

FACILITAR A AUTONOMIA NO DIA A DIA DAS CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN:

ORGANIZAÇÃO, ROTINAS, FERRAMENTAS VISUAIS

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

Estruture o cotidiano, reduza conflitos e promova a autonomia ao ritmo da criança

Duração : 4 horas	Módulos : 6 módulos
Lições : 13 lições	Público : Pais, familiares e cuidadores de crianças com síndrome de Down
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Acompanhar uma criança com síndrome de Down rumo à autonomia requer paciência, organização e adaptação. Os gestos do cotidiano representam tantas oportunidades de aprendizagem, mas podem rapidamente tornar-se fonte de tensões se o ambiente não estiver adequado. Esta formação oferece chaves concretas para estruturar o dia a dia, reduzir conflitos e permitir que a criança progrida ao seu próprio ritmo — sem esgotar a família nem criar pressão excessiva. Você aprenderá a implementar rotinas visuais, adaptar o material, incentivar a motivação e ajustar suas expectativas para celebrar cada pequena conquista.

Resumo dos módulos

MÓDULO 1	Compreender como a criança aprende a se tornar autônoma	3 lições
MÓDULO 2	Estabelecer as Rotinas Essenciais	3 lições
MÓDULO 3	Utilizar Ferramentas Visuais e Materiais Adequados	3 lições
MÓDULO 4	Incentivar, Apoiar e Manter a Motivação	3 lições
MÓDULO 5	As Aplicações DYNSEO para Estimular a Comunicação	1 lição
MÓDULO 6	Quiz final	Avaliação

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender como a criança com síndrome de Down aprende a autonomia através da motivação e progressão por pequenas etapas
- Implementar rotinas visuais essenciais para manhã, transições e noite
- Utilizar ferramentas visuais eficazes: sequenciais passo a passo, escolha entre 2 opções, pictogramas
- Adaptar o material do cotidiano: roupas facilitadoras, adaptações na casa de banho, organização dos espaços
- Incentivar e manter a motivação através de reforço positivo simples e valorização do esforço
- Adaptar as expectativas conforme os dias e identificar sinais de cansaço
- Criar um ambiente acolhedor que respeita o ritmo da criança e celebra cada conquista

Informações gerais

Duração	4 horas
Público-alvo	Pais, familiares e cuidadores próximos de uma criança com síndrome de Down
Pré-requisitos	Nenhum

Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi – Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – Nº de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1: O papel da motivação e dos interesses

- A autonomia se constrói a partir dos interesses da criança (animais, música, veículos, água)
- Observar a criança em seus momentos de jogo livre para identificar suas paixões
- Transformar tarefas necessárias em atividades significativas usando seus interesses
- Utilizar esses interesses como portas de entrada para a aprendizagem (ex: quadro de princesa para vestir-se)

Lição 2 - Lição 2: A Progressão em Pequenos Passos

- Decompor cada atividade em etapas simples e progressivas
- Técnica: ajudar em todas as etapas, exceto na última, depois recuar progressivamente
- Não visar a perfeição imediata, definir um objetivo limitado por semana
- Valorizar cada pequena conquista para manter a motivação

Lição 3 - Lição 3: Os Erros Como Motor de Aprendizagem

- O erro é uma etapa normal e necessária: o cérebro aprende mais com seus erros
- Método em três etapas: reconhecer o esforço, identificar o erro sem julgamento, guiar para a solução
- Evitar frases desencorajadoras e desdramatizar o erro tornando-o divertido
- Permitir que a criança sinta que tem o direito de errar para ousarem tentar

Lição 1 - Lição 1: De Manhã (Vestir-se, Higiene, Preparação)

- Antecipar na véspera: preparar roupas, mochila e materiais
- Criar uma sequência visual da manhã com fotos ou pictogramas (acordar, higiene, vestir-se, café)
- Calcular o tempo necessário com folga e usar ferramentas concretas (cronômetro visual, música)
- Aceitar os dias difíceis e adaptar sem pressão

Lição 2 - Lição 2: As Transições (Saídas, Deveres, Atividades)

- Anunciar transições com antecedência: "Daqui a 10 minutos", "Daqui a 5 minutos", "É hora"
- Criar rituais que sinalizem a transição: canção, frase ritual, gesto ou objeto
- Para saídas: avisar 15 minutos antes, descrever o programa, criar lista de verificação visual
- Se houver recusa: manter a calma e firmeza, oferecer uma alternativa aceitável

