

KIT ESPECIAL TDAH/TEA - CONTEÚDO COMPLETO

Bem-vindo(a) ao Kit Especial TDAH/TEA! Este material foi cuidadosamente elaborado para oferecer suporte prático e direcionado a pais, cuidadores e educadores que acompanham crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) e/ou Transtorno do Espectro Autista (TEA). Nosso objetivo é fornecer ferramentas e estratégias que facilitem a rotina, promovam o desenvolvimento e fortaleçam o vínculo com a criança.

INTRODUÇÃO DO KIT

Este kit é um recurso pensado para simplificar o dia a dia, apresentando atividades sensoriais e de autorregulação, além de um calendário de rotina visual personalizável. Ele serve como um ponto de partida, um guia flexível que pode ser adaptado às necessidades únicas de cada criança e família.

Para utilizar o kit, recomendamos que explore cada seção com calma. Comece pelo Mini Guia para Pais, que oferece orientações sobre como aplicar as sugestões no contexto do TDAH e TEA. Em seguida, familiarize-se com as atividades propostas e o calendário visual. Lembre-se que a chave é a adaptação e o respeito ao ritmo individual da criança. Use este material como um aliado na jornada de desenvolvimento, celebrando cada pequena conquista.

MINI GUIA PARA PAIS

Este kit foi criado pensando em você, pai, mãe ou cuidador(a), que busca maneiras práticas e eficazes de apoiar o desenvolvimento de crianças com TDAH e/ou TEA. O objetivo principal é oferecer um conjunto de ferramentas simples, mas poderosas, para auxiliar na organização da rotina, na gestão de desafios comportamentais e sensoriais, e na promoção de momentos de aprendizado e conexão.

COMO USAR ESTE KIT COM CRIANÇAS TDAH/TEA:

A chave é a flexibilidade e a observação atenta. Cada criança é única, e o que funciona para uma pode não funcionar para outra.



COMECE DEVAGAR

Apresente as ferramentas gradualmente. Introduza o calendário visual em um momento calmo, explicando seu propósito de forma simples. Mostre uma ou duas atividades sensoriais por vez, observando a reação da criança.



ADAPTE

Sinta-se à vontade para modificar as atividades e o calendário conforme a necessidade e o interesse da criança. O calendário é um modelo; personalize-o com as tarefas e os compromissos específicos da sua família.



SEJA CONSISTENTE, MAS FLEXÍVEL

A rotina visual ajuda a trazer previsibilidade, algo muito importante para crianças com TDAH/TEA. No entanto, esteja preparado(a) para ajustar a rotina quando necessário. Imprevistos acontecem, e a capacidade de adaptação também é uma habilidade a ser desenvolvida.



FOCO NO POSITIVO

Use as ferramentas para reforçar comportamentos positivos e celebrar pequenas conquistas. O objetivo não é a perfeição, mas o progresso e o bem-estar da criança.

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

AMBIENTE

Crie um espaço tranquilo e organizado para realizar as atividades e consultar o calendário.

COMUNICAÇÃO

Use linguagem clara e direta. Para crianças não verbais ou com comunicação limitada, utilize recursos visuais (como os do próprio kit ou outros que já utilizem).

PARTICIPAÇÃO

Incentive a criança a participar da personalização do calendário e da escolha das atividades, quando possível. Isso aumenta o engajamento.

TEMPO

Respeite o tempo de cada atividade e o limite de atenção da criança. É melhor fazer atividades curtas e frequentes do que longas e cansativas.

DICAS RÁPIDAS:

- Antecipação: Use o calendário visual para antecipar mudanças na rotina (ex: visitas, consultas médicas).
- Escolhas: Ofereça escolhas limitadas dentro das atividades (ex: "Quer fazer a massinha ou o circuito sensorial agora?").
- Pausas: Inclua pausas sensoriais ou de descanso na rotina visual.
- Autocuidado: Lembre-se de cuidar de si. Pais e cuidadores bem-dispostos têm mais recursos para lidar com os desafios.

Este guia é um ponto de partida. Observe sua criança, confie na sua intuição e ajuste as estratégias conforme necessário. Vocês estão juntos nessa jornada!

ATIVIDADES SENSORIAIS

Esta seção apresenta 10 atividades sensoriais práticas, pensadas para auxiliar no desenvolvimento e bem-estar de crianças com TDAH e/ou TEA. Lembre-se de adaptar cada atividade à idade e às preferências da criança, sempre supervisionando e respeitando seus limites.

CAIXA SENSORIAL MÁGICA

Uma caixa cheia de materiais secos (como arroz, feijão, macarrão ou areia colorida) onde a criança pode esconder e procurar pequenos objetos.

