Autonomia em tarefas reais

Sequências e formas de ajuda para vestir, cuidar dos pertences e participar da vida de casa.

02

UM LIVRO PARA CONSULTAR, ADAPTAR E USAR

Escolher uma tarefa, descobrir onde ela se torna difícil e preparar uma participação possível - sem exigir que a criança faça tudo sozinha.

Edição 1.0 | Novembro de 2026

UM PERCURSO QUE VOCÊ PODE ESCOLHER

Encontre o que precisa

Você pode começar pela situação que está vivendo. Os exemplos são fictícios. As ferramentas são para adaptar, sem metas por idade e sem obrigação de completar todas as propostas.

Como usar este livro 3
Descobrir a tarefa dentro da tarefa 4
Ajustar a ajuda sem transformar apoio em obstáculo 5
Camiseta: localizar, escolher e participar do vestir 7
Casaco: separar vestir de fechar 8
Roupa e pertences: decidir o destino 10
Mochila: preparar, colocar e conferir 11
Material de uma atividade: abrir espaço para começar 13
Lugar à mesa: participar de uma tarefa da casa 14
Guardar uma brincadeira: definir o que terminou 16
Duas etapas ligadas: preparar e realizar uma pequena tarefa 17
Rever a tarefa e manter o que ajuda 19
A tarefa por dentro 21
Objeto, ambiente, informação e ação 22
Ajuda em cada parte 23
Uma tarefa feita em colaboração 24
Mochila com itens que mudam 25
Preparar e encerrar uma atividade 26
Um destino para cada conjunto 27
Da observação ao próximo ajuste 28
Fontes e decisões editoriais 29

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este livro

Autonomia não precisa significar realizar tudo sem ajuda. Neste livro, ela inclui participar de decisões, reconhecer uma etapa, escolher um objeto, pedir apoio e realizar partes de uma tarefa com os recursos necessários. A ajuda continua sendo parte do plano quando é necessária.

A proposta é olhar para tarefas concretas. 'Organizar-se melhor' é amplo. 'Colocar o estojo no compartimento combinado, depois de preparar o material' permite observar o que ajuda e onde está a dificuldade. Isso não é transformar a casa em consultório; é reduzir a quantidade de coisas que ficam implícitas no cotidiano.

O que há de diferente em relação ao kit anterior

O guia anterior já apresenta autonomia e divisão de tarefas em etapas. O painel acompanha rotina e conquistas. Aqui, o trabalho é outro: analisar sequências específicas, preparar o ambiente, localizar o ponto de dificuldade e escolher a ajuda em cada parte. Não há estrelas, prêmio por obediência ou calendário para cumprir todas as atividades.

Comece por uma tarefa que já existe

Escolha algo útil para a criança e para a família, que ocorra em um momento sem urgência. Não tente trabalhar as oito sequências ao mesmo tempo. Leia o exemplo, observe uma ocasião real e selecione uma parte acessível. Pode ser apenas escolher a roupa ou indicar onde um objeto será guardado.

A comunicação pode acontecer por fala, gesto, apontar, desenho, objetos ou recurso já utilizado. Não exija que a criança explique um plano verbalmente para participar. Algumas instruções deste livro são dirigidas ao adulto; não precisam ser ditas todas à criança.

Limites de uso

Os exemplos não avaliam desenvolvimento nem indicam o que alguém deveria fazer em certa idade. Dor, perda de habilidade, dificuldade motora importante ou tarefa que ofereça risco exigem orientação individual. Não improvise treino físico, equipamento adaptado, contenção ou retirada de apoios por causa de uma sequência escrita.

Objetos, postura e ajuda precisam ser adequados à criança. O adulto mantém os cuidados de segurança. O livro não prescreve desfralde, alimentação, sono ou tratamento. Se a proposta vira sofrimento, interrompa a atividade e cuide da necessidade antes de pensar em aprendizagem.

Casos fictícios e ferramentas editoriais originais. Nenhuma sequência é um teste de capacidade, uma escala clínica ou um método validado de independência.

CAPÍTULO 01

Descobrir a tarefa dentro da tarefa

Quando uma atividade parece simples para o adulto, várias decisões podem estar escondidas nela.

‘Arrume a mochila’ pode envolver lembrar o que será usado, encontrar cada objeto, identificar um compartimento, abrir o fecho, acomodar o material e conferir. Se a criança para no meio, a dificuldade pode estar em uma dessas partes, no ambiente, na compreensão ou em outra necessidade. A frase ‘ela não quer’ não localiza o problema.

Observe uma ocasião, sem transformar em teste

Escolha um momento habitual. Veja o que acontece antes de acrescentar instruções. O objeto está ao alcance? A criança sabe o que será feito? O fecho funciona? Há muitos materiais misturados? O adulto está com pressa? Registre uma observação concreta e mantenha em aberto o que você ainda não sabe.

Dividir uma tarefa, demonstrar e oferecer oportunidades cotidianas são princípios presentes em orientações de terapia ocupacional do NHS. [1] As sequências deste livro foram criadas editorialmente e precisam de ajuste; não constituem uma prescrição para toda criança.

