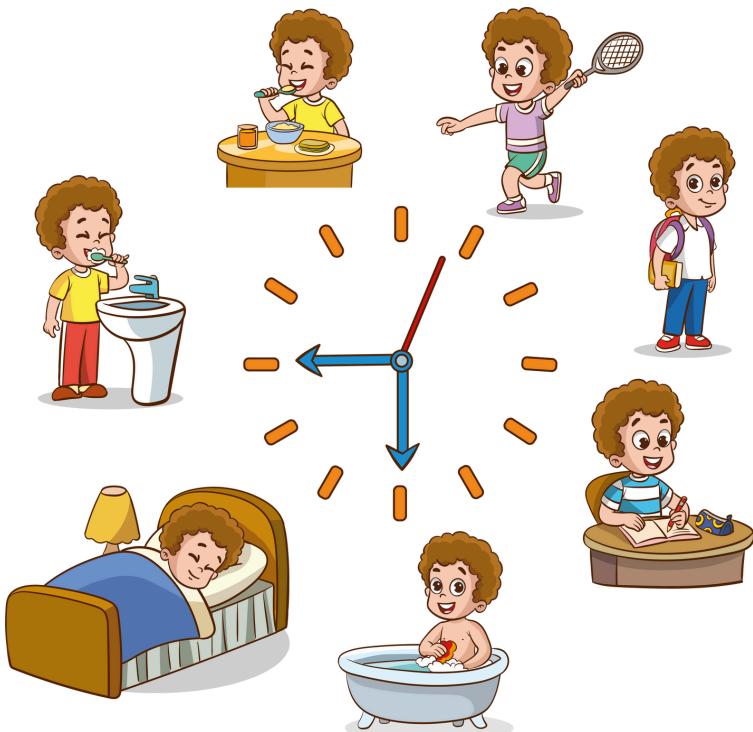


**Jackeline Bittencourt Soares**

# **Atividades da Vida Diária (AVD's)**



## O que são Atividades da Vida Diária?

As atividades da vida diária – também conhecidas como habilidades básicas – são todas aquelas relacionadas à autocuidado e manutenção do corpo.

- Alimentar-se
- Tomar banho
- Usar o vaso sanitário e realizar higiene íntima
- Escovar os dentes
- Tomar banho
- Vestir-se ou trocar de roupas
- Calçar sapatos e meias

### Qual a importância:

Na infância, é essencial que a criança seja estimulada a fazer as atividades cotidiana.

Para maior ganho da **independência e autonomia**

**INDEPENDÊNCIA** é a capacidade de fazer suas atividades do dia a dia sem precisar de ajuda de terceiros.

Alimentar-se sozinho; abrir embalagens -Em diversos contextos

**AUTONOMIA** consiste em ser capaz de decidir, querer, desejar e se expressar. Escolher uma roupa, decidir o que quer comer. A criança fazer escolhas.

## **OFICINA TREINO DAS AVD'S PARA PAIS E CUIDADORES**

### **Requisitos para o desempenho de Habilidades:**

1. Linguagem receptiva (compreender o que os outros dizem)
2. Segmento de instruções verbais e/ou gestuais
3. Habilidades processuais: foco, atenção, iniciativa, escolhas, organização,
4. Imitação motora. Repetir o movimento que o adulto fizer
5. Habilidade social:  
esperar/sentar/compartilhamento da ação.
6. Função Sensorial: nível de alerta regular para alto. (Alto = mantém à atenção)
7. Função Sensorial: aceitar o contato. Pegar e discriminar os utensílios referentes a Atividade (Ex: roupas, talheres, copos e o próprio alimento)
8. Motor: ter uma boa Práxis motora (pinça, preensões, destreza muscular, movimentos sincronizados, movimentos articulares (pescoço/ombro/pélvis).
9. Ter noção das partes do corpo

## **ELEMENTOS PRINCIPAIS PARA O ENSINO DE HABILIDADES FUNCIONAIS:**

- Idade da criança (considerar as habilidades esperadas para a idade cronológica)
- Considerar as habilidades que a criança já possui
- Organizar o ambiente
- Rotina da criança
- Adaptações necessárias

### **IMPORTANTE:**

- Dê oportunidade para que a criança realize atividade.
- Ofereça ajuda durante o processo de ensino, porém os retire gradativamente. Inicie com ajuda física total ou parcial
- Pessoas com TEA aprendem, desde que as estratégias de ensino sejam adequadas.