Instruções: Coloque o material base na caixa. Esconda alguns brinquedos pequenos ou objetos de texturas variadas. Convide a criança a explorar com as mãos, encontrar os tesouros escondidos e sentir as diferentes texturas.

MASSINHA DIVERTIDA CASEIRA

Fazer e brincar com massinha de modelar caseira, que oferece uma experiência tátil rica.

Instruções: Prepare a massinha com ingredientes simples (farinha, sal, água, óleo, corante alimentício - receita pode ser facilmente encontrada online). Deixe a criança ajudar a misturar (se apropriado). Depois, incentive-a a amassar, esticar, enrolar e criar formas.

PINTURA SURPRESA COM OS DEDOS

Explorar a pintura usando os dedos, estimulando o tato e a criatividade.

Instruções: Use tintas atóxicas ou comestíveis (feitas com iogurte e corante alimentício, por exemplo). Coloque um papel grande no chão ou na mesa. Deixe a criança mergulhar os dedos na tinta e espalhar livremente no papel, misturando cores e sentindo a textura.



GARRAFAS DA CALMA COLORIDAS

Garrafas transparentes cheias de líquido (água, óleo) com glitter, lantejoulas e pequenos objetos que se movem lentamente quando agitadas.

Instruções: Encha uma garrafa plástica transparente com água (ou metade água, metade óleo de bebê/glicerina para movimento mais lento). Adicione glitter, lantejoulas, miçangas pequenas. Feche bem a tampa (pode colar para segurança). Mostre à criança como agitar a garrafa e observar os elementos se movendo devagar, o que pode ser calmante.



CAMINHO DAS TEXTURAS

Criar um percurso no chão com diferentes materiais para a criança andar descalça e sentir texturas variadas.

Instruções: Use tapetes de banheiro, pedaços de carpete, plástico bolha, tecidos macios, papelão ondulado, etc. Organize-os em sequência no chão. Incentive a criança a caminhar sobre o percurso, prestando atenção às sensações nos pés.

ATIVIDADES DE AUTORREGULAÇÃO

Esta seção apresenta 10 atividades práticas de autorregulação, pensadas para auxiliar no desenvolvimento e bem-estar de crianças com TDAH e/ou TEA. Lembre-se de adaptar cada atividade à idade e às preferências da criança, sempre supervisionando e respeitando seus limites.



RESPIRAÇÃO DA FLOR E DA VELA

Uma técnica de respiração simples para acalmar.

Instruções: Peça à criança para imaginar que está segurando uma flor cheirosa. Inspire profundamente pelo nariz, como se estivesse cheirando a flor. Depois, imagine que está segurando uma vela. Expire lentamente pela boca, como se estivesse apagando a vela com cuidado. Repita algumas vezes.



ABRAÇO DE URSO APERTADO

Aplicar pressão profunda no corpo, o que pode ser calmante e organizar o sistema nervoso.

Instruções: Ensine a criança a se dar um abraço forte, cruzando os braços sobre o peito e apertando. Ou, ofereça um abraço firme e constante (pergunte antes se ela aceita). Mantenha por alguns segundos e solte devagar.



CANTINHO DA CALMA ACONCHEGANTE

Criar um espaço seguro e tranquilo para onde a criança pode ir quando se sentir sobrecarregada.

Instruções: Escolha um canto tranquilo da casa. Coloque almofadas, um cobertor macio, talvez alguns livros ou objetos calmantes (como a Garrafa da Calma ou a Cesta Tátil). Ensine a criança que aquele é um lugar seguro para ela ir quando precisar de um tempo para se acalmar.



TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES

Uma ferramenta visual para ajudar a criança a identificar e comunicar seus sentimentos.

Instruções: Desenhe um termômetro simples com cores ou carinhas representando diferentes níveis de emoção (ex: verde = calmo, amarelo = um pouco agitado, vermelho = muito bravo/triste). Ajude a criança a apontar ou dizer como está se sentindo, usando o termômetro como guia.

CALENDÁRIO DE ROTINA VISUAL (IMPRIMÍVEL)

Um calendário de rotina visual é uma ferramenta fantástica para ajudar crianças com TDAH e/ou TEA a entenderem o que esperar do dia e da semana. A previsibilidade traz segurança e pode reduzir a ansiedade, além de auxiliar nas transições entre atividades.

A seguir, apresentamos modelos básicos de rotina diária e semanal, pensados para serem impressos e personalizados. Use-os como ponto de partida e adapte-os completamente à realidade da sua família e às necessidades da sua criança.

MODELO DE ROTINA DIÁRIA

(Sugestão de Layout: Dividir uma folha A4 na vertical em 3 seções: Manhã, Tarde, Noite. Dentro de cada seção, criar linhas ou caixas para adicionar as atividades com espaço para um pequeno ícone/imagem ao lado do texto.)

