Saídas com participação

Planos completos para mercado, festa, parque e outros encontros com o mundo.

01

UM LIVRO PARA CONSULTAR, ADAPTAR E USAR

Conhecer o lugar, incluir escolhas da criança e preparar alternativas que sua família consegue cumprir.

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
Um plano que cabe na vida real 4
Mercado: uma compra com começo e fim 5
Festa: participar sem precisar fazer tudo 7
Parque: explorar sem transformar tudo em desafio 8
Visita familiar: combinar o encontro antes da chegada 10
Refeição fora: planejar espera e permanência 11
Consulta agendada: preparar acesso ao atendimento 12
Deslocamento: o retorno faz parte da saída 14
Quando o combinado muda 15
Transformar a experiência em uma próxima decisão 17
Uma saída, um objetivo 19
O que sei sobre o local 20
Seguir, encurtar ou sair 21
Partes de um evento 22
Da escolha à próxima saída 23
Preparação de acesso ao atendimento 24
Ida e volta, sem etapas invisíveis 25
Uma experiência, uma próxima decisão 26
Fontes e decisões editoriais 27

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este livro

Uma saída não começa na porta. Começa quando decidimos por que vamos, o que sabemos sobre o lugar e que participação será possível. Este livro organiza essas decisões em situações completas. Não existe obrigação de terminar uma visita nem de fazer cada passeio virar uma aula.

O objetivo é ampliar as possibilidades de participação, com os apoios de que a criança precisa. Participar pode ser escolher uma fruta, observar uma brincadeira, ficar perto de alguém conhecido ou dizer que prefere sair. Independência total, silêncio e permanência prolongada não são medidas de sucesso deste material.

Se você já tem o kit anterior

Os cards, o plano da calma e as orientações gerais continuam úteis quando fazem sentido para sua criança. Este livro acrescenta decisões específicas por ambiente: o que confirmar, o que combinar, como lidar com uma mudança e qual alternativa cabe na situação. Não é necessário comprar novos materiais nem refazer todos os apoios visuais.

Uma leitura para quem está com pouco tempo

1. Escolha uma saída que já faz parte da vida de vocês. Não crie um desafio apenas para usar o livro.

2. Leia o cenário correspondente e escolha uma decisão para preparar melhor. As sugestões são possibilidades, não uma lista obrigatória.

3. Preencha a ferramenta necessária e combine uma participação possível com a criança. A forma de comunicar pode ser fala, gesto, apontar, objetos ou um recurso que ela já usa.

4. Depois, registre uma observação e uma alteração para a próxima vez. Não é preciso preencher nada durante um momento difícil.

O que este material não pode decidir

Dor, adoecimento, fuga, risco de acidente ou sofrimento intenso exigem cuidado compatível com a situação. Este livro não ensina contenção, exposição terapêutica, resposta a desaparecimento ou manejo médico. Se uma dificuldade limita repetidamente a participação, leve observações concretas aos profissionais que acompanham a criança.

Você não precisa descobrir uma causa antes de acolher um pedido de ajuda. Também não precisa interpretar toda recusa como sobrecarga sensorial: cansaço, dor, dificuldade de compreensão e preferência são possibilidades diferentes. O plano pode ser ajustado enquanto o motivo ainda está sendo compreendido.

Todos os casos deste livro são fictícios e foram escritos para explicar decisões. Não representam clientes ou resultados de tratamento. As ferramentas são criações editoriais, não instrumentos de avaliação clínica.

CAPÍTULO 01

Um plano que cabe na vida real

Prepare o que pode ser preparado. Deixe espaço para o que ainda não sabe.

O plano começa com uma distinção: a necessidade do adulto e o convite à criança. Comprar um alimento pode ser necessário. Escolher o alimento, procurar a prateleira ou acompanhar o caixa são maneiras possíveis de participar. Se a compra é urgente, talvez não seja o melhor momento para propor uma habilidade nova.

Defina a menor versão útil

Escreva em uma frase o que precisa acontecer. Depois separe o que seria agradável, mas pode ficar para outra ocasião. Em uma festa, o essencial pode ser encontrar a aniversariante; permanecer até o parabéns é outra decisão. No parque, observar um brinquedo pode fazer parte da visita, sem obrigação de experimentá-lo.

Essa separação não promete uma saída fácil. Ela evita que o plano tenha apenas duas opções: fazer tudo ou considerar que nada valeu. Se a família tem pouco tempo ou está sem outro adulto, a alternativa precisa respeitar essa realidade. Não construa um plano que dependa de alguém que não estará lá.

Verifique o lugar, em vez de completar as lacunas

Informação confirmada e expectativa são coisas diferentes. O estabelecimento confirmou que existe um espaço tranquilo? Ou alguém disse que costuma ser vazio? Registre o que foi informado e o que permanece incerto. Fotos, mapas e descrições podem ajudar a preparar a visita; não garantem como o ambiente estará naquele dia. [1]

Pergunta	Decisão que ela permite
Como chegamos e voltamos?	Escolher um percurso com acompanhamento contínuo e uma alternativa de retorno viável.
O que a criança pode encontrar?	Explicar sons, pessoas, espera e mudanças que foram confirmados, sem inventar garantias.
Que participação ela deseja?	Oferecer opções verdadeiras, que possam ser comunicadas de diferentes formas.
O que faremos se o plano mudar?	Escolher uma versão menor, uma pausa possível ou o encerramento da visita.

