

# AJUDAR SEU FILHO COM SÍNDROME DE DOWN A GERENCIAR SUAS EMOÇÕES

## ACOMPANHAR RAIVAS, CHOROS E FRUSTRAÇÕES NO DIA A DIA

Para pais, avós e cuidadores de crianças com síndrome de Down

Transforme momentos difíceis em oportunidades de aprendizado e cumplicidade

<b>Duração :</b> 2 a 3 horas	<b>Módulos :</b> 5 módulos
<b>Lições :</b> 14 lições	<b>Público :</b> Pais, avós, cuidadores familiares
<b>Formato :</b> 100 % online, assíncrono	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificação :</b> Qualiopi	<b>Preço :</b> Sob orçamento

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Descrição da formação

Esta formação permite compreender por que seu filho vive suas emoções com tal intensidade e como ajudá-lo a desenvolver gradualmente suas capacidades de regulação emocional. Você aprenderá a identificar os gatilhos das crises, reconhecer os sinais de alerta para intervir a tempo e implementar ferramentas visuais e rotinas adequadas. Através de explicações concretas e estratégias aplicáveis imediatamente, você descobrirá como transformar os momentos difíceis em oportunidades de aprendizado. Ao final desta formação, você será capaz de criar um ambiente previsível, gerenciar crises com serenidade e valorizar os esforços emocionais do seu filho.

### Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender as Emoções na Criança com Síndrome de Down	3 lições
<b>MODULE 2</b>	Ajudar a Criança a Expressar suas Emoções	3 lições
<b>MODULE 3</b>	Gerenciar Crises e Frustrações	3 lições
<b>MODULE 4</b>	Desenvolver a Confiança Emocional	3 lições
<b>MODULE 5</b>	As Aplicações DYNSEO	3 lições

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Compreender as razões neurológicas da intensidade emocional na criança com síndrome de Down
- Identificar os 6 gatilhos frequentes das crises e reconhecer os sinais de alerta
- Criar suportes visuais adequados: emoticartas, termômetro emocional, roda das emoções
- Construir um vocabulário emocional simples e ligá-lo às sensações corporais
- Implementar rotinas de descarga emocional e técnicas de respiração
- Manter um quadro firme mas reconfortante durante a crise
- Utilizar técnicas de retorno à calma: respiração, movimentos repetitivos, pressão profunda
- Gerenciar o pós-crise com verbalização e exploração de alternativas
- Valorizar os esforços emocionais e celebrar as pequenas vitórias
- Criar um ambiente previsível com planejamentos visuais e rituais de transição
- Antecipar situações difíceis com histórias sociais e jogos de papel
- Descobrir o aplicativo COCO PENSA & COCO SE MEXE adaptado para crianças com síndrome de Down

### Informações gerais

<b>Duração</b>	2 a 3 horas distribuídas em 5 módulos progressivos
----------------	--

<b>Público-alvo</b>	Pais, avós, cuidadores familiares e pessoas próximas de crianças com síndrome de Down
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum, formação acessível a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificação</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lição 1 - Por que as Emoções às Vezes são Intensas**

- Desenvolvimento mais lento do córtex pré-frontal (zona de regulação emocional)
- Atrasos na linguagem criando descompasso entre sentimento e expressão
- Sensibilidade aumentada a estímulos sensoriais (ruídos, texturas, luzes)
- Dificuldade em entender códigos sociais e expressões faciais
- Intensidade emocional = realidade neurológica, não falha de caráter

**Lição 2 - Os Gatilhos Frequentes**

- Fadiga física e cognitiva (crises frequentes no final do dia)
- Imprevistos e mudanças de rotina (necessidade de previsibilidade)
- Incompreensões e instruções complexas (dupla frustração)
- Transições entre atividades e sobrecarga sensorial
- Exercício prático: anotar crises durante uma semana (hora, contexto, gatilho)

**Lição 3 - Identificar os Sinais Antes da Crise**

- Sinais físicos: ombros tensos, punhos cerrados, respiração acelerada
- Mudanças comportamentais: agitação ou retraimento, recusa em responder
- Modificações na comunicação: tom de voz variável, repetições, gagueira
- Escala visual de 1 a 5 com cores (verde calmo → vermelho crise)
- Janela de intervenção de alguns minutos entre sinais e crise

**Lição 1 - Os Suportes Visuais**

- Émoti-cartas: cartas ilustrando emoções básicas (alegria, tristeza, raiva, medo)
- Termômetro emocional com cursor móvel (verde → amarelo → laranja → vermelho)
- Roda das emoções e pictogramas de situações desencadeadoras
- Cartas de necessidades: estou com fome, com sede, cansado, preciso de um abraço
- Compartilhar suportes com a escola, avós, babá (coerência entre ambientes)