MANHÃ

- (Ícone: Despertador/Sol) Acordar
- (Ícone: Vaso Sanitário) Usar o banheiro
- (Ícone: Roupa) Vestir a roupa
- (Ícone: Tigela/Xícara) Café da manhã
- (Ícone: Escova de dentes) Escovar os dentes
- (Ícone: Mochila/Ônibus) Ir para a escola / Atividade da manhã
- (Ícone: ?) [Espaço para atividade personalizada]

TARDE

- (Ícone: Prato/Garfo) Almoçar
- (Ícone: Cama/Zzz) Descansar / Tempo quieto
- (Ícone: Lápis/Livro) Fazer a tarefa / Estudar
- (Ícone: Bola/Brinquedo) Brincar / Atividade livre
- (Ícone: Fruta/Copo) Lanche da tarde
- (Ícone: ?) [Espaço para terapia/atividade específica]
- (Ícone: ?) [Espaço para atividade personalizada]



NOITE

- (Ícone: Casa/Família) Tempo em família / Brincar
- (Ícone: Prato/Garfo) Jantar
- (Ícone: Chuveiro/Banheira) Tomar banho
- (Ícone: Pijama) Vestir o pijama
- (Ícone: Escova de dentes) Escovar os dentes
- (Ícone: Livro/Lua) Momento calmo / Leitura
- (Ícone: Cama/Estrela) Hora de dormir

ORIENTAÇÕES FINAIS

Chegamos ao final do nosso Kit Especial TDAH/TEA! Esperamos que as ferramentas e sugestões aqui apresentadas sejam úteis e tragam mais leveza e organização para o seu dia a dia e para o desenvolvimento da sua criança. Para aproveitar ao máximo este material, aqui ficam algumas orientações finais:

COMO IMPRIMIR

- **Calendário Visual:** As seções do Calendário de Rotina Visual (Diária e Semanal) foram pensadas para impressão. Recomendamos imprimir em papel mais grosso (como cartolina ou papel de gramatura 180g) para maior durabilidade. Se possível, plastificar o calendário após a personalização permite usar canetas de quadro branco e reutilizá-lo, além de facilitar a troca de atividades com velcro, se optar por esse método.
- **Atividades:** As descrições das atividades podem ser consultadas digitalmente ou impressas se preferir ter um guia físico à mão. Não há necessidade de impressão especial para elas.
- **Guias e Introdução:** O restante do material (Introdução, Mini Guia para Pais e estas Orientações Finais) pode ser lido diretamente no formato digital.

COMO APRESENTAR O KIT À CRIANÇA

- **Momento Calmo:** Escolha um momento tranquilo, sem pressa ou distrações, para apresentar o kit ou partes dele.
- **Linguagem Simples:** Use uma linguagem adequada à idade e compreensão da criança. Explique que são ferramentas para ajudar a organizar o dia, a se sentir melhor e a fazer coisas divertidas.
- **Foco no Positivo:** Apresente o kit como algo positivo, um aliado. O calendário ajuda a saber "o que vem depois", e as atividades são formas de brincar e se acalmar.
- **Comece pelo Calendário:** O calendário visual costuma ser um bom ponto de partida. Mostre como ele funciona, explique os ícones (ou fotos) e como vocês vão usá-lo juntos no dia a dia.
- **Introduza Atividades Gradualmente:** Não apresente todas as 20 atividades de uma vez. Mostre uma ou duas que você acha que podem interessar mais à criança naquele momento. Observe a reação dela.
- **Participação:** Sempre que possível, envolva a criança. Deixe-a ajudar a montar o calendário, escolher a atividade sensorial do dia ou apontar como está se sentindo no termômetro das emoções.

REFORÇO ESSENCIAL: RESPEITE O RITMO E O TEMPO DE CADA CRIANÇA Este é talvez o ponto mais importante. Cada criança com TDAH e/ou TEA é única, com suas próprias necessidades, interesses, desafios e ritmo de desenvolvimento.

- **Sem Comparações:** Evite comparar o progresso da sua criança com o de outras.
- **Flexibilidade:** Esteja preparado(a) para adaptar tudo. Se uma atividade não funcionar, tente outra. Se a rotina precisar mudar, mude.
- **Observe e Escute:** Preste atenção aos sinais da criança. O que a acalma? O que a agita? O que desperta seu interesse? Respeite quando ela disser "não" ou demonstrar desconforto.
- **Celebre Pequenas Conquistas:** Valorize cada passo, por menor que pareça. O objetivo não é a perfeição, mas o bem-estar, a autonomia possível e a conexão entre vocês.

Use este kit como um guia, uma fonte de inspiração, mas confie acima de tudo na sua intuição e no conhecimento que você tem sobre a sua criança. Vocês estão juntos nessa jornada, e cada dia é uma oportunidade de aprendizado e crescimento mútuo.