



# AUTISMO

40 DICAS  
PARA AGIR  
EM FAMÍLIA

por **Mayara Coelho**



Para Guilherme, Fernando, Fábio Coelho  
e Ivone Santos.

**Obrigada por tudo!**

 **ACADEMIA DO  
AUTISMO**  
por Fábio Coelho

# SUMÁRIO

Prefácio .....	5
Introdução .....	6
O aprendizado em forma natural .....	8
Como ser o centro das atenções de seu(ua) filho(a) .....	10
Dicas e atividades .....	12
01. Árvore de números .....	12
02. Boneca cabeluda .....	13
03. Cartaz de números e quantidades .....	14
04. Trabalhando números e quantidades com materiais reciclados .....	15
05. Formas geométricas com palitos .....	16
06. Bingo das formas geométricas .....	17
07. Relação números e quantidades com feltro .....	18
08. Relação números e quantidades com velcro .....	19
09. Corpo humano .....	20
10. Quebra-cabeça .....	21
11. Varal de letras .....	22
12. Varal do nome .....	23
13. Pareamento de vogais .....	24
14. Oficina de pintura .....	25
15. Cores com comidas e objetos .....	26
16. Combinando cores com pregadores .....	27
17. Sequência de cores com palitos .....	28
18. Pareamento de cores .....	29
19. Basquete e outros esportes .....	30
20. Pista de corrida .....	31
21. Estímulos sensoriais .....	32
22. Livros sensoriais .....	33
23. Fantoques .....	34
24. Bolhas de sabão .....	35
25. Jogo da memória fixo .....	36
26. Rola bolinhas .....	37
27. Ampulheta de garrafas PET .....	38
28. Comunicação através do apontar .....	39
29. Atividade com slime .....	40



30. Cesto de bolas .....	41
31. Kit de atividades .....	42
32. Brinquedos que reproduzem movimentos .....	43
33. Generalizando o comportamento .....	44
34. Detetives .....	45
35. Seletividade alimentar .....	47
36. Autonomia no uso de talheres .....	49
37. Autonomia no vestuário .....	50
38. Ajuda discreta .....	51
39. Movimento de pinça em ambiente natural .....	52
40. Desfralde .....	53
Considerações finais .....	55
Créditos .....	56

# PREFÁCIO

por Fábio Coelho

Orgulho! Este é o sentimento que vivencio ao ler esta obra. É emocionante, pois sei exatamente o tempo dedicado de estudos, preparação de material e, sobretudo, de aplicação das atividades com nossos filhos. Mayara faz toda a diferença na vida do Guilherme e do Fernando e vem conseguindo, através da Academia do Autismo, disseminar conteúdo e motivação para os familiares de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Com uma linguagem clara e objetiva, as dicas são apresentadas com um passo a passo que só é possível vindo de quem tem a experiência do dia a dia e o autismo como sentido de vida. Para você, leitor(a), se me permite uma sugestão: aprecie ao máximo esta leitura e jamais deixe de acreditar em seu(ua) filho(a), nos potenciais e nas possibilidades. A capacidade de uma pessoa para aprender não pode ser questionada. O que precisa ser questionado é a nossa maneira de ensinar, nossos métodos, nossas técnicas e, sobretudo, o que é preciso e possível ensinar.



# INTRODUÇÃO

Se você é mãe ou pai de uma criança diagnosticada com autismo, provavelmente já foi em algumas palestras, participou de seminários, simpósios e cursos, já pesquisou, conversou com profissionais, leu em livros, revistas e jornais, assistiu a programas, sites e canais no YouTube, informou-se, buscou conhecimento sobre o autismo, conversou com os terapeutas de seu(ua) filho(a) e outros pais, o que é realmente muito importante. No entanto, o que vai fazer toda a diferença é tudo aquilo que você colocar em prática.

Sabe as dicas que você tanto ouve? Então, pratique-as em casa, no dia a dia, com a família, a sós, em público, em diversos ambientes, durante a semana, nas férias e nos feriados – enfim, pratique. É o que vai fazer valer a pena cada centavo, cada dia, cada minuto que você dispensou para ouvir, ler, aprender e compreender sobre como ajudar seu(ua) filho(a).

Lembre-se que cada pessoa tem sua individualidade, e com aquelas com TEA não é diferente, uma vez que esta vive dentro de um contexto: classe social, religião, formação familiar; ou seja, um conjunto de influências que irão refletir diretamente no seu desenvolvimento. Há também diferenças entre irmãos que vivem no mesmo contexto, contudo, ainda que compartilhem o diagnóstico do autismo, cada um tende a desenvolver habilidades próprias. A máxima de que "ninguém é igual a ninguém" é tão verdadeira e notória quando nos referimos a gostos, atitudes e desenvolvimento de irmãos com diagnóstico de autismo.

Então, pensando nessa individualidade, como mais à frente conheceremos 40 atividades para inserirmos no contexto familiar, quero que se sinta à vontade para adaptá-las de acordo com a sua realidade. Algumas coisas podem fazer muito sucesso com o interesse de seu(ua) filho(a) durante as brincadeiras, conforme fizeram em nossas experiências, assim como outras, no entanto, podem não ser tão atrativas. Se necessário, troque itens, substitua modelos e use o que tiver à mão. Algumas propostas podem não ser tão bem aceitas em um primeiro momento, porém se bem estimuladas, pode ser que entrem na rotina facilmente.

Nossa expectativa é que, cada vez mais, pais tenham momentos felizes de descontração e interação com seus filhos e que, além de trabalhar a autonomia, reforçar conteúdos escolares e estimular brincadeiras, seja também um momento para criação de memórias inesquecíveis da infância.



## O APRENDIZADO EM FORMA NATURAL

Por não existir um tratamento padrão, é essencial que os pais busquem por conhecimento, dicas e opiniões e que coloquem tudo em prática em casa. Maryse Suplino, em seu livro "Currículo Funcional Natural", fala sobre aprendizagem de forma natural. Em uma de suas palestras no Simpósio Nacional de Autismo, cita que passou por algumas situações adversas, que certamente não existiriam caso o método de ensino fosse ambientado de forma natural. Tomamos como exemplo um aluno que demonstrou crise de irritabilidade por se recusar a fechar diversas tampas de garrafas vazias. Suplino observou que a ação não tinha sentido, considerando que o aluno não estava exercendo uma coisa natural, isto é: por que abrir onze garrafas se não iria beber água de nenhuma delas? Sendo assim, Suplino defende que o método ensino-aprendizagem deve ser da forma mais aproximada daquilo que seja óbvio, daquilo que seja natural acontecer. Dessa forma, os pais, como cooperadores do ensino do(a) filho(a), devem criar atividades que façam sentido e que possivelmente sejam divertidas. Sair do campo da teoria e investir em uma ação prática pode ser um pouco complexo, mas há uma imensa gama de dicas e sugestões que você poderá achar na internet, assim como na página da Academia do Autismo. Converse com o professor de seu(ua) filho(a) sobre o conteúdo trabalhado em sala de aula e pesquise por atividades acerca do tema de forma lúdica. Em outras palavras, se na escola estão trabalhando numerais de 1 a 10: vá à feira, compre 1 cenoura, 3 maçãs e 4 laranjas e peça ajuda de seu(ua) filho(a) para colocar na sacola. É um aprendizado de forma natural, como mencionado por Suplino. Na feira (ou no mercado), também é possível trabalhar adição, multiplicação e subtração, assim como experiências sociais – entrar no mercado, sair do mercado, aguardar na fila do caixa, entregar o dinheiro, não consumir na loja, entre outras coisas que podem ser complexas para quem apresenta o diagnóstico de autismo.



Há inúmeros exemplos de brincadeiras que estimulam a aprendizagem dessa forma natural, mas o mais importante é que você se envolva. Abaixo, estão algumas dicas que irão facilitar esse momento.

- Não trabalhe em cima de erros, pois cada pessoa tem seu ritmo de aprender. Mesmo que pareçam passos pequenos, o importante é a interação, o tempo de concentração e, principalmente, o reforço dos laços afetivos durante a brincadeira.
- Estabeleça uma rotina, por exemplo, nos fins de semana, ou pelas manhãs.
- Prefira roupas confortáveis, que facilitem o movimento, disponíveis para serem sujas com tintas, que possam ser manchadas com comidas e similares.
- Ambientalize o local: cuidado com muita exposição ao sol ou à chuva, veja se há perigos à vista e procure eliminá-los.
- Observe questões como horários de banho, banheiro, almoço e jantar, pois a criança tende a perder a paciência e não se dispor a brincar.
- Faça anotações sobre: tempo envolvido, o que mais tem feito sucesso em questão de interesse da criança e vá acompanhando, assim, a evolução de seu(ua) filho(a).
- Não se esqueça de que são precisas duas coisas: criatividade, pois podem se entediar facilmente; e paciência, pois não é uma prova de vestibular, mas um momento produtivo em forma de brincadeira.

Sabemos que, à primeira vista, sentar e brincar com uma criança com o diagnóstico de autismo pode parecer bem difícil, já que a maior dificuldade que muitos pais enfrentam é: "Como chamar a atenção da criança sem contato visual?". Pensando nisso, nosso próximo capítulo trata de algumas maneiras para atrair essa atenção.

# COMO SER O CENTRO DAS ATENÇÕES DE SEU(UA) FILHO(A)

Desde bebês, as crianças buscam observar e interagir com outras pessoas que se aproximem e as chamem a atenção. Dessa forma, é natural que sejam estimuladas a aprender e a desenvolver habilidades através da imitação. Uma simples brincadeira, como esconder o rosto atrás de um lenço ou uma fralda e depois descobrir e falar "achou", é retribuída por risadas e contato visual em uma criança neurotípica.

Ocorre, contudo, que as crianças pequenas no TEA podem não apresentar essa característica de interesse em interagir com as pessoas da mesma forma e com a mesma frequência que as outras crianças. E por possivelmente não se sentirem atraídas pela estimulação, conseqüentemente podem não buscar a imitação do outro, perdendo muitas oportunidades de aprendizagem de forma natural.

É fundamental que os pais e/ou cuidadores busquem ser o "centro das atenções" da criança, facilitando, assim, o aprendizado e aumentando a socialização e a interação entre ela e os demais. Sally J. Rogers, no livro "Autismo: compreender e agir em família", destaca 5 passos para que os pais/cuidadores assumam essa função.

**Passo 1:** Defina o que está sob o holofote da atenção de seu(ua) filho(a)

**Passo 2:** Entre no palco e tome sua posição.

**Passo 3:** Elimine a concorrência.

**Passo 4:** Identifique a zona de conforto social de seu(ua) filho(a).

**Passo 5:** Junte-se ao(à) seu(ua) filho(a) seguindo a liderança dele(a).

Abaixo, um rápido resumo sobre a compreensão dos passos.

**Passo 1:** Identifique algum interesse especial da criança, podendo ser um brinquedo ou qualquer item que ela goste. Procure observar o que faz a criança feliz, o que faz com que fique calma quando se irrita e o que procura quando está feliz (por exemplo: pirulito, bola, vento, água, música, entre outros).

**Passo 2:** "Entrar no palco" significa o cuidador também se interessar por aquilo que é de interesse da criança. Ou seja, se a criança gosta muito de água, o cuidador deve estar junto na piscina e no banho de mangueira, incluindo brincadeiras com água, como espalhar bolas e boias de plástico coloridas e chamar atenção para as cores. Se for algo que gire, procurar girar ou colocar o objeto perto do seu rosto para estimular o contato visual.

**Passo 3:** No momento das intervenções em casa, deve-se procurar eliminar a concorrência. Isto é, deixar o ambiente livre de interferências quando você e a criança estiverem envolvidos na atividade – televisão desligada e celulares escondidos, por exemplo. O cuidador saberá o que poderá distrair a atenção da criança.

