

# PROGRAMA “UBUNTU”

## ENCONTROS GRUPAIS DE CUIDADORES DE CRIANÇAS DE 0 AOS 5 ANOS COM PROBLEMAS DE DESENVOLVIMENTO



Moçambique, 2024

Adaptado pela PATH e ADEMO do Programa Juntos /UBUNTU  
International Centre for Evidence in Disability,  
London School of Hygiene & Tropical Medicine



## **FICHA TÉCNICA**

Este manual foi adaptado pela PATH e ADEMO Monapo para ser utilizado por activistas da ADEMO em Nampula, com cuidadores de crianças de 0 aos 5 anos com problemas de desenvolvimento.

O manual teve como base as seguintes fontes:

- Juntos/Ubuntu program, International Centre for Evidence in Disability at London School of Hygiene & Tropical Medicine
- Disabled Children's Village (Werner, 2019).

Equipe de adaptação e revisão:

Abiba António (ADEMO Monapo), Rosário Félix Jorge (ADEMO Monapo), Ilda Brau (ADEMO, Nampula), Svetlana Karuskina-Drivdale (PATH), Katia Manjate (PATH), Rosário Manuel (PATH), Carlos Catingue (PATH), Gino Regina (PATH), Edma Sulemane (MISAU, Medicina Física e Reabilitação), António Muchava (MGCAS, Repartição para Assuntos da Deficiência), Delfina Hary (Light for the World).

Foto na capa: S. Drivdal

Fotos no manual: Juntos / Ubuntu program.

Segunda edição, 2024.

## OBJECTIVOS DOS ENCONTROS

### Objectivo principal:

Ajudar as famílias e cuidadores de crianças menores de 5 anos com problemas de desenvolvimento a entenderem as suas crianças, a aprenderem como lhes apoiar, e a criarem redes de apoio na comunidade.

### Objectivos específicos:

- Melhorar **o conhecimento** de cuidadores e outros membros da família sobre a condição e as necessidades das crianças com problemas de desenvolvimento;
- Promover **atitudes positivas** nas famílias em relação a criança com problemas de desenvolvimento;
- Dotar os participantes com **habilidades para cuidar** de suas crianças;
- Promover a **resolução de problemas e o apoio mútuo** entre os cuidadores;
- Promover o **envolvimento da comunidade** na melhoria dos cuidados e da inclusão das crianças.

# PASSOS PARA ORGANIZAÇÃO DOS ENCONTROS

## PASSO 1. RECRUTAR E FORMAR OS FACILITADORES

- De preferência, o facilitador deve ser um cuidador/a de criança com problemas de desenvolvimento, ou a pessoa com deficiência.
- De vez em quando, o provedor de saúde também pode ser formado como facilitador.
- O facilitador deve receber formação em encontros grupais e visitas domiciliares.

## PASSO 2. CONVIDAR OS PARTICIPANTES

- Os participantes podem ser mães, pais, avós e outros cuidadores principais da criança de 0-5 anos com problemas de desenvolvimento.

**ATENÇÃO: Encorajar em primeiro lugar a participação de famílias de crianças com problemas graves como paralisia cerebral e outros.**

- As próprias crianças com necessidades especiais
- No máximo deve haver 15 famílias no grupo, para permitir uma boa participação.
- Identificar os participantes com apoio de APE, US, e líderes comunitários.

## PASSO 3. SELECIONAR O LOCAL

- Os encontros devem ser realizados de preferência na comunidade, num local de fácil acesso para todas as famílias.
- Mas também é possível realizar os encontros no Centro de Saúde, e encorajar as famílias a fazer controle de saúde ou buscar os medicamentos ao mesmo tempo.

## PASSO 4. DEFINIR A FREQUÊNCIA DOS ENCONTROS

- A melhor frequência seria de 2 em 2 semanas, mas caso não seja possível, os encontros podem ser mensais.
- Depois de cada encontro deve ser realizada visita domiciliar, onde os activistas ajudam a família a praticar o que aprenderam no encontro.

## TEMAS DE ENCONTROS

ENCONTRO 1. INTRODUÇÃO.....	9
ENCONTRO 2. CONHECER A NOSSA CRIANÇA .....	14
ENCONTRO 3. AJUDAR A CRIANÇA NAS POSIÇÕES E MOVIMENTOS (PARTE 1) ....	17
ENCONTRO 4. AJUDAR A CRIANÇA NAS POSIÇÕES E MOVIMENTOS (PARTE 2) .....	23
ENCONTRO 5. AJUDAR A CRIANÇA NAS POSIÇÕES E MOVIMENTOS (PARTE 3) .....	27
ENCONTRO 6. AJUDAR A CRIANÇA A COMER E A BEBER (PARTE 1) .....	32
ENCONTRO 7. AJUDAR A CRIANÇA A COMER E A BEBER (PARTE 2) .....	38
ENCONTRO 8. AJUDAR A CRIANÇA A COMER E A BEBER (PARTE 3) .....	45
ENCONTRO 9. COMUNICAR COM A CRIANÇA .....	49
ENCONTRO 10. BRINCAR COM A CRIANÇA PARA DESPERTAR O SEU CÉREBRO ....	53
ENCONTRO 11. FAZER ACTIVIDADES DO DIA A DIA COM CRIANÇA (PARTE 1) .....	59
ENCONTRO 12. FAZER ACTIVIDADES DO DIA A DIA COM CRIANÇA (PARTE 2) .....	65
ENCONTRO 13. BUSCAR APOIOS PARA CRIANÇA NA COMUNIDADE .....	70

**ATENÇÃO:** Recomenda-se que a preparação dos activistas (facilitadores) seja realizada em serviço, onde activistas estudam e simulam 1 encontro de cada vez. Os facilitadores devem praticar as sessões, antes de realizá-las com cuidadores.

## COMO PREPARAR UM ENCONTRO

1. Leia com atenção os passos do encontro. Sublinhe as partes mais importantes.
2. Prepare os materiais que vai usar no encontro.
3. Divida as tarefas com outro facilitador (caso tem).
4. Prepare uma caixa com brinquedos caseiros que as crianças possam usar (peça apoio dos colegas e dos pais).
5. Chegue 30 minutos antes, para organizar o espaço e rever mais uma vez o manual.

## O QUE FAZER DURANTE O ENCONTRO

- 1) Sente-se ao mesmo nível que os cuidadores – você não é professor, mas sim facilitador. O professor ensina o que sabe, enquanto que o facilitador orienta.
- 2) Conheça os nomes de cada cuidador e de cada criança, e lhes chame pelos seus próprios nomes.
- 3) Faça dos encontros os momentos alegres, para que cuidador e criança goste de participar! Por exemplo, use canções e promova partilha de novidades.
- 4) Se você não souber a resposta a uma pergunta, seja honesto e diga que você vai procurar saber. Mais tarde, pergunte aos seus colegas e ao supervisor.
- 5) Valorize as experiências dos participantes. Use as histórias deles para ilustrar pontos sempre que possível.
- 6) Encoraje a participação de todos. Se alguém estiver muito quieto, converse com ele.
- 7) Seja flexível. As vezes será necessário mudar o horário.
- 8) Aproveite a presença das crianças para mostrar as actividades com elas.
- 9) Esteja atento aos sinais de abuso ou violência nas crianças ou nos próprios cuidadores. Envolve a Acção Social se suspeitar um caso de abuso.

## CAIXA DE BRINQUEDOS CASEIROS PARA O GRUPO / CASA

<p>2 bolas caseiras</p> 	<p>2-3 bonecas caseiras</p> 	<p>2-3 carrinhos com corda</p> 
<p>2-3 chocalhos</p> 	<p>2-3 brinquedos móveis</p> 	<p>Batuque (de lata)</p> 
<p>3-4 recipientes diferentes (latas, garrafas recortadas)</p> 	<p>3-5 lenços antigos ou pedaços de capulana</p> 	<p>Caixa ou cesto com coisas para encher e esvaziar</p> 
<p>10 pauzinhos para construir, contar, fazer formas</p> 	<p>10-15 tampas ou conchas, para contar, agrupar</p> 	<p>10-20 blocos (restos de madeira ou caixas)</p> 
<p>6-8 desenhos recortados, livrinhos caseiros</p> 	<p>Quebra-cabeças</p> 	<p>Coisas para desenhar</p> 

- ORGANIZE DESENHOS, FOTOS E OUTROS MATERIAIS PARA CADA ENCONTRO.
- ORGANIZE 1 ESTEIRA OU LONA PARA ENCONTRO, PARA CRIANÇAS.
- PEÇA AOS PAIS PARA TRAZEREM 2-3 CAPULANAS PARA CADA ENCONTRO.



## ENCONTRO 1. INTRODUÇÃO

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Aprender as razões comuns por trás de deficiência
2. Perceber como a deficiência afecta o cérebro e o comportamento da criança

**MATERIAIS:**

- Bola caseira
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Desenhos 1, 2**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS (15 MIN)

1. Façam um círculo. Atire a bola para uma pessoa no círculo. A pessoa deve dizer **seu nome e o nome e idade da sua criança**. A seguir atira para outra pessoa, que faz o mesmo, e continuem assim até todos se apresentarem.
2. **Faça o registo** dos participantes.
3. **Deixe os brinquedos** no meio do grupo, e explique que as crianças podem usar estes durante a sessão.

### EXPECTATIVAS E OBJECTIVOS (10 MIN)

**Pergunte:** *O que você gostaria de aprender, neste grupo?*

Deixe a cada pessoa responder. No fim resuma as respostas e agradeça.

