

ATIVIDADES DO DIA-A-DIA

7

Este módulo cobre as seguintes informações:

Atividades do dia-a-dia

1. Carregar
2. Limpar o rosto
3. Escovar os dentes
4. Vestir e despir
5. Ir ao banheiro
6. Dormir e descansar

Levantando a criança

Lidando com as convulsões

Monitorando o progresso

Compartilhando emoções e sentimentos



ATIVIDADES DO DIA-A-DIA

Dica para as/os facilitadoras/es:

Esta semana reservamos um tempo para deixá-las/os em dia com o programa e incluir quaisquer partes de sessões anteriores que vocês não tenham tido tempo de revisar ou tiveram que pular.

Este módulo se destina a ajudar a todas/os na identificação de pessoas da família que podem ajudar, como por exemplo irmã/os em brincadeiras ou avós na alimentação. Exploraremos maneiras de como ajudar a criança a se desenvolver enquanto realizamos as tarefas diárias, descobrindo assim formas práticas de ajudar a criança através de atividades do dia-a-dia.



Materiais

10 Minutos

Bacia, boneca com braços e pernas flexíveis que podem ser colocados em posturas, toalhinhas, folhas de papel para cada participante.
Imagens 7.01-7.05.



Dinâmica

Pergunte se alguém tem uma música que gosta de cantar com sua criança e que possa compartilhar com o grupo. Incentive todas/os as/os a participar e cantar com suas crianças.

“Como a música ajuda no desenvolvimento da sua criança?”

Inclua: o canto pode ajudar a desenvolver a comunicação, incentivar o contato visual e promover o vínculo entre cuidador/a e a criança.

“É bom interagir, aprender novas músicas. Ouvimos das facilitadoras a importância das músicas para estimular e motivar nossos filhos, e também para se divertir.”
Pai, Rio de Janeiro



Explique

Resultados para o módulo: no final desta sessão, você irá:

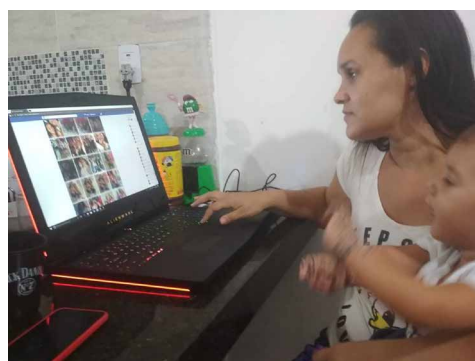
1. Ter em mente como outras pessoas da família podem se envolver para dar apoio no desenvolvimento de sua/seu filho/a.
2. Compreender como usar atividades do dia-a-dia para ajudar a sua criança a se desenvolver.
3. Saber mais sobre o que fazer se a criança tiver uma convulsão.
4. Relembrar os aprendizados dos módulos anteriores.



Atividade

Olhe para a imagem 7.01. Peça que trabalhem em duplas e escolham uma ou duas das imagens para discutir usando as seguintes questões:

Que atividades são mostradas nas imagens? Quais atividades você realiza todos os dias ou todas as semanas? Qual destas atividades você desenvolve com a sua criança? Há outras coisas que você faz com sua criança que não estão nas imagens?



Próximo: mostre as figuras seguintes. (Imagens 7.02 a-b).



Pergunte

“O que as cuidadoras estão fazendo nas imagens? De que forma você acha que isso está ajudando no desenvolvimento da criança? Quem você acha que pode ajudar você na trajetória para o desenvolvimento de sua criança? De que maneira vocês poderiam atuar como uma equipe?”

Algumas questões para a discussão:

- Pense em que posição você e seus familiares colocam a criança enquanto vocês estão todas/os ocupadas/os. Escolha uma posição que maximize o seu desenvolvimento em vez de simplesmente deixá-la deitada de barriga para cima. Por exemplo: deixe-a sentada em uma bacia ou em algum lugar por perto com segurança enquanto você trabalha, em vez de carregá-la. Desta forma a criança pode ir aprendendo a manter a cabeça erguida ou a sentar e usar as mãos para brincar com algum brinquedo.
- Deixe os brinquedos bem ao alcance da criança para encorajá-la a usar as mãos.
- Pense sobre a importância de você falar com sua criança enquanto está trabalhando e segurando ela.