**Passo 4:** Identificar a zona de conforto social de seu(ua) filho(a) significa respeitar o espaço dele(a). Todas as pessoas, sem exceção, têm diferentes reações à proximidade física das outras pessoas, algumas necessitam de mais distância que as outras. Um exemplo prático são amigos conversando, onde um não consegue falar sem encostar a mão na outra pessoa – algumas pessoas reclamam desse comportamento por não gostar do contato físico. Ou seja, é importante observar qual é o nível de conforto da criança. É preciso observar quais horários ela está mais disposta a participar das atividades, assim como é preciso considerar os ambientes em que ela se sinta mais confortável.

**Passo 5:** Junte-se à criança e deixe-a liderar. Isto é, permita que a criança dite o ritmo e o tempo da brincadeira. No começo, poderá ser pouca a quantidade de tempo e interesse, para, então, aumentar.

# DICAS E ATIVIDADES

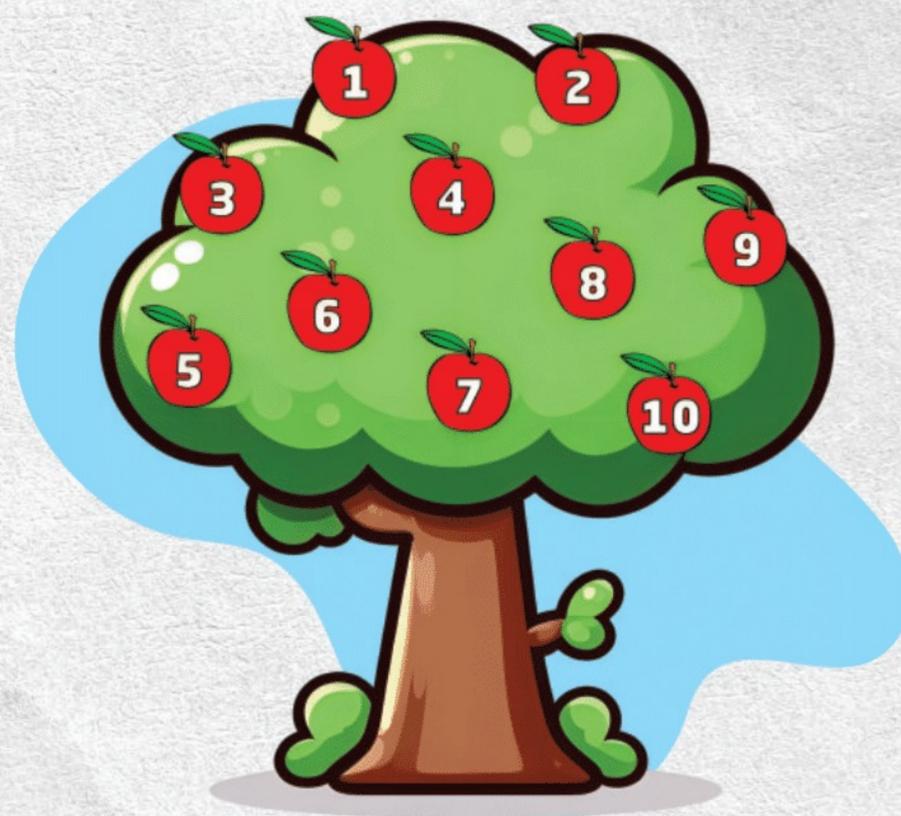
Agora, vamos colocar a mão na massa? A seguir, você conhecerá 40 dicas e atividades de estímulos multidisciplinares, todas muito didáticas e fáceis para serem realizadas em casa!

## 01. ÁRVORE DE NÚMEROS

Esta atividade irá trabalhar noções de números, comando, organização, interação e comunicação.

### Materiais:

- Papel pardo ou cartolina.
- Papel camurça verde.
- EVA vermelho.
- Tinta marrom.
- Velcro.
- Cola e tesoura.
- Caneta Pilot.
- Cesto de plástico.



### Modo de fazer:

Desenhe uma árvore grande em um papel pardo ou cartolina e utilize a tinta marrom para pintar o tronco. Faça as folhas das árvores em um papel tipo camurça verde, recorte-as e cole acima do tronco. No EVA vermelho, desenhe e recorte 10 maçãs, escrevendo seus respectivos números, de 1 a 10, com a caneta Pilot. Em seguida, cole velcro no verso de cada maçã e em suas posições nas folhas. Por fim, prenda-as na árvore.

### Pré-atividade:

Pendure a árvore na parede antes da criança estar no ambiente, elimine distrações do meio e, somente após, chame-a para iniciar a atividade.

## Como colocar em prática:

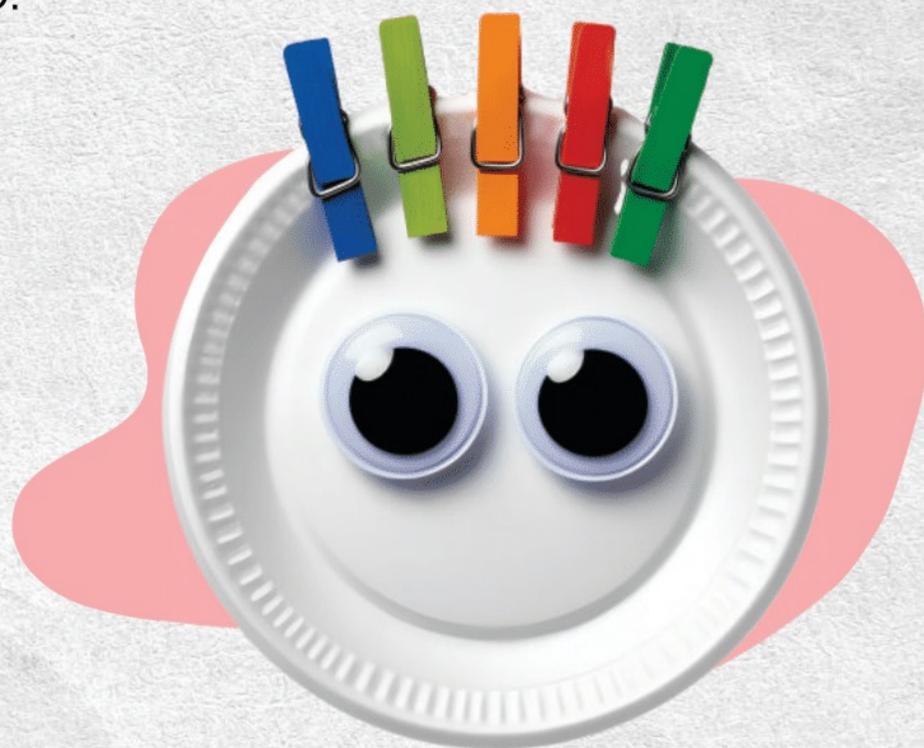
Apresentando o comando "Vamos pegar as maçãs e colocar no cesto?", fale em voz alta o respectivo número da maçã que a criança precisa pegar e a incentive a colocar no cesto. Depois da atividade realizada, ofereça um reforçador. Este reforçador serve de prêmio e estímulo – pode ser um passeio, uma bala, um desenho, entre outras opções. Após a finalização, peça para a criança ajudar na organização dos materiais.

## 02. BONECA CABELUDA

Esta atividade irá trabalhar o movimento de pinça, noções de quantidades, cores, interação e concentração.

### Materiais:

- 1 prato descartável.
- 12 pregadores de roupa.
- EVA (várias cores).
- 1 par de olhos de artesanato.
- Caneta hidrográfica.
- Cola quente.
- Dado.



### Modo de fazer:

Usando a cola quente, encape o prato descartável com o EVA, cole os olhos de artesanato e faça os detalhes do rosto. Cole uma faixa de EVA em cada um dos lados dos pregadores – observe que o interessante é usar cores diferentes (também pode-se usar pregadores coloridos caso você os tenha em casa).

### Como utilizar:

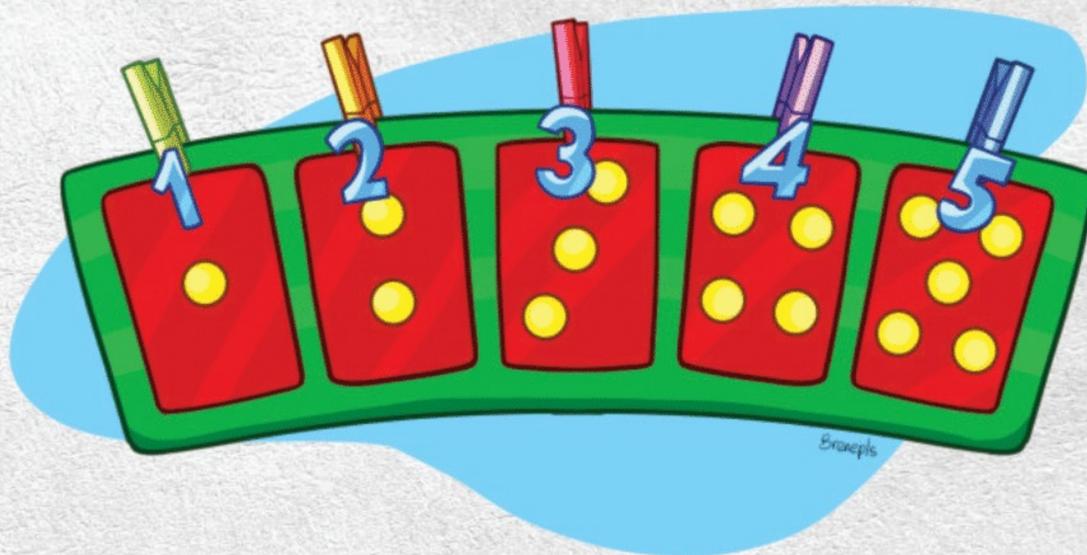
Trabalhando as cores – peça à criança para prender os pregadores no prato como se fossem os cabelos da boneca, vá pedindo a cor que ela precisa pegar. Trabalhando os números – utilizando um dado, peça à criança para jogar; de acordo com o resultado, ela precisará colocar o mesmo número de pregadores no prato.

## 03. CARTAZ DE NÚMEROS E QUANTIDADES

Esta atividade é voltada a desenvolver a interação e a comunicação, a relação número e quantidade e o movimento de pinça.

### Materiais:

- EVA, feltro ou cartolina coloridos.
- Fita adesiva colorida.
- Fita adesiva larga.
- 5 pregadores de roupa.
- Tintas guache coloridas.
- Pincel.
- Cola quente.
- Gabarito para números.



### Modo de fazer:

No EVA (ou feltro ou cartolina), com auxílio de um gabarito para números, recorte-os e cole nos pregadores com a cola quente. Se desejar trabalhar a coordenação motora fina, pode pedir para a criança pintar com tinta guache cada pregador de uma cor. Cole a fita adesiva colorida na cartolina, formando 5 retângulos. Em seguida, recorte o EVA (ou feltro ou cartolina) em círculos, totalizando 15 bolinhas, e cole-as nos retângulos formados pelas fitas. Ao final, como em peças de dominó, você terá 1 retângulo com 1 círculo, 1 retângulo com 2 círculos, 1 retângulo com 3 círculos, 1 retângulo com 4 círculos e 1 retângulo com 5 círculos, conforme a ilustração.

### Como colocar em prática:

Conquiste a atenção do aprendiz. Ajude conforme a necessidade que ele apresente. Auxilie a prender o pregador correspondente, relacionando os números às quantidades. Você pode, primeiramente, contar os círculos e perguntar a ele quantos tem e que número é. Peça também para ele pegar o número igual ao pregador.

## 04. TRABALHANDO NÚMEROS E QUANTIDADES COM MATERIAIS RECICLADOS

Esta atividade irá trabalhar a relação entre números e quantidades, coordenação motora, cores, trabalho em grupo e noções de reciclagem.

### Materiais:

- 10 rolos de papel higiênico.
- 10 tintas de cores variadas.
- 1 folha de EVA ou cartolina.
- Pincel.
- Fita crepe.
- Cola quente.
- Gabarito para números.
- Argolas de plástico (para 10 rolos, você precisará de 55 argolas).



