



FONTE: <https://demaiseficiencia.com/>

LADIS APRESENTA:

ORIENTAÇÃO PARA FAMÍLIAS DE CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA

#FIQUEEMCASA 

70
anos
UERJ
1950 | 2020



LADIS

Laboratório de Pesquisas em Desenvolvimento
Socioemocional, Inclusão e Habilidades Sociais

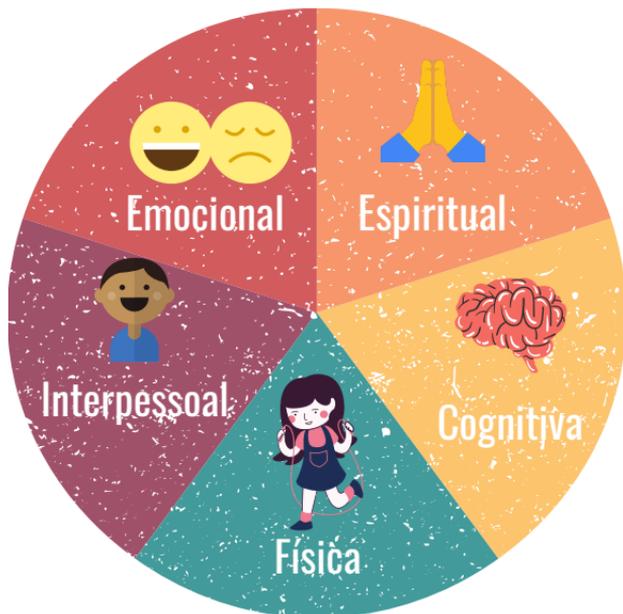
**FAPERJ**
Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo
à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro



APRESENTAÇÃO

O ser humano faz parte de um sistema durante todo o seu desenvolvimento e é influenciado e influencia o contexto em que está inserido. Precisamos cuidar da nossa qualidade de vida e para crianças com deficiência, devido às várias mudanças, essa fase pode ser mais desafiadora.

Essa cartilha sugere atividades organizadas, de forma didática e interligadas, com o objetivo de cuidar da saúde de modo integral.



APRESENTAÇÃO

Em tempos de COVID-19, um dos elementos principais é a proteção, e para isso, precisamos nos atentar a forma correta de prevenir a doença.

Crianças com deficiência podem apresentar certa dificuldade para seguir as recomendações de saúde, como o uso de máscaras. Isso se deve ao fato de que podem ter uma hipersensibilidade ao toque, a tecidos e até mesmo certa resistência em relação ao modelo das máscaras. Além disso, nem todos os modelos de máscaras atendem por completo as necessidades de cada indivíduo.

Por isso, daremos inicialmente algumas recomendações que podem atender melhor esse público.

USO DA MÁSCARA

COMO COLOCAR A MÁSCARA



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

1. Lave bem as mãos com água e sabão;
2. Cubra bem o nariz e a boca;
3. Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras;
4. Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a.

COMO REMOVER A MÁSCARA



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

1. Lave bem as mãos com água e sabão;
2. Evite tocar a parte da frente da máscara;
3. Apenas toque o elástico ou tira que prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar;
4. Lave novamente as mãos com água e sabão.

TIPOS DE MÁSCARA

Diversos modelos de máscaras vem sendo pensados para atender melhor a população e suas diversidades, por esse motivo deixamos aqui algumas sugestões:

MÁSCARA TEMÁTICA



FONTE: PINTEREST

Se a criança tiver algum interesse restrito, o uso de máscaras temáticas pode te ajudar. Uma dica pode ser conversar com a criança sobre o personagem que ela escolheu, objetivando um maior tempo de uso.

MÁSCARA COM BOTÕES



FONTE: PINTEREST

Algumas crianças possuem certa sensibilidade a tecidos e ao toque, as máscaras com apoio nas orelhas podem se tornar um motivo de incômodo, por isso, uma estratégia pode ser a máscara presa a botões, seja no cabelo ou na nuca.