Explique

Como familiares, vocês precisam fazer todas essas coisas diariamente com sua criança. Então, se podem realizá-las de tal maneira que **ao mesmo tempo** estejam estimulando a criança, isso vai ajudá-la muito em seu desenvolvimento, sem ocupar qualquer tempo adicional.



Materiais

Boneca e bacia d'água. Tirinhas em quadrinhos (imagens 7.03 a-b).



Atividade

Proponha uma dramatização representando a personagem das duas tiras dos quadrinhos abaixo, usando uma boneca. Tanto facilitadoras/es quanto cuidadoras/es podem atuar.





Pergunte

“O que você acha das diferentes maneiras como essas duas cuidadoras dão banho em suas crianças?”

Durante os comentários do grupo, resuma os seguintes pontos principais (que também são abordados no módulo sobre comunicação). A história/dramatização mostra como se comunicar com sua criança em uma situação cotidiana:

- Fale com a criança sobre as coisas que acontecem ao redor dela.
- Mostre a ela o que você está falando, e faça com que ela veja e sinta os objetos.
- Ofereça opções sempre que possível (por exemplo, “você quer o copo vermelho ou azul?”)
- Nota: Você também pode oferecer opções durante o banho, tais como, “o que a gente lava agora, os braços ou as pernas?” Preste atenção para a resposta da criança, indicada através do olhar, gestos ou sons.



Pergunte

“Além da comunicação, de que outra forma a mãe na segunda tirinha em quadrinhos ajuda a criança a desenvolver outras habilidades? Será que sempre precisa ser a mãe que dá banho na criança?”

Discuta os seguintes pontos:

Movimento e Equilíbrio

Na segunda tirinha em quadrinhos, a cuidadora está ajudando a criança:

- A ficar sentada, segurando-a em uma posição que ajuda (por exemplo apoiada) para que a criança possa ter opções e fazer contato visual.
- Encorajando-a a se equilibrar (na primeira tirinha superior, a cuidadora sempre agarra a criança, portanto, não lhe é dada oportunidade de aprender a se equilibrar sozinha).

Usando as mãos da criança

- A cuidadora envolve a criança no banho, ajudando-a a segurar o sabão ou a esponja.

Social e Emocional

- A criança está aprendendo uma habilidade de autoajuda, neste caso a tomar banho. Ao longo dos meses, aprenderá a dar banho nela mesma, simplesmente com a quantidade de ajuda e encorajamento que ela precise.

Pensando e Brincando

- A criança está brincando e se divertindo enquanto aprende.

- Envolve a criança e comunique a ela o que você está fazendo para que então possa ajudá-la a fazer tudo com você. Possibilite que ela tenha mais autonomia à medida que ela aprende mais.

Resumo

Uma posição adequada (confortável, apoiada e estável):

- Facilita que uma criança fique mais envolvida nas atividades cotidianas.
- Permite que ela olhe ao redor e veja o que está acontecendo no local e se comunique mais facilmente com as outras pessoas.
- Permite que ela use seus braços mais facilmente durante as atividades.

Lembre-se de que as crianças com atraso de desenvolvimento são diferentes umas das outras e todas as crianças têm as suas próprias habilidades e dificuldades. No entanto, todas têm o potencial de mudar e suas famílias e o seu entorno podem apoiá-las a se desenvolver o máximo possível.

Agora vamos pensar sobre o dia da sua criança e como você pode usar cada atividade para ajudar em seu desenvolvimento:

Isso nos permitirá recapitular algumas das questões que abordamos nas sessões de grupo das últimas semanas/meses, como também analisar algumas novas idéias.

Dica para as/os facilitadoras/es:

A oportunidade de recapitular e sintetizar todo aprendizado das sessões é algo valioso para todas/os. Promove uma chance para que as/os participantes possam demonstrar o que aprenderam, consolidar o conhecimento e refletir sobre COMO podem aplicá-lo nas atividades do dia-a-dia.

