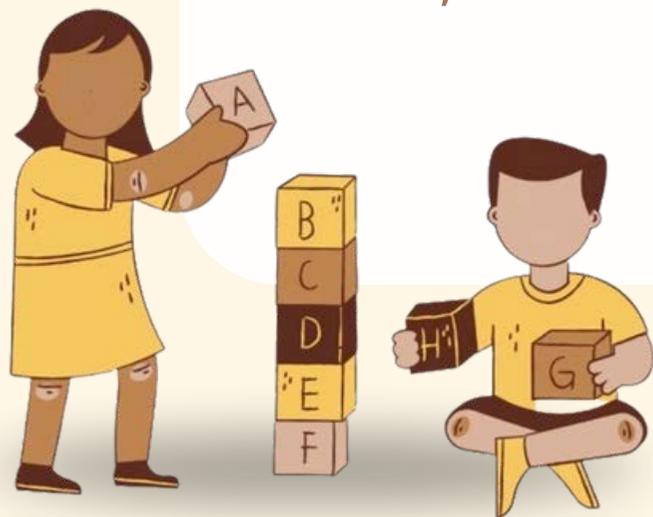


Luiza Garrido



Este material foi elaborado com o intuito de auxiliar pais e familiares de crianças com Autismo e outros transtornos do desenvolvimento, que estão enfrentando dificuldades e desafios devido às enchentes acontecendo no Sul do Brasil em Maio de 2024. Ele inclui sugestões de materiais que podem dar suporte na rotina, bem como dicas práticas.



Dicas e orientações para o dia a dia





Ter uma rotina consistente estabelecida é algo muito importante para as nossas crianças e sabemos que alguns indivíduos dentro do espectro podem ter dificuldades com quebras ou mudanças nessa rotina. Aqui vão algumas dicas para minimizar os desafios frente a situação atual:

Buscar manter os horários regulares de sono, alimentação e outras atividades em casa.



Substituir as atividades externas interrompidas, como a escola, por atividades em casa sempre que possível. Estabelecer uma rotina com horários dedicados ao estudo, momentos de lazer e até criação de circuito pela casa para suprir necessidades de movimento.



Oferecer recursos que possam ajudar na regulação.



Ebook Atividades Sensoriais
Disponível gratuitamente em:

<https://drive.google.com/file/d/1RojoYP-prNutWkMDGAdmO4wWepK74apv/view>

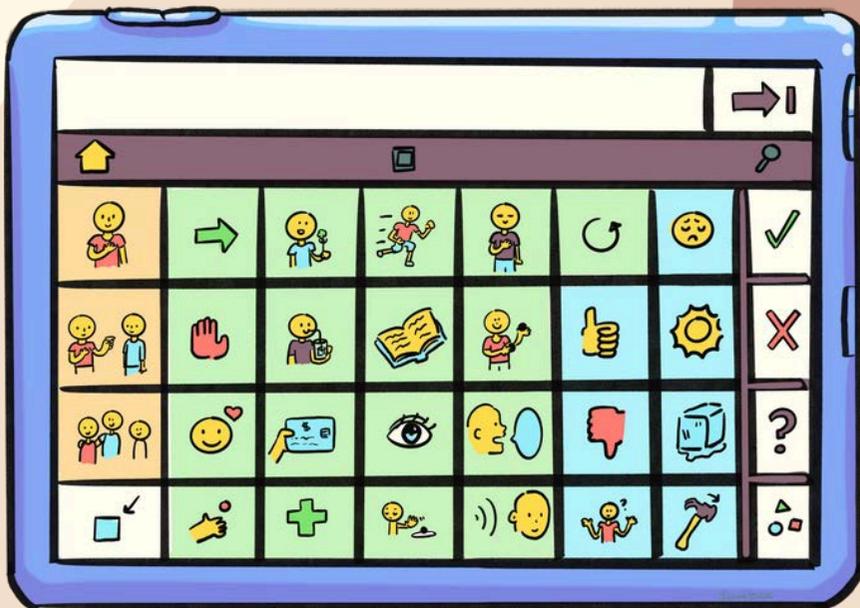
(Lígia Rolim - Terapeuta Ocupacional)

Oferecer recursos de Comunicação
Aumentativa Alternativa,

Disponível gratuitamente em:

<https://clic.bio/caa>

(Marina Neves Garcia Mendonça Fonoaudióloga)



Oferecer recursos visuais para rotina e
possíveis alterações no dia a dia.