Observação	Uma hipótese a verificar	Primeiro ajuste possível
Procura o estojo, mas para diante de várias caixas.	Pode não estar claro em qual lugar ele fica.	Separar o lugar do estojo e mostrar a referência usada pela família.
Identifica o casaco, mas não consegue iniciar o zíper.	O início do fecho pode exigir ajuda específica.	O adulto inicia o fecho; a criança participa de outra etapa acessível.
Faz uma parte quando o adulto demonstra, mas não após uma frase longa.	A instrução verbal pode estar difícil de acompanhar.	Usar uma etapa de cada vez e uma demonstração familiar.
A tarefa fica difícil apenas na hora de sair.	Pressa e condições do momento podem estar interferindo.	Preparar parte dos objetos antes, sem exigir desempenho no momento urgente.

Escolha uma parte que faça diferença

Uma participação útil não precisa ser a parte mais difícil. A criança pode escolher entre duas peças adequadas, colocar um item já separado na mochila ou conferir se falta um objeto conhecido. A meta é fazer parte da atividade, não provar que dispensa o adulto.

Mude uma condição que você consegue observar

Se você troca a roupa, muda o lugar, acrescenta uma figura e altera a instrução de uma vez, fica difícil saber o que foi útil. Escolha uma mudança viável e observe a próxima ocasião. Isso não é experimento clínico; é uma forma simples de evitar conclusões apressadas.

Use a ferramenta 1 para decompor a tarefa. A ferramenta 2 registra observação, hipótese e ajuste. Nenhuma delas precisa receber uma descrição íntima da criança ou uma lista de dificuldades sem relação com a atividade.

CAPÍTULO 02

Ajustar a ajuda sem transformar apoio em obstáculo

A ajuda certa pode permitir participação. Retirá-la por calendário pode tornar a tarefa inacessível.

Em uma mesma sequência, a criança pode precisar de ajuda para uma etapa e realizar outra com facilidade. Não é necessário escolher entre fazer tudo por ela e não ajudar em nada. O plano pode combinar preparação do ambiente, demonstração, indicação, colaboração e execução pelo adulto onde for necessário.

Ajuda também é preparar o ambiente

Colocar poucos objetos à vista, manter um lugar reconhecível e usar um recipiente que a criança consiga acessar já muda a tarefa. Essas adaptações não precisam ser retiradas para provar aprendizagem. Um adulto também usa listas, organização e ferramentas para realizar atividades.

Mostre a parte relevante

Se a dificuldade está em encontrar a abertura da camiseta, repetir ‘veste direito’ não oferece informação. O adulto pode mostrar a abertura ou posicionar a peça de modo compreensível. Se a criança já entende aquela parte, a mesma demonstração pode ser desnecessária. Observe o que precisa ser apoiado, em vez de aplicar ajuda igual em tudo.

Tipo de apoio	Exemplo no cotidiano
Preparação	O adulto separa os materiais e deixa acessível a parte que a criança vai usar.
Informação	Mostra o próximo objeto ou dá uma instrução curta conhecida.

Tipo de apoio	Exemplo no cotidiano
Demonstração	Faz uma vez a parte difícil, com um objeto semelhante ou durante a própria tarefa.
Colaboração	Adulto e criança realizam partes diferentes, de modo combinado.
Execução pelo adulto	O adulto faz a etapa que ainda exige sua ação e mantém outra forma de participação da criança.

Apoio físico não é condução forçada

Não segure ou mova as mãos da criança para produzir uma resposta que ela recusa. Se ela necessita de ajuda física em uma tarefa cotidiana, considere o modo de cuidado já orientado para ela, avise o que fará e respeite sinais de desconforto. Dúvidas sobre posicionamento, mobilidade ou adaptação de objetos precisam de avaliação individual.

Quando diminuir uma ajuda

Você pode observar se uma parte já acontece sem determinada indicação em ocasiões confortáveis. Ofereça espaço para tentar e mantenha ajuda disponível. Se a participação piora, a tarefa fica confusa ou aparece sofrimento, restabeleça o apoio e reveja o plano. Não há prazo universal nem obrigação de reduzir toda ajuda.

Um exemplo de ajuste

No caso fictício, Nino sabe guardar o estojo, mas não encontra o compartimento quando a mochila está fechada. O adulto a abre e mostra o lugar. Depois de algumas ocasiões, percebe que Nino abre a mochila quando ela está em uma posição estável. A decisão é conservar essa posição; não retirar todas as referências para tornar a tarefa mais difícil.

A ferramenta 3 permite registrar apoio por etapa. A revisão pergunta ‘qual ajuda torna a participação possível?’ antes de perguntar ‘qual ajuda podemos retirar?’.

FERRAMENTA 01 / PARA USAR MAIS DE UMA VEZ

A tarefa por dentro

Escolha uma tarefa real e escreva suas partes. Não transforme cada movimento do corpo em uma exigência. O nível de detalhe deve ajudar a localizar a dificuldade.

Um exemplo de preenchimento

Mochila: confirmar itens, separar, abrir o espaço, colocar e conferir. A criança participa de colocar; o adulto mantém a confirmação e a checagem.

Tarefa e utilidade para a criança

Para que essa participação serve na vida real?

Partes da tarefa, na ordem necessária

Liste ações compreensíveis, sem exigir execução independente.

Parte escolhida para começar

Uma decisão ou ação acessível.

O que o adulto prepara e confere

Inclua cuidados que continuam sob sua responsabilidade.