

Unimed 
Campinas

ANS - nº 335690

ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

Programa de Orientação Parental

Amplia - Clínica de
Atendimento ao Autismo



Índice

Introdução	4
O que são as AVDs?	5
O que são as AIVDs?	6
Atividades de vida diária e o TEA	9
A importância do treino de AVDs	10
Orientações práticas aos pais	12
Indicações de leitura e vídeos	16
Referências	17





Este material foi elaborado pela equipe do **Programa de Orientação Parental da Amplia**, oferecido pela Unimed Campinas, para auxiliar pais e familiares no tratamento da criança com Transtorno do Espectro Autista - TEA. Nesta cartilha, falaremos sobre as Atividades de Vida Diária - AVDs, Atividades Instrumentais de Vida Diária - AIVDs e como é o treino dessas atividades para as crianças com TEA.

Introdução



Você já imaginou não conseguir realizar uma atividade que está na sua rotina, como escovar os dentes?

Já pensou sobre como seria se não desse conta de alimentar-se de maneira independente, por algum motivo passageiro ou permanente?

Consegue imaginar não conseguir sair de casa para passear ou, até mesmo, comprar os alimentos para suas refeições?

Entre as várias ocupações dos seres humanos, existem atividades que se relacionam aos meios utilizados para a melhoria de habilidades que colocamos em prática no cotidiano, e que são comuns entre gerações e culturas, pois estão intimamente ligadas às questões de sobrevivência e automanutenção do indivíduo. Essas atividades são denominadas pela Terapia Ocupacional como **Atividades de Vida Diária – AVDs** e **Atividades Instrumentais de Vida Diária – AIVDs**.

A Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 2015) define a ocupação como “os vários tipos de atividades cotidianas nas quais indivíduos, grupos ou populações se envolvem, incluindo AVD, AIVD, descanso e sono, educação, trabalho, brincar, lazer, e participação social”.

O que são as AVDs?



Para a Terapia Ocupacional, responsável pelos estudos científicos sobre as ocupações humanas no campo da Ciência Ocupacional, as **Atividades de Vida Diária** são uma condição de autonomia relacionada, mais precisamente, às **questões motoras e cognitivas** que precisamos para executar atividades do nosso próprio autocuidado e cuidado do nosso corpo, como escovar os dentes, tomar banho, alimentar-se, vestir-se, entre outras.

Ocupações entendidas como AVDs:

- Banhar-se (banheira ou chuveiro);
- Usar o vaso sanitário e realizar higiene íntima;
- Vestir-se;
- Alimentar-se, deglutir e comer;
- Mobilidade funcional;
- Cuidado com equipamentos pessoais;
- Higiene pessoal;
- Atividade sexual.

Quando o Terapeuta Ocupacional diz que está trabalhando os treinos de AVDs com seu filho(a) e faz orientações à família para que as atividades também sejam estimuladas em casa no dia a dia, é para que a criança possa alcançar independência e autonomia, de modo que, sozinha, ela consiga executar suas próprias AVDs.

Essa autonomia, mesmo que não alcançada em sua totalidade, está relacionada à maneira como a criança desempenha essas atividades, e para isso também é preciso compreender sobre as **Atividades Instrumentais de Vida Diária – AIVDs**.

O que são as AIVDs?



São atividades que estão mais relacionadas ao **contexto social**, ou seja, como o sujeito se instrumentaliza para realizar suas AVDs.

Você já pensou que, para escovar seus dentes ou tomar seu banho diário, é preciso ir ao mercado para comprar a escova e o creme dental, além do sabonete e shampoo? Da mesma forma, para se alimentar, você precisa fazer uma lista, locomover-se até o supermercado, selecionar seus produtos, passar no caixa e executar o pagamento da compra.

Nessas situações, você está utilizando diversas habilidades, como as motoras, cognitivas e sociais, para se instrumentalizar, ou seja, preparar todo o material necessário para que suas AVDs possam ser realizadas diariamente.

Dessa forma, as Atividades Instrumentais de Vida Diária – AIVDs estão relacionadas, sobretudo, à **maneira como o sujeito dá conta de tarefas que permitem a manutenção de sua vida em comunidade**, como realizar compras, utilizar o telefone, gerir assuntos econômicos (de acordo com a faixa etária) ou utilizar meios de transporte.

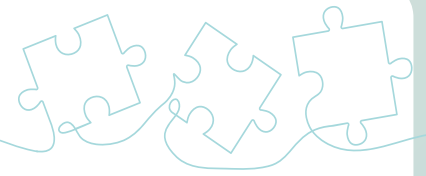




Ocupações entendidas como AIVDs:

- Comunicar;
- Cuidar e educar uma criança ou outros adultos (incluindo supervisão de cuidadores);
- Cuidar de animais;
- Administrar o próprio dinheiro;
- Manter hábitos de saúde, como ir ao médico, fazer exames e realizar práticas saudáveis;
- Administrar o lar (organização e limpeza);
- Preparar refeições;
- Fazer compras;
- Dirigir e usar meios de transporte;
- Participar de atividades na comunidade;
- Participar de atividades religiosas e espirituais;
- Sair para passear;
- Ir a restaurantes e fazer o próprio pedido.