### Modo de fazer:

Pinte os rolos de papel higiênico, cada um de uma cor. Escreva e recorte, no EVA (ou cartolina), números de 1 a 10, podendo usar um gabarito para números, e cole-os nos rolos, com auxílio da cola quente. Enrole as pulseiras com fita crepe, caso queira dar textura, e pinte-as das cores correspondente aos rolos.

### Como colocar em prática:

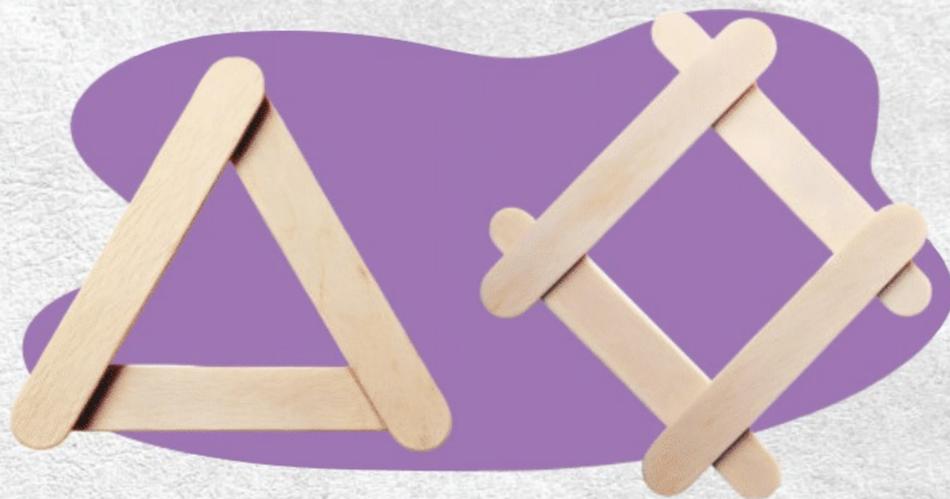
Organize os rolos em cima de uma mesa em ordem numérica. Estimule a criança a colocar a quantidade de argolas nos rolos correspondentes. No rolo de número 1, por exemplo, a criança deve colocar apenas uma argola. No rolo de número 2, a criança deve colocar duas argolas, e assim sucessivamente. Cada criança (se tiver mais de uma) ficará com um número de cada vez. Ofereça ajuda à medida que perceber alguma dificuldade. Lembre-se que o objetivo é trabalhar, de forma lúdica, números e quantidades, pareamento de cores, socialização e o trabalho em equipe. Portanto, espere o tempo da criança, elogie e se divirta!

## 05. FORMAS GEOMÉTRICAS COM PALITOS

A proposta, nesta atividade, é trabalhar as formas geométricas, concentração, imitação, coordenação motora e interatividade entre o aprendiz e o educando.

### **Materiais:**

- Palitos de picolé.
- Imagens de diferentes formas geométricas.
- Fita adesiva larga transparente.
- Folha em branco.



### **Modo de fazer:**

Imprima imagens de palitos formando formas geométricas e passe a fita adesiva nas folhas impressas para garantir a durabilidade do material – isso ajuda para que as folhas possam ser reutilizadas outras vezes.

### **Pré-atividade:**

Escolha um local livre de interferências, arejado e com boa iluminação.

### **Como colocar em prática:**

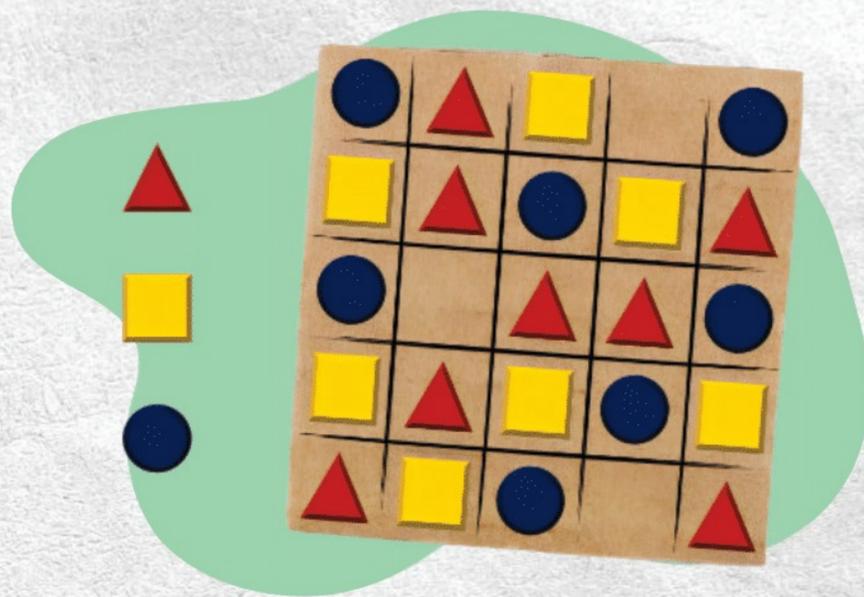
Separe as imagens impressas com as formas geométricas e os palitos nas quantidades correspondentes às apresentadas. Se for um triângulo, por exemplo, serão utilizados três palitos; se for um quadrado, serão utilizados quatro palitos e assim por diante, conforme o grau de dificuldade. Conforme o desenvolvimento e interesse do aprendiz, poderão ser variadas as quantidades de formas – como dois triângulos, três quadrados em cada imagem, por exemplo. Estimule a colocar os palitos em cima da imagem, de acordo com a forma geométrica, e a imitar a sequência em uma folha em branco.

## 06. BINGO DAS FORMAS GEOMÉTRICAS

Esta atividade visa contribuir para a relação de imagens, formas e interação. Recomenda-se realizar a atividade em grupo.

### Materiais:

- EVA colorido.
- Folha de papelão quadrada.
- Papel colorido.
- Cola.
- Tesoura.



### Modo de fazer:

Recorte formas geométricas no EVA e no papel colorido. É importante utilizar as mesmas formas nas mesmas cores; por exemplo: todos os triângulos vermelhos no EVA e no papel colorido, assim como todos os círculos azuis no EVA e no papel colorido. Monte uma cartela com as formas em papel colorido, onde a criança deverá colocar as formas em EVA sobrepostas.

### Como colocar em prática:

Conquiste a atenção da criança e apresente a cartela para ela. Explique que ela terá que encontrar as formas de acordo com as instruções que você der – "Quantos quadrados temos?", "Agora conte os círculos".

### Variação:

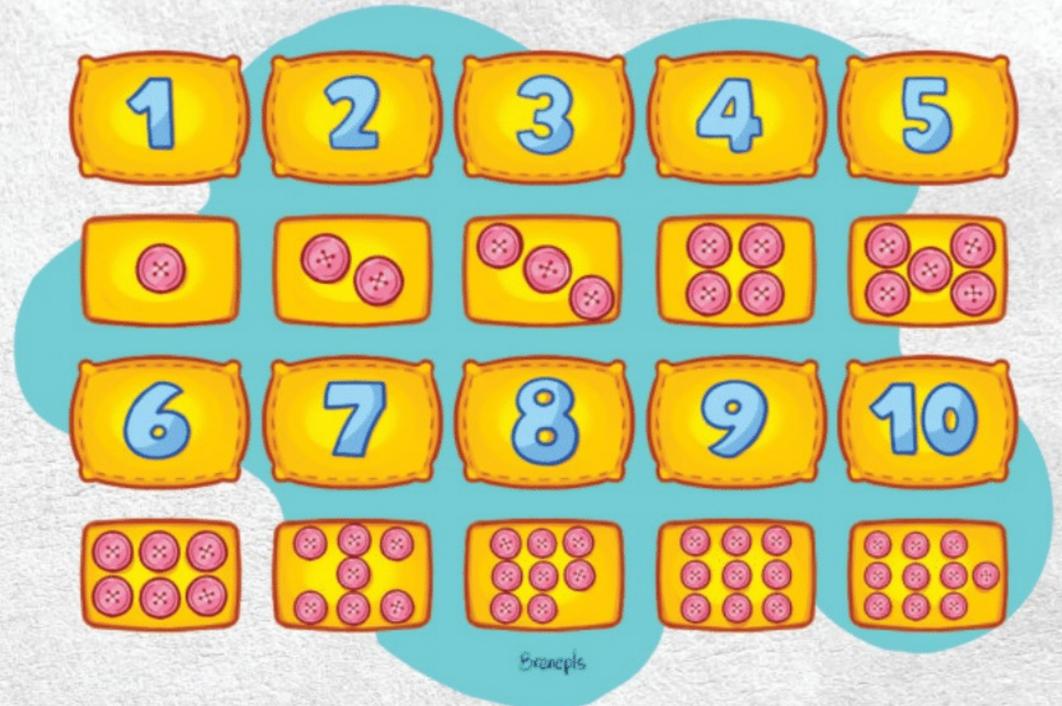
Caso a criança não se encontre ao alcance da atividade, peça que ela relacione a forma solta na mesa e ache a igual na cartela.

## 07. RELAÇÃO NÚMEROS E QUANTIDADES COM FELTRO

Esta atividade tem como objetivo ensinar a relação de números e quantidades através do estímulo sensorial (provocado com o toque no feltro e nos objetos).

### Materiais:

- Feltro.
- Enchimento.
- Linha e agulha.
- EVA.
- 55 botões.
- Tesoura.



### Modo de fazer:

Confeccione 10 almofadinhas em feltro em um tamanho que caiba na mão do aprendiz. Em feltro de cor diferente, recorte os números de 1 a 10 e cole-os nas almofadinhas. No EVA, recorte 10 retângulos do mesmo tamanho das almofadinhas.

### Pré-atividade:

Prepare a sala, escolha um ambiente calmo.

### Como colocar em prática:

Coloque as almofadas alinhadas em uma mesa, de 1 a 10. Logo abaixo delas, disponha os retângulos de EVA. Solicite que a criança coloque, nos retângulos, a mesma quantidade de botões que o número apresentado na almofadinha. Com crianças menores, disponha somente duas almofadas. Vá acrescentando mais de acordo com o aprendizado. Com o tempo você poderá acrescentar mais números e quantidades.

## 08. RELAÇÃO NÚMEROS E QUANTIDADES COM VELCRO

Esta atividade visa contribuir na relação de números e quantidades; assim como no movimento de fixar e puxar com o velcro.

### Materiais:

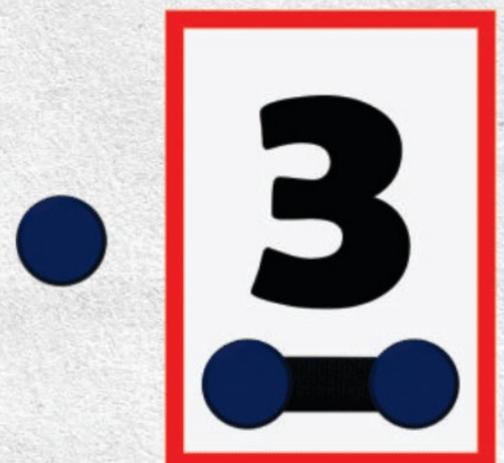
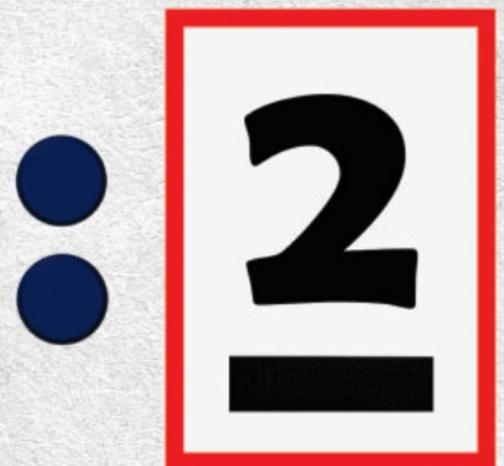
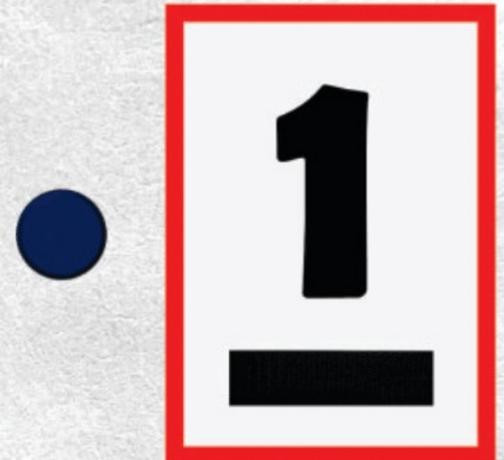
- Folhas A4 impressas ou escritas com números.
- Fita adesiva colorida.
- Fita adesiva larga transparente.
- Velcro.
- Tesoura.
- Cola quente.
- Imagens/formas impressas ou adesivos.