Disponível gratuitamente abaixo.



Luiza Garrido
psicóloga infantil

Sugestão de História Social



Luiza Garrido
psicóloga infantil

Luiza Garrido

psicóloga infantil

Minha rotina



Eu geralmente faço muitas coisas legais no meu dia



Luiza Garrido
psicóloga infantil

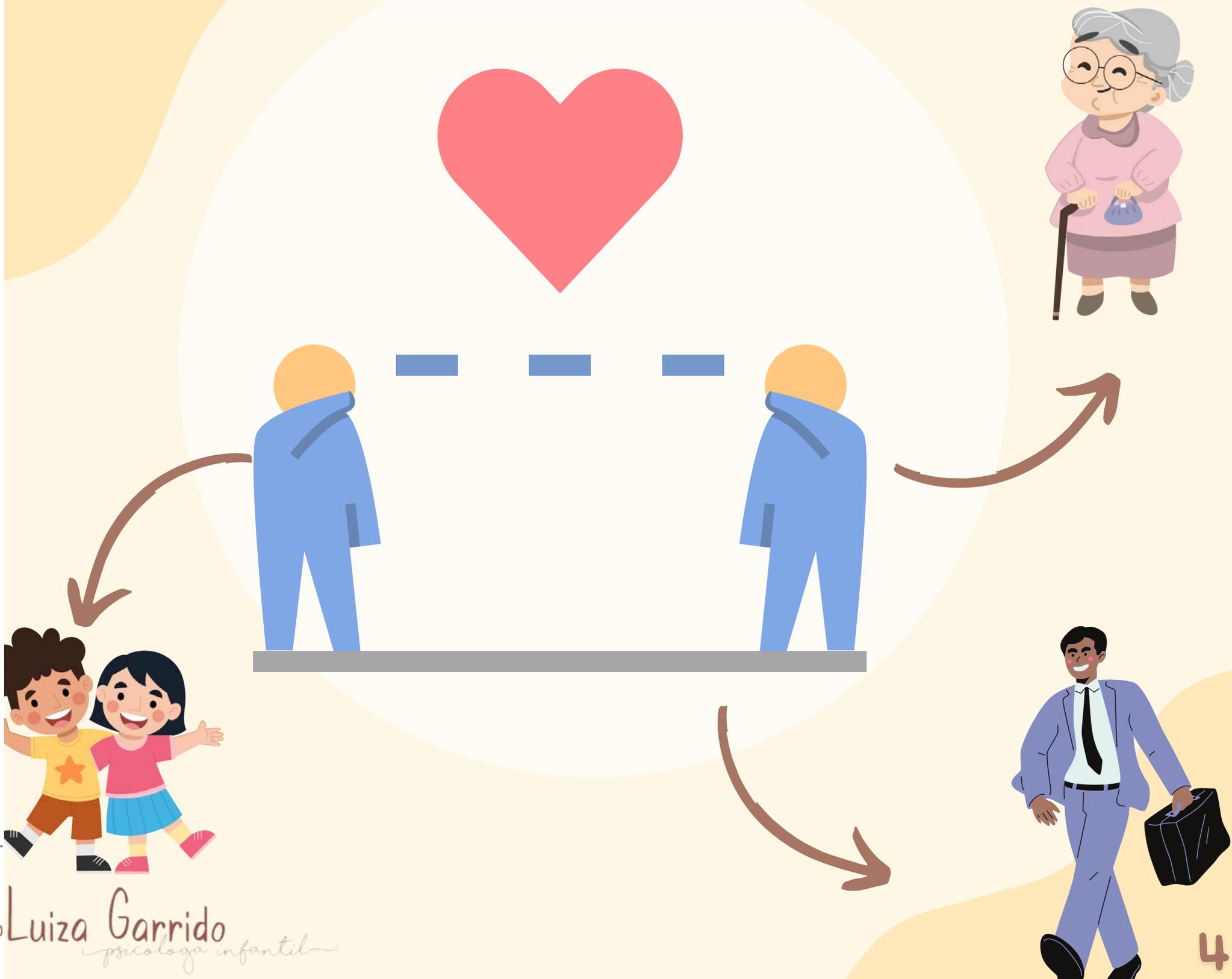
Mas choveu muito esses dias e algumas coisas estão diferentes por causa disso



Eu posso não estar indo na escola ou em outros lugares que eu gosto porque está tudo bem molhado, como uma grande poça de água



Posso não estar conseguindo encontrar
pessoas que eu gosto



Posso estar passando bastante tempo em casa, sem nada pra fazer



Posso estar com algumas coisas diferentes na minha casa ou sentindo falta de coisas que eu gosto



Isso tudo pode me deixar bravo, irritado,
ansioso ou muito triste. Tudo bem me sentir
assim!