**Diga:** Neste grupo, vamos aprender como ajudar as nossas crianças, e como criar redes de apoio na comunidade, para nós e as crianças.

Por exemplo, vamos aprender sobre:

- O que pode causar o atraso ou uma deficiência na criança
- Como ajudar a criança a ter boas posições e movimentos
- Como ajudar a criança a comer e a beber
- Como comunicar com a criança
- Como estimular a criança no seu desenvolvimento
- Como fazer actividades do dia a dia com a criança.

### REGRAS DO GRUPO (5 MIN)

**Pergunte:** *Que regras queremos ter no nosso grupo?*

Escute com atenção e registe as propostas no caderno. Sugira também estas regras, caso não tenham sido propostas:

- Não faltar as sessões
- Participar em toda sessão, de início até o fim
- Praticar em casa com a criança, o que foi aprendido na sessão
- Concluir todas as sessões, na medida possível.

### ACTIVIDADE 1: RAZÕES COMUNS DAS DEFICIÊNCIAS NAS CRIANÇAS (15 MIN)

**Pergunte:** *Alguma vez alguém explicou a você porque a sua criança tem dificuldades ou deficiência? O que é que disseram?*

Escute, e no fim resuma as razões que os pais partilharam.

**Continue:** Sim, em Moçambique, as crianças muitas vezes desenvolvem deficiência por causa destes problemas que nós mencionamos a pouco tempo.

Mostre o **Desenho 1** e explique:

### DEFICIÊNCIAS QUE SURGEM A PARTIR DA GRAVIDEZ

Se a mãe é **muito jovem (menor de 18 anos)** ou se pelo contrário, já tem **idade avançada (35 anos ou mais)**, é mais provável que o bebê tenha algum problema.



A deficiência também pode surgir, se a mãe **não comer bem na gravidez**. Por exemplo, se a mãe não comer ovos, peixe, fígado, feijões ou sal iodado durante a gravidez, o cérebro da criança pode ficar prejudicado.

Finalmente, a mãe que **não vai às consultas pré-natais**, pode contrair alguma infecção e não tratar. A infecção na gravidez pode causar uma deficiência na criança.

### DEFICIÊNCIAS QUE SURGEM DURANTE O PARTO

As vezes a mãe pode ter um **parto difícil e o bebê não chorar** ao nascer, ou o bebê pode ter um **corpinho mole** como se fosse uma boneca de trapos. Essa criança pode desenvolver paralisia.

As crianças que têm **pele e olhos amarelados** nos primeiros dias após o parto, também podem desenvolver deficiência, por isso é importante levar à consulta.



Os bebês que **nascem antes do tempo ou muito pequenos**, também podem desenvolver deficiência. Esses bebês precisam de cuidados especiais e devem ser amarrados no peito da mãe, do pai ou de outro membro das famílias, até ganhar peso.

### DEFICIÊNCIA POR CAUSA DE MALÁRIA COMPLICADA

Quando os pais **demoram levar a criança com febre para hospital**, ela pode ficar com malária complicada. Esta malária afeta o cérebro da criança, e pode levar à deficiência.

### ATRASO NO DESENVOLVIMENTO POR CAUSA DA DESNUTRIÇÃO

O cérebro da criança precisa de bons alimentos, para trabalhar bem. Quando a criança não come alimentos como amendoim, feijão, ovos, peixe, ou coma pouco, a criança pode começar a ter **problemas na memória e no pensamento**, e pode parar de fazer as coisas que já sabia fazer.

**NOTE: Há outras razões, que não mencionamos aqui, mas estas são as mais comuns.**

**ACTIVIDADE 2:  
COMO A DEFICIÊNCIA AFECTA O CÉREBRO E O COMPORTAMENTO DA CRIANÇA  
(30 MIN)**

**Explique:** O nosso cérebro controla tudo o que fazemos, desde o nosso comportamento, os movimentos, a fala, a vista, e como nós aprendemos. A deficiência muitas vezes afecta o cérebro da criança. Isso faz com que a criança se comporte de forma diferente.

**Mostre Desenho 2.** Peça alguém para explicar o que está a ver.

A seguir adicione os seguintes pontos e faça perguntas ao grupo.



**MOVIMENTO E POSTURA:**

Algumas crianças têm músculos rígidos/duros e outras são muito moles. Enquanto algumas conseguem sentar e andar sozinhas, outras têm dificuldade em levantar a cabeça e virar-se.

**Pergunte:** *A sua criança é mais molinha ou rígida/dura que as outras crianças? Deixe 2-3 pessoas partilharem.*

**CAPACIDADE DE COMER:**

A criança pode ter dificuldades para chupar, mastigar e engolir. Pode engasgar-se frequentemente. As vezes temos que segurar bem a criança, para dar-lhe de comer.

**Pergunte:** *É fácil ou difícil, dar de comer a sua criança? Deixe 2-3 pessoas partilharem.*

**APRENDER:**

A medida que as crianças crescem e se desenvolvem, podemos ver que tem alguns problemas de perceber e de aprender.

**Pergunte:** *A sua criança, consegue aprender coisas novas? Como é que você faz, para ajudar a sua criança a aprender?*

**ATAQUES (CRISES):**

Ataques são comuns em algumas crianças com deficiência. Muitas crises são tratadas com medicamentos. Crises não tratadas podem afetar o desenvolvimento da criança.

**Pergunte:** *A sua criança costuma ter crises ou ataques? Usa medicamentos para controlar as crises?*

**COMPORTAMENTO:**

As vezes há mudanças rápidas na criança, desde rir até chorar. A criança pode ficar nervosa e com comportamentos difíceis de lidar. Algumas crianças com deficiência choram muito e são irritadas. Muitas têm problemas de sono (não apanham sono).

**Pergunte:** *Alguém aqui já observou isso na sua criança?*

**CAPACIDADE DE COMUNICAR:**

A criança pode não responder ou não reagir quando você lhe chama. Pode ser que ela também comece a falar mais tarde do que as outras crianças, ou que não consiga falar bem.

**Pergunte:** *A sua criança consegue comunicar-se consigo? Como é que ela faz, para comunicar?*

---

Convide a todos para observarem bem as crianças no grupo. As crianças parecem iguais?

**Resuma:** Como você deve ter visto, não há crianças que sejam exactamente iguais. É importante lembrar que a deficiência afecta cada criança de forma diferente. O importante é que como cuidadores sejamos capazes de conhecer como a deficiência afecta a nossa criança e como podemos fazer para ajudá-la a viver melhor e a sentir-se amada.

**FECHO (10 min)**

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.

O que irão partilhar com as suas famílias?

## ENCONTRO 2. CONHECER A NOSSA CRIANÇA

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Aprender como as crianças se desenvolvem
2. Aprender como acalmar uma criança quando está agitada

**MATERIAIS:**

- Capulana
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Desenho 3 (recortar 5 imagens)**
- **Foto 1**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (15 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem alguma **novidade para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para as crianças usarem.
4. Explique que hoje, vamos falar sobre:
  - Entender como as nossas crianças se desenvolvem
  - Saber como acalmar a sua criança quando ela estiver agitada.

## ACTIVIDADE 1: DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS (20 MIN)

Coloque as cinco imagens recortadas (do **Desenho 3**) no chão e misture. Decidam a ordem típica em que a maioria das crianças geralmente aprendem a andar e a correr.

### Explique:

- Uma criança com deficiência tem **danos no cérebro** e, por isso, talvez não será capaz de aprender a andar ou de usar muito bem os dedos.
- Mas mesmo assim, essa **criança pode aprender e melhorar**. Ela precisa de mais tempo e de nossa ajuda.
  - *A criança pode não andar, mas pode se movimentar de outras formas.*
  - *A criança pode não falar, mas pode explicar bem com gestos o que ela quer.*

## ACTIVIDADE 2: COMO ACALMAR UMA CRIANÇA AGITADA (20 MIN)

**Explique:** As crianças com necessidades especiais são muitas vezes mais agitadas do que as outras. É muito comum que elas chorem, fiquem agitadas ou irritadas por tempo prolongado. Isso pode ser muito estressante para os pais.

**Pergunte:** *O que é que irrita ou faz chorar a sua criança?*

*Adicione que algumas razões podem ser:*

- Dificuldades para comer
- Convulsões (ataques)
- Infecção
- Dores nos músculos
- Sentir fome, cansaço ou estar com a fralda suja
- Mudanças repentinas do ambiente (por exemplo, calor ou frio, ruído)
- Tristeza, ansiedade na criança.

**Pergunte:**

*O que você tenta fazer, para acalmar a sua criança, quando ela fica irritada?*

*O que funciona bem? O que – não tanto?*

### Explique:

- Pode ser que leve tempo para descobrir o que acalma a sua criança.
- É importante que você conforte a sua criança se ela parecer aflita.
- Alguns pais dão um pedaço de fruta, abraçam, carregam a criança, conversam ou cantam com ela, dão banho, ou fazem massagem suave.



### DEMONSTRAÇÃO:

**Explique:** Algo que você pode experimentar é colocar a criança numa capulana e balançá-la. Mostre **Foto 1**.

Porque isso é bom?

- Movimento de balançar acalma a criança
- Esta posição pode ajudar a relaxar os músculos que ficaram rígidos.

Coloque uma das crianças no meio da capulana e duas pessoas (o cuidador e mais alguém) podem balançá-la gentilmente para cima e para baixo.

Pode dar um brinquedo para a criança segurar nas mãos.

Alguém já experimentou fazer assim antes? Pode nos demonstrar como fez? (*Elogie.*)

**Adicione:** Se a criança estiver irritada por um longo período de tempo, leve-a para o centro de saúde, pois a criança pode ter um problema.