### Modo de fazer:

Imprima ou escreva em folhas A4 os números que deseja trabalhar, passe fita adesiva colorida nas margens das folhas. Plastifique para que fiquem rígidas (se não for possível, use a fita adesiva larga em ambos os lados). Com a cola quente, cole o lado rígido do velcro na folha já plastificada, logo abaixo do número. Com as imagens/formas impressas, recorte conforme seus contornos, passe a fita adesiva para garantir durabilidade e cole o velcro na parte de trás. Você também pode utilizar adesivos para a atividade.

### Como colocar em prática:

Separe as imagens/formas (ou adesivos) para serem fixados e peça ajuda à criança, explicando-a que deve fixar no velcro a mesma quantidade que está mostrando na folha. Se precisar, auxilie fisicamente. Você pode fazer com apenas um número ou dispor de mais opções.



## 09. CORPO HUMANO

Esta atividade busca estimular o aprendizado sobre as partes do corpo humano, interatividade e concentração.

### **Materiais:**

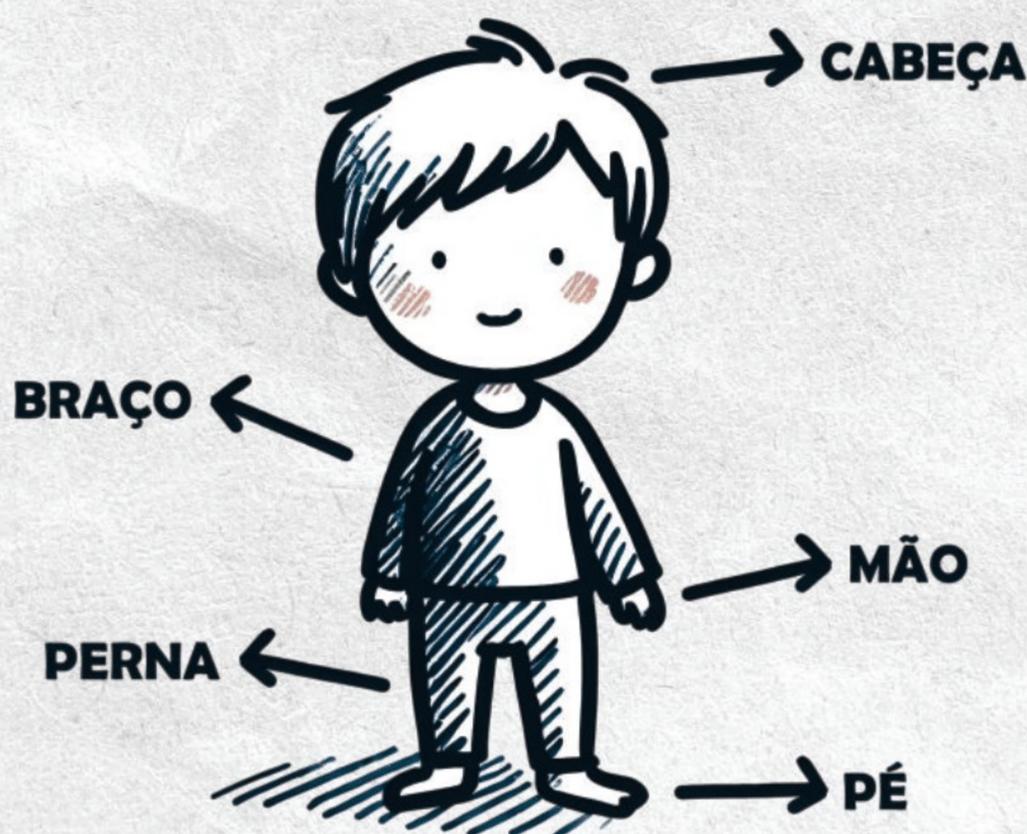
- Cartolina ou papel pardo.
- Caneta Pilot preta.

### **Modo de fazer:**

Desenhe, em uma cartolina ou papel pardo, um(a) menino(a). Depois, escreva com a caneta Pilot preta o nome das partes do corpo que irão ser trabalhadas.

### **Como colocar em prática:**

No cartaz, aponte ao pé desenhado e, em seguida, aponte ao pé da criança. Repita a ação para as demais partes do corpo. Você também pode fazer variações; por exemplo: peça ajuda da criança para colocar um curativo no(a) menino(a) desenhado(a), porque ele(a) se machucou. Uma boa opção é cantar a música "Minha boneca de lata" para que a criança entenda o motivo do curativo. No fim, o cartaz deverá ficar com os curativos nos locais em que você estimulou. É interessante que o cartaz fique à altura da criança e colada na parede para consulta.



## 10. QUEBRA-CABEÇA

Esta atividade estimula a resolução de problemas, o raciocínio lógico e a coordenação motora.

### **Materiais:**

- Imagens impressas, de acordo com o gosto da criança.
- Cartolina ou papelão.
- Cola.
- Tesoura.
- Fita adesiva larga transparente.

### **Modo de fazer:**

Pegue as imagens, para ficarem mais rígidas, cole-as em uma cartolina ou papelão. Use a fita adesiva larga transparente por cima da imagem para proteção. Desenhe, na parte de trás, o encaixe que deseja no quebra-cabeça, podendo ser duas ou mais peças de encaixe, observando as possibilidades da criança. Em seguida, recorte as peças.



### **Como colocar em prática:**

Convide a criança para montar o quebra-cabeça com você e descobrir as figuras que se formarão.

## 11. VARAL DE LETRAS



Esta atividade pode ser feita de diversas maneiras e contribui para o auxílio da coordenação motora, concentração, aprendizado pedagógico e trabalho em equipe.

### **Materiais:**

- Um varal (pode ser improvisado com barbante).
- Pregadores.
- Papéis de várias texturas (cartolina, EVA, camurça, entre outros).
- Tesoura.
- Cola.

### **Modo de fazer:**

Prepare as letras, imprima modelos (que podem ser encontrados na internet), recorte e cole-as em papéis de texturas diferentes.

### **Pré-atividade:**

Separe um lugar calmo, seguro e que a criança já esteja ambientada. Instale um varal e junte os materiais antes de começar. Leve a criança até o local e capte a atenção dela.

### **Como colocar em prática:**

Nos primeiros cartazes, você pode ajudar verbal e fisicamente. Diminua as ajudas de forma gradual. Trabalhe as vogais, primeiramente em ordem alfabética. Pergunte à criança: "Qual vogal vem primeiro? E agora, qual vogal vem?". Para crianças que já conhecem o alfabeto, pode-se introduzir as consoantes. Elogie sempre ("Isso, muito bem! Parabéns!") ou entregue à criança algo que goste, como prêmio e reforçador, mesmo quando tiver orientado fisicamente a criança.

## 12. VARAL DO NOME

Esta atividade é uma ferramenta para desenvolver a coordenação motora fina, estimula a criatividade, auxilia a reforçar o processo de alfabetização em casa, ajudando a criança a reconhecer letras e o próprio nome. Outro benefício do varal é que pode ser utilizado de forma interativa, onde a criança pode brincar de formar palavras e frases com outras pessoas, tornando o processo de aprendizagem ainda mais divertido e estimulante.



### **Materiais:**

- Pregadores.
- EVA colorido.
- Recipiente (caixa ou balde).
- Um varal (pode ser improvisado com barbante).
- Folha de papel A4 com as palavras modelos.

### **Modo de fazer:**

Imprima, na folha A4, o nome que irá trabalhar. Se for o nome próprio da criança, o ideal é imprimir em letras maiúsculas, em negrito, com a inicial vermelha e o restante em preto. Você também pode trabalhar palavras como: "mãe", "pai", "eu", "oi", entre outras. Recorte, no EVA, as letras e coloque-as em um recipiente (caixa ou balde).

### **Como colocar em prática:**

Leve o aprendiz até o local, mostre a palavra modelo na folha e solicite que ele a reproduza no varal. Se necessário, ajude fisicamente a pendurar e/ou na organização da palavra. No fim, ofereça um reforçador, um prêmio (bala, passeio, picolé). É muito bom estimular a autoestima e incentivar – quem não gosta de um elogio?

## 13. PAREAMENTO DE VOGAIS

Esta atividade pode ser feita em casa ou na escola, trabalha noções de pareamento, vogais e texturas.

### Materiais:

- Folhas A4 impressas ou escritas com vogais.
- Fita adesiva colorida.
- Fita adesiva larga transparente.

### Modo de fazer:

Imprima ou escreva em folhas A4 as vogais A, E, I, O e U, sempre duas de cada, passe fita adesiva colorida nas margens das folhas. Plastifique para que fiquem rígidas (se não for possível, use a fita adesiva larga em ambos os lados).

### Pré-atividade:

O ideal é que as folhas estejam guardadas fora do alcance da criança até o momento em que forem utilizadas, para que sempre haja alguma novidade a ser explorada. Prepare o local livre de distrações e consiga a atenção da criança.

### Como colocar em prática:

Separe duas letras, por exemplo, A e E. Ofereça outra e pergunte: "Qual é igual?". Se necessário, ajude a criança em um primeiro momento. Com o passar do tempo, de acordo com o aprendizado do aprendiz e do seu interesse, vá colocando uma a mais até atingir as 5 vogais com seus pares.



## 14. OFICINA DE PINTURA

Trabalhar pintura é uma ótima maneira de desenvolver a criatividade e a coordenação motora das crianças. Além disso, a pintura em grupo promove a interação social e o trabalho em equipe. As crianças podem explorar diferentes técnicas e materiais, como tinta guache, lápis de cor e giz de cera, além de criar obras de arte individuais ou colaborativas, compartilhando ideias e inspirações. A pintura também pode ser uma forma de expressão emocional, permitindo que as crianças expressem seus sentimentos e pensamentos de maneira visual.

### **Materiais:**

- Tintas guache de diversas cores.
- Telas de pinturas.
- Cartolinas.
- Pincéis.
- Rolos de pintura.
- Lápis de cor.
- Giz de cera.



### **Como colocar em prática:**

Ofereça telas, folhas de cartolina e permita que usem diversas cores de tintas, pincéis, rolos e até mesmo os dedinhos. Escolha um local que possa sujar, como uma toalha ou camisa velha na mesa, por exemplo. Seja mediador de seu(ua) filho(a). Fale e interprete aquilo que ele(a) não sabe falar, mas que você já entende, para as outras crianças. Utilize também o corpo da criança ao invés do pincel. Coloque um papel grande no chão e estimule a pintura. Aproveite para trabalhar as cores: misturas, primárias e secundárias, etc. No fim, não se esqueça de fazer uma galeria das obras de arte para estimular as crianças a apresentarem seus trabalhos.

## 15. CORES COM COMIDAS E OBJETOS

Esta atividade irá trabalhar as cores, texturas, formas, sequência lógica e noção de esperar a vez.

### Materiais:

- Folha A4.
- Fita adesiva.
- Baldinhos coloridos.
- Itens de cores correspondentes.



### Modo de fazer:

Escreva ou imprima, em uma folha A4, o nome da cor com sua respectiva cor ("verde" escrito em cor verde, "azul" escrito em cor azul); e cole, com a fita adesiva, no balde que representa tal cor. É importante, em um primeiro momento, que os baldes sejam da mesma cor da palavra. Separe itens dessas mesmas cores, deixe sua criatividade aflorar – você pode usar balinhas, frutas, entre outros. O objetivo é criar conjuntos e, é claro, divertir-se aprendendo.

