

Atividades para Familiares Realizarem com os Filhos em Casa

NA ATUAL PANDEMIA DA DOENÇA INFECTOCONTAGIOSA CAUSADA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19) UMA DAS DIRETRIZES É O ISOLAMENTO SOCIAL, OU SEJA, PERMANECER EM CASA.

AS ATIVIDADES SÃO SUGERIDAS PARA QUE O PERMANECER EM CASA POSSA SER FAVORÁVEL AO DESENVOLVIMENTO MOTOR, COGNITIVO E EMOCIONAL DE BEBÊS E CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS.

profa. Dra. Mirela de Oliveira Figueiredo
Universidade Federal de São Carlos
Depto. de Terapia Ocupacional

profa. Dra. Ana Luíza Allegretti
University of Texas San Antonio
Occupational Therapy Department



© 2020 by Mirela de Oliveira Figueiredo, Ana Luiza Allegretti
Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações
Oficiais e Institucionais - CPOI
É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa
do Editor.

Diagramação: Evandro de Oliveira Silva

Normalização: Marina P. Freitas

Mirela de Oliveira Figueiredo – Profa. Dra. Departamento de Terapia
Ocupacional – Universidade Federal de São Carlos

Ana Luiza Allegretti – Profa. Dra. Occupational Therapy Department -
University of Texas San Antonio

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Figueiredo, Mirela de Oliveira.

Atividades para familiares realizarem com os filhos em casa / Mirela
de Oliveira Figueiredo, Ana Luiza Allegretti. – São Carlos:
UFSCar/CPOI, 2020.

12 p.

ISBN: 978-65-86558-04-3

1. Atividades - filhos. 2. Pandemia. 3. Covid-19. 4. Isolamento social.
5. Bebês. 6. Crianças. I. Título.



Reitora

Wanda Aparecida Machado Hoffmann

Vice-Reitor

Walter Libardi

Atividades para Familiares Realizarem com os Filhos em Casa

Importante saber que:

- As atividades são sugeridas de acordo com as habilidades esperadas para cada idade, mas podem continuar sendo realizadas conforme os bebês e as crianças crescem e se desenvolvem.***
- É essencial higienizar as mãos, os brinquedos e os recursos utilizados.***
- Todas as atividades devem ser realizadas com o bebê acordado.***

0 a 4 meses



Desenvolva uma rotina para o amamentar, dormir e brincar.

- **Coloque o bebê de bruços e brinquedos perto dele. Incentive-o a levantar a cabeça, segurando os brinquedos ao nível dos olhos na frente dele.**
- **Coloque o bebê de costas, segure um brinquedo ou chocalho na direção dos olhos e incentive-o a ver e prestar atenção.**
- **Converse, cante e brinque com seu bebê durante a alimentação, no vestir e no banho.**
- **Sorria quando o bebê emitir sons e copie os sons do seu bebê.**
- **Preste atenção aos diferentes choros do seu bebê para que você conheça os gostos e desgostos e saiba o que ele deseja.**
- **Com o bebê deitado de barriga para cima, coloque um dedo polegar na palma de cada mão do bebê e os demais dedos envolvendo o dorso da mão do bebê. Com o bebê segurando os seus polegares, mova as mãos e os braços do bebê na direção do meio do peito do bebê, aproximando as suas mãos.**
- **Coloque brinquedos ou chocalhos coloridos, macios e leves nas mãos do bebê e ajude-o a segurá-los.**

4 a 9 meses



Mantenha as rotinas de dormir, amamentação e brincar.

- *Continue deitando seu bebê de bruços, segure os brinquedos no nível dos olhos do bebê, incentivando-o a levantar a cabeça.*
- *Continue colocando o bebê de costas, segure um brinquedo ou chocalho na direção dos olhos e mova-o para a direita e esquerda, incentive-o a seguir com os olhos e mover a cabeça.*
- *Incentive seu bebê a juntar as mãos para segurar um brinquedo ou seu rosto.*
- *Segure seu bebê na posição vertical, com os pés no chão, e cante ou converse com ele enquanto ele "fica de pé" com apoio.*
- *Leia livros de figuras coloridas para seu bebê todos os dias. Nomeie as figuras e elogie o bebê quando ele balbuciar "lendo" também, diga palavras simples com esses sons, por exemplo, se o seu bebê disser "bah", diga "bala" ou "balão".*
- *Brinque de esconde-esconde, cobrindo e descobrindo seu rosto com um pano. Ao cobrir o rosto diga "cadê", ao descobrir diga "achou".*

9 a 12 meses



Continue com as rotinas, elas são muito importantes!