### FECHO (15 min)

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.

Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilharem.

**ATENÇÃO:** Para o próximo encontro, cada família deve trazer 2-3 antigas capulanas, mantinhas do bebê ou toalhas.

## ENCONTRO 3. AJUDAR A CRIANÇA NAS POSIÇÕES E MOVIMENTOS (PARTE 1)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Aprender porque uma boa posição é importante
2. Saber qual é boa posição e qual não é
3. Ajudar a criança a deitar se de costas, de barriga e de lado

**MATERIAIS:**

- Capulanas e toalhas, algumas almofadas, se tiver (pedir a cada família para trazer)
- Boneca de pano com membros flexíveis
  
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Fotos 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9**
- **Desenhos 5, 6**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (15 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. De seguida peça a ela/e para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilharem. Solidarizem-se com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para as crianças usarem.
4. **Explique:** Neste encontro e nos próximos 2 que seguem iremos aprender, que posições e movimentos são bons para nossas crianças.

Vamos também aprender porquê é importante posicionar bem a criança.

**Conversem em pares:** *Em que posição a sua criança costuma ficar a maior parte do tempo?*

## ACTIVIDADE 1: POSIÇÕES NÃO ADEQUADAS PARA CRIANÇA (15 MIN)

### Explique:

- Crianças com problema de desenvolvimento podem ter dificuldade em encontrar **posições confortáveis**.
- **Algumas posições não são boas**, pois dificultam as crianças comer, brincar e fazer actividades.

**Mostre a Foto 2** para o grupo e pergunte: *Será que estas posições são boas? (Não; nenhuma é boa)*

Peça para que os participantes discutam em pares:

*Porque é que estas posições não são boas para criança? Será que as crianças vão conseguir:*

- *Brincar? (Não)*
- *Comer? (Não)*
- *Comunicar com os outros? (Não)*

### No fim adicione, caso precise:

- Nestas posições, a criança não consegue olhar ao seu redor
- A criança não consegue usar os braços para pegar algo ou para brincar.



**Explique:** Se a sua criança ficar numa destas posições durante muito tempo, pode:

- Atrasar o desenvolvimento da criança.
- Tornar cada dia mais difícil mover ou carregar a criança.

Estas posições podem também **causar problemas**, tais como:

#### **Áreas de pressão:**

Quando a criança fica sentada ou deitada sem se mexer por muito tempo, o sangue fica pressionado. Isso causa dores fortes e manchas rochas ou vermelhas no corpo.

#### **Rigidez:**

O corpo se torna rígido, se fica na mesma posição. Por exemplo as costas podem ficar tortas e as ancas podem sair do lugar ou deslocar.

#### **Dificuldades para respirar e engolir:**

Às vezes quando o pescoço e as costas da criança tornam-se rígidos por causa de uma posição inadequada, torna-se difícil respirar, engolir e se alimentar.

**Pergunte:** *Porque é que o bom posicionamento é tão importante para criança ?*

**Acrescente o seguinte, se precisar:**

1. Boa posição é a base para todas as actividades que a criança deve fazer.
2. Boa posição torna mais fácil dar de comer a criança e reduz o risco de que a comida e bebida entrem nos pulmões.
3. Boa posição ajuda a criança a brincar, aprender e comunicar.
4. Boa posição ajuda a prevenir que o corpo fique rígido ou torto.

**ATENÇÃO:**

**Mesmo quando a criança está numa boa posição, tente mudar a posição da criança a cada hora, para o corpo não ficar muito rígido ou com manchas.**

**ACTIVIDADE 2. BOAS POSIÇÕES DA CRIANÇA DEITADA DE COSTAS (20 MIN)**

**Explique:**

- A criança só deve ficar deitada quando estiver descansando ou dormindo.
- Não é bom para a criança ficar deitada ou ser carregada o dia todo.



**EXERCÍCIO**

- Peça a um voluntário para se deitar no chão e imitar a posição da criança na **Foto 3**.
- Pergunte se essa posição é boa para criança ou não. Explique que esta é uma posição não **boa**, porque:
  - A cabeça está sem suporte.
  - As mãos e os braços estão longe do corpo e não podem ser usados facilmente.
  - As ancas e as pernas não têm suporte e não podem relaxar.

- O grupo deve mudar esta posição para torná-la mais adequada, usando almofadas, calças enchidas e capulanas ou toalhas.
- No fim, peça aos participantes para explicarem, porque fizeram assim.

Mostre o **Desenho 5 e a Foto 4**, onde as posições são **mais adequadas**.

**Pergunte:**

- Como está a cabeça da criança? (Apoiada)
- E o que está nos lados da criança? (Toalhas enroladas, para endireitar o corpo; ou pernas da mãe)
- E como estão as pernas da criança? (Dobradas, com toalha em baixo dos joelhos no desenho, para ancas estar para atrás e relaxar as costas, para não estar arqueadas)  
*Nota: Mantenha as pernas descruzadas (coloque algo entre as pernas se precisar)*
- E onde estão as mãos? (apoiados para estar em frente do corpo)



**PRÁTICA:**

Peça a todos para praticarem a pôr a sua criança de costas, de forma como aprenderam.

**ATIVIDADE 3. BOAS POSIÇÕES DA CRIANÇA DEITADA DE BARRIGA (15 MIN)**

**Explique:** Crianças pequenas aprendem a rolar para os lados, gatinhar e se mover, ficando no chão de barriga e fazendo força com os braços.

Mesmo a criança que tem dificuldades, **deve ficar de barriga várias vezes por dia**, para fortalecer o corpo.

Esta é uma boa oportunidade para que o irmão /a irmã deite se no chão e brinque com a criança.

**Mostre as Fotos 5, 6 e 7. Pergunte:** *O que estão a ver? Que posição é boa? (na Foto 6 e 7) Porquê? (A criança tem apoio; coluna não está curvada; pernas separadas, mas estão dobradas para relaxar a coluna e as pernas; plantas de pés parecem prontas para andar).*

*E que posição não é boa? (na Foto 5) Porquê? (Cabeça inclinada para trás – pode ser perigoso; pernas cruzadas; braços e mãos sem apoio; punhos fechados)*

**Mostre o Desenho 6.** Aqui podemos ver uma criança com paralisia que não tem muita força nos braços. Que tipo de apoios essa criança pode precisar, no início, para ficar de barriga? Alguém pode explicar?

**Pergunte:** *Será que essa criança sempre terá que usar estes apoios?*

*(Resposta: Não, algumas crianças com tempo vão ficar mais fortes nos braços, e podemos começar a retirar os apoios.)*

### **PRÁTICA:**

Peça a todos que pratiquem fazer com que seus filhos fiquem deitados de barriga, com algum apoio em baixo, e alcancem e segurem algum objecto em frente deles.

## **ACTIVIDADE 4. DEITAR A CRIANÇA DE LADO (15 min)**

**Mostre a Foto 8 e conte uma história ao grupo:**

*Aqui é o Marco. Marco tem 8 meses, e tem paralisia.*

*Ele sente-se confortável quando fica deitado de lado. Isso porque ele tem rigidez no corpo.*

*Ficar de lado ajuda também que a saliva que escorre da boca dele, não engasgue o Marco.*

*Quando o Marco fica deitado de lado, ele estica seus braços para frente.*

*Assim ele consegue ter as mãos juntas para pegar coisas e brincar.*

*Os pais sempre colocam um brinquedo, para o Marco olhar e tentar pegar.*

*Quando o Marco tem dificuldade de pegar, os pais levantam o braço dele e lhe ajudam.*

*As vezes Marco toca no brinquedo, mas não consegue abrir a mão para segurá-lo.*

*Neste caso o pai do Marco abre gentilmente a mão dele e ajuda a segurar o brinquedo.*

*Quando o Marco segura o brinquedo, ele explorá-lo, sacode-lo, e leva-lo até a boca.  
A família usa capulanas ou toalhas enroladas para dar apoio nas costas e em baixo do joelho.*

**Pergunte:**

*Que tipo de brincadeiras você pode fazer em casa com a criança deitada nessa posição?*

*(Resposta: bater palmas com a criança; cantar; dar coisas diferentes para apalpar e dizer o que é.)*

*Que brinquedos vocês têm poderiam dar à criança para segurar, nesta posição?*

*(Resposta: bola pequena; desenho feito de cartolina; tampas enfiadas ou separadas coloridas.)*

Mostre o desenho acima da foto. Pergunte: *Qual é a diferença com a foto do Marco?*  
(Resposta: A toalha em baixo da cara, para melhorar a posição e recolher a saliva da criança.)

Mostre a **Foto 9**.

Pergunte: *O que é que a mãe está a fazer aqui? (Está a fazer um som com um chocalho).*

*E o que está a fazer a criança? (Está a virar se de lado para costas, em resposta ao som de chocalho.)*

 **PRÁTICA:**

Peça a todos que pratiquem fazer com que seus filhos fiquem deitados de lado, e alcancem e segurem algum objecto, ou se virem para um som, usando o exemplo do Marco ou da menina que se virou.

**FECHO (10 min)**

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.

Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

**ATENÇÃO:** Para o próximo encontro, cada família deve de novo trazer  
2-3 capulanas, toalhas ou mantinhas.

## ENCONTRO 4. AJUDAR A CRIANÇA NAS POSIÇÕES E MOVIMENTOS (PARTE 2)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Saber ajudar a criança sentar junto ao cuidador
2. Saber ajudar a criança a sentar sozinha / na cadeira

**MATERIAIS:**

- Capulanas e toalhas, umas mantinhas, se tiver (**pedir cada família para trazer**)
- Calça de adulto (usada) (preparar uma mostra, enchida com algum material)
- Boneca de pano com membros flexíveis
- Bacia
  
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Fotos 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (15 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e a criança que estão a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem **novidades para partilhar**. Pode ser algo sobre eles, ou sobre a sua criança. Convide 3 a 5 pais para partilharem. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para as crianças brincarem.
4. Explique: Neste encontro, vamos continuar a aprender sobre boas posições para a criança.



## ACTIVIDADE 1. COMO SENTAR A CRIANÇA JUNTO AO CUIDADOR (15 MIN)

1. Assegure-se de que cada participante esteja com a sua criança no colo.
2. **Explique:** As posições confortáveis variam de criança para criança. Não existem posições adequadas que são iguais para todas as crianças.

Cada criança é diferente e por isso você **precisa descobrir como ajudar a sua criança a ficar em uma boa posição.**

3. **Mostre as Fotos 10, 11, 12 e 13.**

Peça aos participantes que observem as quatro fotos e descrevam as diferenças que veem entre elas.

**A seguir pergunte:** *Quais fotos mostram boas posições, e quais – não tanto?*

**Depois dos comentários dos cuidadores, acrescente o seguinte:**

- Fotos 10 e 11 mostram **posições não boas** porque:
  - A cabeça está inclinada para trás, ou para o lado, ou simplesmente largada.
  - Ele não está sentado sobre as nádegas.
  - As mãos da criança não estão livres para fazer nada.
- Fotos 12 e 13 mostram **posições boas** porque:
  - A cabeça está apoiada.
  - As ancas estão para trás e oferecem bom suporte.
  - Os braços ficam em frente ao corpo, e assim a criança pode pegar nos objetos e tocar no seu corpo.

### PRÁTICA:

---

**Pergunte:** *De que forma a sua criança está sentada neste momento? O que você poderia mudar?*

Incentive os cuidadores a trabalharem em pares para corrigir o posicionamento das crianças. A seguir observem juntos como ficaram as crianças, e o que elas podem fazer agora.

## ACTIVIDADE 2. AJUDAR A CRIANÇA A SENTAR SOZINHA (20 MIN)

**Pergunte:** *Come você faz em casa, para sua criança sentar sozinha?*

Mostre as **Fotos 14, 15 e 16**. Esses são alguns exemplos de como podemos usar os objetos em casa para ajudar a criança a sentar-se.

**Pergunte:** *O que os pais usaram, nestas fotos, para ajudar as suas crianças a sentar?*

### **Demonstração com uma boneca ou uma criança**

Chame os pais voluntários para mostrar uma das posições na foto com a boneca ou com sua criança.

Verifiquem juntos se a boneca /a criança está bem sentada.

(Se tiver tempo, pode chamar outro cuidador para mostrar uma outra posição na foto, com sua criança.)

## CALÇAS ENCHIDAS

**Explique:** Calças preenchidas com tecidos e/ou outros materiais podem dar um bom apoio ao seu filho.

**Mostre as Fotos 17 e 18** e discutam como se faz. Depois discutam qual é a vantagem de calças enchidas para a criança.

**Demonstre** como fazer as calças enchidas.



### PRÁTICA:

Pratiquem como colocar a sua criança para sentar numa boa posição, com apoio de calças enchidas, bacias, almofadas e outros.

No fim verificam se:

- As ancas e nádegas estão para trás
- A cabeça tem apoio
- As mãos estão em frente.

### ACTIVIDADE 3. AJUDAR A CRIANÇA A SENTAR NA CADEIRA (10 MIN)

**Explique:** Esta boa posição da criança, que praticamos agora, também deve ser observada em caso de cadeira.

**Pergunte:** Quem em casa já tem uma cadeira especial para sua criança, pode ser de madeira ou de papelão?

Mostre **Foto 19**.

**Explique:** Uma **cadeira pequena de madeira ou de papelão, com uma tabua em frente**, é bom apoio para criança que não senta sozinha, e permite lhe usar as mãos.

É bom fazer a mesinha ou a tabua com **cantos redondos**, como na foto, para não aleijar a criança.

#### ATENÇÃO:

- O seu carpinteiro local ou ADEMO pode ajudar fazer uma cadeira ou uma mesinha com tábua em frente, para sua criança. Pode usar madeira ou papelão.
- Quando a criança cresce, você precisa de ver se ela ainda cabe bem na cadeira. Não deixe a criança numa cadeira que não serve mais para ela.

Mostre **Foto 21** aos cuidadores.

**Pergunte:**

*O que estão a ver na foto 21? A criança está em boa posição ou não? (SIM) Porquê?*

- A cabeça está no centro e tem um suporte atrás
- Os braços estão em frente do corpo
- Tem uma prancha em frente, para suportar as mãos.
- Como sentou no chão, a criança tem pernas cruzadas.

**Note:** Se for difícil produzir uma cadeira, pode

- 1) encostar a criança contra um canto da parede usando calças enchidas, e
- 2) colocar uma pequena prancha ou tábua com cantos redondos em frente (**Foto 21**).

### FECHO (15 min)

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje. Existe algo que vão experimentar fazer em casa? Peça uns 3 cuidadores para partilhar.

## ENCONTRO 5. AJUDAR A CRIANÇA NAS POSIÇÕES E MOVIMENTOS (PARTE 3)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

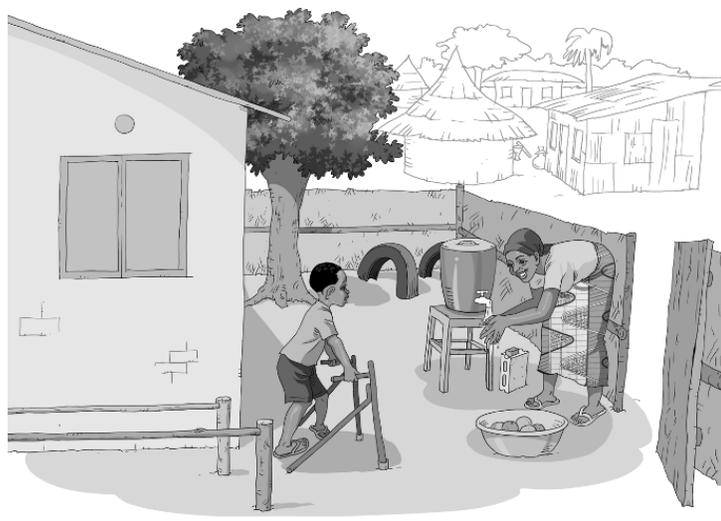
1. Aprender levantar e carregar a criança correctamente
2. Aprender ajudar a criança a ficar em pé

**MATERIAIS:**

- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Fotos 22, 23, 24, 25, 26, 27**
- **Desenho 7**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (15 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem alguma **novidade para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para as crianças usar.
4. Explique: Neste encontro, vamos continuar a aprender sobre boas posições para a criança.



## ACTIVIDADE 1. COMO LEVANTAR E CARREGAR A CRIANÇA (30 MIN)

**Mostre as Fotos 22 e 23** e pergunte: *Qual é a diferença, na maneira como a mãe levanta a criança? Qual é a maneira correcta?*

A seguir, aborde os estes pontos:

- A maneira na Foto 22 não é boa porque:
  - Abaixar-se com as pernas retas causa pequenos danos às suas costas cada vez que você fizer isso.
  - Com o tempo você (cuidador) poderá sentir dores.

### PRÁTICA:

Vamos formar um círculo para praticar levantar a criança:

- 1) Põe um pé um pouco mais à frente do outro.
- 2) Dobre os joelhos.
- 3) Mantenha as costas direitas ou um pouquinho curvadas.
- 4) Antes de carregar a criança, leve-a o mais perto de você.
- 5) Levante-a usando os músculos das pernas e não das costas.



### ATENÇÃO:

- Quando a sua criança se tornar maior e mais pesada, peça a alguém que te ajude.
- Se for carregar com apoio de alguém, contem juntos “1,2,3” antes de levantar a criança, para que vocês a levantem ao mesmo tempo.

## COMO CARREGAR A CRIANÇA

Mostre as **Fotos 24 e as Fotos 25** e pergunte:

*Que fotos mostram boas posições para carregar? Porquê?*

*(Resposta: Foto 25)*

### Explique

- As boas posições para carregar são onde a criança usa os músculos da cabeça e do pescoço.
- Por isso uma posição mais vertical (recta) é melhor.
- As mãos da criança devem estar livres para brincar, e as ancas e joelhos apoiados, assim ela terá maior controle sobre o corpo.



### PRÁTICA:

- Em pares, demonstrem um a outro como carregam a sua criança.
- Peça aos pares para dizer um a outro, o que foi bom, na forma como cada cuidador carregou sua criança, e o que podia ser melhorado.

## ACTIVIDADE 2. AJUDAR A CRIANÇA A FICAR EM PÉ (30 MINUTOS)

### DINÂMICA

- 1) Peça ao grupo que fique de pé se equilibrando em uma perna só. *(Em caso de pessoa com deficiência na perna, pode usar algum apoio.)*
- 2) Dê a cada um pedaço de papel e peça para que o rasguem em quatro partes iguais enquanto estão em uma perna só.
- 3) Agora faça a mesma coisa, mas deixe que fiquem em pé com as duas pernas no chão.
- 4) Compare quando foi mais fácil ou rápido fazer essa actividade: com uma perna ou com duas pernas no chão.