### Como colocar em prática:

Consiga a atenção da criança, leve-a até o local e diga: "Olhe o baldinho verde, vamos colocar as frutinhas verdes?", e assim por diante. Esta atividade pode ser feita com crianças de várias idades, sozinhas ou em grupo, possibilitando estimular, também, a noção de espera. Neste caso, inicie com a vez do coleguinha, onde seu(ua) filho(a) deva esperar a vez dele(a). É uma maneira lúdica, leve e divertida de ensinar a esperar sobre os diversos momentos em que temos que esperar durante a vida (paradas de ônibus, filas de supermercados, entre outros).

## 16. COMBINANDO CORES COM PREGADORES

Esta atividade estimula o movimento de pinça, concentração e cores.

### **Materiais:**

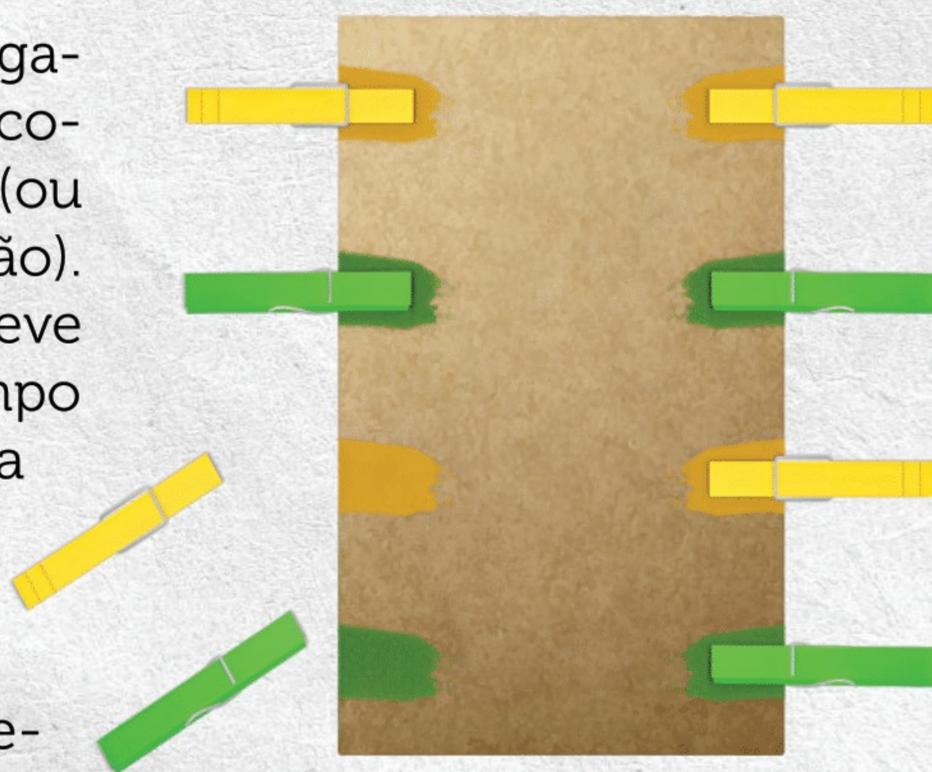
- Pregadores.
- Tábua de corte de cozinha ou placa de papelão.
- Fitas adesivas coloridas ou tinta guache e pincel.
- EVA colorido.

### **Modo de fazer:**

Cole pedaços de fitas adesivas coloridas espaçadas igualmente nas laterais da tábua de corte ou placa de papelão (sendo mais acessível, a fita adesiva também pode ser substituída pela pintura com tinta guache ou similar). Recorte o EVA colorido, de acordo com as cores utilizadas na tábua, ou placa de papelão, e cole nas faces dos pregadores (caso tenha pregadores coloridos em casa, sintá-se à vontade para usá-los).

### **Como colocar em prática:**

O objetivo é combinar a cor do pregador com a cor representada na fita colorida colada na tábua de corte (ou com a pintura na placa de papelão). Leve a criança até o local, que já deve estar preparado: sem distrações, limpo e confortável. Solicite que a criança coloque o pregador na cor correspondente. Se for necessário, ajude fisicamente, faça primeiro e peça que a criança termine. Elogie e ofereça recompensa sempre.



## 17. SEQUÊNCIA DE CORES COM PALITOS

Esta atividade irá trabalhar sequência de cores, concentração, imitação, coordenação motora e interatividade entre o aprendiz e o educador.

### **Materiais:**

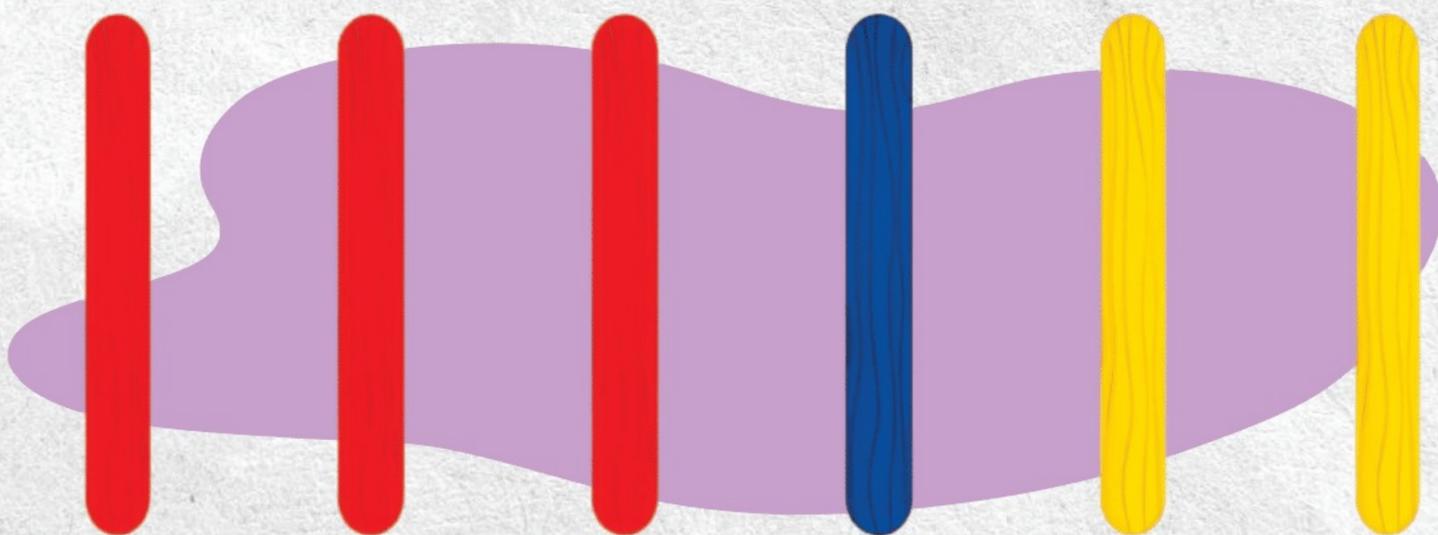
- Palitos coloridos.
- Folha A4.
- Lápis ou canetas coloridas.

### **Pré-atividade:**

Desenhe uma sequência de cores em uma folha A4, imitando o formato dos palitos. Por exemplo: 3 palitos vermelhos, 1 azul e 2 amarelos. Escolha um local livre de interferências, arejado e com boa iluminação.

### **Como colocar em prática:**

Separe a folha com a sequência de cores e os palitos coloridos nas cores correspondentes. Oriente a criança a fazer igual ao modelo que você apresentar. Vá falando os nomes das cores e pedindo que ela repita. Você também pode perguntar: "Quantos palitos vermelhos tem aqui?". Estimule o aprendiz a colocar os palitos em cima da imagem. Reforce a imitação da sequência em uma folha em branco.



## 18. PAREAMENTO DE CORES

Esta atividade trabalha o pareamento de cores, concentração, imitação e movimento de pinça.

### **Materiais:**

- Folha de papel.
- Lápis de cor (3 cores diferentes).
- Fundo de uma cartela de adesivos redondos.

### **Pré-atividade:**

Cole o fundo da cartela de adesivos em uma folha de papel. Com os lápis coloridos, pinte a área vazada dos círculos superiores da cartela alternadamente com as 3 cores escolhidas. Lembrando que, caso não tenha uma cartela de adesivos em mãos, podemos usar uma outra folha, recortar os círculos no mesmo padrão e colar em cima dessa primeira folha.

### **Como colocar em prática:**

Sempre com muita paciência, peça à criança para pintar os círculos inferiores da mesma cor dos círculos superiores. Mesmo que o espaço em branco não seja totalmente pintado, valorize a participação e a combinação das cores. Não se esqueça de elogiar!



## 19. BASQUETE E OUTROS ESPORTES

### Atenção!

É primordial que, quando você estimular a prática de esportes, faça uso do equipamento correto. Por exemplo, se o estímulo for basquete, ensine com a cesta de basquete e a bola apropriada para a atividade. Do mesmo modo, se for estimular o futebol, a bola deverá ser apropriada para o futebol e a trave e rede específicas do esporte. Dessa forma, você evitará que a criança chute uma bola de basquete no gol ou que use a bola de futebol na quadra, arremessando na cesta de basquete, o que poderá causar problemas nas aulas de educação física e gerar confusão no aprendizado da criança. Há, no mercado, algumas cestas que já vêm com suporte, de modo que não precisam ser fixadas na parede.

### Seja mediador!

Se seu(ua) filho(a) ainda não possui habilidades de coordenação motora bem desenvolvidas para pegar a bola, comece auxiliando fisicamente e, então, reduzindo aos poucos. Facilite: a altura deve ser acessível. Observe avanços e elogie. Neste caso, o avanço é que ele(a) arremesse a bola na cesta e, em seguida, vá buscar, trazendo-a de volta; que mantenha-se concentrado(a) e comemore quando faz cesta. Ensine a esperar sua vez e a passar a bola.



## 20. PISTA DE CORRIDA

Esta atividade visa estimular a brincadeira de carrinho, interação e noções de espaço.

### **Materiais:**

- Fita adesiva colorida.
- Carrinhos de brinquedo.

### **Modo de fazer:**

Delimite a área que será a pista e marque com a fita adesiva.

### **Como colocar em prática:**

Leve a criança até a pista e convide-a para que ande em cima dos adesivos, para conhecer o trajeto. Caso necessário, ajude fisicamente, dando as mãos. Trabalhe noções de dentro e fora. Depois, coloque os carrinhos na largada e auxilie a criança a levá-los até o ponto de chegada.

### **Variação:**

Com o tempo, placas de trânsito podem ser inseridas na pista, para adicionar mais profundidade à atividade.



## 21. ESTÍMULOS SENSORIAIS

Os estímulos sensoriais são extremamente importantes para o processo de aprendizagem. Isso ocorre porque quando as informações são processadas por mais de um sentido ao mesmo tempo, o cérebro é estimulado de forma mais intensa, resultando em uma melhor assimilação e retenção do conhecimento.

### **Materiais:**

- Bexigas de festa ou sacolinhas resistentes.
- Diferentes grãos (como feijão e arroz).
- Diferentes texturas (como areia, trigo, gel e água).

### **Modo de fazer:**

Encha várias bexigas (ou sacolinhas) com itens que promovam diferentes texturas e sensações, como os exemplos acima. Cada bexiga deve conter apenas um tipo de item.

### **Sugestões para falar enquanto estimula:**

- Para ensinar textura – "Que gelado!", "Esse faz barulho!", "Muito fofo!".
- Para ensinar pesos e tamanhos – "Qual é maior?", "Qual é menor?", "Este é mais pesado!", "Qual é mais leve?".
- Para chamar a atenção para você – "Olha este na cabeça do papai", "A mamãe vai colocar na testa, olha".
- Para chamar a atenção da criança – "O balão com feijão vai descer pela sua perna".