## **VAMOS DIVIDIR A REALIZAÇÃO DAS AVD'S EM ETAPAS**

### **1. Alimentar-se**

- COLHER: primeiro utensílio a ser apresentado à criança.
- AÇÕES: Pegar a colher; levar a colher até o alimento; colocar a comida na colher; levar a colher até a boca; retirar o alimento com os lábios; Devolver a colher ao prato
- GARFO: Requer manuseio com grau maior de complexidade
- AÇÕES para Fincar o gafo na comida e comer:
- Pegar o garfo; levar o garfo até o alimento; espetar o alimento com o garfo; levar o garfo até a boca; retirar o alimento com os lábios; devolver o garfo ao prato
- FACA: Utensílio complexo com funções diversas: empurrar o alimento, cortar e espalhar
- AÇÕES: Para empurrar o alimento: Pegar o garfo; colocar o garfo na frente; ou atrás do alimento; pegar a faca; posicionar a faca na frente ou atrás do alimento, empurrar o alimento com a faca até o garfo.

## 2. Usar o vaso sanitário e realizar higiene íntima.



### Encaminhamento básico de tarefas para o uso do banheiro

1. Sinalizar a necessidade
2. Identificar a vontade de ir ao banheiro.
3. Ir ao banheiro: Locomover-se e entrar.
4. Abaixar as calças e a cueca/calcinha.
5. Sentar-se no assento sanitário de maneira correta.
6. Fazer as necessidades: Urinar ou evacuar.
7. Limpar-se: Usar o papel higiênico para se limpar até ficar limpo.
8. Subir as roupas: Puxar a roupa para cima
9. Dar descarga.
10. Lavar as mãos:
  - Abrir a torneira.
  - Molhar as mãos.
  - Usar sabão.
  - Esfregar as mãos.
  - Enxaguar o sabão.
  - Fechar a torneira.
  - Secar as mãos com uma toalha limpa ou papel.

### 3. Tomar banho

Tomar banho é uma habilidade complexa composta por muitas etapas: Entrar no box do banheiro; abrir a torneira; molhar o corpo e passar o sabonete em todas as partes; enxaguar; e fechar a torneira.

Enxugar o corpo: também se considera uma habilidade complexa: Pegar a toalha; passar por todas as partes do corpo;

E pendurar a toalha utilizada.

Lavar e secar os cabelos: comprehende comportamentos que vão desde pegar o xampu e o condicionador: Lavar, abrir as embalagens, passar nos cabelos, enxaguar

Secar os cabelos: é necessário pegar a toalha, esfregar em todas as partes da cabeça, E então guardar a toalha utilizada.

Pentear o cabelo: Pegar o pente ou a escova levar até o cabelo pentear as partes da frente. Lados e atrás dos cabelos e então guardar o pente ou escova utilizada.



#### 4. Escovar os dentes

- Pegar a pasta de dente,
- Abrir a pasta
- Pegar a escova de dente
- Colocar a pasta na escova
- Fechar a pasta
- Guardar a pasta de dente,
- Abrir a torneira
- Molhar a escova
- Fechar a torneira
- Escovar os dentes inferior, superior e da frente,  
escovar a língua
- Abrir a torneira
- Lavar a escova de dente
- Guardar a escova
- Lavar a boca e/ou cuspir
- Fechar a torneira

#### VAMOS ESCOVAR OS DENTES?



## VAMOS DIVIDIR A REALIZAÇÃO DAS AVD'S EM ETAPAS

### **5. Vestir-se/trocar de roupas**

Habilidade complexa, que pode ser dividida em duas partes:

a) Despir parte superior: blusas/camisas com mangas e sem mangas. Curtas ou longas:

1. Iniciar a retirada dos braços, puxando as mangas e posteriormente retirar pela cabeça.

b) Despir parte inferior: bermudas, calças, calcinhas e calças compridas

1. segurar a calça pelo cós

2. abaixar a calça até os joelhos

3. descer a calça até o tornozelo

4. Levantar uma perna e retirar a calça

5. Levantar a outra perna e retirar a calça

• Utilize uma cadeira e um espelho considere a idade do aprendiz para não exigir mais do que o necessário.

#### **ATÉ OS 2 ANOS:**

Vestir-se com ajuda (roupas largas e com elástico)

Retirar a parte de baixo com independência

Subir e descer o zíper

#### **ATÉ OS 5 ANOS:**

Abotoar e desabotoar botões tamanhos variados

Encaixar o zíper em sua terminação

## 1. Calçar sapatos e meias

Colocar seus sapatos corretamente (não necessário amarrar o cadarço),

Fazer pelo menos um dos passos da tarefa de amarrar o cadarço do sapato.