Quando essas emoções vem me visitar, eu posso:

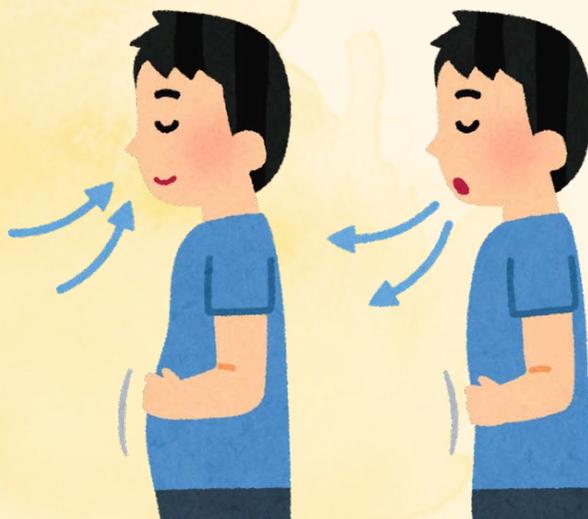


Falar com alguém



Pedir ajuda

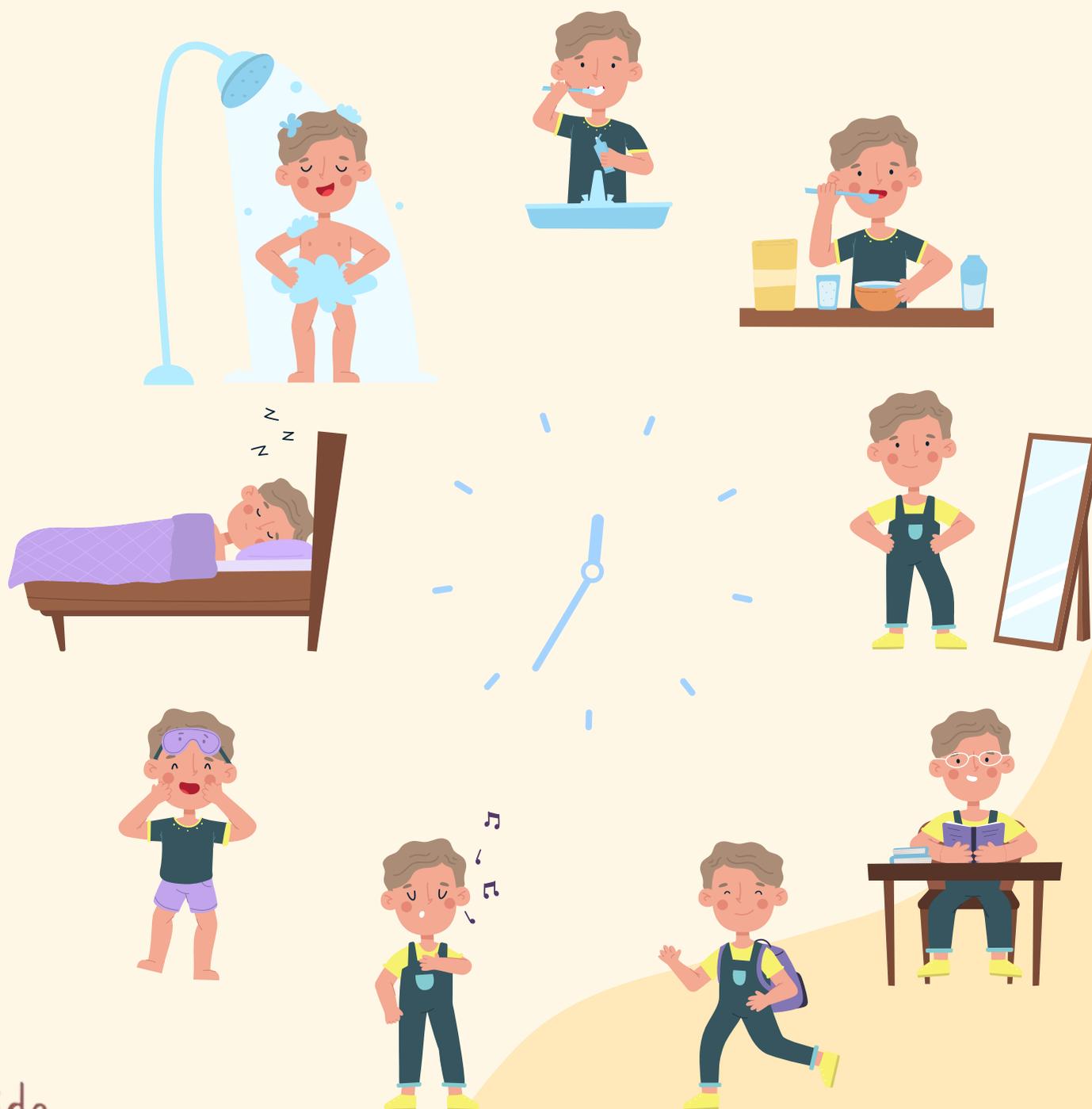
Respirar fundo



Pedir algo para me acalmar



Logo logo tudo vai voltar ao normal!
Um adulto vai me avisar quando for a hora de voltar para a minha rotina.