TIPOS DE MÁSCARA

MÁSCARA TRANSPARENTE

Material

Pedaços de tecido (como as tradicionais), copo de plástico, elástico, linha e agulha.

Como fazer

Recorte o copo ao meio em formato de retângulo e costure os pedaços de tecido nas laterais. Por fim, costure o elástico nas laterais do pano.



Fonte: Pinterest

Ideal para facilitar a comunicação de pessoas surdas, visto que a máscara tradicional dificulta o uso da leitura labial. O diferencial dessa máscara é o plástico transparente na região da boca, deixando-a visível.

TIPOS DE MÁSCARA

PROTETOR FACIAL

Material

Plástico transparente acetato ou pasta transparente, boné, velcro ou fita adesiva, tecido ou fita ou EVA.

Como fazer

Coloque o boné no centro do plástico e faça a marcação seguindo a aba do boné na parte de cima, dobre ao meio e recorte conforme a marcação. Recorte as pontas do plástico, deixando-as arredondadas e coloque o tecido, fita ou EVA nas laterais. Encaixe o boné no corte e cole o plástico nas laterais do boné com velcro ou fita adesiva.



FONTE: PINTEREST

No caso das crianças se incomodarem com o toque da máscara em seu rosto, elas podem utilizar um protetor facial.

SAÚDE EMOCIONAL

É importante manter um espaço para falar, seja por meio da voz, das mãos, dos gestos ou dos símbolos sobre as emoções que estão sentindo nesse momento para:

- Expressar os sentimentos que trazem bem estar (positivos) e os que trazem mal estar (negativos);
- Controlar o próprio humor;
- Tolerar as frustrações;
- Desenvolver autocontrole.



FONTE: PINTEREST

SAÚDE EMOCIONAL

PRANCHA DAS EMOÇÕES

Objetivo

Identificar as emoções diante das situações.

Material

Imagens de emojis (internet, revista, desenhar).

Você pode apontar o que está sentindo na prancha.



Alegria



Tristeza



Raiva



Medo



Nojo



Amor

A criança e os familiares sinalizam, apontam, falam a emoção que estão sentindo.

SAÚDE EMOCIONAL

MONTE AS EMOÇÕES

Objetivo

Reconhecer as emoções por meio não verbal.

Material

EVA ou cartolina ou papel ofício, velcro ou pedaços de papel e cola, hidrocor.

A criança monta o que está sentindo em diferentes momentos do dia e vocês podem conversar que estamos vivenciando uma fase.



FONTE: Quiterio et al (2019)

Exemplos

- Rodrigo, como se sente por ficar em casa?
- Como se sente por causa do vírus?
- Como se sente brincando em família?

SAÚDE EMOCIONAL

AS CORES DAS EMOÇÕES

Objetivo

Reconhecer os sentimentos – seus e dos familiares.

Material

EVA ou cartolina ou papel ofício (pintar de acordo com a cor), palitos, tesoura, cola, hidrocor.

Como fazer

Recortar o círculo / Pintar cada emoção de uma cor.

Usar como teatro de fantoches para falar das emoções em várias situações.



FONTE: Quiterio et al (2019)

Exemplo

João não pode sair de casa por causa do coronavírus. Como ele se sente?

SAÚDE EMOCIONAL

SANDUÍCHE DA CALMA

Objetivo

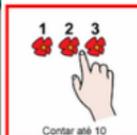
Assimilar estratégias de regulação emocional em momentos de raiva e descontrole.

Material

Folhas de papel ofício, cartolina ou EVA recortadas no formato dos ingredientes.

Como fazer

Desenhar as estratégias com hidrocor, recortar e colar nos ingredientes. Construir o sanduíche com a criança em momentos de calma para aprender a usar, como apoio, nos momentos de raiva.