## 22. LIVROS SENSORIAIS

O livro sensorial é um tipo de livro infantil feito de pano ou feltro, com o objetivo de ajudar no desenvolvimento da coordenação motora fina e estimular os sentidos das crianças, assim como trabalhar habilidades básicas de vida diária. O material macio e texturizado do livro proporciona uma experiência interativa e sensorial, agradável ao toque, com peças ou objetos que podem ser encaixados. Também pode ser uma ferramenta educativa, pois permite que as crianças aprendam de forma lúdica e divertida. Por ser feito de pano ou feltro, é seguro e adequado para qualquer idade. As peças são costuradas de forma que não apresentem riscos de soltar ou machucar. Há uma diversidade desses livros no mercado, representados por diferentes temas: animais, formas geométricas, relações entre números e quantidades, vogais, cores, assim como com funções do tipo amarrar sapatos, abrir e fechar zíperes e colar e descolar velcros. É uma opção legal para dias chuvosos, para levar no carro e em viagens. Ideal para estimular a criança a ficar sentada. Você pode comprar/encomendar pela internet ou solicitar ajuda de um(a) costureiro(a) para confeccioná-lo.



## 23. FANTOCHES

Os fantoches são atraentes por serem animados e envolventes, poucos brinquedos oferecem tanta interatividade como os fantoches. Podem ser utilizados para estimular o contato visual, interação e contribuir para a redução de crises.

### **Materiais:**

- Fantoches (você pode comprar ou produzir com a criança).

### **Como colocar em prática:**

Mude sua voz, fantasie, conte histórias, interaja utilizando personagens que a criança se interesse, converse estimulando a interatividade.

### **Sugestão:**

"Oi, [nome da criança]! Tudo bem? Você está muito bonito(a) hoje! Olha só que mão bonita! E onde está o seu pé? Muito bem...".



## 24. BOLHAS DE SABÃO

Brincar de fazer bolhas de sabão estimula a coordenação motora e visual, trabalha os movimentos corporais, ajuda na percepção e atenção, nos movimentos dos músculos faciais e labiais, além de proporcionar a sensação de bem-estar e prazer.

### **Materiais:**

- 7 copos (de 200 ml) de água.
- 1 copo (de 200 ml) de detergente.
- 1 colher (de sopa) de açúcar.

### **Modo de fazer:**

Em um balde, coloque a água, o detergente e o açúcar. Misture devagar, sem mexer muito para não criar espuma. Deixe descansar por uma hora. Outra opção são os tubinhos de bolhas de sabão disponíveis para compra em casas de festa.



### **Como colocar em prática:**

A dica da bolha de sabão tem a pretensão de mudar o significado e o foco da brincadeira. Ao invés do objetivo ser observar e perseguir as bolhinhas de sabão, a sugestão é levar o leitor a uma releitura do brincar. Posicione-se na altura da criança, faça as bolhas de sabão e sopre-as próximo dela, direcionando perto da orelha, de uma forma que o contato visual entre adulto e criança se estabeleça. Cuidado para não soprar na direção dos olhos! Você também pode usar comandos simples, visando trabalhar a associação do corpo: "Vamos pegar as bolhinhas com a mão?", "Vamos chutar as bolhinhas com o pé?". Pode-se, ainda, explorar os nomes das crianças e das outras pessoas ao redor: "Vou fazer agora perto da tia...", "Perto do vovô...". Simples, barato e extremamente funcional.

## 25. JOGO DA MEMÓRIA FIXO

O jogo da memória é ótimo para estimular a concentração e o pareamento de imagens. É uma forma simples de praticar pareamentos mais complexos, como associar letras, imagens de rotina e organizar objetos – onde guardar talheres, roupas e brinquedos.

### Materiais:

- Jogo da memória.
- Placa de papelão.
- Velcro.
- Tesoura.
- Cola quente.

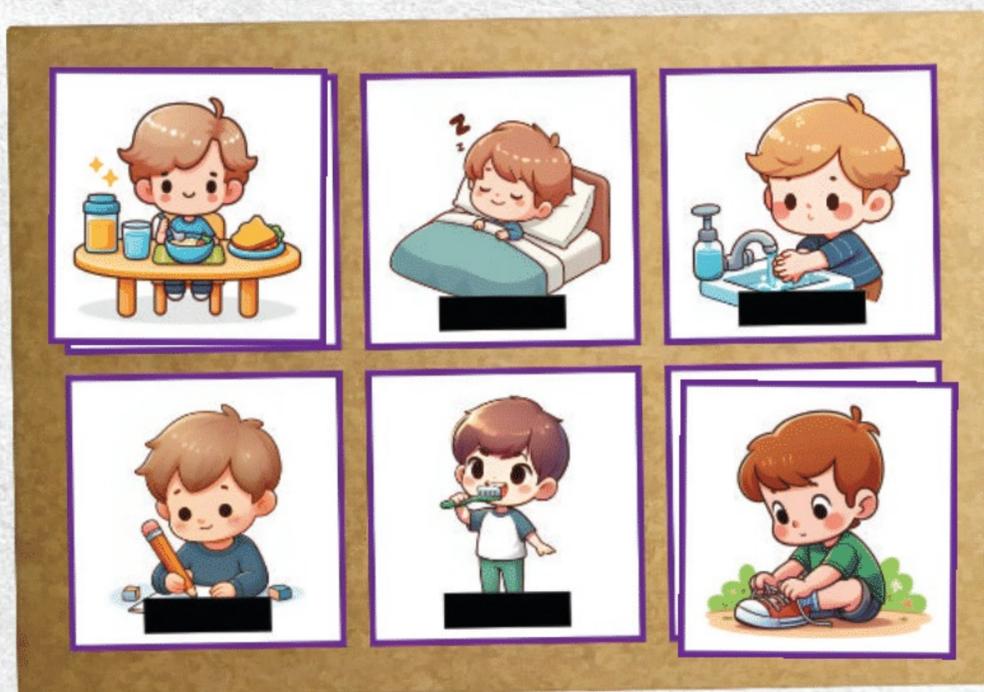


### Modo de fazer:

Cole as peças do jogo da memória que se repetem no papelão. Recorte o velcro e cole a parte áspera nessas peças. O pedaço não deve cobrir a imagem toda da peça do jogo da memória. Cole a parte macia do velcro no verso das peças que correspondem às que colou no papelão.

### Como colocar em prática:

Com a criança em um ambiente livre de distrações, de preferência em uma mesinha, estimule-a para combinar os pares das imagens. Uma boa dica é começar com menos pares e ir aumentando.



## 26. ROLA BOLINHAS

Esta é uma sugestão de brincadeira saudável, instigante e que mantém o interesse da criança. Rolar as bolinhas no cano PVC é uma atividade divertida que pode proporcionar horas de entretenimento para os pequenos. Além de ser uma brincadeira simples, ela também estimula a coordenação motora e a concentração.

### **Materiais:**

- Placa de MDF.
- Tinta guache.
- Pregos e martelo.
- Canos e junções PVC.
- Bolinhas.

### **Modo de fazer:**

Use a imaginação, não há regra, corte os canos PVC, prenda-os com suas junções, e construa um caminho seguro para as bolinhas. Pregue os canos à placa de MDF, opcionalmente pintada com guache. Canos PVC podem ser facilmente encontrados em lojas de materiais de construção e são uma opção acessível para criar esse circuito de bolinhas. As crianças podem experimentar diferentes tamanhos e formatos de bolinhas, testando como elas se movem dentro do cano. Esta brincadeira também pode ser adaptada para diferentes idades, tornando-se mais desafiadora à medida em que as crianças crescem.



## 27. AMPULHETA COM GARRAFAS PET

Crises de ansiedade em crianças geram agitação e podem trazer diversos transtornos para os pais. É sempre bom variar as "cartas na manga" quando se trata de estímulos. Entregar aparelhos eletrônicos pode não ser uma boa opção, portanto, esta atividade trabalha de forma lúdica os estímulos sensoriais e de observação da criança.

### **Materiais:**

- Duas garrafas PET de 600 ml com tampa.
- Água.
- Corante alimentício.
- Fita adesiva ou fita isolante.

### **Modo de fazer:**

Encha uma garrafa com a água e misture o corante. Una uma garrafa à outra fazendo um furo no meio da tampa e fixe com fita adesiva ou isolante. Dica extra: existem, em lojas específicas para artesanato, peças que fazem essa ligação. Também é possível utilizar canos PVC cortados para a união das garrafas.

### **Como colocar em prática:**

É uma atividade recomendada para redução de crise, então, nesses momentos, ofereça à criança e estimule-a a observar o movimento de vai e vem da água.



## 28. COMUNICAÇÃO ATRAVÉS DO APONTAR

Por que é necessário estimular a comunicação? Pessoas com autismo podem apresentar dificuldades importantes relacionadas à área de linguagem expressiva. E por que apontar é importante? A comunicação abrange habilidades relacionadas a fazer pedidos, comentários, recusas, oferecer e buscar informações, expressar emoções, desejos, cumprimentar pessoas e narrar acontecimentos. Uma criança com autismo pode não falar e não conseguir usar gestos para se comunicar, ou pode falar, mas não conseguir usar a fala com função comunicativa. Apontar para itens desejados é uma maneira simples de fazer pedidos.

### **Materiais:**

- Cartolina.
- Cola.
- Fita adesiva.
- Fita adesiva colorida.
- Imagens de personagens que a criança gosta, da criança e da família.
- Caneta Pilot.



### **Modo de fazer:**

Cole as imagens escolhidas na cartolina. Escreva os nomes referentes às figuras abaixo de cada uma delas, de preferência em letra palito maiúscula. Faça a margem com fita adesiva colorida.

### **Como colocar em prática:**

Prenda o cartaz com fita adesiva na parede, na altura da criança. Leve-a até o local e pergunte: "Onde está o [nome do personagem ou membro da família]?", "E qual é a sua foto?". No início, você pode e deve ajudar fisicamente, depois vá diminuindo as ajudas. Varie a distância do cartaz em relação à criança, conforme a evolução do apontar.

## 29. ATIVIDADE COM SLIME

Manusear o slime é um exercício de relaxamento que proporciona uma sensação tátil agradável. Além disso, também pode ser uma ótima forma de estimular a criatividade das crianças, uma vez que podem moldá-lo e criar diferentes formas e texturas.

### **Materiais:**

- Creme de barbear.
- Corante.
- Cola.
- Água boricada
- Recipiente plástico.

### **Modo de fazer:**

Coloque a cola branca em um recipiente (quanto mais cola, maior ficará o slime). Acrescente a metade da quantidade de cola de espuma de barbear e misture. Adicione gotas de água boricada aos poucos e misture até o slime começar a ficar durinho. Se ainda estiver grudando no recipiente, adicione um pouco mais de espuma de barbear e água boricada aos pouquinhos. Misture até começar a desgrudar dos dedos.

### **Como colocar em prática:**

Ofereça o slime à criança e observe como ela se distrai e se diverte com essa atividade relaxante.



## 30. CESTO DE BOLAS

As piscinas de bolinhas, em geral, são um atrativo para as crianças. Coloridas, elas são atraentes e produzem sensações com o movimento das bolas. Porém, por serem todas na mesma textura, podem não estimular a curiosidade, logo, é interessante apresentar materiais com tamanhos, distintos.

### **Materiais:**

- Cesto ou balde grande.
- Bolas de diferentes tamanhos (de basquete, de futebol, de tênis, de ping-pong, entre outras)
- Bolas de diferentes texturas (enfeites de natal, bolas para pets, bolas de lã, entre outras).

### **Modo de fazer:**

Em um cesto ou balde, junte todas as bolas disponíveis.

### **Como colocar em prática:**

Este cesto deverá ser novidade. Apresente à criança e estimule para que ela observe cada bola e também as suas características. Você pode fazer a apresentação de uma a uma e depois solicitar que ela pegue uma específica.



## 31. KIT DE ATIVIDADES

Esperar nem sempre é fácil para qualquer pessoa, são inúmeras vezes e situações em que precisamos usar a paciência para conseguir aguardar. Porém, as crianças tendem a compreender o tempo de outra forma, em um ritmo diferente. É importante entender que a paciência é uma virtude que pode ser desenvolvida ao longo do tempo. Quando aprendemos a esperar com calma, somos capazes de lidar melhor com as frustrações e contratempos da vida.