Eu sou paciente e forte. Tenho pessoas por perto para me ajudar no que eu precisar!



Sugestão de Rotina Visual



Luiza Garrido
psicóloga infantil



Manhã

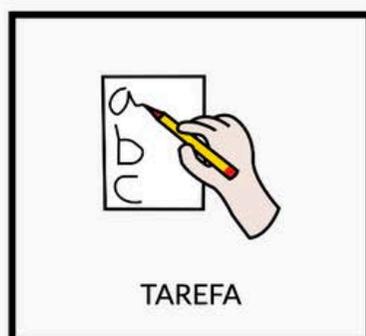
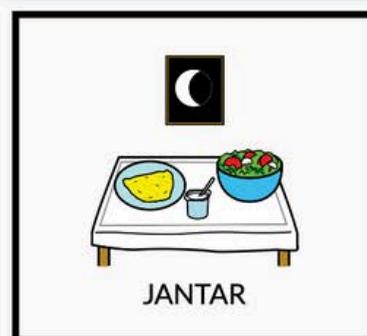
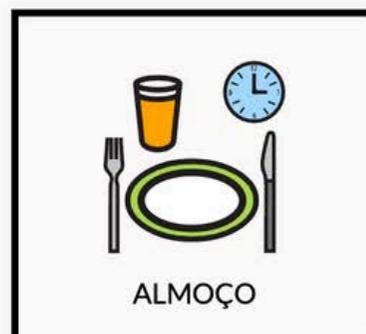


