



**Cartilha de  
orientação para  
quarentena**

*Centro Cuidar* 

# Olá!

**Preparamos essa cartilha para ajudar você a cuidar das crianças nesse período de quarentena.**



O isolamento social, como prevenção à Covid-19, tem mudado a rotina das pessoas, em suas variadas faixas etárias. E se aproveitarmos o momento para repensar nosso dia a dia? A ocupação de forma mais produtiva possível e a reorganização do tempo sem deixar de realizar atividades cotidianas são algumas idéias.



## Atenção pais e responsáveis: separamos algumas dicas!



Manter a rotina dos horários de sono, alimentação e higiene;



Realizar janela do tempo (*levar a criança para a janela para identificar clima/tempo*);



Disponibilizar calendário para mostrar à criança diariamente (*dia/dia da semana/mês/ano*);



Nos horários de terapia, realizar as recomendações fornecidas pelo terapeuta ao longo do tempo de tratamento.

Seguem algumas orientações sobre **Atividades básicas de vida diária** e **Atividades instrumentais de vida diária**.



# Estimulação das ABVDs

## Atividades básicas de vida diária

**Incentivar que a criança participe de seu Auto-cuidado (higiene e alimentação), para colaborar com sua independência.**



**No banho:** Permitir que a criança reconheça e nomeie partes do corpo (*sem apelidos e/ou diminutivos*) e estimular sensorialmente com texturas de buchas (*macia, áspera*) ou escovas.

**No vestuário:** deixar a criança tirar e colocar as roupas sozinha. Dê preferência a peças de malha e aos poucos inclua alguns “desafios” como: botão, fivela e cadarço, seguindo esta ordem.



**Na higiene oral:** permitir que a criança participe das etapas ao colocar pasta na escova, escovar os dentes e ao manusear o fio dental em frente ao espelho.

**Na alimentação:** Entender o grau de participação que a criança é capaz e estimular, e assim aumentar aos poucos os desafios. Ex: *comer com colher, comer com garfo e faca, servir a comida ou líquido sozinho.*



**No banheiro:** deixar a criança com peças de roupa mais fáceis de tirar, *com elástico ou velcro na cintura*. Estimular a criança ir ao banheiro e ensinar a se limpar sozinho após o uso do vaso sanitário.

# Estimulação das AIVDs

Atividades instrumentais de vida diária

## Incentivar a criança a participar da rotina diária em casa dentro do seu grau de desenvolvimento:

**1** Limpar a mesa com pano, recolher vasilhas e colocar na pia, jogar embalagens e cascas de alimentos no lixo.

Preparar a mesa e colocar utensílios de acordo com a quantidade de pessoas (pratos, talheres e copos). Participar do preparo dos alimentos como descascar, quebrar ovos, mexer massa e cortá-la, usando um cortador.

**2**

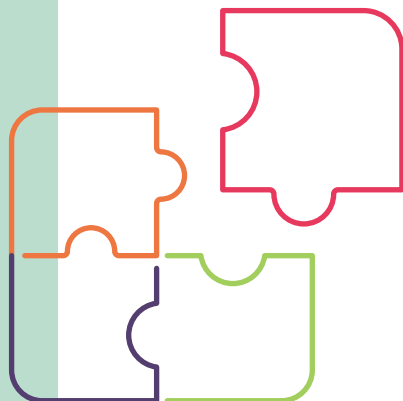
**3** Pendurar peças de roupa no varal (*varal dobrável de chão para facilitar o alcance*), arrumar a cama, dobrar roupa de cama e colocar peças já usadas no cesto para lavar.

Separar frutas para fazer um suco. Estimular a criança a identificar, contar (quantidade), lavar e secar cada fruta.

**4**

**5** Organizar e guardar os brinquedos após o uso.

# No horário da escola realizar atividades cognitivas:



Identificação e nomeação de cor, forma, letras, números.  
Jogos de encaixe, de memória e quebra-cabeça.

## Sugestões para:

**Pareamento** (estimulação cognitiva atenção/concentração):

### Encontrar pares de meias ou calçados iguais.

**Como?** Misturar uma quantidade de meias ou calçados que a criança consiga concluir sem desistir, inicie com 2 e aumente aos poucos.

