

Terapia Ocupacional - A partir 2 anos **Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD's)**

Orientações gerais de ABVD's:

- Prepare a criança para o início da atividade;
- Antes de tudo seja o exemplo;
- Divida a atividade em partes e realize sempre na mesma sequência;
- Explique cada parte da atividade e sua importância;
- Caso necessário use pistas visuais (desenhos / imagens) com a sequência de cada atividade;
- Demonstre e faça junto;
- Repita quantas vezes for necessário, quanto mais a criança fizer sozinha mais habilidosa e independente ela ficará.

Orientações referente a higiene:

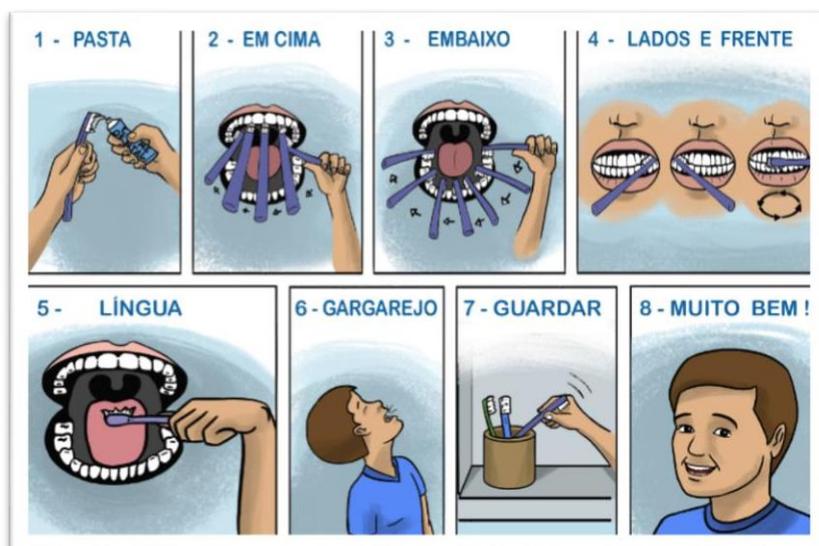
Banho

- No início incentive a criança a participar do banho, passando sabonete e esponjas no próprio corpo;
- Gaste tempo esfregando as partes do corpo e aproveite para nomeá-las;
- Aproveite para fazer brincadeiras, jogos como esconde-esconde, adivinhação, rimas com as partes do corpo;
- A cada conquista, incentive-a a desempenhar uma nova habilidade.



Escovar os dentes

- Inicie de forma lúdica, escovando os dentes de brinquedos, para que a criança tenha interesse na atividade;
- Disponha os objetos na pia na ordem da utilização (escova, pasta de dente, enxaguante bucal...);
- Quando a criança já conseguir assimilar todas as etapas, deixe-a fazer sozinha, mesmo que depois seja necessário supervisionar o resultado final;
- Mesmo quando a criança adquirir independência é importante manter a supervisão até os 10 anos de idade.



Desfralde

- Para o desfralde é necessário criar o hábito de ir ao banheiro, para isso é importante criar uma rotina diária, no início levando a criança a cada meia hora do vaso sanitário ou penico (sendo dentro do banheiro);
- Importante anotar os horários que a criança faz suas necessidades, para começar a graduar as idas até o vaso sanitário;
- Todos que estiverem envolvidos no desfralde necessita ter a mesma linguagem;
- Descartar as fezes das fraldas no vaso sanitário para a criança ter consciência de que ali é o local adequado. Inicialmente fazer isso na frente da criança e depois estimula-la a fazer também;
- Deixe o banheiro com visual atraente, decore com os personagens favoritos da criança e faça com que o processo ocorra de forma lúdica e prazerosa;
- Providencie assento sob medida, penicos ou banquinhos para que a criança fique confortável no vaso sanitário;

- Utilize roupas fáceis de trocar e estimule a independência da criança para despir e vestir;
- Elogie a cada etapa realizada com sucesso.



Orientações referente ao vestuário:

- Inicie com a atividade de despir, essa habilidade acontece primeiro;
- Para a atividade de vestir posicione a criança sentada. Se houver problemas com equilíbrio coloque a sentada apoiada na parede;
- Sente-se ao lado, de frente ou atrás da criança durante a atividade, guiando- a passo a passo;
- Realize a atividade de frente ao espelho, pois isso fornece a criança vistas visuais;
- Treine uma peça de cada vez (camisa, calça, bermuda, sapatos, meias...), respeitando os limites da criança;
- No início utilize peças de roupas grandes e largas, diminuindo o tamanho quando a criança não apresentar mais dificuldades;
- A roupa pode ser colocada em uma pilha na ordem em que elas devem ser vestidas;
- Descreva cada ação e parte do corpo envolvida, por exemplo: coloque o pé direito e depois o pé esquerdo, agora levante-se e puxe a calça para cima;
- Ao invés de corrigir automaticamente um erro, leva a criança para se olhar em frente ao espelho, identificar o que está errado e o que precisa ser feito para corrigir o erro.
- Caso não consiga realizar sozinha, auxilie a criança segurando as suas mãos para realizar o movimento;



APAE
Jundiaí - SP

Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais APAE de Jundiaí

Fundada em 7 de setembro de 1957

Utilidade Pública: Municipal - Lei 800 de 11/12/59
Estadual - Lei 9428 de 07/06/66

Inscrições: C.N.A.S 114.087/59
C.E.A.S 293/85
C.N.P.J 50.956.440/0001-95
ESTADUAL ISENTA

- Tente não assistir o tempo todo após ensinar a atividade, deixe a criança tentar sozinha quantas vezes se sentir motivada para isso.



Orientações referente a alimentação:

- A alimentação é uma atividade social, desta forma, ajude a criança a criar o hábito de comer em companhia com outras pessoas, por exemplo: na mesa com a família;
- Permita que a criança explore os alimentos com as mãos e demonstre como levar o alimento para a boca e como mastigá-lo;
- Demonstre para a criança todos os movimentos, se necessário faça junto e quantas vezes forem necessárias, mas incentive-a para realizar sozinha;



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais APAE de Jundiaí

Fundada em 7 de setembro de 1957

Utilidade Pública: Municipal - Lei 800 de 11/12/59
Estadual - Lei 9428 de 07/06/66

Inscrições: C.N.A.S 114.087/59
C.E.A.S 293/85
C.N.P.J 50.956.440/0001-95
ESTADUAL ISENTA

- Ofereça para a criança frutas e alimentos embalados para descascar e abrir sozinha;
- Assim que a criança adquirir as habilidades de segurar o copo com alça com apenas uma mão, comece a oferecer copos sem alça;
- Utilize copos de plástico por serem mais leves e oferecem menos riscos. Quando a criança manipular copos com habilidade com uma das mãos, já é possível ensiná-la despejar líquidos em pouca quantidade de jarras e garrafas em copos;
- Para facilitar a independência na alimentação pode ser utilizado utensílios facilitadores, como por exemplo: Copo com bico, copo com alças, prato fundo ou com borda, colheres com engrossadores e/ou anguladas.

Elaborado por: Lais Scatambulo – Terapeuta Ocupacional Crefito-3: 13998 - TO e Bruna Cristina Costa Riva – Terapeuta Ocupacional - Crefito-3: 14548 - TO ambas do Programa de Estimulação Essencial – EE – Março 2020.