Crianças com TEA e traços de hiperatividade geralmente demonstram habilidades para esperar pouco desenvolvidas, e as crises de choro e birras acabam se tornando um contratempo para os pais, que ficam sem saber o que fazer diante da agitação da criança. Às vezes, a espera pode ser ensaiada em casa, o que evita gatilhos em várias situações que fogem do controle dos pais, como: conseguir aguardar o tempo para o lanche ficar pronto na lanchonete, o tempo de atrasos em voos, no trânsito, e até mesmo em visitas ao médico; ou seja, tudo aquilo que pode dar errado e pegar a família desprevenida diante da situação.

Existem especialistas, psicólogos e médicos que falam sobre a questão de oferecer telas e aparelhos eletrônicos a crianças com TEA e apontam que, muitas vezes, o uso da tecnologia de maneira controlada pode ser um ótimo aliado no aprendizado de crianças autistas. Porém, a bateria desses aparelhos apresenta tempo limitado e facilmente acaba nas horas de crise. Logo, a velha tática de ter em mãos uma pasta de atividades, uma sacola com livros ou gibis, fantoches, miniaturas de brinquedos, lápis de cor e folhas para colorir ajuda bastante. Ofereça esses materiais à criança em momentos em que esperar tenha se tornado aversivo para ela.



## 32. BRINQUEDOS QUE REPRODUZEM MOVIMENTOS

Aramados, pistas de corrida, ferroramas, casinhas com torres e bolinhas para escorregar; enfim, há no mercado uma grande gama de ofertas de brinquedos que reproduzem movimentos. Jogar a bolinha e deixar seguir seu curso é relaxante para quem observa: a velocidade, o caminho, o movimento – tudo instiga a curiosidade de muitas pessoas e costuma atrair a atenção de crianças com TEA. Um fato que contribui para tal interesse é a facilidade que essas brincadeiras apresentam. São comandos simples: ir e vir, soltar a bolinha no início e acompanhar o caminho até o final, tudo se torna eficientemente atrativo e contribui para acalmar em situações de ansiedade.



### 33. GENERALIZANDO O COMPORTAMENTO

É muito confuso para pessoas com TEA, que têm dificuldades com as habilidades sociais, entenderem que algumas coisas podem ser feitas em casa e outras na rua. Portanto, é importante que essas habilidades sejam trabalhadas e representadas em casa e em locais públicos sempre que possível.

Uma criança que almoça na sala, sentada no sofá ou caminhando entre uma colherada e outra, dificilmente entenderá que em um restaurante ou no shopping, o comportamento deverá ser diferente do habitual.

Sabemos que algumas situações são imprevisíveis, mas no que estiver ao seu alcance, busque sempre desenvolver estratégias, treinamentos, conversas que contribuam para a generalização dos comportamentos de seu(ua) filho(a). Vale a pena investir!



## 34. DETETIVES

Nesta brincadeira, o objetivo é estimular a interação entre pares, onde temos crianças típicas e atípicas.

### **Materiais:**

- Boinas de detetives.
- Lupa.
- Papel A4.
- Caneta.
- Um arco com orelhas do Mickey.
- Um boneco do Mickey ou um rato de brinquedo.
- Fita adesiva.
- Jogo de encaixe ou quebra-cabeça.
- Letras do alfabeto (para a criança escrever seu nome, podem ser cartas de papel ou peças de madeira).
- Livros sensoriais ou livros para colorir.
- Item que sirva como recompensa/prêmio.
- Cesto de roupas.

### **Como colocar em prática:**

Crie uma história que envolva um mistério a ser resolvido. Como exemplo, temos o mistério: "O caso do queijo roubado". Espalhe pistas pela casa e/ou quintal. Cada pista deverá ser uma tarefa a ser realizada com frases curtas. A criança atípica ficará com a parte de ler as pistas e desvendar o próximo local que deverá ir para encontrar a pista seguinte. As crianças deverão cumprir os desafios contidos na pista.

### **Exemplo prático:**

Pista 1 | "Para resolver um mistério, precisamos juntar todas as peças como um jogo de montar". Monte o jogo de encaixe/quebra-cabeça com a ajuda da criança atípica. Após a montagem completa, como prêmio, entregue uma dica. É importante que esta não seja tão óbvia.

Pista 2 | "Há várias letras na caixa. Qual é o seu nome?". Em uma caixa, coloque várias letras, em pedaços de papel, e a criança deverá montar seu nome. Embaixo dessa caixa, deve ter uma nova dica.

Pista 3 | "As imagens também falam, procure a pista em um livro que não tenha palavras". Se for um livro sensorial, deverá fazer as atividades deste livro na página que estiver a dica; se for um livro para pintar, as crianças deverão pintar o desenho.

Pista 4 | "Onde ficam as roupas sujas? Tem pista lá". Dentro do cesto de roupa suja, deverá ter o arco com as orelhas do Mickey e uma nova dica.

Pista 5 | "Siga as pegadas". Coloque pegadas no chão (diversos moldes estão disponíveis na internet, basta pesquisar por "pegadas" e imprimir), no quarto, até achar o boneco do rato Mickey. Mistério resolvido. Elogie e faça festa. Se possível, recompense com algo que a criança goste.

### **Importante:**

Esta história é apenas um exemplo, você pode usar sua criatividade e buscar novas formas de desvendar mistérios. As tarefas deverão estar de acordo com a faixa etária e respeitar o comprometimento da criança com TEA. Caso ela ainda não consiga formar seu nome, substitua por outro desafio, observando os progressos dela. Pode ser que a criança rejeite a lupa e/ou o chapéu por questões sensoriais, então permita que ela se sinta à vontade para usar ou não.



## 35. SELETIVIDADE ALIMENTAR

É rotineira a procura por profissionais da Academia do Autismo, de pais buscando ajuda sobre como estimular seu(ua) filho(a) para a redução da seletividade alimentar. O segredo para driblar a restrição alimentar é ter sempre em mente o princípio de que temos que dar um passo de cada vez, respeitando o tempo e limite de cada um.

O clima tropical no Brasil favorece a aceitação por parte das crianças de alimentos gelados, como: picolés, açais, sorvetes, sacolés, geladinhos, paletas mexicanas, entre outros. Por isso, acreditamos que uma boa forma de auxiliar a criança a se alimentar melhor é fazer sucos, picolés, geladinhos ou sacolés caseiros. Há, no mercado popular, uma grande oferta de formas para picolés e paletas, que podem ser recheadas com as próprias frutas.

Sobretudo, não esqueça que o exemplo é um ótimo professor. Seu(ua) filho(a) pode parecer não observar suas ações, mas acredite, ele(a) depende muito de exemplos. Tenha sempre frutas em casa, lave-as antes de dispor na geladeira, coma na frente de seu(ua) filho(a) e não force para que ele(a) coma também – deixe as coisas acontecerem. Não rotule, pois a preferência pode mudar com o tempo. Uma criança pode não gostar de banana em um momento, e mais tarde optar por ela. Por isso, não elimine nenhuma fruta na oferta em casa e, sempre que possível, coloque na lancheira para a merenda na escola.



Temos como exemplo a história de um menino que não comia feijão. Na verdade, rejeitava a maioria dos tipos de comida, tendo preferência por gelo. Certo dia, seus pais lhe apresentaram o açaí, na esperança que ele gostasse ou sentisse alguma semelhança por ser gelado. Deu certo, o menino amou açaí! A partir daí, seus pais começaram a colocar feijão preto cozido no pote de açaí e deixar no congelador, na esperança do criança se interessar pelo fato de também estar gelado. E funcionou, o menino aceitou! A partir de então, seus pais começaram a colocar no prato o feijão frio. Como o menino aceitou, seus pais foram acrescentando, aos poucos, carnes, ovo, farofa, batata, inhame, espinafre, tomate e outros legumes naquele feijão em temperatura ambiente. Hoje, o menino já come a comida por inteiro e quente, com açaí de sobremesa, claro! Em outras palavras, a moral da história: com muita paciência, e nunca desistindo, uma coisa leva a outra até que se atinja a vitória.



## 36. AUTONOMIA NO USO DE TALHERES

É importante que as atividades domésticas sejam estimuladas desde cedo, usando a mesma técnica de pareamento, que consiste basicamente em juntar pares iguais e que já temos explorado nas atividades e nas brincadeiras, sendo aplicada para guardar e agrupar talheres usando um separador próprio.

### **Materiais:**

- Separador de talheres.
- Talheres.

### **Como colocar em prática:**

Comece com dois tipos bem distintos: colher e faca. Depois, com o passar dos dias, vá aumentando os utensílios, incluindo garfos, colheres de sobremesa, entre outros. O importante é não esquecer que é na repetição da atividade que eles aprendem a fixar. A mesma técnica pode ser usada para separar meias em uma gaveta e camisas em outra, separar brinquedos em caixas, e assim por diante. Mas é preciso que, no início, você tenha paciência, tempo e disposição.



## 37. AUTONOMIA NO VESTUÁRIO

Esta atividade visa a autonomia do aprendiz, utilizando imagens como uma forma alternativa de comunicar e ensinar a se vestir.

### Materiais:

- Imagens impressas de roupas que o aprendiz costuma usar.
- Fita adesiva larga transparente.
- Tesoura.
- Velcro.
- Cola quente.
- Envelope.
- Guarda-roupa.
- Caneta Pilot.



### Modo de fazer:

Recorte as imagens e passe a fita adesiva larga transparente para garantir a durabilidade. Use a cola quente para prender a parte áspera do velcro na porta do guarda-roupa (ou roupeiro/cômoda). Cole a parte macia do velcro nas imagens e mantenha todas em um envelope de fácil acesso. Uma opção adicional é incluir o nome de cada peça abaixo da imagem, treinando, assim, a associação da escrita dessas palavras. Você pode tanto imprimir diretamente nas imagens ou usar uma caneta Pilot para escrever antes de passar a fita adesiva.

### Como colocar em prática:

A cada troca de roupa, utilize o material. Monte as imagens na porta do guarda-roupa com todas as peças que a criança vai precisar pegar e vestir. Mostre a figura para a ela, fale o nome da peça de roupa e aponte para onde ela está. Com o tempo, vá diminuindo a ajuda até que a criança associe e alcance a roupa só de olhar a imagem ofertada.

## 38. AJUDA DISCRETA

Algumas pessoas que apresentam diagnóstico de TEA demonstram dificuldades na hora de se vestir. Pode não parecer, mas é, sim, uma atividade complexa que envolve coordenação motora e equilíbrio, além de concentração. Aos pais, cabe a tarefa de auxiliar para que a troca de roupa seja feita de forma mais independente e a ajuda discreta é essencial nesse processo.

Mas o que é ajuda discreta? É um tipo de ajuda que não completa toda a ação, ao contrário: vai reduzindo conforme a evolução do indivíduo. Com comandos claros, forneça ajuda até certo ponto e deixe que a criança termine o que você começou. No início, provavelmente ela não entenderá de imediato. Vá falando durante o processo: "Vamos colocar a camisa?" ou "Quer vestir a calça?". A sugestão para que a criança faça a parte dela são frases do tipo: "Agora é você", "Continue", "Coloque a calça" e, é claro, qualquer sinal de participação deve ser elogiado com "Muito bem!" ou "Parabéns!".



### **Algumas orientações:**

Ajuda discreta para colocar a camisa | Comece colocando a cabeça e estimule que a criança encaixe os braços. Com o tempo, vá reduzindo a ajuda até que a criança consiga se vestir sozinha.

Ajuda discreta para colocar partes de baixo | Inicie colocando a as pernas na peça de roupa até os joelhos e estimule para que a criança puxe para cima. Vá reduzindo a ajuda com o tempo e a evolução até que a criança consiga se vestir sozinha.