SAÚDE INTERPESSOAL

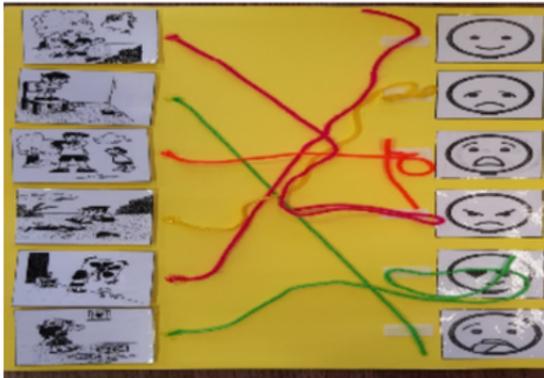
É importante manter um espaço para cuidar do relacionamento com o outro e você pode fazer isso quando:

- Expressa interesse e preocupação pelos assuntos e sentimentos da criança;
- Ajuda a compreender a situação;
- Auxilia no enfrentamento das situações estressantes e na resolução de problemas;
- Expressa sua opinião de modo adequado respeitando o outro;
- Demonstra respeito às diferenças.



SAÚDE INTERPESSOAL

LIGANDO AS EMOÇÕES



FONTE: Quiterio et al (2019)

Objetivo
Identificar os sentimentos, ligando as diferentes situações.

Material

Papel ofício, cola, situações (revistas, internet, jornais ou desenhos), imagens das emoções, pedaços de lã (pode substituir por linha, fitilho, barbante ou até mesmo fazer com lápis/canetinha)

Como fazer

Em uma coluna colocar imagens das situações desejadas e ao lado as diferentes emoções. A criança terá que ligar a emoção que o personagem pode estar sentindo a situação.

SAÚDE INTERPESSOAL

LIGANDO AS EMOÇÕES

Sugestão de Imagens:



FONTE: ARASAAC

Exemplos

- Como João se sente ao ter que ir ao hospital?
- Como Pedro se sente tendo que ficar em casa?
- Como Manoela se sente ao estar em casa com a família?



FONTE: ARASAAC

SAÚDE INTERPESSOAL

ATIVIDADE DO SEMÁFORO

Objetivo

Desenvolver a estratégia de autocontrole e a resolução de problemas interpessoais.

Material

EVA ou cartolina ou papel ofício (pintar de acordo com a cor), cola, hidrocor.



PARE

RESPIRE

JUNTOS VAMOS ENCONTRAR OUTRA SOLUÇÃO

Exemplo

Toda 2ª feira tenho aula de natação, mas não posso ir agora por causa do coronavírus.

 Gritei - raiva / tristeza.

 Respire



 Alternativas - Conversar com o professor por telefone/ brincar com uma bacia com água.

SAÚDE INTERPESSOAL

RODA DAS SOLUÇÕES



FONTE: Quiterio et al (2019)

Objetivo

Ajudar a criança a pensar em estratégias para resolução de problemas.

Material

EVA ou cartolina ou papel ofício, imagens com diferentes alternativas para a resolução de problemas (pode ser desenho, imagens da internet, recorte de revistas), tesoura, cola, bailarina (pode substituir por um grampo, cliques de papel, arame, algo que não impeça o movimento da seta) e canetinha/lápis de cor caso queira colorir a folha.

SAÚDE INTERPESSOAL

RODA DAS SOLUÇÕES

Como fazer

Recorte a folha em formato circular e cole diferentes imagens de resolução de problemas na “roda das soluções”. Recorte ainda uma seta e fixe ela de forma que consiga movê-la .

Conte histórias/apresente situações (utilize apoio visual se necessário) e ofereça para criança diferentes maneiras de resolver o problema, perguntando qual seria a forma escolhida por ela.



FONTE: ARASAAC

Exemplo

Por causa do coronavírus a mãe de Larissa está ficando em casa o dia todo. Larissa está adorando e quer brincar com ela o tempo inteiro, mas não pode porque sua mãe precisa trabalhar. O que Larissa pode fazer enquanto sua mãe está trabalhando?