**Pergunte:** *Por que é importante para a criança ficar em pé?*

**Adicione:**

- Para prevenir a rigidez e os movimentos descoordenados das pernas
- Para fortalecer os ossos: uma criança que nunca fica em pé têm os ossos menos densos e podem mais facilmente se quebrar
- Para ajudar na respiração e circulação de sangue, assim como ajudar a esvaziar a bexiga e os intestinos.

**Mostre as Fotos 26 e 27.**

**Pergunte:** *Em que foto a posição da criança está melhor? (na Foto 27) Porquê?*



**Explique:** **A posição na Foto 27 é melhor, porque:**

- As ancas da criança estão viradas para trás
- A mãe está ajudar a manter as ancas no centro.
- Os pés estão firmemente no chão.
- A cabeça está no centro.
- Ela está bem equilibrada e pode usar as mãos.

**Mostre o Desenho 7. Pergunte:** *O que é que os pais usaram aqui? Qual é a vantagem desta prancha?*

- A criança está estável e não sente a pressão do corpo
- A criança pode usar as mãos para fazer várias coisas.

**ATENÇÃO: Quando usar a prancha, deve controlar para que a criança não caia para o lado.**

 **PRÁTICA:**

---

Estimule a prática de ficar de pé (Foto 27) entre participantes e suas crianças.

**FECHO (10 MIN)**

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.

Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

Lembre ao grupo sobre o tema da semana que vem: comer e beber.

PARA PRÓXIMO ENCONTRO, peça para que cada família traga um copo plástico

## ENCONTRO 6. AJUDAR A CRIANÇA A COMER (PARTE 1)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Identificar problemas comuns na alimentação
2. Aprender boas posições para dar de comer à criança

**MATERIAIS:**

- Copos plásticos (que cada cuidador trouxe de casa)
- Bidon de água tratada 30 minutos antes da sessão
- Boneca de pano grande,
- Toalhas pequenas ou capulanas para enrolar
  
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Fotos 28, 29**
- **Desenhos 8 (5 cópias), 9, 10**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para crianças usar.
4. Explique: Neste encontro, vamos falar de como ajudar as nossas crianças a comer.

## ACTIVIDADE 1: IDENTIFICAR PROBLEMAS COMUNS NA ALIMENTAÇÃO (20 MIN)

**Pergunte:** *Que tipos de dificuldades você tem, na hora de dar de comer à sua criança?*

No fim **resuma as dificuldades partilhadas:**

- Dificuldade em controlar a cabeça ou o corpo da criança
- Dificuldade em controlar a boca, os lábios ou a língua da criança
- Criança fica muito irritada, chora e rejeita a comida
- Criança vomita muitas vezes depois de comer.

**Explique que:**

- Por causa destas dificuldades, a comida e bebida podem chegar aos pulmões, e a criança pode ficar doente
- Noutros casos a criança pode não conseguir comer bem e fica com desnutrição
- Por isso vamos aprender como ajudar a criança a comer melhor.



### EXERCÍCIO

---

**Explique:** Este exercício vai ajudar-nos a perceber, o que uma criança sente quando é alimentada por outra pessoa, de uma forma que não é adequada.

Veja se todos trouxeram um copo. Encha cada copo até metade com água.

Peça aos cuidadores (NÃO as crianças) para formar os pares. Nos pares, um cuidador vai dar de beber a outro cuidador.

A pessoa que está a receber água, deve engolir nas três posições:

1. Com a cabeça inclinada para trás
2. Com a cabeça virada para um lado
3. Com a cabeça caída para frente.

Depois trocam.

**Pergunte:** *Em que posição foi mais fácil para engolir? Em qual se tornou mais difícil?*

## ACTIVIDADE 2. APRENDER BOAS POSIÇÕES PARA ALIMENTAR (45 MIN)

**Pergunte:** *Em que posição você coloca a sua criança, na hora de comer? Porquê?*

**Explique:**

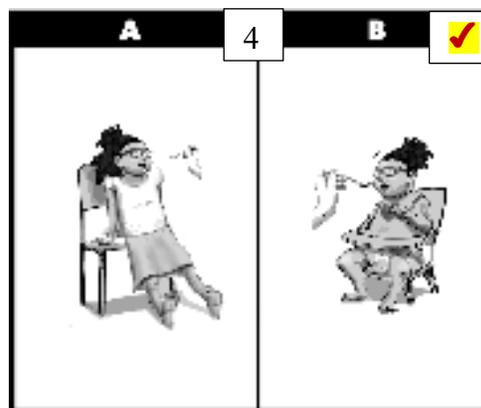
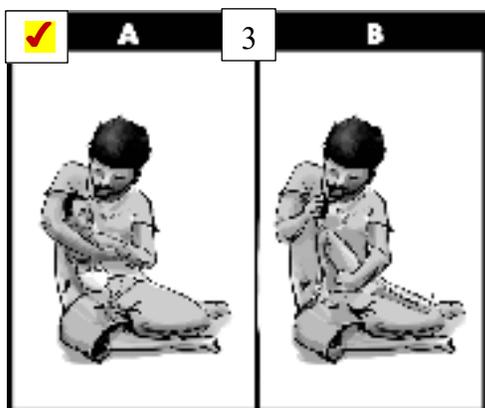
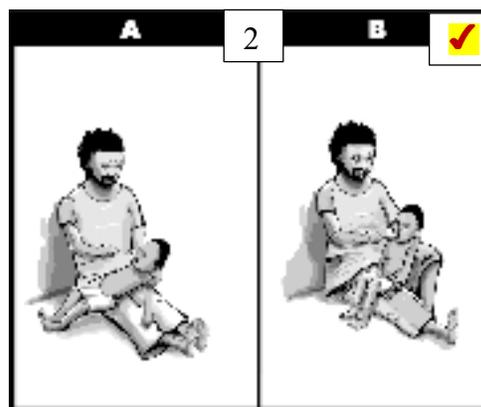
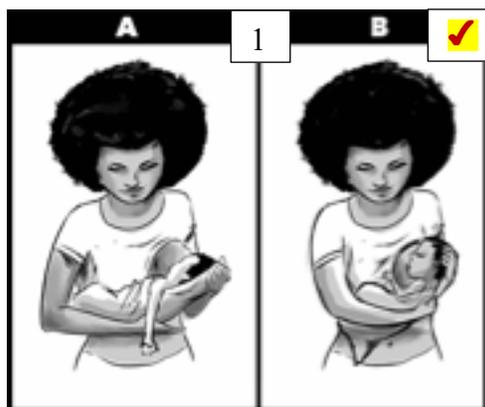
- A criança deve estar numa boa posição, antes de começar a comer.
- Uma boa posição torna a hora de comer mais fácil e segura.

### EXERCÍCIO

Organize os cuidadores em 2 grupos. Entregue a cada grupo o **Desenho 8** que mostra diferentes posições de dar à criança de comer.

Solicite que os grupos escolham as melhores posições (A ou B) em cada situação.

Respostas certas: 1 (B); 2 (B); 3 (A); 4 (B)



**Pergunte a uma pessoa diferente de cada vez: *Porque escolheu uma posição e não a outra?***

---

### **Posição 1: Dar de comer sentados no chão:**

Faça circular **Desenho 9 e Foto 28** para todos verem. **Pergunte:** *O que estão a notar?*

#### **Depois com uma boneca demonstre os passos:**

1. Vou sentar com as costas contra uma parede.
2. Vou dobrar um joelho e encostar a criança com costas retas. Posso pôr uma toalha atrás da criança, para ela estar confortável.
3. Com meu braço, vou dar suporte atrás da cabeça (e não atrás do pescoço) da criança.
4. Vou segurar a parte traseira da criança entre as minhas pernas de modo que posso manter as ancas dela dobradas.



### **PRÁTICA:**

---

Todos os pais devem praticar como colocar a sua criança na posição certa!

---

### **Posição 2: Dar de comer sentada numa cadeira**

Faz circular **Desenho 10 e Foto 29** para todos verem.

**Pergunte:** *O que estão a notar?*

#### **Depois com boneca demonstre os passos:**

1. Vou sentar na cadeira com as costas apoiadas.
2. Vou pôr algo em baixo do meu pé, para levantar a perna e deixar a coluna da criança ereta.



3. Vou segurar a parte traseira da criança entre as minhas pernas para que ela não possa empurrar para trás.
4. Com meu braço, vou dar um suporte atrás da cabeça (e não atrás do pescoço) da criança.
5. Vou colocar os braços e os ombros da criança para a frente.

### PRÁTICA:

---

Todos os pais devem praticar como colocar a sua criança na posição certa!

---

### **Posição 3: Dar de comer em uma cadeira de apoio (para crianças mais velhas)**

**Explique:** Para as crianças mais velhas (a partir de 2 ou 3 anos), uma cadeira de apoio pode ser o único meio de conseguir uma boa posição na hora de comer.

**Pergunte:** *Ainda se lembram de como se deve sentar a criança, na cadeira?*

1. Com nádegas bem para trás;
  2. Com a cabeça no centro e apoiada;
  3. Com os braços para frente (usar panos enrolados para apoiar).
- 

**Pergunte:** *A sua criança tem tido vômitos depois de comer? O que você fez para controlar os vômitos?*

### **Explique:**

- Crianças vomitam porque os músculos do estômago são fracos e permitem que o alimento volte enquanto elas comem.
- Manter a criança sentada ou deitada de lado por cima de uma almofada durante 20 a 30 minutos após as refeições reduzirá o vômito.

## FECHO (15 MIN)

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.

Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

PARA PRÓXIMO ENCONTRO, peça para que cada família traga

- O prato, a colher e o copo da criança. Pedaco de pano limpo.
- Um pouco da comida que a criança goste.

