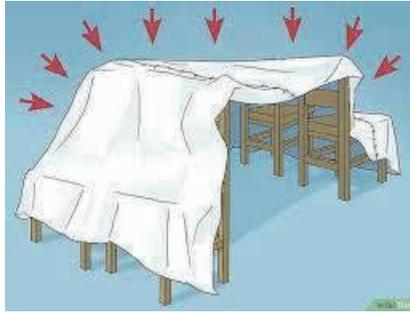
Para manter a mobilidade de crianças que andam de andador ou de muletas você pode incentivá-la a fazer brincadeiras em casa! Por exemplo: pega-pega, esconde-esconde ou brincadeiras de chutar bolas. Também, vocês podem brincar de arremessar bolas sentados em cadeiras ou no sofá, brincando de “batata quente”. Veja com sua criança qual atividade ela prefere e ajude ela a organizar a brincadeira. Na parte de “brincadeiras” desta cartilha você encontra alguns exemplos de brincadeiras divertidas!

- **Crianças que usam cadeiras de rodas:**

Sua criança de cadeiras de rodas precisa se manter fisicamente ativa iguais a todas as outras crianças! Aproveite este momento em casa para fazer brincadeiras e explorar os movimentos!

Você pode, por exemplo, organizar circuitos com ela, com objetos para ela contornar ou cabaninha de lençol para ela passar por baixo! Ela pode conduzir a própria cadeira, se conseguir, ou você ou outros membros da família podem ajudar empurrando a cadeira de rodas.

Dicas: pode fazer o circuito, usando obstáculos com garrafas pets, em que ela precise desviar ou ainda, passando por baixo de túnel feito com lençol, em que ela tenha que abaixar a cabeça. Contar o tempo, fica bem divertido!!



Incentive a sua criança a passar da cadeira de rodas para o sofá e da cadeira de rodas para a cama! Esse é um exercício que ajuda não só na manutenção do condicionamento físico, mas também incentiva sua autonomia no dia a dia!

Para isso, oriente-a a posicionar a cadeira de rodas na lateral da cama ou do sofá, e lembre-a de travar a cadeira. Você pode ajuda-la, se for preciso! Depois, ela deverá posicionar seu braço no apoio de braço da cadeira, e fazer força para levantar seu corpo. Você pode ficar na frente dela, com apoio de seus braços nas axilas dela, para ajudar ela na hora de levantar! Depois de impulsionar o corpo para cima, gire ele em direção a cama/sofá, e ajude sua criança a se sentar. Caso ela consiga fazer sem auxílio, oriente-a para que faça essa tarefa algumas vezes por dia! Diga a ela que é importante para manter sua saúde boa!

DICA: várias das brincadeiras citadas antes podem ser realizadas na posição sentada! Por exemplo o boliche e o basquete. Você pode organizar a brincadeira da mesma maneira, e sua criança brinca sentada na cadeira de rodas, no sofá ou onde sua criança se sentir confortável e segura. Lembre-se sempre: **é importante identificar e valorizar qual a preferência da sua criança.**

Utilizando o brincar como recurso para alcançar posturas corporais

Manter o alongamento muscular também é muito importante durante este período em casa! Sabemos que o alongamento tem que ser uma atividade constante para ser mantido! Seguem algumas dicas de alongamento que podem ser feitas em forma de brincadeira!

- **Sentado no chão:**



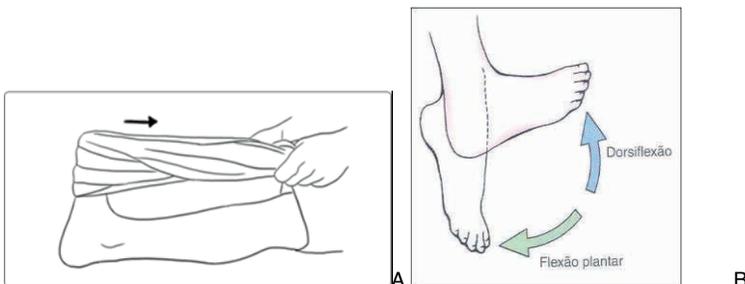
Sente sua criança no chão, com as pernas em posição aberta e joelhos esticados. Se não for possível manter as duas pernas abertas, deixe uma dobrada e a outra esticada, ou ainda, sente a criança em um banco baixo e mantenha uma perna esticada de cada vez.