Essa sessão abarca perguntas a serem feitas às/aos participantes sobre como pretendem promover mudanças durante a próxima semana. Incentive a que pensem em pelo menos uma mudança.

1. Carregar



Materiais

Imagens 7.04 (a-c).





Explique

As posições adequadas para carregar permitem que a criança pratique utilizar os músculos da cabeça e do pescoço. Uma posição mais vertical a ajudará a manter a cabeça erguida e olhar ao redor, mesmo que somente por curtos intervalos. Ela assim poderá ter as mãos livres para brincar, além de que ao manter os quadris e joelhos apoiados ela terá maior controle sobre o corpo.



Pergunte

As fotos mostram maneiras adequadas e não adequadas de carregar a criança. Mostre-nos algo que você fará diferente essa semana quando for carregar a sua criança e explique o porquê.

Dica para as/os facilitadoras/es:

Essa atividade ajuda os participantes a reconhecerem posição adequada e inadequada e a identificar algo que farão diferente em casa durante essa semana. Uma forma de motivar é sugerindo-lhes que tire fotos e façam vídeos.



Pergunte

Em pares, demonstrem como carregam a/o sua/seu filha/o.

Peça a cada dupla que dê um retorno à/ao parceira/o sobre os pontos positivos e também sugiram algo que ela/ele poderia fazer para corrigir a posição.

Ofereça a todas/os a oportunidade para discutir em duplas que tipos de formas adequadas para carregar gostariam de praticar em casa. Depois peça que demonstrem com uma boneca ou com a própria criança. Estimule a colaboração para que possam descobrir juntas/os as melhores posições para carregar a criança.

2. Limpar o rosto



Materiais

Imagem 7.05.



Explique e demonstre

Algumas crianças precisam ter seus rostos limpos com frequência. Seja por conta de baba ou de comida derramando da boca ao comer.

Se a limpeza do rosto for feita de forma a lhe dar a sensação de boca fechada, isso ajudará sua criança a aprender a fechar os lábios. Isso também pode ajudar a ensiná-la a engolir a saliva em vez de deixá-la escorrer.



- Com pequenos toques firmes pressione bochechas e lábios. Não esfregue ou passe o pano (ou toalha) de uma só vez.
- Dê pequenos toques, usando o pano, em direção à boca, ajudando a fechá-la.
- Dê pequenos toques no lado esquerdo e direito da boca, depois no queixo em direção ao lábio inferior e por último no lábio superior.
- Peça para a criança engolir enquanto você estiver fazendo isso.



Atividade

Divida o grupo em duplas. Escolha uma pessoa de cada dupla e explique que não será usada nenhuma palavra ou diga à/ao parceira/o o que ela/ele está fazendo. Venha da lateral e limpe o rosto rapidamente sobre os olhos e boca e depois do outro lado também. Isso também reforça a necessidade de uma boa comunicação com a criança.

Em seguida, pratique uma técnica adequada.

3. Escovar os dentes



Pergunte

“Por que você acha que é especialmente importante escovar os dentes e limpar a boca de sua criança?”



Explique

As crianças que não escovam os dentes regularmente podem desenvolver problemas nas gengivas e na boca que podem causar dor ou dificultar o ato de comer.

Discuta no grupo e assegure-se de que os seguintes pontos sejam abordados:

- Todos usamos nossas línguas durante todo o dia para limpar os dentes, no entanto, como a sua criança tem dificuldade em mover a língua, isso não acontece.
- Uma criança que baba muito não engole corretamente e fica com a boca aberta na maioria das vezes, o que permite que os germes se instalem na boca.
- É importante que a boca da criança esteja sempre o mais limpa possível para evitar que os germes desçam para os pulmões caso ela tenha problemas de deglutição.

Portanto:

- **Você deve começar a limpar a boca da sua criança, mesmo antes de ter dentes, uma vez que elas estejam bebendo/se alimentando ou ingerindo outros alimentos além do leite materno.**
- Você deve escovar os dentes da criança com cuidado após cada refeição e especialmente depois de ingerir lanches e bebidas açucaradas!