## ENCONTRO 7. AJUDAR A CRIANÇA A COMER (PARTE 2)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Saber ajudar a criança a comer
2. Saber ajudar a criança a usar utensílios
3. Aprender a limpar o rosto da criança

**MATERIAIS:**

- Cada cuidador deve trazer:
  - Copo plástico, colherinha e prato da criança
  - Um pouco de comida que a criança goste
- Boneca de pano grande e com membros flexíveis
- Toalhas ou capulanas para enrolar
- Copo plástico normal e cortado (1 de cada)
- Colher de sobremesa e colher com pega reforçada (amarrada) para ser mais grossa
- Tesoura para cortar copos
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Fotos 30, 31**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para as crianças usarem.
4. Explique: Neste encontro, vamos continuar a aprender sobre como ajudar a criança a comer.

## ACTIVIDADE 1. AJUDAR SUA CRIANÇA A COMER (20 MIN)

### Actividade

Em grupos de três, discutam sobre como cada um ajuda a sua criança a comer em casa.  
*O que é que cada um faz?*

Peça aos grupos para partilharem as suas experiências.



### DEMONSTRAÇÃO:

**Faça sentar bem a boneca (considere como se ela fosse a sua criança). Demonstre e explique as seguintes práticas:**

1. Vou começar com a comida e só no fim vou dar algo para beber.
2. Vou dar de comer aos poucos, uma colher de cada vez.
3. Vou observar as reacções da criança: quando está pronta para o próximo bocado?
4. Vou conversar com a criança, para ajudá-la a comer e a gostar deste tempo comigo.
5. Vou apoiar o queixo da criança, se a criança tiver dificuldade em manter a boca fechada quando tem comida.

*Se a criança comer com a boca fechada,  
vai ser mais fácil engolir e vai conseguir comer mais.*

6. Vou parar quando a criança indicar que está cansada ou que comeu o suficiente.

**Agora convide um cuidador para demonstrar com a sua criança ou com a boneca, e você vai-lhe orientar mencionando os passos.**

---

**Pergunte:** *O que você faz, para criança não ficar distraída, na hora de comer?*

**Recolhe as ideias, e acrescente:**

- Sentar num lugar sem muitas pessoas ou outras actividades
- Não usar telefone ou ligar rádio ou televisor, na hora de comer
- Mostrar e conversar com a criança sobre o que ela está a comer.

## ACTIVIDADE 2: AJUDAR A CRIANÇA A USAR UTENSÍLIOS (30 MIN)

### USAR COLHER

Mostre uma colherinha normal e uma colherinha com pega reforçada para ser mais grossa.

**Pergunte:** *Qual é melhor para dar de comer à criança e porquê?*

**Explique:** Melhor usar uma **colher de chá com pega mais grossa**, uma vez que essa é mais fácil e segura para a criança pegar.

Ao mesmo tempo, a pega da colher não pode ser tão grossa que a criança não consiga segurar.

**ATENÇÃO:** Da mesma forma, pode reforçar a pega da escova de dentes ou do lápis que a criança usa.



### DEMONSTRAÇÃO:

**Diga e demonstre cada passo, com apoio de uma boneca bem posicionada:**

- 1) Deixo que a criança veja, toque e sinta o cheiro da comida. Converso com a criança.
- 2) Vou dar a comida estando em frente da criança e não de lado.
- 3) Vou tocar o lábio de cima com a colher, para que a criança possa senti-la.
- 4) Coloco a colher na boca da criança e faço uma leve pressão na língua, para que a criança perceba e feche a boca.  
*Se a criança não fechar a boca, coloco o dedo sob o queixo para dar um pouco de apoio e ajudá-la a fechar.*
- 5) Não levanto a colher para cima, quando retiro.
- 6) Coloco a mão da criança na colher para estimular que ela se alimente. Ou coloco a minha mão sobre a mão dela, para guiar a criança.

## PRÁTICA:

1. Prepare banana ou papaia esmagada (ou uma papinha) ou deixe cada família servir 2-3 colherinhas da comida que trouxeram, no prato da criança.
2. Agora repita os passos acima, um por um, em voz alta, e convide os cuidadores a fazerem cada passo com suas crianças.
3. **No fim pergunte:** O que foi diferente, da maneira como normalmente dá de comer a criança em casa?

## EXERCÍCIO

### Porque é importante fechar a boca, para mastigar e engolir

- Explique: Vamos fazer uma experiência para perceber, porque é importante que a criança feche a boca, para poder mastigar e engolir.
- Peça aos participantes que produzam um pouco de saliva na sua boca.
- A seguir, devem tentar mastigar e engolir a saliva, com boca aberta?
- Foi fácil ou difícil?
- Agora tente mastigar e engolir com a boca fechada. É fácil ou difícil?
- Resumo: É muito mais fácil de mastigar e engolir com a boca fechada. Por isso, temos que ajudar a criança a fechar a boca, ao comer.

## USAR O COPO

**Pergunte:** *Como é que você faz para dar de beber a sua criança?*

Mostre um copo de plástico normal e um copo de plástico com um lado cortado, como na **Foto 30**.

**Pergunte:** *Que tipo de copo você acha que é melhor para a sua criança e porquê?*



**Explique:** O copo que não está cortado faz a criança virar a cabeça para trás, fazendo com que se torne mais difícil para criançaa beber.

## DEMONSTRAÇÃO:

---

**Diga e demonstre cada passo em baixo, com apoio de uma boneca bem posicionada:**

1. Vou colocar a criança na posição bem sentada.
2. Vou inclinar um pouco o copo, para que a água toque o lábio de cima.
3. Depois vou esperar.
4. Se a criança tiver dificuldade de fechar a boca, vou colocar o dedo por baixo do queixo, para apoiar.
5. Vou continuar a dar água em pequenos golinhos, e vou observar como ela engole.
6. Depois de cada 3 goles vou baixar o copo e fazer uma pequena pausa.

## PRÁTICA:

---

Permita que todos experimentem dar de beber as suas crianças nos copos (de preferência cortados).

Observe e oriente.

---

## USO DE BIBERÕES

**Pergunte:** *As vossss crianças usam biberões? Por que sim/não?"*

**Reforce** que melhor seria não usar os biberões, porque:

- Os biberões dificultam para que a criança aprenda a comer os alimentos
- Usar biberão faz com que a criança não aprenda a se alimentar sozinha
- O bico do biberão pode acumular bactérias e fazer criança ficar doente.

### ACTIVIDADE 3. COMO LIMPAR O ROSTO DA CRIANÇA (15 MIN)

**Explique:** Uma criança que babe muito, não engole bem e fica com a boca aberta. Isso faz com que as bactérias entrem na boca. As bactérias podem descer até os pulmões. Por isso temos que limpar sempre a boca da criança.

**Pergunte:** *Como é que você limpa o rosto da sua criança? Pode nos mostrar?*

**Explique:**

- Algumas crianças precisam que se limpe os seus rostos muitas vezes, por causa da baba ou da comida que vai saindo da boca ao comer.
- Mostre a **Foto 31**. Há boas maneiras de limpar o rosto. Essas boas maneiras vão ajudar a sua criança a aprender a fechar os lábios. E também vão ajudá-la a engolir a saliva em vez de deixá-la escorrer.



### DEMONSTRAÇÃO:

---

**Demonstre com uma boneca e pequeno pano, e diga os passos:**

- 1) Com pequenos toques firmes pressiono as bochechas e os lábios.
- 2) Dou pequenos toques, usando o pano, em direção à boca, ajudando a fechá-la.
- 3) Dou pequenos toques no lado esquerdo e do direito da boca, depois no queixo em direção ao lábio de baixo e por último no lábio de cima.
- 4) Peço e ajudo a criança a engolir enquanto estiver fazendo isso.

### PRÁTICA:

---

Peça aos pais para praticarem como limpar a boca da sua criança. Não devem esquecer de não conversar com a criança.

## FECHO (15 MIN)

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje. Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

PARA PRÓXIMO ENCONTRO, peça para que cada família traga 2 alimentos para um jogo (depois vão levar para casa).

Distribua a lista de alimentos para trazer, de acordo com a tabela em baixo no Encontro 8. Para alimentos difíceis de apanhar como iogurte e leite caseiro, peixe, carne, insectos, pode preparar uns desenhos simples durante a preparação do Encontro.

## ENCONTRO 8. AJUDAR A CRIANÇA A COMER (PARTE 3)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Saber dar bons alimentos à criança
2. Saber seguir uma boa frequência de refeições

**MATERIAIS:**

- Cada cuidador deve trazer 2 tipos de alimentos
- Desenhos para restantes alimentos
- 4 cartões com nomes de grupos de alimentos
- Cartaz de alimentação (MISAU-PATH)
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para crianças usar.
4. Explique: Neste encontro, vamos continuar a aprender sobre como alimentar a criança.



## ACTIVIDADE 1. DAR BONS ALIMENTOS À CRIANÇA (30 MIN)

**Conversam em pares:** O que é que a sua criança come, num dia normal?

Peça a 3 participantes para partilharem. Agradeça.

Pergunte se todos trouxeram os alimentos que combinaram.

### Actividade

Coloque 4 cartões na esteira no meio, com estes títulos:

- Alimentos que dão força
- Alimentos que dão muita força mesmo
- Alimentos que protegem das doenças
- Alimentos que fazem crescer e ficar inteligente.



**Explique:** Para ter saúde, num dia, a criança deve comer algo de cada tipo de alimentos.

Mostre os diferentes alimentos (reais ou em desenhos). Peça aos participantes que os coloquem nos 4 grupos, um por um. No fim, use a tabela em baixo para confirmar.

