



A IMPORTÂNCIA DA ROTINA NO AUTISMO

PROGRAMA DE
ORIENTAÇÃO PARENTAL

Amplia - Clínica de
Atendimento ao Autismo

Unimed 
Campinas

ANS - nº 335690



Índice

Introdução	4
Definição de rotina e suas contribuições	5
Benefícios da rotina no tratamento da criança com TEA	10
Como organizar e confeccionar uma rotina para sua criança	15
Referências bibliográficas	24



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 a importância da rotina no tratamento dessas crianças, dividindo o tema em três partes:

1. Definição de rotina e suas contribuições;
2. Benefícios da rotina no tratamento da criança com TEA;
3. E, por fim, como organizar e confeccionar uma rotina para a sua criança.





Introdução

Para falar de **rotina**, primeiramente, é preciso falar sobre o **funcionamento do corpo** como um todo.

O corpo humano é formado por sistemas (respiratório, digestório, nervoso, sensorial, entre outros), portanto, é organizado por grupos de órgãos e funcionamentos distintos, que se dão através de ciclos que ocorrem em um determinado período. Quando nos alimentamos, por exemplo, o corpo precisa de 2 horas para completar o ciclo da digestão.

Sendo assim, internamente, pode-se falar que existe um padrão de organização que envolve grupos de atividades dos sistemas e tempo de realização de suas funções.

Ao viver em sociedade, o ser humano está cercado de lugares organizados por grupos de atividades, desenvolvidas em diferentes horários, por exemplo:

- Os ônibus de linha urbana seguem trajetos e horários pré-definidos;
- Empresas oferecem trabalhos em horários e turnos pré-definidos;
- Escolas apresentam seu funcionamento organizado em horários e turmas diferentes.



Portanto, é possível dizer que **tudo ao nosso redor é organizado ou agrupado de alguma forma**, sendo pautado em horários e fluxos para que possamos ter uma vida funcional e produtiva.

A rotina é um instrumento fundamental para **organização do tempo, das atividades e dos ambientes sociais**.

Definição de rotina e suas contribuições

A palavra **rotina** é usada para muitas definições, como:

- Organização do tempo;
- Distribuição de tarefas;
- Atividades diárias;
- Sequência de ações;
- Plano de trabalho;
- Entre outros.

Muitas pesquisas trazem a rotina a partir do contexto do desenvolvimento infantil, quando se faz o acompanhamento de saúde de uma criança ao nascer até seus 2 anos de idade. Já outras, a contextualizam dentro do espaço da educação infantil, utilizando-a para organizar e definir atividades escolares.



Segundo Barbosa, 2006, a rotina é estudada desde os antigos pesquisadores da educação e desenvolvimento infantil (Rousseau, Pestalozzi, Froebel e Montessori). Eles não utilizavam essa palavra especificamente, mas falavam sobre a **moralização, atividades de vida diária, hábitos e socialização, que formam a base do conceito de rotina hoje.**

Muitas vezes, os significados de rotina e cotidiano já foram considerados sinônimos, mas hoje são tidos como distintos. **Cotidiano** consiste naquilo que fazemos todos os dias repetidamente, é o tempo vivido por nós, enquanto a **rotina** é uma construção que se faz para organizar tudo isso.

Rotina é uma sequência de ações e um conjunto de instruções que compõem o hábito de fazer algo sempre do mesmo modo.

Ao analisar a rotina, é possível formar uma tríade composta por tempo, espaço e atividade, com isso, pensando nas crianças, é possível concretizar a noção de tempo delas.



A rotina é um elemento de estruturação do cotidiano, e sua principal função é organizar o tempo, o espaço e uma atividade. Na vida de um adulto, é utilizada como **um instrumento de trabalho, educação e promoção à saúde**.



Avaliar o equilíbrio das atividades, as oportunidades de estímulos, dentre outras questões, levam à estruturação de uma rotina que não é monótona, mas sim **benéfica, funcional** e até mesmo **flexível**. Isso é importantíssimo para todas as idades e fundamental para a vida de qualquer pessoa.