- Algumas crianças com dificuldades de desenvolvimento têm bocas muito sensíveis, o que pode fazer com que seja difícil limpar bem os dentes, por isso é necessário um cuidado extra.



Atividade

Algumas dicas para a limpeza dos dentes:

- Use água limpa e segura para escovar os dentes (água fervida esfriada).
- Certifique-se de que você e a criança estejam em uma posição adequada antes de começar. Preste especial atenção à posição da cabeça e do pescoço.
- Escove suavemente em movimento circular.
- O enxágue pode ser muito difícil. É provável que você tenha que trazer o corpo da criança para frente para que a água possa correr para fora.
- Se houver qualquer área com problemas como dor ou sensibilidade, escove essa área primeiro, enquanto a sua criança ainda estiver relativamente relaxada.

4. Vestir e despir



Pergunte

“Como você pode aproveitar o vestir e o despir para ajudar a criança a desenvolver as suas habilidades?”



Explique

Vestir a roupa pode ser divertido para sua criança. Se ela estiver deitada, não conseguirá ver e não poderá ajudar. Dar apoio para ela se sentar permitirá que ela veja o seu próprio corpo e ajude um pouco.

Faça uma dramatização/demonstração simples usando uma boneca ou peça a alguém que seja voluntária/o com sua criança.

- Dê apoio físico à criança para fazê-la sentir-se segura enquanto ela está sendo despida ou vestida.
- Incentive-a a olhar para você, chamando-a pelo nome e brincando com ela. Isso também ajudará a desenvolver seu contato visual e controle da cabeça.
- Fale suavemente sobre o que está acontecendo. Isso ajuda a criança a antecipar o que está por vir, por exemplo, perguntando-lhe “Onde está o seu braço?” “Onde está o seu colete?” **Ajude a desenvolver as habilidades de comunicação.**
- Dê uma pausa para a criança olhar para o seu próprio braço ou movê-lo para cima. **Ajude-a a aprender a erguer e usar as mãos.**
- Experimente usar algum apoio para ficar em pé quando for vestir também, a fim de ajudar a fortalecer o corpo da criança.
- Sorria e elogie a criança quando ela se comunicar ou ajudar um pouco.



Pergunte

Em pares, discutam sobre algo que irão compartilhar em casa sobre como vestir e despir a criança. Anote pelo menos uma coisa diferente que você compartilhará e fará essa semana ao vestir e despir a criança.

5. Ir ao banheiro



Pergunte

“Qual é a idade ideal para começar a treinar a criança a usar o banheiro? O que você acha do treinamento no banheiro? O que as pessoas te disseram? Qual é a sua experiência com o tempo de troca de fraldas e a consciência do seu filho a respeito de sua urina ou suas fezes?”



Explique

A orientação geral é para começar a incentivar ou ajudar a criança a fazer coisas mais ou menos na mesma idade que crianças sem deficiência começam a fazê-las. A sua criança provavelmente irá progredir em ritmo diferente, cada criança tem habilidades e também atividades que apresentam mais dificuldade.

A troca de fraldas é um momento oportuno para a sua criança desenvolver:

- **Contato visual:** é um momento ideal para fazer contato visual, brincar e conversar.
- **Habilidades de comunicação:** use expressão facial e uma voz suave.
- **Autonomia ao aprender a sentar-se por conta própria:** à medida que a criança aprende a sentar-se com ajuda, prepare-a para ir ao banheiro usando uma tigela ou uma bacia pequena. Segure-a em cada lado dos quadris.
- **Movimento:** você também pode aproveitar esse momento para fazer alguns alongamentos que ajudam a manter a criança com uma boa movimentação.

6. Dormir e descansar



Pergunte

“Em que posição você coloca a criança quando ela dorme?”

Inclua os seguintes pontos na discussão:

- Crie um lugar seguro para dormir (um berço/cama), onde a criança não corra o risco de cair ou se ferir.
- Se a criança for incapaz de se mover, coloque-a em diferentes posições ao longo do tempo, utilizando almofadas e toalhas enroladas para apoiá-la a se deitar com os joelhos e quadris dobrados. Isso ajuda que as articulações fiquem menos rígidas.