- **Continue lendo e apontando, nomeando e descrevendo o que está desenhado.**
- **Copie os sons e as palavras do seu bebê, quando ele/ela apontar alguma coisa, verbalize o que acha que está tentando pedir/dizer.**
- **Continue colocando o bebê de barriga para baixo ou de costas e coloque os brinquedos fora do alcance. Incentive-o a rolar para alcançar os brinquedos.**
- **Brinque com seu bebê de bater palmas. Cante, por exemplo, "Parabéns a você" e bata palmas para mostrar e incentivar seu bebê a imitar você. Você pode ajudar seu bebê a bater palmas, unindo cada uma delas enquanto canta.**
- **Coloque o seu bebê sentado em suas pernas e coloque brinquedos para ele olhar e tentar agarrar enquanto equilibra o próprio corpo. Forneça apenas um ou dois brinquedos para o seu bebê brincar por vez. Muitos brinquedos ao mesmo tempo podem distraí-lo e dificultar que explore e aprenda ativamente com o brinquedo.**
- **Para entreter seu bebê enquanto você tenta comer, coloque-o na cadeira de alimentação dê um pedaço de algum alimento firme que usualmente o bebê come ou coloque um brinquedo em uma caixa/tigela rasa, para que o bebê tente pegar.**

1 ano a 1 ano e 6 meses



- *Leia livros com seu filho/filha todos os dias, peça que virem as páginas e aponte para as imagens. Pergunte "o que é isso?". Peça para reproduzirem o som das imagens de diferentes animais, de um carro, moto ou trem.*
- *Rotina para dormir ajuda a evitar relutâncias.*

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- *Ver fotos e nomear as pessoas e os lugares que são familiares e significativos (por exemplo: "essa é a vovó e ela estava na praia; esse é o seu tio e ele está no parque").*
- *Desenhar com giz ou lápis no papel. Deixe-os desenharem livremente.*
- *Esconder os brinquedos. Enquanto estiverem procurando dê dicas sobre o tamanho, cor, formato.*
- *Identificar e nomear partes do corpo na hora do banho ("Estou lavando o braço", "os cabelos estão molhados", "limpe o nariz"), ao vestir ("Onde está o pé?", "Coloque o boné na cabeça") e durante as refeições ("limpe as mãos", "coloque a colher na boca").*
- *Cante músicas como "A Dona Aranha", "Cai, cai balão", "Pintinho Amarelinho". Ajude seu filho/filha a fazer as ações com você.*
- *Peça os comportamentos que você deseja. Por exemplo, em vez de dizer "não fique de pé", diga "hora de se sentar".*

1 ano e 6 meses a 2 anos



- **Leia livros com seu filho/filha todos os dias, peça que digam o nome dos animais, cores, formas, tamanhos e partes do corpo. Se não conseguirem dizer a palavra inteira (por exemplo "bola"), dê o primeiro som ("bo") para ajudar.**

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- **Quebra-cabeças de 4, 6 e até 8 peças com formas, cores, animais, frutas ou transportes. Nomeie o que está desenhado quando seu filho/filha colocar a peça no lugar.**
- **Blocos para construir torres, derrubar e reconstruir novamente. Conte os blocos e mostre o número de blocos com os dedos.**
- **Brinquedos/objetos para apertar/empurrar/puxar/girar um botão ou uma alavanca.**
- **Colocar miçanga/canudo grande em um cordão. As miçangas/canudos devem ter pelo menos 4 cm de tamanho e o cordão 30 cm de comprimento. Não usar miçanga/canudo pequenos nem deixar que sejam colocados na boca pois são um risco de asfixia caso.**
- **Desenhar e pintar com giz de cera e lápis grossos ou tinta guache livremente. Depois, peça para que copiem linhas e círculo que você desenhar.**
- **Pedir para ajudar com tarefas simples em casa. Elogie seu filho/filha por te ajudar e por seguir as instruções. Passe mais tempo elogiando bons comportamentos do que punindo maus.**

2 anos a 2 anos e 6 meses

- **Leia livros com seu filho/filha e peça para que descrevam os detalhes das figuras. Você pode fazer perguntas para ajudar: O que é isso? Que cor é essa? Isso é grande? Onde está a bola? Qual a cor da bola? Quem está segurando a bola?**