Três caminhos possíveis

Seguir significa que a participação continua possível. Encurtar significa retirar uma etapa ou diminuir uma demanda. Encerrar significa cuidar do retorno. Esses caminhos não são níveis de desempenho: são decisões do adulto diante das condições e da comunicação da criança.

Se houver outro adulto, combinem antes quem acompanha a criança e quem resolve a tarefa. Se você estiver sozinho, não baseie a solução em deixá-la esperando enquanto procura o carro, paga a conta ou busca alguém. A presença e a supervisão necessárias continuam valendo em qualquer alternativa.

Uma escolha que não é escolha

Dizer ‘você quer entrar ou quer ficar sem passeio a semana inteira?’ não oferece duas maneiras viáveis de participar. Uma escolha concreta seria ‘prefere observar daqui comigo ou ir até o jardim?’, desde que as duas opções sejam possíveis e seguras. Não anuncie uma alternativa que pretende recusar depois.

Use as ferramentas 1 e 2 para escolher o objetivo e conferir o local. Basta registrar o necessário para a próxima decisão; um plano curto e verdadeiro vale mais que uma pasta impossível de consultar.

CAPÍTULO 02

Mercado: uma compra com começo e fim

Separar a compra necessária da participação escolhida evita transformar uma urgência em prova de comportamento.

No caso fictício, Lia gosta de escolher frutas e costuma se incomodar com anúncios altos e filas. A mãe precisa de banana e leite. O primeiro passo não é ensaiar uma permanência maior: é verificar como fazer a compra e oferecer uma participação que interesse a Lia.

Antes de sair

A mãe separa os dois itens essenciais e deixa os demais para outra ocasião. Pergunta à loja sobre movimento e anúncios. Como não recebeu resposta sobre o som, mantém essa informação como desconhecida. Explica uma sequência curta: entrar, escolher a fruta, verificar o caixa e voltar. Usa uma foto conhecida, sem acrescentar uma apresentação longa.

Lia pode escolher a fruta ou apenas acompanhar. Se apontar não for uma forma acessível, a mãe pode apresentar duas opções de outro modo familiar. A criança não precisa nomear a fruta para que sua preferência seja considerada.

Situação	Decisão possível
A compra segue como combinado.	Não aumente a compra automaticamente. Se surgir interesse em outra etapa, explique a mudança, confira se é desejada e viável e preserve a possibilidade de encerrar.
O caixa está mais cheio do que o esperado.	Explicar a mudança e verificar se é possível comprar menos, mudar de caixa ou encerrar.
A criança pede para sair.	Reconhecer o pedido e organizar a saída com acompanhamento. Ajuda não depende de pedir com uma frase específica.
Um item essencial está em falta.	Oferecer apenas uma substituição que a família realmente aceita ou adiar. Evitar transformar a busca em várias lojas inesperadas.

Uma decisão durante a fila

A fila aumentou. A mãe diz: 'Tem mais gente do que pensei. Podemos levar só isto ou sair'. Ela só oferece levar o item se houver uma maneira real de concluir. Se estiver sozinha e precisar acompanhar Lia para fora, a compra poderá ficar para depois. O plano não pode depender de abandonar a criança ou o cuidado necessário.

Mesma criança, outro dia

Na primeira visita, Lia escolhe a fruta e acompanha o caixa. Na segunda, uma promoção deixou a entrada cheia e ela não quer entrar. A diferença não prova que perdeu uma habilidade. Mostra que as condições mudaram. A mãe reorganiza a compra e registra que precisa perguntar também sobre eventos do dia.

O que registrar

Observação: o anúncio começou e Lia cobriu os ouvidos. Ainda não sei: se o som foi a única dificuldade. Próxima decisão: confirmar anúncios e preparar uma compra mais curta. Evitar: registrar 'não colaborou' como se isso explicasse o que aconteceu.

A ferramenta 3 ajuda a comparar a versão completa, a versão curta e a saída. Se já usa um rastreador de pausas, não precisa preencher outro: acrescente apenas a decisão sobre o próximo percurso.

FERRAMENTA 01 / PARA USAR MAIS DE UMA VEZ

Uma saída, um objetivo

Use antes de uma saída real. Separe a necessidade do adulto da participação escolhida pela criança. Preencha apenas o que ajuda a decidir.

Um exemplo de preenchimento

Mercado: precisamos de dois itens. A criança escolheu procurar a fruta. Outros corredores ficam para outro dia.

O que precisa acontecer?

Qual é a menor versão útil da saída?

Como a criança quer ou pode participar?

Uma escolha ou tarefa. Não precisa envolver fala ou execução independente.

O que pode ficar para outra ocasião?

Retire etapas que não são essenciais.

Que apoio precisa estar disponível?

Pessoas, acesso, comunicação e objetos já úteis para a criança.

Qual informação ainda falta?

Não preencha a lacuna com uma certeza que você não tem.

Não é necessário incluir diagnóstico, nome completo ou informações íntimas nesta folha.