Intervalo

10 minutos

LEVANTANDO A CRIANÇA



Materiais

Imagens 7.06 (a-b).



Atividade

Coloque as duas fotos a seguir e pergunte: por que é importante cuidar das próprias costas? Que foto mostra uma boa forma de cuidar das costas?



Durante a discussão, aborde os pontos a seguir:

- Abaixar-se com as pernas retas causa pequenos danos às costas cada vez que você fizer isso.
- Com o tempo você poderá sentir dores.
- Levantar a criança causa mais pressão em seu corpo à medida que ela vai crescendo.



Atividade

Solicite que levistem-se e formem um círculo para praticar levantar a criança:

- Dobre os joelhos.
- Mantenha as costas eretas ou um pouquinho curvadas.
- É mais fácil levantar uma criança com um pé um pouco mais à frente do outro.
- Leve a criança o mais perto de você possível antes de carregá-la.
- Levante-a usando os músculos das pernas, não das costas.

- Quando a sua criança se tornar maior e mais pesada, peça a alguém que te ajude.
- Se for carregar com alguém, contem antes de levantar a criança para que as duas pessoas a levanten ao mesmo tempo.

LIDANDO COM AS CONVULSÕES



Pergunte

“O que você entende por uma convulsão? Alguma das crianças aqui tem convulsões? O que acontece?”



Explique

- Convulsões são comuns em crianças com Síndrome Congênita Zika. Convulsões não são causadas por espíritos maléficos ou maldições. Não são contagiosas nem prejudiciais a outras crianças.
- Convulsões acontecem quando as mensagens no cérebro estão misturadas e a criança perde o controle de seus músculos.
- É importante identificá-las e procurar logo cedo o tratamento de um profissional de saúde se houver preocupações com as convulsões.
- Convulsões não tratadas são prejudiciais à saúde, ao bem-estar e à aprendizagem da criança.

Os sinais incluem:

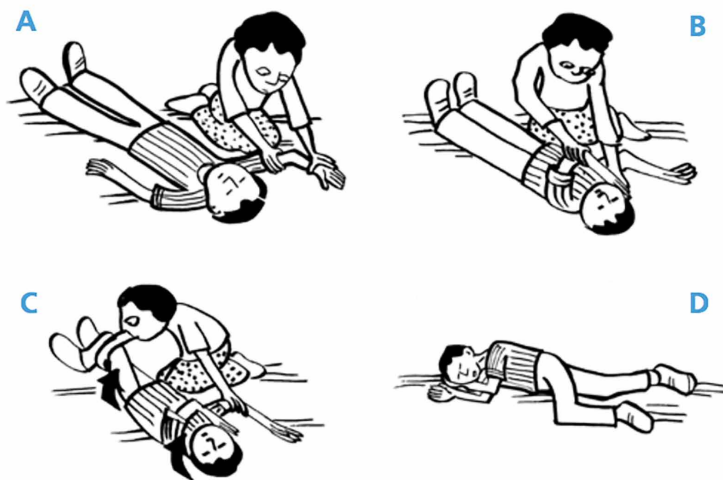
- Pode ser que haja uma mudança no humor da criança. Pode ser que de repente a criança pareça estar com medo ou comece a chorar.
- A maioria das convulsões ocorre sem aviso prévio. Durante uma convulsão a criança pode cair, endurecer, vomitar, babar, urinar, e ter tremor nos membros.
- Outras convulsões são menos dramáticas. A pessoa pode apenas olhar para o nada ou ter movimentos bruscos em alguma parte do corpo.
- Quando a convulsão acabar, pode ser que a criança fique com muito sono e não se lembre do que aconteceu.



Pergunte

“O que você deve fazer quando a criança estiver tendo uma convulsão?”

Mostre a imagem 7.07 (Diagrama reproduzido do WHO mhGAP).