Quando não estruturadas, as **atividades de vida diárias - AVDs (sono, higiene pessoal e alimentação)** podem ocupar grande parte da rotina, deixando-a monótona e repetitiva.

Ao repetir as mesmas atividades no dia a dia, cria-se um hábito, porém, uma rotina composta somente por atividades habituais, torna-se uma **rotina sem objetivo**.

Agora, sabendo disso, responda:

Quando questionado(a) sobre como é a sua rotina, sua resposta é baseada nos horários das atividades de vida diárias - AVDs?

Se a resposta for "sim"...

Isso significa que sua rotina está pautada em atividades habituais, o que não está te trazendo benefícios.



Organizar a rotina e dar significado ao tempo por meio de atividades contextualizadas, oferece às pessoas a capacidade de dosar a intensidade do cotidiano, para não sobrecarregar o dia a dia. As atividades devem ser mescladas para que exista tempo para as **AVDs, lazer, trocas sociais, vivências, aprendizagem de novas habilidades e tempo livre.**

Construir uma rotina que **não** é estressante traz organização para o cotidiano e possibilita oportunidades de tempo livre e lazer, que muitas vezes são deixados de lado. Inclusive, o tempo livre é de **suma importância** para praticar a individualidade e o descanso, enquanto atividades de lazer são importantes para relaxar e se distrair dos compromissos de maior intensidade do dia a dia.

Contribuições da rotina:

- Organização do tempo;
- Criação de novos hábitos;
- Aprendizagem de novas habilidades;
- Planejamento de horário livre e descanso;
- Planejamento de atividades de lazer.



Além disso, **para as crianças**, a rotina contribui para o **desenvolvimento de responsabilidade, cumprimento de combinados, compreensão do tempo e do espaço.**

Benefícios da rotina no tratamento da criança com TEA

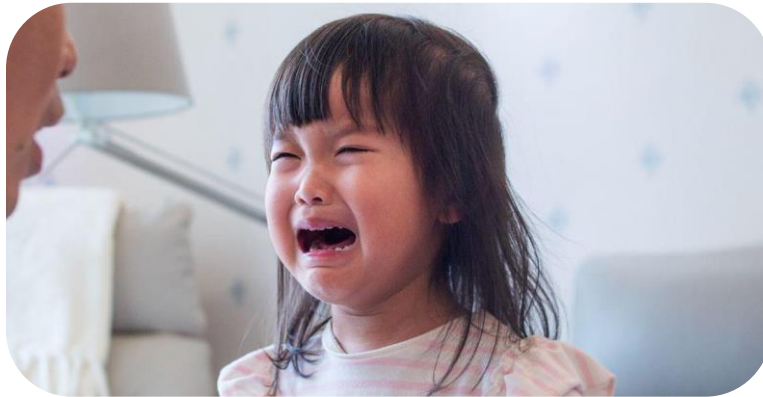
Estabelecer uma rotina não é uma tarefa fácil, pois, para o adulto, muitas vezes, é considerado algo ruim e repetitivo. Porém, para a criança, principalmente a com Transtorno do Espectro Autista, é fundamental para que ela **se sinta segura, possa desenvolver a sua autonomia e ter o controle sobre as atividades que irão acontecer.**

Já sabemos que a criança com TEA apresenta **alterações de comportamento, linguagem e interações sociais**, por isso, é possível considerar que elas se desorganizam com mais facilidade, o que causa comportamentos indesejados e uma dificuldade maior em entender o cotidiano.