SAÚDE INTERPESSOAL

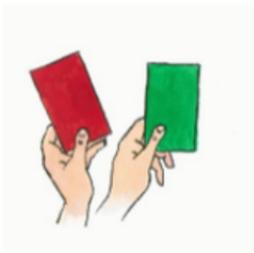
PERGUNTANDO E DESCOBRINDO

Objetivo

Aprender a falar de si, a ouvir, a fazer e responder perguntas, a prestar atenção e observar a situação ou o outro.

Material

Cartões coloridos nas cores verde (sim) e vermelho (não) ou papel ofício, palito de picolé e canetinhas.



Converse com a criança sobre a importância de fazer e responder perguntas. Fale sobre gostos pessoais, sobre o que ela gostaria de fazer, converse também sobre o que está acontecendo atualmente, faça perguntas sobre como ela se sente e deixe que a criança também pergunte.

SAÚDE INTERPESSOAL

PERGUNTANDO E DESCOBRINDO

Exemplos

- Você sabe o motivo de termos que ficar em casa?
- Você está com saudades do vovô e da vovó? Podemos fazer uma chamada de vídeo com a vovó, você gostaria?
- Você quer sobremesa?
- Você está com saudades da escola?
- Está com saudades de algum amigo da escola?

A partir dessas perguntas vocês podem encontrar soluções, (utilizando apoio visual se necessário) por exemplo:



SAÚDE COGNITIVA

É importante manter um espaço para estimular os aspectos cognitivos. Algumas escolas estão enviando atividades para casa. Então, busque manter uma rotina para o horário dessas atividades para estimular:

- Seguir regras e comandos orais;
- Observar e prestar atenção;
- Fazer e responder perguntas;
- Envolver-se com a atividade.



SAÚDE COGNITIVA

ROTINA

Exemplo

Maria estuda pela manhã na escola e faz aula de dança na escola à tarde. Agora, fica agitada nesses horários porque não pode sair para as atividades. Vamos conversar com Maria e fazer uma nova rotina para essa fase.

DURANTE A SEMANA	
MANHÃ 	<ul style="list-style-type: none">- Fazer as atividades da escola- Livre- Atividade física
TARDE 	<ul style="list-style-type: none">- Horário da aula de dança: ver vídeo com aula de dança e fazer em casa- Atividade sugerida (cartilhas)- Livre- Brincar, ver TV, ler gibi, cozinhar em família (biscoito, bolo), jogos
NOITE 	<ul style="list-style-type: none">- Livre- Jogar em família- Momento de pedir e agradecer

SAÚDE COGNITIVA

BRINCANDO COM OS NÚMEROS

Objetivo

Possibilitar e estimular a participação nas atividades acadêmicas, concentração, reflexão e compreensão de operações matemáticas.

Material

Isopor ou papelão, EVA ou cartolina, papel cartão ou ofício, velcro ou fita adesiva, fita transparente, hidrocor, tesoura e cola.



SAÚDE COGNITIVA

BRINCANDO COM OS NÚMEROS

Como fazer

Faça um círculo grande e outros menores com EVA, cartolina, isopor ou papelão. Escreva as operações aritméticas no papel cartão ou ofício, cole nos círculos menores e cubra com fita transparente.

O mesmo procedimento deve ser feito para confeccionar as respostas, modificando apenas o formato.

Em seguida, coloque o velcro ou fita adesiva nas operações e respostas. As operações devem ser fixadas no círculo maior, usado como base, e as respostas serão colocadas abaixo.

A criança receberá três cartões com possibilidades de respostas onde pegará/indicará a que julgar correta e posicionará abaixo do problema. Esse processo se repetirá até todas as posições estarem ocupadas.

SAÚDE COGNITIVA

QUEBRA-CABEÇA NÚMEROS E QUANTIDADES

Objetivo

Identificar os números e associar com as quantidades.

Material

EVA ou cartolina ou papelão, tesoura e cola.

Como fazer

Faça recortes em formato de quebra-cabeça, números e desenhos. Em seguida, cole os números e desenhos no quebra-cabeça.