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

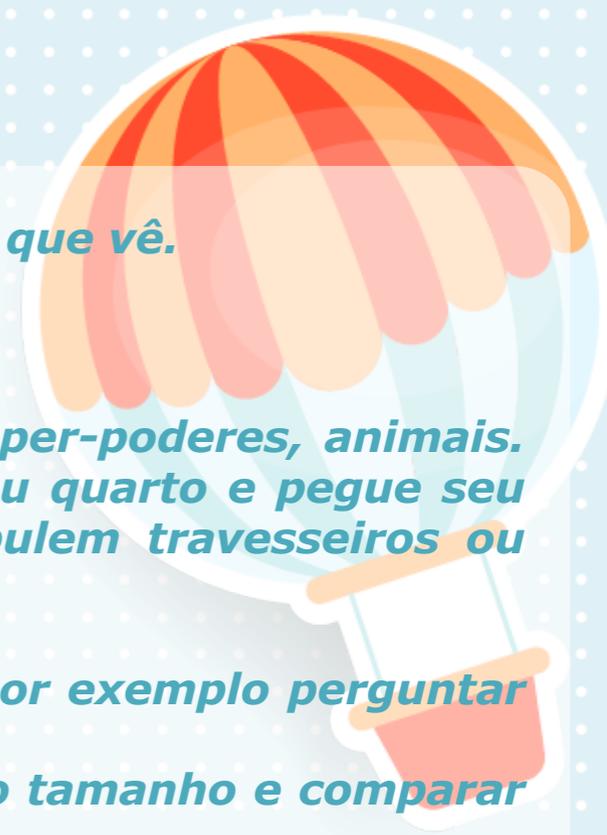
- **"Meu Mestre Mandou" e diga ações com as partes do corpo: Meu mestre mandou: mãos na cabeça, ficar num pé só, levantar braço esquerdo.**
- **Conceito/número "um" usando objetos, escolhendo "1" de um "conjunto de muitos". Por exemplo: coloque em uma tigela 1 coisa (colher, giz de cera) com muitos papéis picados e peça para pegar "1 colher". Usando duas tigelas em uma coloque apenas 1 coisa e na outra muitas coisas e peça para pegar a tigela que tem apenas "1" coisa.**
- **Desenhar e pintar com giz de cera e lápis. Giz ou lapis grosso ou um engrossador facilitam para a criança segurar entre os dedos. Desenhe círculos, X, + e peça para copiar.**
- **"Eu", "Meu", "Você" e "Seu". Faça perguntas "quem": "Quem quer beber mais leite/suco?", "Quem quer ir brincar", "Quem quer ir para fora?" De quem é esse brinquedo? De quem é esse sapato? De quem é esse vestido?**
- **Pegar bola: comece com bolhas de sabão ao redor para que apenas mova-se os braços e as mãos para estourá-las. Em seguida, sentem-se no chão e role bolas de tecido, de borracha macia, de papel amassado ou meias enroladas.**
- **Subir e descer escada curta com quatro a seis degraus baixos. Segure na mão nos dois primeiros degraus e depois deixe tentar os últimos sozinhos. Fique atrás ao subir e na frente ao descer.**

2 anos e 6 meses a 3 anos

- *Leia livros com seu filho/filha, aponte para figuras e peça para nomear e descrever o que vê.*

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- **FAZ DE CONTA:** *como casinha, profissões (professor/médico), personagens com super-poderes, animais. Inventem a história, dê instruções com 2 ou 3 etapas. Por exemplo, "Vá para o seu quarto e pegue seu tênis", "vá no quintal e pegue a bola". Finjam ser sapo, coelho ou canguru e pulem travesseiros ou almofadas.*
- **Aproveite para ensinar:**
 - *significado de "NÃO" fazendo perguntas sabendo que a resposta será "não", por exemplo perguntar se algo é da criança (camisa ou tênis) sabendo que não é dela.*
 - *tamanhos (grande/pequeno, maior/menor) usando objetos para exemplificar o tamanho e comparar tamanhos diferentes.*
- *Desenhar linhas, formas e figuras com lápis e giz de cera. Dê livros para colorir e estimule que pinte dentro das figuras.*
- *Conceito "dois" usando objetos, pegando "dois" da mesma coisa de um "conjunto de muitos". Por exemplo: colocar em uma tigela 2 coisas iguais junto com outras diferentes e peça para pegar os "2 iguais". Usando duas tigelas em uma, coloque 2 coisas e na outra muitas coisas e peça para pegar a tigela que tem "2" coisas. Dizer o nome das coisas!!*
- *Empilhar argolas, caixas ou blocos de acordo com o tamanho. Mostre como empilhar do maior para o menor, diga qual é o maior e qual é o menor.*
- *Cores e imagens idênticas. Mostre duas cores e imagens idênticas. Você pode mostrar uma das cores ou figuras e pedir ao seu filho/filha para pegar apenas os objetos daquela cor/figuras que você está mostrando. Quando estiver combinando duas cores/figuras sem dificuldade, introduza uma terceira cor/figura e vá aumentando a quantidade conforme consegue diferenciar e combinar.*
- *Colocar contas/miçangas/canudos de tamanhos médios em um cordão. As miçangas/canudos devem ter pelo menos 3 cm de tamanho.*
- *Equilibrista: ficar em um pé só parado, andar com um pé na frente do outro por uma linha desenhada ou corda no chão, dar um pulo amplo, pular dentro e fora de um bambolê ou corda em forma de círculo no chão, pular sobre linhas desenhadas ou corda no chão.*



3 a 4 anos

Leia livros com seu filho/filha todos os dias e peça para repetirem as palavras depois de você e contarem com as próprias palavras o que vê no livro.