**Lição 2 - Construir um Vocabulário Emocional Simples**

- Começar com quatro emoções fundamentais: feliz, triste, raiva, medo
- Verbalizar suas próprias emoções no dia a dia (modelo de imitação)
- Identificar as emoções dos personagens em histórias e desenhos animados
- Introduzir variações: "um pouco triste" vs "muito triste"
- Vincular emoções às sensações corporais (coração acelerado, punhos cerrados)

**Lição 3 - As Rotinas de Liberação Emocional**

- Criar um canto calmo dedicado (almofadas, cobertores, objetos sensoriais)
- Técnicas de respiração: encher balão, soprar vela, cheirar flor
- Descargas físicas diárias: trampolim, almofada de boxe, corrida
- Caixa da raiva: desenhar raiva no papel e colocar na caixa
- Regularidade e previsibilidade das rotinas de descarga

**Lição 1 - Manter uma Estrutura Firme mas Reconfortante**

- Garantir a segurança: criança, você, ambiente (primeira missão)
- Manter a calma: respiração profunda, voz baixa, gestos lentos
- Postura adequada: altura da criança, voz calma, frases simples e repetitivas
- Respeitar necessidades individuais: segurando firmemente ou deixando em paz
- Sem punição durante a crise (transbordamento não controlado)

**Lição 2 - Técnicas de Retorno à Calma**

- Respiração: inspirar 1-2-3, expirar 1-2-3-4-5 (alongar a expiração)
- Movimentos repetitivos: balançar, saltos no lugar, bater palmas nas coxas
- Pressão profunda: grande abraço, cobertor pesado, bola sob almofadas

- Isolamento positivo: canto calmo ou quarto como refúgio (não punição)
- Água calmante: beber água fresca, água no rosto, banho ou chuveiro morno

### Lição 3 - O Que Fazer Após a Crise

- Tempo calmo de recuperação: braços, atividade suave, desenho animado relaxante
- Falar sobre o que aconteceu uma vez que a calma retornou
- Reconstituir a sequência com ferramentas visuais (cartões verde → laranja → vermelho)
- Explorar outras maneiras de reagir para a próxima vez
- Diário das crises: data, hora, gatilho, duração, o que ajudou

## MODULE 4

### Desenvolver a Confiança Emocional

3 lições

#### Lição 1 - Valorizar os Esforços Emocionais

- Celebrar pequenos passos: dizer raiva em vez de bater, ir para o canto calmo
- Reconhecimento imediato dos esforços observados
- Descrever comportamento preciso em vez de julgamento global
- Quadro de progresso com adesivos (visualização, não recompensa material)
- Aceitar altos e baixos (progresso não linear)

#### Lição 2 - Criar um Ambiente Previsível

- Planejamentos visuais: calendário semanal e planejamento diário com pictogramas
- Avisar sobre mudanças o mais cedo possível com suportes visuais
- Rituais de transição: canção para banho, cantiga para arrumação
- Organização espacial estável: objetos sempre no mesmo lugar
- Introduzir pequenas variações progressivamente uma vez que a rotina esteja estabelecida

#### Lição 3 - Antecipar Situações Difíceis

- Listar situações que frequentemente causam dificuldade
- Criar história social personalizada para cada situação difícil
- Preparar caixa de ferramentas: fone anti-ruído, objeto sensorial, planejamento visual
- Briefing antes da situação: explicar, lembrar estratégias disponíveis
- Treinamento em casa: jogos de papel para preparar situações reais

## MODULE 5

### As Aplicações DYNSEO

3 lições

#### Lição 1 - COCO PENSA e COCO SE MEXE

- Aplicativo para crianças de 5 a 10 anos com jogos educativos e pausas esportivas
- Mais de 30 jogos: memória, lógica, linguagem, matemática, atenção
- Pausas esportivas a cada 15 minutos: pular, dançar, alongar
- Adaptado às necessidades especiais: transtornos DYS, TDAH, autismo, síndrome de Down
- Modo para dois jogadores: pai-filho ou duas crianças no mesmo tablet

#### Lição 2 - Ferramentas DYNSEO para Passar à Ação

- Descobrir as ferramentas digitais e interativas DYNSEO
- Utilizar suportes visuais para trabalhar emoções e comunicação
- Aplicar técnicas de regulação e gestão de crises
- Criar rotinas e previsibilidade no dia a dia
- Integrar ferramentas na prática diária de forma progressiva

#### Lição 3 - O Que Você Aprendeu e Como Continuar

- Revisar os principais conceitos aprendidos na formação
- Aplicar estratégias no dia a dia com paciência e consistência
- Adaptar as técnicas às necessidades únicas da criança
- Criar um acompanhamento e observar progressos
- Manter a motivação e celebrar pequenas conquistas

## Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Você avança no seu ritmo, quando desejar, sem restrição de horário

- Conteúdo estruturado em 5 módulos progressivos com 14 lições
- Ferramentas visuais e exercícios práticos para aplicação imediata
- Acesso ao aplicativo COCO PENSA & COCO SE MEXE como bônus
- Attestation de fin de formation délivrée à l'issue du parcours

---

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

*Document établi par DYNSEO - Última atualização : Maio 2026*