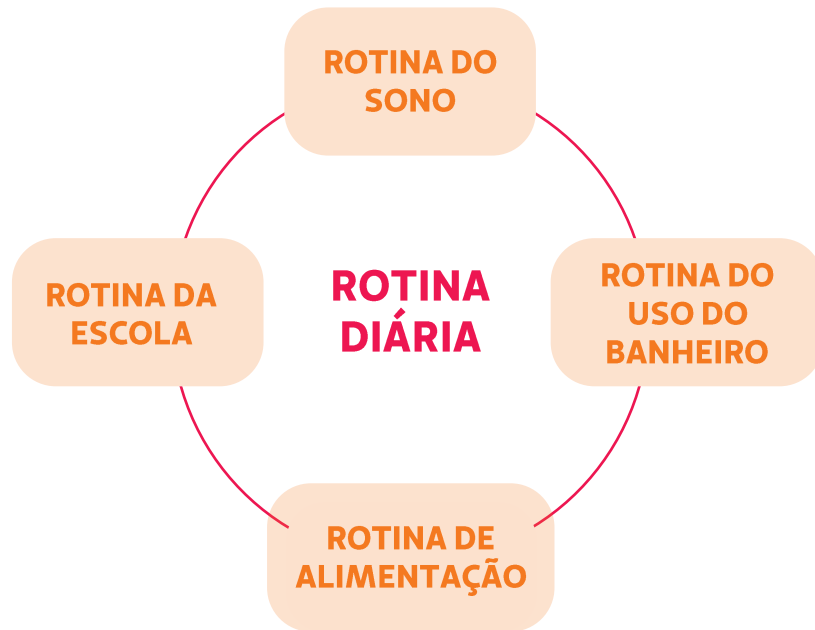
Um evento inesperado pode estressar e desregular uma criança com autismo. Ela pode manifestar esse incômodo por meio de:

- Se bater ou bater nos outros;
- Choro intenso;
- Gritos.



A antecipação dos acontecimentos faz com que a criança se sinta **segura e confiante**, pois ela sabe quais são seus objetivos e o que os outros esperam que ela faça ao longo do dia, minimizando a possibilidade de se deparar com situações inesperadas. Em resumo, faz com que a criança realize suas atividades com **tranquilidade**.

Considerando a rotina como uma sequência de atividades que se repetem ao longo do dia, a descrição de uma atividade de vida diária, como a utilização do banheiro, pode ser chamada de rotina também. Assim, uma criança pode utilizar alguns tipos de rotinas durante o dia.



Quanto mais estruturada uma rotina for, maior a responsividade e menor a quantidade de comportamentos disruptivos que a criança terá, pois há um maior estímulo à autonomia e independência.

A criança com autismo precisa de **previsibilidade** em seu dia a dia para:

- Saber quais atividades estão programadas;
- Não ter surpresas;
- Compreender melhor sua vida diária;
- Amadurecer a flexibilidade cognitiva. (capacidade de aceitar as mudanças da rotina e montar novas estratégias).





Para amadurecer a **flexibilidade cognitiva**, deve-se trabalhar as **quebras de rotina**.

Coisas simples como fazer uma comida diferente, assistir a outro programa de televisão e mudar o caminho da escola podem ser difíceis no começo, mas são importantes para evitar o desconforto de uma crise.



Uma ideia interessante é preparar um passeio surpresa e, antecipadamente, ir informando a criança que, em determinado dia da semana, haverá uma surpresa. Por fim, leve-a a um lugar que, de fato, ela goste muito. **Esse trabalho é importante para que ela aprenda que fatos inesperados também podem ser agradáveis.**





Constantemente, eventos como **aniversários, viagens, festas na escola, casamentos, entre outros**, irão interferir na rotina e, geralmente, geram estresse, perturbação e desorganizam mentalmente as crianças.

Ao trabalhar a **antecipação desses acontecimentos** – pode ser através de um calendário, mostrando fotos e conversando antecipadamente –, **a criança fica mais preparada e segura**, conseguindo controlar a desorganização e os comportamentos indesejáveis.



E se, mesmo com todo esse preparo, a criança se desestruturar?

O ideal é **respeitar o espaço e o tempo dela**, levá-la para um local mais tranquilo e silencioso para que se reorganize, conversar sobre o que está acontecendo, passar segurança e ter muita paciência.