SAÚDE COGNITIVA

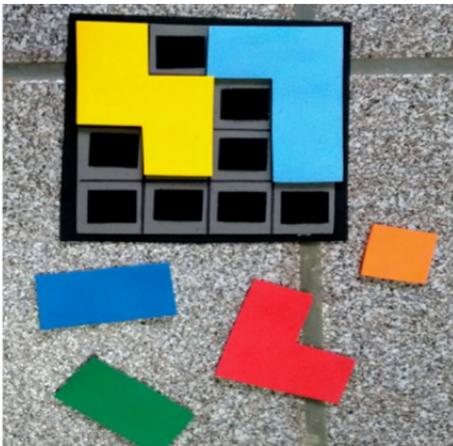
JOGO TETRIS

Objetivo

Estimular o raciocínio lógico, concentração e noção espacial para encaixar as peças corretamente no campo delimitado.

Material

EVA ou cartolina ou papelão, tesoura, velcro ou fita adesiva e hidrocor.



Como fazer

Faça a base do jogo em formato quadriculado. Recorte as peças e fixe o velcro ou fita adesiva nelas e na base quadriculada.

SAÚDE COGNITIVA

CAIXA DE LEITURA

Objetivo

Desenvolver e estimular a aprendizagem de leitura, escrita, construção de palavras, compreensão e atenção.

Material

Caixa de sapato, plástico transparente, garrafas e tampinhas, cola, tesoura, papel cartão ou ofício ou cartolina.



SAÚDE COGNITIVA

CAIXA DE LEITURA

Como fazer

Cole o plástico transparente na parte interna da tampa, deixando uma lateral aberta para colocar os cartões, e a base das tampinhas de garrafa abaixo. Faça os cartões com as imagens e as letras para colar nas tampas de garrafa.

A criança deve observar a imagem e escrever a palavra usando as letras das tampinhas de garrafa.

Observação

Caso a criança tenha dificuldades em realizar o movimento de rodar as tampinhas de garrafa para formar a palavra, ela pode organizá-las em uma superfície plana.

Sugestões

Por meio dessa atividade muitos conceitos podem ser trabalhados, como o campo semântico (animais, brinquedos), sílabas, iniciais das palavras, vogais, consoantes, entre outros.

SAÚDE COGNITIVA

LABIRINTO

Objetivo

Desenvolver habilidades motoras, concentração, contagem e reconhecimento de números.

Material

Caixa de papelão, rolo de papel, hidrocor, tesoura, cola ou fita adesiva e bola pequena.



FORTE: PINTEREST

A criança deve passar a bola por todos os rolos na ordem correta até chegar ao último número.

SAÚDE FÍSICA

É importante manter um espaço para estimular os aspectos físicos e dependendo da criança o contato físico pode incomodar, mas podemos fazer outras brincadeiras em duplas ou em família que estimulem:

- Desenvolvimento das habilidades motoras;
- Propriocepção (capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo);
- Concentração.



SAÚDE FÍSICA

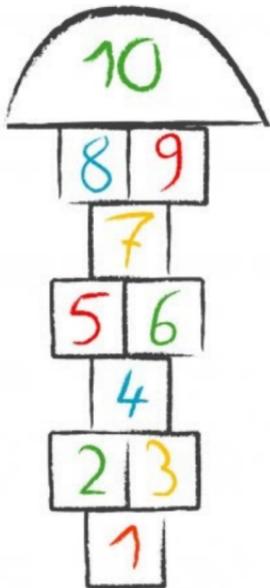
AMARELINHA

Objetivo

Desenvolver a noção de respeito às regras, aprender a esperar pela vez e trabalhar o equilíbrio.

Material

Giz de cera ou fita crepe / números: giz de cera ou papel com número de hidrocor.



1. Cada jogador precisa de uma pedrinha.
2. Quem começar joga a pedrinha na casa marcada com o número 1 e vai pulando de casa em casa, partindo da casa 2 até o céu.
3. Só é permitido pôr um pé em cada casa. Quando há uma casa ao lado da outra, pode pôr os dois pés no chão.