Explique

O que fazer quando a criança estiver tendo uma convulsão:

SIM:

- Proteja a criança de sofrer uma lesão, certificando-se que ela esteja em um lugar seguro, longe do fogo ou de outras coisas que possam machucá-la.
- Coloque a criança de lado quando possível, com a cabeça virada para ajudar a respirar.
- Certifique-se de que a criança está respirando.
- Leve a criança a uma Unidade de Saúde ou chame a/o profissional de saúde mais próximo em caso de:
 1. Dificuldade respiratória
 2. A convulsão dura mais de 5 minutos
 3. A criança não acorda após a convulsão
- Fique com a criança até que a convulsão pare e ele ou ela acorde.

NÃO:

- Não coloque nada na boca da criança.
- Não segure a criança contra o chão durante a convulsão.



Explique

Alguns conselhos gerais sobre convulsões:

- Remédios para convulsões devem ser tomados segundo foram prescritos.

- Pode ser que a dose do medicamento precise ser ajustada para funcionar bem e também à medida que a criança cresce, por isso o acompanhamento médico é importante.
- Às vezes a medicação deixa a criança tonta. Caso haja qualquer efeito colateral preocupante, recomenda-se fazer um vídeo da criança para que depois você possa mostrá-lo à/ao médica/o.
- Medicação para convulsões NÃO deve ser interrompida de repente – certifique-se que não acabe a medicação e lembre-se de levá-la em viagens.

MONITORANDO O PROGRESSO



Lembre-se da sessão 2, onde abordamos os passos importantes para ajudar a criança a aprender:

O que você aprendeu hoje que ajudaria sua criança na prática? O que você vai praticar em casa da sessão de hoje para ajudar o desenvolvimento de sua criança?

Mensagens para levar para casa:

- É importante identificar posições adequadas para as atividades diárias.
- Toda vez que você fizer algo com a sua criança, ajude-a a se envolver mais na atividade e se comunique com ela.
- As crianças com dificuldades de desenvolvimento são diferentes entre si, não espere que tenham as mesmas habilidades.
- Todas as crianças precisam ser estimuladas para que possam desenvolver o máximo possível, isso deve ser incluído em qualquer atividade ou rotina diária.

Dica para as/os facilitadoras/es:

Há tempo para tirar dúvidas das semanas anteriores ou finalizar as sessões que você não conseguiu completar.

Você pode utilizar o 'estacionamento' de perguntas e facilitar a discussão ou listar os módulos no flipchart.

Algumas perguntas podem ser difíceis de responder ou não conseguiremos abordá-las. Você pode aguardar para discutir o tema na última sessão, 'próximos passos'.

Caso tenha coberto todas as sessões, coloque a imagem 1.01 que mostra todos os módulos. Lembre ao grupo sobre o que vocês aprenderam até agora.

COMPARTILHANDO EMOÇÕES E SENTIMENTOS



Pergunte

“Como você se sentiu com essa sessão? De que outra forma você acredita que podemos dar suporte uns aos outros como grupo? O que você achou que te ajudou? Você buscou a ajuda de alguém no grupo? Houve alguma coisa boa que fizeram por você?”

Garanta que haja tempo suficiente para discussão e interação entre as/os participantes. Essa parte deve ser conduzida por todas/os e apenas mediada pelas/os facilitadoras/es.

Os pais falaram sobre como seus amigos se distanciam e muitas vezes se sentem sozinhos:

“Fiquei mais dura com as pessoas e com sentimentos depois que meu filho nasceu.” Mãe, Salvador.

“Eu gosto muito de falar sobre minha neta, falar sobre seu desenvolvimento, falar sobre como é bom estar aqui com você. Eu realmente amo isso. Todo lugar que eu vou eu falo sobre esse grupo e digo como isso está sendo muito bom para mim.” Avó, Salvador

“Na verdade, antes desse grupo eu me sentia sozinha neste mundo, pensando que esse problema era só meu. Eu não podia imaginar que alguns pais estavam passando por coisas como eu estava. Então, quando chegamos a um grupo como esse, podemos reconhecer as dificuldades de cada um; nós podemos entendê-lo; podemos levar algumas coisas como se fossem nossas, podemos ajudar e temos a oportunidade de interagir com outras crianças.” Mãe, Salvador