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- *Faz de conta (descrito na coluna anterior) e deixe que a criança seja o líder e copie o que ela está fazendo.*
- *Dizer o nome e sobrenome, o nome da mãe/pai/irmão/irmã e usar os pronomes "ele" e "ela" nas conversas.*
- *Fazer perguntas que façam pensar no por que e como das coisas. Por exemplo: "Por que temos olhos?", "Por que vamos ao supermercado", "Por que lavamos as mãos", "Por que vamos dormir?".*
- *Opostos e use objetos para exemplificar o contrário. Por exemplo: um copo com água fria e outro com morna, abra e feche a porta de um armário, desligue e ligue a luz. Diga quando está quente/frio, aberto/fechado, desligado/ligado, molhado/seco.*
- *Classificação de cores. Dê vários objetos de uma mesma cor, diga o nome da cor e peça para repetir. Mostre objetos de outra cor e repita. Misture os objetos e peça para separar pela cor similar. Aumente o número de cores.*
- *Imagens semelhantes mas não exatamente iguais. Por exemplo: procurar por dois desenhos de cães de raças ou cores diferentes no meio de desenhos que não são cães. Fazer o mesmo com gatos, ou frutas, meios de transporte.*
- *Jogar bola. Sentem-se no chão e jogue uma bola leve e com pelo menos 30 cm de tamanho. Comecem próximos um do outro e afastem-se conforme a criança consegue pegar a bola. Depois, tentem jogar a bola de pé. Peça para a criança jogar a bola de volta para você usando as mãos ou os pés.*
- *Andar e ultrapassar obstáculos. Montar um caminho de obstáculos com caixas, bancos, cadeiras, garrafas de plástico, almofadas, pneus, bambolês, etc. A criança deverá desviar dos obstáculos seja caminhando, correndo, pulando e se equilibrando.*
- *Livros para colorir e com pontilhados para completar.*

4 a 5 anos

- *Leia livros com seu filho/filha todos os dias e peça para contar o que aconteceu na história e o que pode acontecer em novas histórias.*

BRINQUE COM SEU FILHO/FILHA DE:

- *Construir um calendário com as atividades de cada dia ao longo de uma semana. Cada dia será composto pela hora de acordar, incluirá todas as refeições, o banho, todas as brincadeiras a serem feitas, a hora da leitura e de dormir. Com o calendário é possível ensinar e aprender sobre a sequência de eventos e conceitos temporais como manhã, tarde, noite, hoje, amanhã, ontem, antes, depois, primeiro, segundo, dias da semana. Usem a criatividade com giz de cera, lápis, tinta, papel, cola, revistas para recortar. A tesoura deve ser própria para criança, demonstre como segurar a tesoura com o dedo indicador e o polegar segurando dentro de cada orifício e como cortar exagerando a abertura e o fechamento da tesoura. Dê um pequeno pedaço de papel por vez para ser segurado com uma mão e a tesoura na outra mão. Ensine regras para o uso seguro da tesoura: usar somente quando estiver sentado, nunca carregar quando estiver andando ou correndo, apenas usar para cortar papel e nunca roupas ou colocar na boca.*
- *"Meu mestre mandou" para praticar "dentro, fora, baixo, alto, desligado, ligado, próximo, longe". Por exemplo: "entre dentro do chuveiro", "pegue o sabonete que está perto de você", "olhe o shampoo que está no alto", vá para debaixo da mesa", "pegue a bola ao seu lado", "pegue o biscoito dentro da caixa", "fique próxima da mamãe". Você pode gesticular enquanto fala, por exemplo, levante o braço para dizer que o shampoo está no alto. "*
- *Jogos de encaixe e de montar coisas.*
- *Desenhar com lápis as primeiras letras e figuras humanas com 2 a 4 partes do corpo. Peça para lhe dizer onde está a cabeça, a barriga e as pernas. Ajude a fazer os olhos, o nariz e os lábios no rosto.*

Referências

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Coronavirus (COVID-19). Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>. Acesso em: 20 mar. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Learn the Signs. Act Early. Disponível em: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly.html?CDCAAreVal=https%3a%2Fwww.cdc.gov%2Factearly%2Findex.html>. Acesso em: 20 mar. 2020.

WARSHAW, S. P. et al. *Help...at Home 0-3*. Developmental Support and Information. Handouts for Families with Infants and Toddlers Birth to Three. 2nd. ed. Palo Alto, CA: Vort Corporation, 2006.

Diagramação: Evandro de Oliveira Silva

APOIO FINANCEIRO:



Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado de São Paulo