Ajuda discreta para calçar sapatos | Mostre o pé direito e o sapato direito, entregue à criança e calce o sapato nela. Repita o processo com o pé esquerdo. Depois de um tempo em que a criança demonstrar mais atenção e concentração, entregue o sapato direito, mostre o pé direito e fale: "Coloque o pé" ou "Calce o sapato". Com o passar do tempo, de acordo com a evolução, vá aumentando o grau de dificuldade, até que você diga "Pegue seu sapato e calce" e assim a criança fará.

## 39. MOVIMENTO DE PINÇA EM AMBIENTE NATURAL

Esta atividade tem como objetivo tornar o aprendiz mais independente, produtivo e aceito na sociedade. O termo "funcional" se refere aos objetos escolhidos, enfatizando que tenham utilidade na vida e que sejam funcionais. O termo "natural" se refere aos procedimentos escolhidos, que devem ser mais semelhantes possíveis ao mundo real e à vida cotidiana. Aqui, apresentamos ideias que parecem óbvias, mas que passam batidas no dia a dia. Às vezes, esquecemos o valor das pequenas ações, portanto, in-



centive seu(ua) filho(a) a rea-

lizar tarefas cotidianas – são nelas que encontramos os maiores exemplos de atividades funcionais. Ao invés de servir seu(ua) filho(a) em um pratinho, solicite que ele mesmo pegue seus biscoitos no pote, treinando o movimento de pinça com os dedos.

Aproveite para também estimular quantidades com "Pegue mais um!". Outra opção é estimular que a criança coloque moedinhas no cofre ou sirva sua



salada e macarronada usando um pegador em formato de pinça, por exemplo.



## 40. DESFRALDE

por Márcia Elisia Coelho da Conceição

Para obter sucesso no desfralde de crianças com TEA, é fundamental que todos que fazem parte da rotina da criança estejam envolvidos e se comportem igualmente com ela. Se apenas quando a criança estiver com os pais ficar sem fralda, mas utilizá-la na escola e na casa dos avós, o treinamento será confuso para ela e a possibilidade de dar certo será menor.

Podemos começar observando os horários em que a criança faz cocô. Descubra os sinais, observe se fica inquieta ou se se esconde. Faça um registro para ter uma ideia do tempo de intervalo em que a criança será levada ao banheiro. Estabeleça uma rotina, começando com pequenos intervalos de tempo que devem ser aumentados conforme a evolução.

Quando chegar o momento, mostre que o lugar de fazer xixi e cocô é no banheiro. Permita que a criança observe o adulto usando o vaso sanitário e faça a retirada total da fralda. Se colocarmos a fralda em determinados horários e outros não, pode ocorrer de algumas crianças segurarem suas necessidades até o momento em que é colocada a fralda, por fazerem associação de que xixi e cocô devem ser feitos somente na fralda. Por isso, é necessário retirá-la. Recomenda-se que não dê muito líquido à criança no período da noite. Se não for possível acordá-la durante a noite para levá-la ao banheiro, devido a algum distúrbio do sono, que seja colocada a fralda após ter adormecido e retirada antes de acordar.

É importante que dê à criança um sinal de comando com voz suave, mas firme: "[Nome], xixi", e leve-a ao banheiro. Pode-se cantar uma musiquinha que anuncie que estamos nos dirigindo ao banheiro, ou mostrar o cartão para crianças com dificuldades de verbalização.

O tempo que a criança fica no vaso sanitário, ou no troninho, deve ser curto e agradável. Portanto, para que seja prazeroso, deve-se levar brinquedos e músicas, algo que a criança goste, de forma que a ida ao vaso sanitário seja positiva e reforçadora para ela.

Não poupe elogios cada vez que a criança for ao banheiro. Mostre a ela seu contentamento. Recompense (reforço positivo) sempre com uma guloseima, brinquedo ou ação que ela aprecie quando conseguir sucesso. Esses reforços também, aos poucos, vão sendo retirados. Jamais a recrimine ou puna quando ocorrer de fazer fora do vaso.

É importante, ainda, ficar atento a possíveis necessidades da criança em observar sua urina ou fezes no vaso sanitário, especialmente no momento de dar descarga. Para a criança, o cocô e o xixi são suas produções e elas simplesmente desaparecem. Nesses casos, realizar rituais, como dar "tchauzinho" para o xixi ou o cocô, de forma bem humorada, podem ser comportamentos muito interessantes.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

"Não fui eu que escolhi o autismo, ao contrário, foi ele que me escolheu". Com essa frase, que o psicólogo Fábio Coelho costuma iniciar conversas explicando a coincidência entre ter escolhido a profissão e ter filhos com autismo, e compartilhando dessa mesma leitura de vida, encerro esta obra de dicas que tenho colocado em prática e, pouco a pouco, dividido nas redes sociais. Claro, não estão todas aqui – algumas têm muito sucesso em minha casa, outras nem tanto. Às vezes programo tudo, mas as coisas não saem como esperado. Paciência! Dias bons e ruins acontecem para todos, o que não dá para acontecer é permitir, de forma passiva, que nossos filhos não alcancem aquilo que são capazes de alcançar – de evoluir, de aprender.

Longe de mim a pretensão de ser dona da verdade e ensinar como criar seu(ua) filho(a). Veja este conteúdo como um bate-papo, como um alerta e uma reflexão: os terapeutas ficam com nossos filhos por volta de 50 minutos durante um, dois ou três dias na semana. Mas quanto tempo passamos com eles e que podemos usar estimulando? A dica final aqui é que procurem, com os especialistas dos seus filhos, atividades que possam fazer em casa. Mais que dicas, são momentos que aprendemos, passamos juntos e que gostaríamos que cada pessoa também vivenciasse. É hora de sair da inércia os que não estão conseguindo encontrar uma forma eficaz de ajudar seu(ua) filho(a) a se desenvolver.

Uma frase que sempre trabalhamos na Academia do Autismo é: **"Nunca diga que seu(ua) filho(a) não é capaz de aprender, ao invés disso, pense em uma nova forma de ensiná-lo"**. A minha história não acaba aqui, muito menos a sua. A partir de então, espero que caminhemos dividindo todas essas experiências.

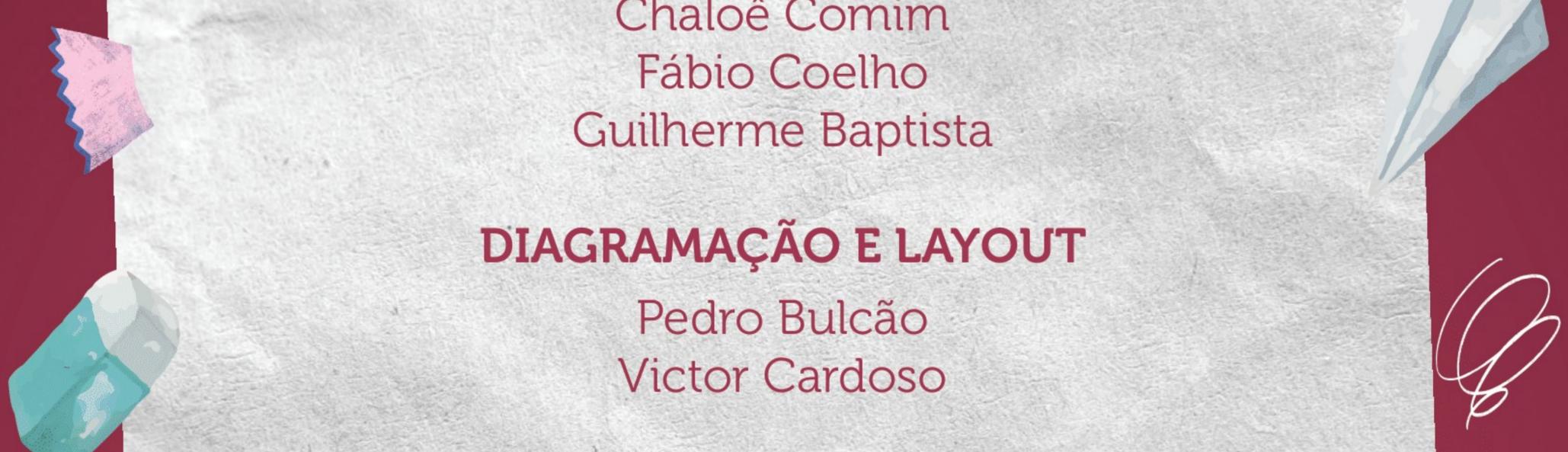


## AUTORA

Mayara Coelho

## EQUIPE TÉCNICA

Chaloê Comim  
Fábio Coelho  
Guilherme Baptista



## DIAGRAMAÇÃO E LAYOUT

Pedro Bulcão  
Victor Cardoso

## ARTE DA CAPA

Pedro Bulcão (@pedrobulcao)



## ILUSTRAÇÕES

PÁGINAS 14, 15, 18, 23, 29 E 37

Brenner Pereira (@brenepls)

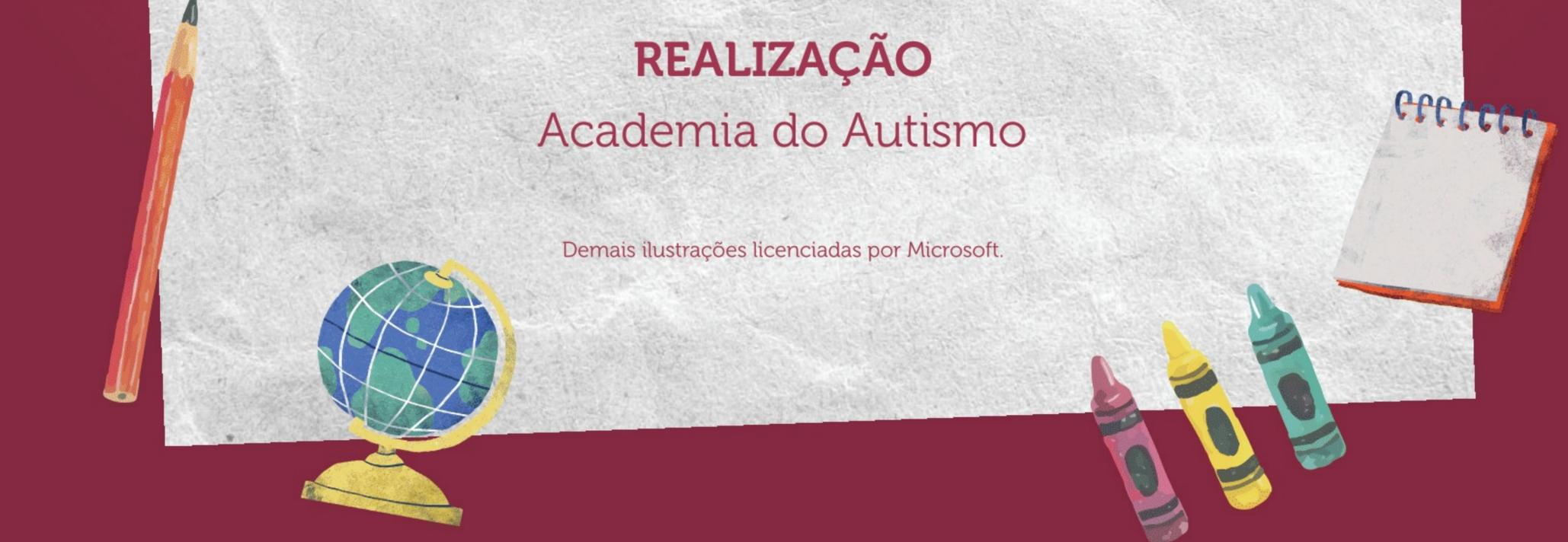
## REVISÃO

Débora Araujo  
Tayná Pontes  
Victor Cardoso

## REALIZAÇÃO

Academia do Autismo

Demais ilustrações licenciadas por Microsoft.





# Dicas da May



 @academiadoautismo  
 @academiadoautismo  
 @academiadoautismo  
 @academiadoautismo  
 [academiadoautismo.com.br](http://academiadoautismo.com.br)

Copyright © 2023 Academia do Autismo Ltda.  
Todos os direitos reservados.