Tarde



Noite

Se possível, imprimir e recortar para colocar na rotina acima





ACORDAR



ESCOVAR DENTES

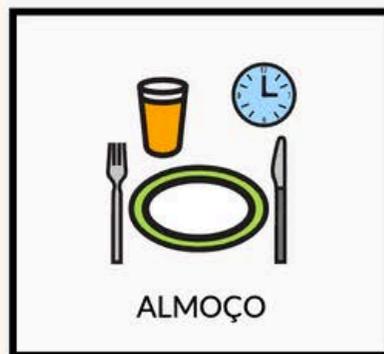


CAFÉ DA MANHÃ



BRINCAR

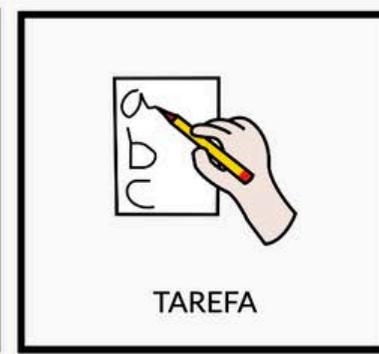
Manhã



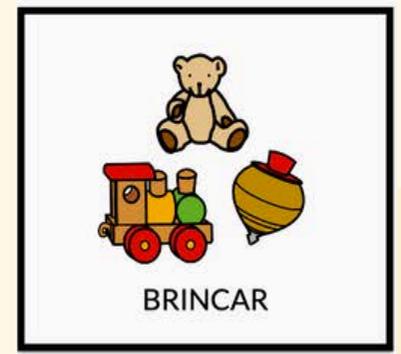
ALMOÇO



DESCANSO

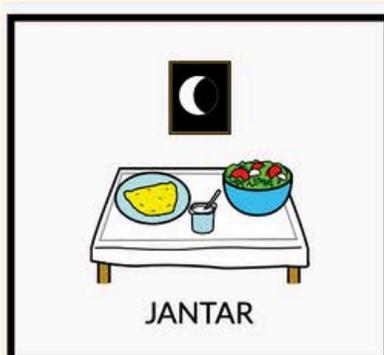


TAREFA



BRINCAR

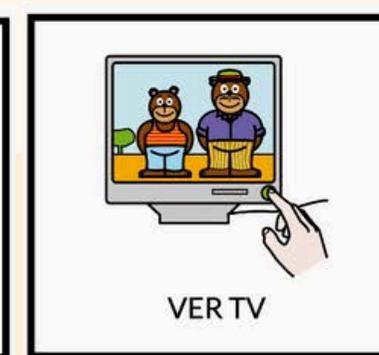
Tarde



JANTAR



BANHO



VERTV



DORMIR

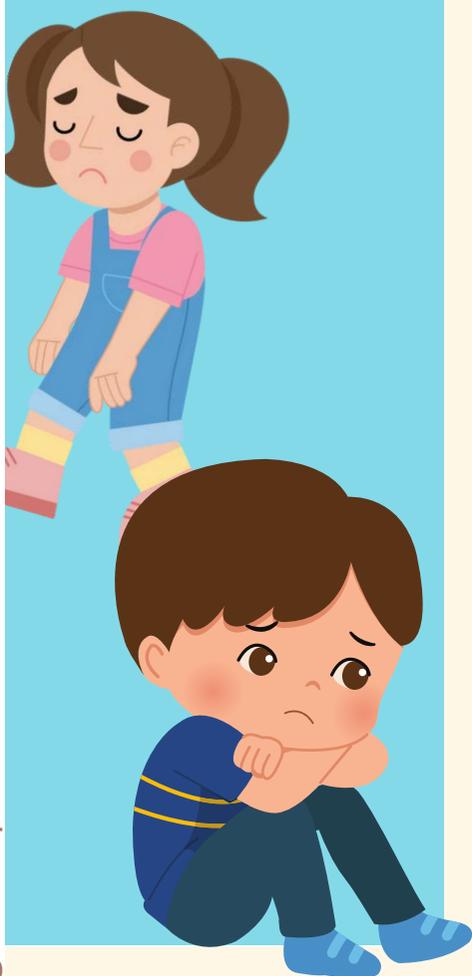
Noite

Sugestão de outros Recursos Visuais



Como estou me sentindo?

TRISTE
CANSADO
FRUSTRADO
DOENTE



FELIZ
REGULADO
ANIMADO
FOCADO



ANSIOSO
AGITADO
PREOCUPADO
CONFUSO



COM RAIVA
IRRITADO
EXPLOSIVO
APAVORADO



O que posso fazer?

Quando estou triste posso...

Quando estou feliz posso...

Quando estou ansioso posso...

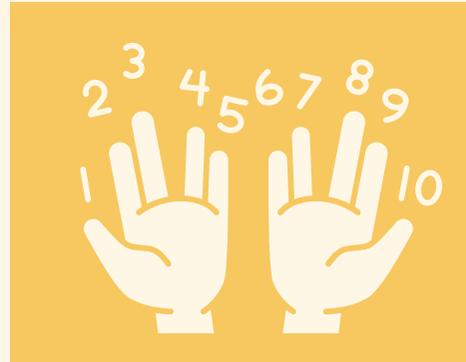
Quando estou bravo posso...



Pedir um abraço



Brincar.



Contar até 10



Pedir um tempo



Dançar.



Pedir massagem



Conversar sobre



Fazer um desenho



Beber água.



Respirar fundo



Receber abraço



Pedir algo que me acalme

Material produzido por Luiza Braga
da Silva Garrido.

Psicóloga infantil com foco em
intervenção precoce para crianças
com Autismo.

CRP 12/25044
@luizagarrido.psi

Luiza Garrido
psicóloga infantil



Distribuição livre e gratuita!