Na infância, é essencial que a criança seja estimulada a fazer as atividades de rotina para maior ganho da autonomia e independência.



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

AUTONOMIA consiste em ser capaz de decidir, querer, desejar e se expressar.

Essas atividades diárias parecem simples, mas para a criança com Transtorno do Espectro Autista são de alta complexidade e requerem a aquisição funcional de habilidades que são graduadas de acordo com o seu desenvolvimento, desempenho e comportamento adaptativo.



Atividades de Vida Diária e o TEA



O TEA é uma desordem do neurodesenvolvimento que afeta as pessoas de diferentes formas, interferindo, principalmente, nas áreas de **socialização, comunicação e comportamento**, dificultando a realização das atividades do cotidiano de forma autônoma e independente.

Isso acontece, pois as crianças com TEA apresentam alterações no desenvolvimento que causam atrasos importantes, como a aquisição da habilidade social de imitação – sem ela a criança não inicia as atividades de vida diária espontaneamente.

Da mesma forma, quando uma criança não desenvolveu a linguagem receptiva (capacidade de compreender o que os outros dizem), não consegue seguir as instruções verbais dadas para a execução das atividades de rotina.

Essa condição faz com que a criança permaneça dependente dos pais por mais tempo do que uma criança com desenvolvimento típico.

As AVDs 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

Sensoriais

Comunicação

Emocionais

Cognitivas

Comportamentais adaptativas

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

A importância do treino de AVDs

O treinamento de AVDs é de extrema importância para o desenvolvimento e desempenho independente da criança e jovem com TEA.

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.

A abordagem multidisciplinar, na qual as terapias e intervenções estão alinhadas, é de grande valia no contexto do desenvolvimento integral do sujeito. Para atingir um resultado final, são necessárias inúmeras habilidades primárias, que se forem trabalhadas de forma conjunta, só enriquecem e tornam mais imediata a conquista dos objetivos traçados para cada criança.

As AVDs, quando analisadas previamente, contribuem ainda para a melhora da **autoestima, engajamento em atividades cotidianas, melhora da organização funcional e do planejamento da rotina.**





A **rotina**, inclusive, é fundamental para a organização e prática do treino de AVDs. Na cartilha que temos sobre **rotina** você pode aprender como fazer uma de forma eficiente para seu filho.

O treino de AVDs se dá através da sequência de ações necessárias para a aquisição de uma atividade diária completa. Aqui, chamamos essa sequência de ações de rotina, por exemplo: a rotina do uso do banheiro – será o passo a passo para aquisição da independência nessa atividade.

A participação da família é fundamental, uma vez que é no âmbito familiar que se concretiza a realização das atividades cotidianas. As orientações práticas para o dia a dia oferecidas pelo terapeuta ocupacional durante os atendimentos ou quando solicitadas pelos pais, servem para que haja a continuidade do tratamento da criança com TEA em seu ambiente familiar, escolar e social.



Orientações práticas aos pais



A autonomia no autismo está ligada ao fato de a criança saber se portar em determinados espaços. Tudo isso é resultado de uma série de intervenções que visam o desempenho da criança a partir da redução de comportamentos inadequados, estereotípias e ecolalias. Na cartilha que temos sobre **Comportamentos Inadequados** você encontra dicas de como ajudar seu filho em relação a isso.

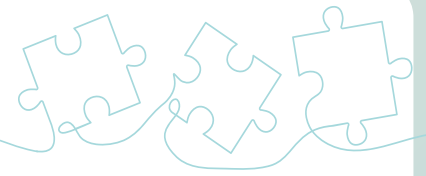
Saber se vestir, despirm-se, alimentar-se, banhar-se, organizar o quarto e escovar os dentes nem sempre serão feitos com prazer pelas crianças com TEA, pois elas apresentam muita dificuldade, como já mencionado acima.

É muito importante que essas práticas sejam apresentadas de uma forma mais amena, criativa, simples e de fácil compreensão, possibilitando o desenvolvimento das crianças.

O treino é uma repetição diária do passo a passo da rotina escolhida para que se consiga a realização independente da AVD.

Para o treino de AVDs, os pais precisam ter:

- Paciência;
- Amor e carinho;
- Persistência;
- Calma;
- Dedicção.



Em parceria com o terapeuta ocupacional do seu filho, encontrem a forma mais adequada de trabalhar a rotina de AVD, podendo utilizar recursos como brincadeiras e brinquedos, jogos digitais, imitação, painel de atividades, comandos verbais e ajuda visual. Na cartilha que temos sobre **Ajuda Visual**, você pode encontrar mais informações.