SAÚDE FÍSICA

AMARELINHA

4. Quando chegar no céu, o jogador vira e volta pulando da mesma maneira, pegando a pedrinha quando estiver na casa 2.
5. A mesma pessoa começa de novo, jogando a pedrinha na casa 2.
6. Perde a vez quem:
 - Pisar nas linhas do jogo
 - Pisar na casa onde está a pedrinha
 - Não acertar a pedrinha na casa onde ela deve cair
 - Não conseguir (ou esquecer) de pegar a pedrinha na volta
7. Ganha quem terminar de pular todas as casas primeiro.

Observação

Para crianças com deficiência física, os familiares podem auxiliar no deslocamento empurrando a cadeira ou oferecendo suporte.

SAÚDE FÍSICA

ANDE NA LINHA



FONTE: <https://www.hellowonderful.co/post/easy-floor-activities-for-kids/>

Objetivo

Desenvolver habilidade motora grossa.

Material

Fita crepe

Como fazer

Crie diferentes desenhos de linhas no chão e peça para a(s) criança(s) andarem respeitando o caminho.

Observação

Para crianças com deficiência física, os familiares podem auxiliar no deslocamento empurrando a cadeira ou oferecendo suporte.

SAÚDE FÍSICA

LABIRINTO DE MASSINHA



raisingdragons.com
FONTE: <https://www.raisingdragons.com/ping-pong-playdough-straw-maze/>

Objetivo

Desenvolver habilidades motoras orais e habilidades motoras finas.

Material

Massinha, bola de ping pong (ou de papel) e canudos.

Como fazer

Enrole junto com a criança, se possível, linhas de massinha para formar um labirinto com nível de dificuldade de acordo com a habilidade da criança. Coloque a bolinha no início do labirinto e peça para a(s) criança(s) usarem o canudo para assoprá-la através do caminho.

Observação

Para crianças com deficiência física, visual ou outra, os familiares podem auxiliar passando a mão sobre as linhas, segurando o canudo.

SAÚDE FÍSICA

AVIÃO AO ALVO

Objetivo

Desenvolver habilidades motoras, concentração e persistência.

Material

Papel, caneta, tesoura e cola.

Como fazer

Cole diversas folhas de papel para formar um pôster como na imagem. Corte círculos de diferentes tamanhos, e com canetas coloridas escreva a pontuação de cada um deles, atribuindo maior pontuação aos círculos menores.



FONTE: <https://anothermommyblogger.com/2020/03/22/750-fun-indoor-activities-for-kids/>

Acerte aviões ou bolinhas de papel no alvo, buscando a maior pontuação que conseguir.

Observação

Para crianças com deficiência física, visual ou outra, os familiares podem auxiliar no arremesso / colocar o painel na altura da criança.

SAÚDE ESPIRITUAL

É importante manter um espaço para pedir e agradecer. Crianças que tem interesses específicos (como Geografia) podem gostar de pedir e agradecer por pessoas de diferentes países, estados...

É fundamental estimular a gratidão, pois não estamos presos, mas seguros em nossa casa (entender que está seguro traz a ideia de proteção, de ser cuidado por quem você ama).

A respiração se mostra um recurso muito útil para termos maior autoconsciência e nos conectarmos com nossa espiritualidade.



SAÚDE ESPIRITUAL

TODOS SOMOS ESTRELAS

Objetivo

Fazer a criança “olhar pra si” e identificar suas qualidades.

Material

EVA, cartolina ou papel ofício cortado em formato de estrela, velcro ou fita adesiva. Pequenas tiras cortadas (do mesmo material), nas quais serão escritas diversas qualidades.



Adaptação da atividade feita por R. (fonte: Grup de Recerca en Orientació Psicològica-Barcelona (2009) Activitats para o desenvolvimento da inteligência emocional nas crianças, Cranda Cultural: Barcelona, Espanha, p. 102)

SAÚDE ESPIRITUAL

TODOS SOMOS ESTRELAS

Como fazer

Na extremidade de cada ponta da estrela é fixado um pedaço de velcro ou fita adesiva para receber as tiras com qualidades.