*Obs. Pode ser feito com qualquer objeto que tenha em duplicidade em casa.*

**Categorização** (estimulação cognitiva atenção/concentração):

### Discriminar e separar por categorias os alimentos

- frutas ou legumes/alimentos frescos ou enlatados
- utensílios (para higiene ou para alimentação)
- roupas de calor ou de frio
- brinquedos (animais ou carrinhos)

**Memória visual** (estimulação cognitiva atenção/concentração):

Mostrar uma cena (por 10 segundos) e solicitar que diga o que tem na cena sem ver. Se for uma cena com pouca informação visual pode deixar ver por menos tempo.

Mostrar imagens (2 a 3) e pedir que verbalize na ordem em que viu (pode aumentar gradualmente o número de imagens).

Utilizar objetos concretos (retirando miniaturas, brinquedos, alimentos e demais objetos que tenha em casa de uma caixa ou cesto). Ver quantos objetos a criança consegue lembrar. Aumente a sequência gradualmente.



**Raciocínio lógico** (estimulação cognitiva atenção/concentração):

Criar e iniciar histórias e narrativas curtas e solicitar que a criança continue e conclua (*dando seu "final"*).

Usar objetos e/ou figuras para incluir na história para que a criança consiga fazer conexão das mesmas numa narrativa que faça sentido.

Usar ilustrações como histórias em quadrinhos (*3 a 4 figuras*) para a criança organizar temporalmente (*sequência dos acontecimentos*) e narrar.

## **Ainda no horário escolar realizar atividades e brincadeiras supervisionadas.**

**Dar preferência às atividades de motricidade ampla e motricidade fina:**

Imitação de vídeo infantil (*coreografias*), catar feijão, pular amarelinha, pular corda, saltar obstáculos, boliche, elástico, queimada, bobinho, pega vareta.

**Horário de contraturno escolar e terapia, sejam só vocês (pais, mães, irmãs, irmãos, filhos).**

## Em caso de crianças com transtorno do espectro autista e/ou deficiência intelectual:

### Oferecer atividade sensorial

#### Sugestões:

- 1 Utilizar o que tem em casa como: *grãos, farináceos, pipoca*, alimentos crus ou cozidos para explorar com as mãos ou pés  
*Ex: ovo cozido com casca ou sem casca, macarrão cozido ou cru.*
- 2 Utilizar objetos de temperatura, forma, peso e textura variadas como: pontas de lápis, papel rasgado ou amassado, plásticos rasgados em tiras finas, terra, folhas secas e grama.
- 3 Com uma base como papel, papelão ou tapete, colocar faixas com estas texturas e materiais variados para pisar, rolar, explorar com as mãos.  
Cuidado: o responsável deve observar sempre pois muitas crianças gostam de levar à boca.
- 4 Experimentar uma textura de cada vez ou fazer misturas diferentes, com ajuda de um recipiente grande como uma bacia e deixar a criança explorar, misturar com água, tinta atóxica, espuma de barbear ou deixar o material seco.
- 5 Além das texturas, o aroma pode ser um estímulo interessante como: pó de café, chocolate em pó, essências, frutas cítricas (*mexirica, laranja*).
- 6 Estímulos de movimento e tato profundo também são importantes e geralmente não são lembrados. Para isso utilizar: balanço, rede, girar a criança, arrastar no chão sobre um lençol ou colcha, fazer guerrinha de travesseiro, sanduíche (*enrolando um colchonete fino na criança e pressionando*).

- **Dê preferência à palavra ATENÇÃO para um chamado;**
- **Se preciso, use a palavra PERIGO em situação de risco;**
- **Em caso de comportamentos indisciplinados tente mudar o foco.**





**Material elaborado por:**  
Unimed Volta Redonda  
Centro Cuidar  
Equipe de Promoção à Saúde  
Setor de Terapia Ocupacional

**Profissionais:**  
Cristiane Alencar  
Renata Lima  
Thaiza Lopes  
Verônica Brandão

**#unimedvr**  
**#fiqueemcasa**  
**#centrocuidar**

*Centro Cuidar* 

**Dr. Vítório Moscon Puntel**  
Doutor Técnico Médico  
CRM- RJ: 5245697-2/RQE95-40

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