Como organizar e confeccionar uma rotina para sua criança

Como visto anteriormente, o objetivo de se estabelecer uma rotina é **promover organização**, o que acaba trazendo consigo vários outros benefícios. Pensando especificamente nas crianças, quando elas estão inseridas em um ambiente sempre organizado, passam a se sentir mais **orientadas e seguras**.



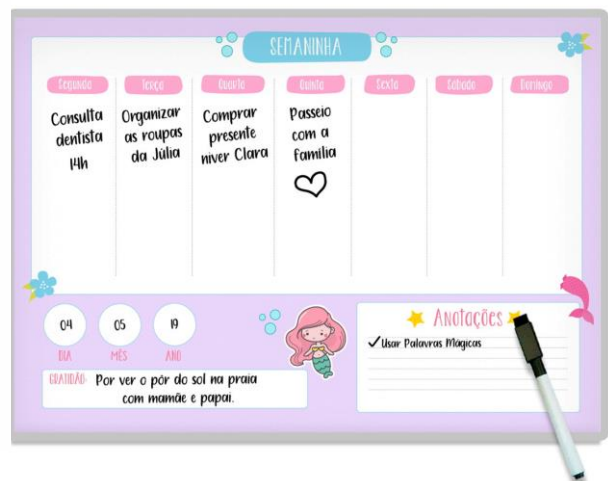
Além disso, um local limpo e organizado passa uma mensagem sobre como se comportar, por exemplo: quando chegamos em uma clínica, a forma como o ambiente está e suas regras de funcionamento já nos dizem como devemos agir.



As atividades domésticas devem sempre estar em dia, colaborando com a organização do ambiente e com a manutenção da rotina, visto que podem ocupar muito tempo.

Hoje em dia, existem vários formatos de organização de rotina no mercado, tornando essa construção muito mais fácil. Alguns exemplos são os **calendários, planners e quadros**. Além disso, também existem **sites e canais de informações** que mostram como organizar as tarefas do dia a dia, a fim de não se perder tempo com uma única coisa.

Exemplos de rotinas comercializadas no mercado:



Lembre-se: a rotina é individual



Pode ser feita uma rotina para todos da casa com as atividades em comum, porém, cada pessoa tem as suas particularidades, que devem aparecer na rotina individualizada.

Sabendo disso, **é importante que a rotina da criança seja personalizada e estruturada juntamente com as pessoas que estão envolvidas na sua criação e tratamento**, para conhecimento de todos e melhores resultados.

Vamos ao passo a passo para a criação de uma rotina!

Passo 1:

Primeiramente, é necessário desenhar a rotina da família como um todo e, a partir dela, organizar a da criança. Comece elencando as atividades que todos têm em comum, que geralmente são horários de refeições, que dividem a rotina em 3 turnos: manhã, tarde e noite.

HORÁRIO	ATIVIDADE	
8H	Café da manhã	← MANHÃ
	Atividade 1	
12H	Almoço	← TARDE
	Atividade 2	
19H	Jantar	← NOITE



Passo 2:

Após fixar os horários comuns, acrescente as atividades da criança: brincar, atividade dirigida, escola, terapias, brincadeiras ao ar livre, atividades com a família, entre outras.

Nesse momento, segundo Barbosa (2006, p144), pensando no curto tempo de atenção e concentração das crianças, é importante **alternar as atividades dirigidas com as livres, momentos de trabalho coletivo e individual, atividades manuais e intelectuais, ar livre e espaço interno.**

Para facilitar, faça uma lista de atividades da criança e o horário ou turno em que elas são realizadas. Isso facilitará a confecção da rotina.

Após finalizar a leitura desta cartilha, você encontrará neste mesmo módulo um modelo de rotina para imprimir e utilizar para listar as atividades e distribuí-las ao longo da semana e turnos.



Passo 3:

É importante escolher o **tipo de rotina mais atrativo para a criança** e, se possível, confeccioná-la juntos.