Alimentos que dão força	Alimentos que dão muita força mesmo	Alimentos que protegem das doenças	Alimentos que fazem crescer e ficar inteligentes 
Farinha de milho, cereais Mandioca Batata-doce Arroz Pão	Óleo Açúcar Mel Castanha Amendoim  <b>ATENÇÃO:</b> Comer em poucas quantidades!	Todas as frutas Todos os vegetais Folhas escuras Beterraba Abóbora	Feijão e soja Amendoim Sementes de abóbora Castanha Ovos Peixe Insectos Frango Fígado, rins Carne Leite de cabra ou de vaca* Iogurte caseiro Folhas secas de moringa

**Pergunte:** Quem pode pensar num prato, que leva todos os 4 grupos de alimentos?

\*Leite de cabra (ou de vaca) pode ser dado à criança a partir de 1 ano. Ferva e arrefeca o leite.

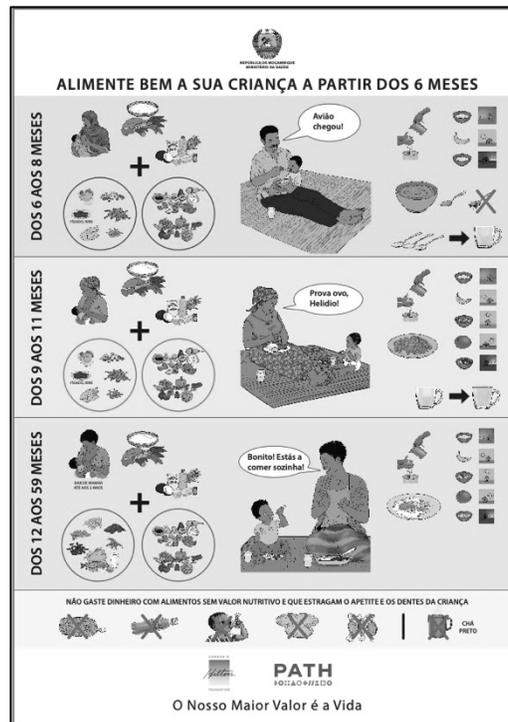
## ACTIVIDADE 2. QUANTAS VEZES DAR DE COMER À CRIANÇA? (30 MIN)

**Pergunte:** *Quantas vezes por dia come sua criança?*

**Mostre o Cartaz de alimentação. Pergunte:** Quantas vezes por dia deve comer uma criança de 6 meses? (3) E uma criança de 9 meses? (5) E a partir de 12 meses? (5)

**Explique:**

- A partir de 12 meses, a criança deve comer 3 vezes por dia. Ela também deve tomar pequenos lanches entre o matabicho, o almoço, e o jantar.
- Mas algumas crianças se cansam facilmente quando comem. Isso aumenta o risco da comida ir pelo caminho errado e chegar aos pulmões.
- Essas crianças não podem comer muita comida de uma só vez. **Elas precisam de 6 pequenas refeições em vez de 3 refeições maiores.**



**Pergunte:** *Quais são os bons lanches para criança? E quais são maus lanches? Porquê?*

No fim mostre o Cartaz de Alimentação, onde peça para encontrar:

- 2 exemplos de bom lanche (manga, banana, ovo, copo de leite de cabra)
- 2 exemplos de mau lanche (nik naks, refresco, coisas fritas, bolachas doces).

## QUANTOS COPOS DEVE BEBER A CRIANÇA

**Pergunte:** *Quantos copos de água a sua criança bebe, num dia?*

**Explique:**

- Crianças devem beber pelo menos 4 copos de água por dia.

- **Como beber pode ser difícil, a sua criança precisa tomar água aos poucos durante todo o dia.**
- Isso ajudará a reduzir prisão de ventre, desidratação e vai dar mais energia a criança.

**Pergunte:** *Costumam por açúcar na bebida da criança?*



**Explique:**

- Não devemos pôr açúcar nas comidas e bebidas da criança.
- Se as crianças se acostumarem ao açúcar, mais tarde elas não aceitam alimentos que não sejam doces.
- O açúcar também causa problemas de dentes.

**Pergunte:** *O que pode adicionar em vez de açúcar?* (Resposta: Sumo natural de frutas que tem em casa.)

**Pergunte:** *O que você faz, para criança não ficar distraída, na hora de comer?*

Recolhe as ideias, e **acrescente:**

- Sentar num lugar sem muitas pessoas ou actividades
- Não usar telefone ou ligar rádio ou televisor, na hora de comer
- Mostrar e conversar com a criança sobre o que ela está a comer.

### FECHO (10 MIN)

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.

Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

**Lembre:** Para ter saúde, num dia, a criança deve comer algo de cada grupo de alimentos.

### PARA PRÓXIMO ENCONTRO:

Cada família deve trazer um brinquedo caseiro ou objecto que sua criança goste.

## ENCONTRO 9. CONVERSAR COM A CRIANÇA

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Saber a importância de sempre conversar com a criança
2. Ajudar a criança a comunicar

**MATERIAIS:**

- Amendoim com casca, limpo, num pratinho
- Caixa com brinquedos caseiros
- **Foto 32**
- Manual
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para crianças usar.
4. Explique: Neste encontro, vamos debater e aprender como comunicar com nossa criança.

### DINÂMICA (5 MIN)

**Convide 2 voluntários para frente:** Uma pessoa coloca três ou quatro amendoins com casca na boca e diz ao seu parceiro o que faria, caso ganhasse 30 mil meticais. (Peça para que o voluntário não mastigue o amendoim.)

**Pergunte:**

- Como a colega com amendoim na boca se sentiu, ao tentar comunicar?
- Como a outra pessoa se sentiu, ao tentar perceber?

**Resuma:**

Podemos ver o quanto pode ser difícil para criança que tem problemas de comunicar, e quanto é necessário ter paciência para persistir. Pode ser bastante frustrante para a família e para criança.

Nesta sessão vamos aprender, como ajudar nossas crianças a se comunicar.

**ATIVIDADE 1: COMO AJUDAR A CRIANÇA A COMUNICAR (25 MIN)****Explique:**

- Agora vamos aprender como comunicar com a nossa criança, mesmo se ela não fala ou fala pouco.
- Para comunicar, primeiro temos que atrair atenção da criança.

**Convide um cuidador e criança voluntários.**

**Explique:** Vamos ver como atrair atenção da nossa criança. Este é o primeiro passo, se queremos comunicar com a criança.

**Peça ao cuidador para fazer o seguinte com a criança:**

- 1) Sente a criança numa boa posição.
- 2) Posicione a sua cara próxima a cara da criança.
- 3) Chame-a pelo nome. Quando ela olhar para si, elogie com um sorriso e a fala. Tente várias vezes.
- 4) Observe para onde a criança olha. Se ela olha para uma pessoa ou um objeto, aponte para onde ela estiver olhando e diga o nome.



*Por exemplo, se a criança balbucia, você faz o mesmo, espera a criança fazer de novo, e assim em diante. Responda a qualquer som ou gesto que a criança faça.*

**Elogie o cuidador.**

**Pergunte a todos:** *O que vocês viram o cuidador fazer? E o que a criança fez, em resposta?*

 **PRÁTICA:**

Peça a todos para praticar a fazer assim mesmo com sua criança, enquanto você diga lhes o que fazer (use os passos acima).

## ACTIVIDADE 2: COMUNICAR O QUE A CRIANÇA QUER (20 MIN)

**Explique:** E existe mais uma forma de ajudar a criança a comunicar. A criança pode comunicar o que ela quer ou não quer. Mostre a **Foto 32**.

### Convide um cuidador e criança para fazer uma demonstração

**Explique:** Vamos ver como podemos ajudar a criança a dizer-nos, o que ela quer ou não quer.

### Peça ao cuidador para fazer o seguinte com a criança:

- 1) Coloque a criança sentada numa das posições que aprendemos.
- 2) Prepare 2 brinquedos, para a criança escolher.
- 3) Mostre um objecto a criança e diga o que é. Depois retire o objecto e mostre outro objecto e diga o que é. Retire-o.
- 4) Agora mostre os dois objectos e peça para ela escolher. Por exemplo, “Você quer a bola ou a boneca?”
- 5) **Espera a reacção, que pode ser apontar ou olhar para um dos objectos. (As crianças apontam com os olhos antes de aprender a usar as mãos).**
- 6) Ofereça à criança o objecto para o qual ela apontou ou olhou. Diga olhando para o objecto: ‘Você escolheu a bola, então vamos brincar com a bola.’
- 7) Brinque um pouco com a criança.

### Elogie o cuidador.

**Pergunte a todos:** *O que você viu o cuidador*

*fazer? E o que a criança fez, em resposta?*



### PRÁTICA:

**Peça a todos para praticarem a fazer assim mesmo com sua criança,** enquanto você diga-lhes o que fazer (use os passos acima).



**Adicione:** Da mesma forma, pode também pedir a criança para escolher:

- que camiseta usar hoje, ou
- que fruta ou lanche comer.

**Pergunte:** *Alguém já experimentou outras coisas que ajudam suas crianças a comunicar?*

**Escute, elogie e adicione as seguintes práticas, para fazer em casa:**

1) Peça a criança para soprar espuma de sabão, quando você estiver a lavar roupa. Isso vai reforçar os músculos na boca da criança e ajudar na fala.

2) Desenhe alguns desenhos, ou recorte dos pacotes ou de jornal. Aponte no desenho e diga o nome ou conte história sobre pessoa ou animal no desenho.