Lição 3 - Lição 3: A Noite (Banho, Arrumação, Dormir)

- Regularidade essencial: deitar-se à mesma hora todas as noites
- Estrutura típica: arrumação, transição calma, chuveiro, pijama, escovação, ritual de dormir
- Criar sequência visual do chuveiro e simplificar a arrumação com caixas grandes e pictogramas
- Últimos 10-15 minutos: história, conversa, abraço e frase ritual para facilitar o adormecer

Lição 1 - Lição 1: Os Sequenciais Visuais (Passo a Passo)

- Crianças com síndrome de Down aprendem visualmente: a informação permanece disponível
- Etapas de criação: identificar atividade, decompor, escolher imagens (fotos, pictogramas)
- Imprimir no formato 10x10, numerar e fixar no local da atividade
- Adaptar conforme a idade: 3-4 etapas para iniciantes, mais para autônomos (sites: ARASAAC, Sclera)

Lição 2 - Lição 2: A Escolha Entre 2 Opções (Para Evitar a Sobrecarga)

- Demais escolhas sobrecarregam e bloqueiam a decisão: método da escolha binária ideal
- Facilita a decisão, reduz a ansiedade e dá sensação de controle
- Aplicações práticas: "Camiseta vermelha ou azul?", "História ou quebra-cabeça?"
- Usar o visual, apresentar com entonação idêntica e respeitar sempre a decisão

Lição 3 - Lição 3: O Material Facilitador da Autonomia

- Vestimenta: roupas com elástico, sapatos com velcro, marcações visuais, organização em altura
- Higiene: banquinho, escova com cabo grosso, torneiras com alavanca, tapetes antiderrapantes
- Refeições: pratos com bordas, copos com alças, talheres ergonômicos, armários baixos

- Criar "estações de autonomia": vestimenta, higiene, deveres para facilitar a organização

MÓDULO 4

Incentivar, Apoiar e Manter a Motivação

3 lições

Lição 1 - Lição 1: Reforço Positivo Simples (Sem Presentes)

- Forma mais eficaz: atenção positiva (olhar, sorriso, presença) e tempo de qualidade compartilhado
- Reforço imediato para que a criança faça a ligação
- Reforçar o esforço, não apenas o resultado
- Sistemas visuais se necessário: quadro de progresso com estrelas, jarro de conquistas

Lição 2 - Lição 2: Valorizar o Esforço, Não a Perfeição

- Mentalidade de crescimento: o importante é perseverar, não ser perfeito
- Priorizar: "Você trabalhou muito", "Você perseverou", "Você melhorou"
- Aceitar resultados imperfeitos e transformar falhas em aprendizados
- Estabelecer um momento regular para revisar o progresso da semana

Lição 3 - Lição 3: Adaptar as Expectativas de Acordo com a Fadiga

- A autonomia não é linear: fatores como fadiga, estado emocional e saúde influenciam
- Sinais de limite: agitação, irritabilidade, recusa de tarefas habituais, choro fácil
- Em dias difíceis: reduzir exigências, simplificar rotinas, oferecer mais apoio
- Incentivar a criança a expressar seu estado: código de cores, escala visual, pictogramas

MÓDULO 5

As Aplicações DYNSEO para Estimular a Comunicação

1 lição

Lição 1 - Lição 1: COCO PENSA e COCO SE MOVE

- Aplicativo para crianças de 5 a 10 anos com mais de 30 jogos: memória, lógica, linguagem, atenção
- Pausas esportivas a cada 15 minutos: pular, dançar, esticar para canalizar a energia
- Desenvolvido com profissionais de saúde, adaptado às necessidades especiais (síndrome de Down, TDAH, autismo)
- Instruções simples, visuais claros, dificuldade ajustável ao ritmo de cada criança
- Pode ser jogado por dois: pai e filho ou duas crianças juntas

MÓDULO 6

Quiz final

Avaliação

Modalidades pedagógicas

- Exemplos concretos de rotinas adaptadas ao quotidiano
- Modelos de sequenciais visuais para imprimir e utilizar imediatamente
- Demonstrações passo a passo de adaptações práticas
- Ideias de adaptações realistas e ajustáveis a cada família
- Kit de rotinas visuais e ferramentas práticas prontas a usar
- Apresentação da aplicação COCO PENSA e COCO SE MOVE