Encontre também um lugar para fixar a rotina, para que ela fique à vista da criança. Caso nela estejam os horários para cada atividade, por exemplo, coloque-a próxima de um relógio para que a criança possa relacionar com o tempo, mesmo se ela ainda não souber olhar as horas.

A rotina pode ser anual, mensal, semanal e diária, porém, dependendo do nível de compreensão da criança, para maior facilidade, **deve-se usar a rotina diária e semanal.**

Ainda, é possível optar por **elencar as atividades de forma escrita ou com figuras**, ou fazer uso das duas juntas. Tudo vai depender do nível de compreensão da criança.

Deve-se sempre priorizar o interesse e o nível de compreensão da criança para definir o tipo de rotina a ser utilizado.



Se a criança ainda não consegue seguir uma rotina com muitas atividades, escolha a rotina diária, pois nela você poderá colocar uma atividade por turno, um turno por vez. Quando o nível de compreensão dela aumentar, aumente também a quantidade de figuras na rotina.

Exemplo de rotina diária:

QUADRO DE ROTINA
Hoje é _____

 MANHÃ					
 TARDE					
 NOITE					

Illustrations of animals and plants: monkey, koala, lion, zebra, tiger, hippo, panda, giraffe, frog, and various leaves.



Exemplo de rotina semanal:

QUADRO DE ROTINA

	Café da manhã	Escola	Almoço	Terapia	Lanche	Tempo livre	Jantar	Sono
SEGUNDA								
TERÇA								
QUARTA								
QUINTA								
SEXTA								
SÁBADO								
DOMINGO								

The calendar is surrounded by various educational and leisure icons such as a rocket, trophy, alarm clock, bell, microscope, pencil, microscope, atom, ruler, compass, pencil, protractor, globe, musical notes, book, football, graduation cap, basketball, and backpack.



Exemplo de quadro de rotina:

QUADRO DE ROTINA

ATIVIDADE	HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	FINAL
	7-00h às 8-00h								
	8-00h às 9-00h								
	9-00h às 10-00h								
	10-00h às 11-00h								
	11-00h às 12-00h								
	12-00h às 13-00h								
	13-00h às 14-00h								
	14-00h às 15-00h								
	15-00h às 16-00h								
	16-00h às 17-00h								
	17-00h às 18-00h								
	18-00h às 19-00h								
	19-00h às 20-00h								
	20-00h às 21-00h								
	21-00h às 22-00h								



Passo 4:

Para a confecção da rotina, pode-se utilizar diferentes tipos de materiais, como: folha sulfite, cartolinas, papel cartão, papéis mais firmes como panamá (parece um papelão), figuras retiradas da internet, desenhos feitos pela própria criança e a família, figuras plastificadas e impressas em ímã, modelos prontos da internet, modelos inventados pela família, figuras de comunicação alternativa usados pela criança, entre outros.

Não existe um padrão, mas sim o que é funcional para cada criança e família.

Após finalizar a leitura desta cartilha, neste mesmo módulo, você encontrará modelos de figuras para imprimir que podem ser utilizados.

Lembre-se:

Consulte sempre o terapeuta da sua criança para a confecção da rotina, assim, juntos, poderão levantar as necessidades apresentadas em terapias e em casa que precisam ser trabalhadas nela.



Referências Bibliográficas

BARBOSA, Maria Carmem Silveira. **Por amor e por força: rotina na educação infantil.** Porto Alegre - RS: Editora Artmed, 2006.

MACHADO, Gabriela Duarte e Silva. **A importância da rotina para as crianças autistas na educação básica.** Revista Eletrônica Gespesvida. Volume 1, Número 9. p.100-114. 2019. Disponível em: <http://www.icepsc.com.br/ojs/index.php/gepesvida>, acesso em 24 de janeiro de 2022.

CANCELLA, Claudia Alessandra da Cruz. **A importância da rotina para o autista no contexto escolar.** P1-48, Monografia – Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2019.



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

Responsável técnica:

Edely Monteiro Vaccari de Souza

Terapeuta Ocupacional – CREFITO 3/9320TO