Sente-se atrás dela, dando o apoio necessário! É importante que durante o alongamento ela se sinta segura. Se ela usar órtese nos pés, mantenha-os durante essa atividade.

Na frente, coloque um banquinho ou improvise com alguma caixa (de papelão, por exemplo) com algum brinquedo que sua criança goste ou conte uma história ou vejam fotos! Brinque com ela nesta postura por alguns minutos! Isso ajudará o alongamento dos músculos da parte de dentro e os de trás das pernas. Se possível, faça com que sua criança levante os braços, para ajudar no alongamento dos músculos do braço e das costas.

ATENÇÃO: Se a criança tem alguma alteração do quadril ou da coluna, observe atentamente se ela mostra algum desconforto. Se houver qualquer preocupação, interrompa a atividade.

É importante que os pés se mantenham alongados! Para isso, tire a órtese e faça movimentos dos pés para cima e para baixo, como na figura abaixo e mantenha cada posição contando até 30. Você ainda pode usar uma toalha e segurar o pé, como na figura B abaixo.



Se sua criança for pequena: para ajudar no alongamento dos músculos de

dentro da perna, é importante carregar sua criança como na figura a seguir. Assim, ela fica com as pernas abertas, e isso ajuda muito no alongamento e no alinhamento da coluna e quadril!



- **Deitado no chão:**

Deite sua criança de barriga para baixo, em cima de algum rolo de toalha ou algum travesseiro enrolado com fita ou barbante.

Ofereça brinquedos a ela, para que ela levante a cabeça e movimente os braços. Isso estimula ela a ficar com a cabeça erguida, alonga os músculos do braço e das costas e favorece o controle de cabeça e parte do tronco superior. Além disso, você pode usar as suas pernas como se fossem um rolo, sentando-se no chão e colando o tronco da criança sobre suas pernas.

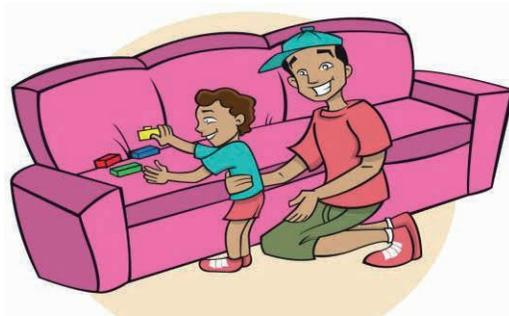


- **De pé:**

Você pode usar os móveis da casa, como o sofá, para ajudar sua criança a ficar na posição de pé. A figura abaixo mostra como fazer. É importante que você ofereça algum brinquedo ou atividade que ela goste e ficar sempre por perto, dando o apoio que ela precisar. Manter sempre os pés totalmente apoiados no chão (se usar órtese, mantenha-a), os joelhos esticados e o bumbum alinhado com o tronco e pernas, ou seja, não deixe o bumbum para trás (manter o corpo retinho). Assim, você pode usar suas mãos para esticar os joelhos e empurrar o

bumbum para frente, mantendo a criança retinha. Se ela conseguir, você pode aproveitar essa postura e incentivar ela sentar no seu colo, pegar um brinquedo no chão e depois passar para em pé novamente. Assim, você estará treinando uma habilidade muito importante.

Mas atenção: dê o mínimo de apoio possível! É importante que ela tente manter a posição do corpo. Isso faz que ela melhore a força e o controle do tronco e da cabeça.



- **Brincando de imitar animais:**

Vocês podem usar a brincadeira de imitar animais como forma de alongamento. A Yoga tem posições que são muito legais para isso. A imagem abaixo mostra alguns exemplos.



Lembre-se: todas as atividades que sua criança faz em casa ajudam ela a manter um estilo de vida fisicamente ativo neste período de isolamento, o que é muito importante para sua saúde.

Veja com sua criança qual atividade ela prefere e ajude ela a organizar a brincadeira!

Fonte das figuras: google.