### Retirar as meias

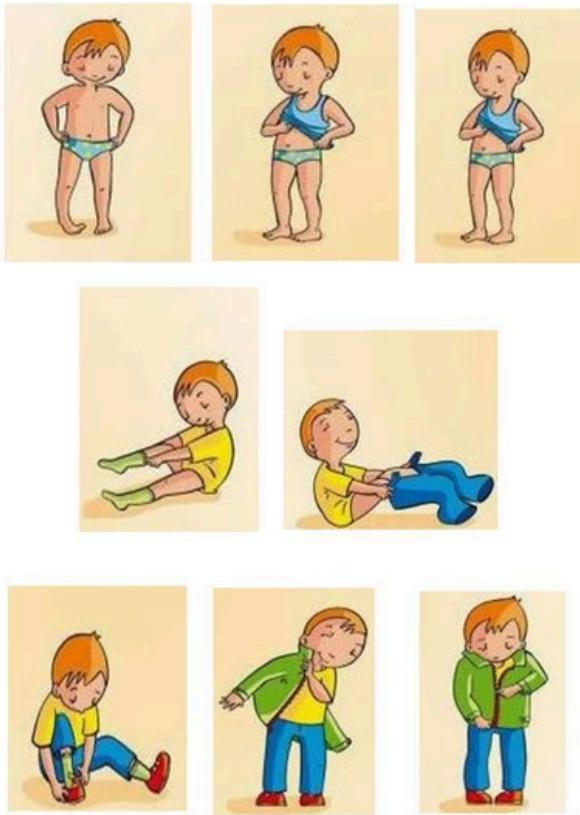
Comportamentos envolvidos:

- a) Colocar um dedo da mão no cano da meia.
- b) Empurrar a meia, retirando-a pelo calcanhar.
- c) Puxar a meia para frente, retirando-a do pé.
- d) Repetir o processo com o outro pé.

### Calçar as meias

- a) Pegar a meia e abri-la (com as duas mãos).
- b) Encaixar a meia na ponta do pé.
- c) Puxar a meia até a metade do pé.
- d) Estender a meia até o calcanhar e o tornozelo.
- e) Repetir o processo com o outro pé.

## Vestir-se/trocar de roupas



## **O treino das AVD'S**

- É uma repetição diária do passo a passo da rotina escolhida para que se consiga a independência do desempenho.
- Para o treino de AID'S, os pais precisam ter: Paciência; Amor e carinho; Persistência; Calma; Dedicação.

As AID'S estimulam o autocuidado e a manutenção do corpo da criança com TEA, além de contribuírem para o neurodesenvolvimento e aquisição funcional das habilidades:

- Sociais
- Motoras
- Emocionais Sensoriais Cognitivas
- Comunicação e Comportamentais adaptativa.

## **INTERVENÇÃO DO T.O com a criança TEA**

O Terapeuta Ocupacional intervém com ênfase no desenvolvimento das habilidades primárias para, posteriormente, conquistar independência nas atividades mais complexas.

As estratégias terapêuticas são elaboradas dentro das perspectivas de necessidades funcionais, ocupacionais e de desempenho de cada criança com TEA, com o objetivo principal de desenvolver a independência e autonomia no seu cotidiano.

## **AGRADECIMENTO SRS. Pais e cuidadores**

Espero ajudar com estas informações  
E que vocês acreditem em seu potencial de  
estimular estas Habilidades para potencializar  
a capacidade de seu filho

**Acredite! O seu filho é capaz**

**Material elaborado por  
Jackeline Bittencourt Soares  
Terapeuta Ocupacional  
CREFITO 3: 14.129**

Especialista em Desenvolvimento  
Neuropsicomotor  
Especialista em Intervenção com Crianças e  
adolescentes Autista  
Certificação Internacional em Integração  
Sensorial (CLASI)  
Pós-graduada em ABA



Cuidar de uma criança é também acompanhá-la nas pequenas conquistas do dia a dia.

Cada gesto aprendido — segurar uma colher, vestir a própria roupa, escovar os dentes — é um passo importante rumo à independência e à autoconfiança.

Esta cartilha nasceu com o desejo de acolher e orientar pais e cuidadores nesse processo de descoberta.

Aqui, você encontrará orientações simples e práticas sobre as Atividades da Vida Diária (AVD's), com sugestões que podem ser adaptadas à rotina de cada criança, respeitando seu ritmo, suas preferências e seu jeito único de aprender.

Mais do que ensinar habilidades, este é um convite para estar junto, incentivar, celebrar cada avanço e reconhecer que o amor, a paciência e a presença fazem toda a diferença. Acredite: cada pequena conquista é um grande passo no desenvolvimento do seu filho.

Produzido por



Centro Psicopedagógico  
Maristela Corralero