No centro da estrela, fixar uma pequena foto da criança, ou o nome dela.

Ao final do dia, em um momento tranquilo, conversar com a criança sobre seu dia, o que aconteceu, e apresentar as qualidades da estrela, solicitando à criança para eleger as que mais combinam com ela.

Observação

Essa atividade também pode ser feita em família com um elogiando o outro.

SAÚDE ESPIRITUAL

ME CONECTANDO COM O MUNDO

Objetivos

Apresentar à criança diferentes regiões do planeta.
Exercitar a gratidão e empatia.



FONTE: PINTEREST

Material

Imagem de um mapa mundi, no qual seja possível identificar os países.

Mostrar à criança os países, explicar sobre a história da pandemia e como ela vem ocorrendo no mundo (quais locais estão sendo atingidos, quais estão se recuperando). Pedir, por meio de orações ou mentalizações, um mundo melhor, livre da pandemia e mais unido.

É importante também agradecer pelos avanços da ciência e por ter uma família e uma casa onde se está seguro.

SAÚDE ESPIRITUAL

ME CONECTANDO COMIGO

A autoconsciência é o olhar para si e conhecer o que se passa em sua mente.

Material

Ursinho de pelúcia ou brinquedo preferido.



FONTE: PINTEREST

Como fazer

Esse exercício sugere que a criança, deitada, coloque uma pelúcia ou brinquedo preferido em sua barriga e, inspire e expire. Assim, ela poderá ver os movimentos que a respiração gera, ao mesmo tempo que se beneficia da calma promovida pela respiração.

QUEM SOMOS?



LADIS – Laboratório de Pesquisa em Desenvolvimento Socioemocional, Inclusão e Habilidades Sociais.

Somos um grupo de estudos formado por graduandos e graduados em Psicologia, sob a coordenação da professora Patricia Lorena Quiterio do Instituto de Psicologia (IP), na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) que desenvolve pesquisas com pessoas com deficiência e seus familiares com o objetivo de desenvolver programas de habilidades sociais que contribuam para o desenvolvimento socioemocional e promovam bem-estar e saúde mental.

Temos o **projeto de extensão**: "Programa de promoção das habilidades sociais de alunos com deficiência em diferentes contextos". Esse projeto desenvolve as habilidades sociais de pessoas com deficiência e apresenta o diferencial de ser composto por três estudos interligados:

- (1) Formação inicial de graduandos em Psicologia,
- (2) Programa de promoção de habilidades sociais dos alunos com deficiência e,
- (3) Grupo de Orientação Familiar (GOF) propiciando a atuação dos graduandos junto aos alunos com deficiência e seus familiares.

EQUIPE

Daiane Passos

(Graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Jennifer Pires

(Graduada em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Marwin do Carmo

(Graduado em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Rodrigo Limonge

(Graduando em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Thaís Vieira

(Graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

COORDENAÇÃO

Patricia Lorena Quiterio

(Professora Adjunta no Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

CONTATO



ladis.uerj@gmail.com



@ladis.uerj

REFERÊNCIAS

Begun, R. W. (1996). Social Skills Curriculum Activities Library: Social Skills Lessons and Activities for Grades 7-12. New York: Society for Prevention of Violence.

Del Prette, A. & Del Prette, Z. A. P. (2017). Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático. Rio de Janeiro: Vozes.

Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. (2005). Psicologia das Habilidades Sociais na Infância – Teoria e Prática. Petrópolis: Vozes.

GROP (2010). Atividades para o desenvolvimento da inteligência emocional nas crianças. Ciranda Cultural.

Mannix, D. (2009). Social Skills Activities for Special Children. San Francisco: Jossey-Bass.

Quiterio, P. L., Pires, J., Carmo, M. M. I. B., Camelo, B. L., Oliveira, M. V., Moço, D. P., Limonge, R., Magaldi, L., Braga, L., Ferreira, P., Duarte, T., & Oliveira, V. F. (2019). Relatório de projeto de extensão. Departamento de Extensão. DEPEXT. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.