Exemplo de **painel de atividades:**





Exemplo de ajuda visual:

BANHO BOM

1 - MOLHAR 	2 - SHAMPO 	3 - LAVAR 	4 - BRAÇOS
5 - AXILAS 	6 - PIPI 	7 - BUMBUM 	8 - PERNAS
9 - ATRÁS 	10 - PÉS 	11 - ROSTO 	12 - ENXUGAR

ARTE: NEIMER GIANVECHIO / PROJETO INTEGRAR - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBIDA A VENDA | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | www.autismoprojetointegrar.com.br

VAMOS AO BANHEIRO MENINA

1 - BARRIGA AVISANDO 	2 - VAMOS AO BANHEIRO 	3 - FAZER NO VASO 	4 - PEGAR O PAPEL
5 - LIMPAR COM PAPEL 	6 - DESCARGA 	7 - LAVAR AS MÃOS 	8 - MUITO BEM !!!!

ARTE: NEIMER GIANVECHIO / PROJETO INTEGRAR - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS - 27/05/2014
PROIBIDA A VENDA | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | www.autismoprojetointegrar.com.br



Exemplo de **brinquedos e brincadeiras:**



Dicas para um bom treino de AVDs

- Coloque na sua rotina o treino do seu filho, para que você possa se dedicar a isso e dar atenção adequada;
- Mostre a ele(a) o passo a passo do que deve ser realizado;
- Faça junto, espere seu filho fazer e não faça por ele;
- Auxilie na dificuldade, estimule com elogios e comemore cada etapa conquistada;
- Se preciso, organize o ambiente para o treino, deixando-o mais atrativo.

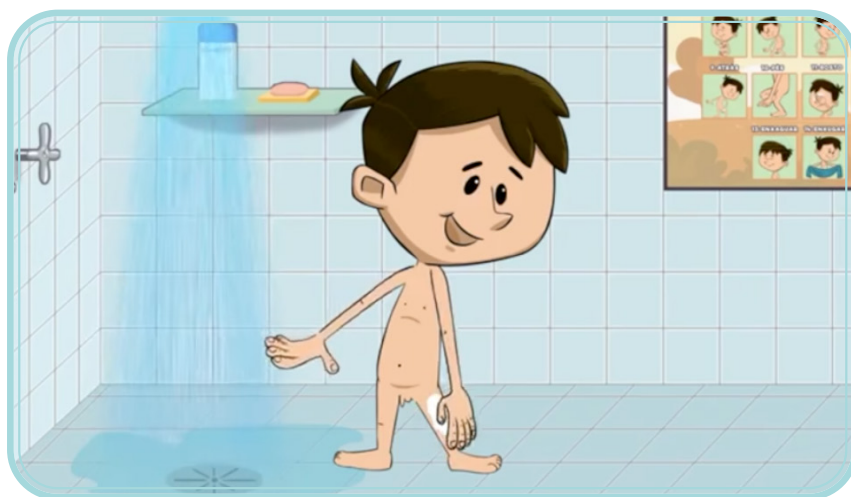
Lembre-se que o treino de AVDs é uma parceria do terapeuta ocupacional com os pais e familiares. A maior intensidade das atividades do treino se dá em casa, portanto, leve suas dúvidas e dificuldades ao terapeuta do seu filho para que, juntos, conquistem mais resultados.

Indicações de leitura e vídeos



Indicação de cartilhas Amplia:

- A Importância da Rotina no Tratamento do Espectro Autista;
- Ajuda Visual;
- Comportamentos Inadequados.



Vídeo:

Animapaps!
Tomar banho

[Clique na imagem para assistir](#)

Referências



BRASIL. Resolução Nº 316/2006. **Dispõe sobre a prática de Atividades de Vida Diária, de Atividades Instrumentais da Vida Diária e Tecnologia Assistiva pelo Terapeuta Ocupacional e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, n. 158, S. 1, p.79, 2006.

GOMES, D.; TEIXEIRA, L.; RIBEIRO, J. **Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio & Processo 4ª Edição.** Versão Portuguesa (AOTA – 2020) Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process 4th Ed., 2021.

IMAGINÁRIO, Cristina et al. Atividades de vida diária como preditores do estado cognitivo em idosos institucionalizados. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 18, p. 37-43, 2017.
LEITE, A. **Independência não é a mesma coisa que autonomia.** Rio de Janeiro, 18 de jan. de 2017. Disponível em: <https://www.reab.me/independencia-nao-e-a-mesma-coisa-de-autonomia>.

SILVEIRA, Jennifer Rodrigues. **capacidade funcional, atividades de vida diária, atividade física, estilo de vida e deterioração cognitiva de pessoas com Síndrome de Down maiores de 20 anos.** 2016. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas.



ANS - nº 335690

Amplia – Clínica de Atendimento ao Autismo

Av. Andrade Neves, 655/683 – Centro

CEP 13013-161 – Campinas/SP

(19) 3744-3745

www.unimedcampinas.com.br

Responsáveis Técnicos:

Adilson Aparecido de Paiva

Terapeuta Ocupacional – CREFITO-3: 21652TO

Edely Monteiro Vaccari de Souza

Terapeuta Ocupacional – CREFITO 3/9320TO