3) Faça muitas perguntas à criança, mesmo se ele ainda não saber responder. No início, responde por ela, mas com tempo deixe ela responder aos poucos.



4) Conte tudo que você estiver a fazer, para a criança. Ela vai aprender, ouvindo.

Peça a 2 cuidadores para demonstrar como podem:

- 1) fazer perguntas à criança e
- 2) contar passo a passo sobre algo que esteja a fazer.

Elogie os cuidadores!

## FECHO (10 MIN)

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje. Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

**ATENÇÃO:** Podem convidar os irmãos mais velhos para o próximo encontro, para eles aprenderem como brincar com a criança.

## ENCONTRO 10. BRINCAR COM CRIANÇA PARA DESPERTAR O CÉREBRO

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Perceber a importância de brincar
2. Preparar seu saco ou caixa de brincar
3. Brincar com criança com problema de desenvolvimento

**MATERIAIS:**

- **Saco ou caixa de brincar (ver descrição no início de manual)**
- Manual
- **Foto 33**
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para crianças usar.
4. Explique: Neste encontro, vamos aprender como despertar a inteligência da criança.



## DINÂMICA (5 MIN)

Ponha os participantes em grupos de três. Oferece a cada grupo um objeto de casa (ex: copo, pedaço de tecido, caixa, pedrinhas, jornal).

Peça que usem a imaginação para fingir com suas crianças que este objecto é algo diferente.

Você pode dar o seguinte exemplo, enquanto segura uma vassora: *“Isso não é uma vassora, mas sim um carro! Vou dar volta no carro.”*

Peça para que cada grupo prepare se para usar o material que tem, para brincar.

### No fim, explique:

1. O brincar ‘desperta’ o cérebro.
2. Uma criança que não brinca não irá se desenvolver tanto.
3. As crianças com algum atraso ou dificuldade precisam de brincar ainda mais!

## ACTIVIDADE 1. PORQUE BRINCAR? (15 MIN)

### Explique:

- Dissemos que, quando brinca, a criança desperta seu cérebro, isso é, ela fica esperta.
- Isso acontece, porque a criança treina MUITAS capacidades, enquanto brinca:
  - Ela treina os seus sentidos (a vista, a audição...)
  - Ela treina os seus movimentos
  - Ela treina os seus dedos (para escrita e para trabalhos manuais)
  - Ela treina o seu pensamento, atenção e memória, a imaginação
  - Ela aprende como lidar com os outros.



### EXERCÍCIO

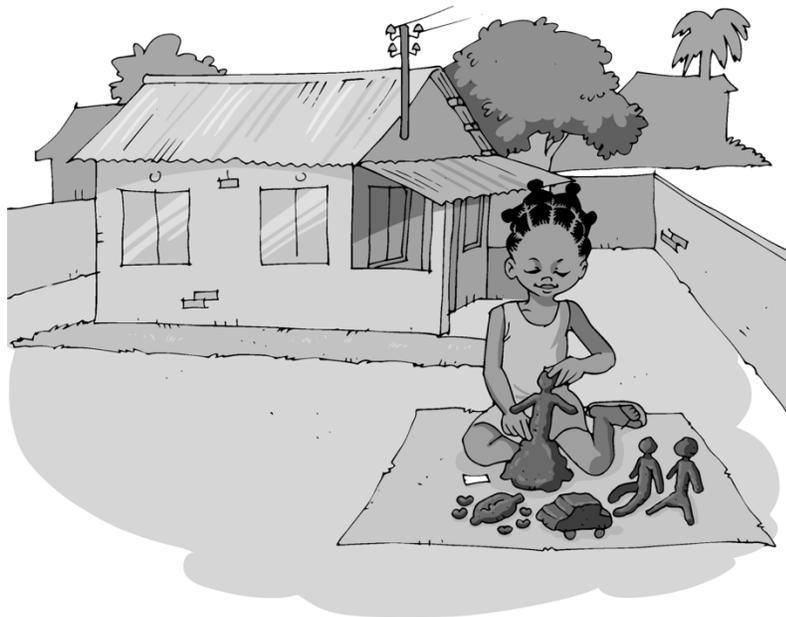
---

#### Mostre algumas brincadeiras e pergunte:

*Que capacidades a criança treina, quando brinca assim:*

- Quando a criança tenta meter pequenas coisas dentro da garrafa?  
(Resposta: treina os dedos, o pensamento)
- Quando a criança copia um desenho que o pai fez com pauzinho na areia?  
(Resposta: treina a memória, atenção e pensamento)
- Quando a criança olha para um desenho (por exemplo, no caldo) e diz o que é (galo)  
(Resposta: treina o pensamento e a fala)
- Quando a criança usa matope para fazer bolinhas, pessoas, carros?  
(Resposta: treina os dedos e o pensamento, a imaginação)

**RESUMO: As crianças começam a brincar logo que nascem. Quanto mais brincamos com crianças, mais rápido e melhor eles se desenvolvem.**



## ACTIVIDADE 2. PREPARAR SEU SACO OU CAIXA DE BRINCAR (30 MIN)

### Explique:

- Podemos brincar SEM brinquedos, ou COM brinquedos.
- Quase tudo pode ser utilizado como brinquedo.
- Mas também podemos preparar coisas simples para nossas crianças brincar.



**Mostre** um saco ou uma caixa com materiais de brincar. Os pais já conhecem bem!

Junto com as famílias, retire e arrume na esteira cada objecto que está no saco/caixa, de acordo com a lista no início do manual.

A seguir, sobre cada material, faça uma chuva de ideias:

- Como a criança pode brincar com este?
- E o que a criança vai aprender, brincando assim?

### Caso precisar, adicione estas ideias:

- **Pauzinhos e tampas:** Pode fazer formas, e a criança deve imitar.
- **Milho e recipientes:** Podem brincar encher e esvaziar os recipientes; fingir preparar comida etc.
- **Desenhos:** Pode fazer perguntas à criança: O que é isso? Que cor tem? Gostas ou não?
- **Restos de capulanas:** Pode pedir para encontrar 2 pedaços iguais; encontrar cor de laranja, encontrar pedaço grande ou pequeno etc. Amarrar ou cobrir a boneca.



- Cada pessoa em casa deve prepara uma caixa ou saco com estes materiais para sua criança. Podem fazer de materiais diferentes!

### ACTIVIDADE 3. BRINCAR COM CRIANÇA COM PROBLEMA DE DESENVOLVIMENTO (20 MIN)

#### Explique:

- Crianças com atraso ou deficiência precisam muito de brincar, para se desenvolver.
- Mas as vezes temos que ajudar lhes um pouco.

Vamos ouvir uma história de criança com deficiência, e dar nossas dicas para a família.

#### HISTÓRIA

#### Mostre a Foto 33 e conte sobre uma menina chamada Cláudia:



- Cláudia tem 1 ano e 6 meses.
- Ela consegue sentar com apoio de alguém ou das calças enchidas.
- Ela consegue pegar brinquedos e gosta muito de ver os desenhos nas latas e sacos de comida.
- Cláudia tem dois irmãos mais velhos, mas eles nunca brincam com ela, porque não sabem como.

#### Pergunte:

- Cláudia está numa boa posição para brincar?
- Que tipos de brincadeiras podem ser feitas com Cláudia? Pensem em coisas que ela gosta.
- Há maneiras que você pode ajudar aos irmãos a Cláudia a brincar com ela? Como?

#### No fim, acrescente:

- Cláudia está numa ótima posição para brincar.
- A mãe pode conversar com os irmãos e mostrar para elas o que a Cláudia já sabe fazer.
- Pode ajudar a eles a recolher os desenhos em casa, e ensinar como mostrar estes a Cláudia. *“Estás a ver o carro, Cláudia? Que cor tem? Como faz o carro?”*
- Pode dar aos irmãos coisas a entregar à irmã, e a ensinar ela a dizer nome de cada coisa: *“Este é o copo. Este é o lenço da mama. Esta é a boneca da Cláudia.”*

## FECHO (10 MIN)

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.  
Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

## ENCONTRO 11. ACTIVIDADES DO DIA A DIA (PARTE 1)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Estimular as crianças durante afazeres de casa
2. Lidar com as ataques da criança

**MATERIAIS:**

- Bacia e capulana
- Boneca com braços e pernas flexíveis que podem ser colocados em posturas
- **Fotos 34, 35**
- **Desenhos 11, 12 e 13 (NÃO RECORTAR!)**
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para crianças usar.

### DINAMICA (5 MIN)

**Pergunte** se alguém tem uma canção que gosta de cantar com sua criança. Pode partilhar com o grupo?

**Pergunte:** *Porque é que bom cantar com nossas crianças?*

**Adicione:** As canções ajudam as crianças a aprender a falar. E também promovem laços e amizade entre cuidador e a criança.

**Explique:** Hoje vamos aprender:

1. Como usar afazeres de casa para ajudar a criança a se desenvolver.

2. Como lidar com casos de ataques nas crianças.

### ATIVIDADE 1. ESTIMULAR CRIANÇA DURANTE AFAZERES DE CASA (30 MIN)

#### Pergunte:

- O que você faz todos os dias?
- A sua criança participa consigo em todos estes afazeres? Porquê?

#### Mostre as **Fotos 34 e 35**

#### Pergunte:

- *O que as cuidadoras estão fazendo?*
- *De que forma você acha que isso está ajudando no desenvolvimento da criança?*

#### Escute as famílias e acrescente:

- Há tarefas que temos que fazer a cada dia.
- Se podemos fazer essas tarefas e **ao mesmo tempo** estimular a criança, isso vai ajudá-la muito em seu desenvolvimento, sem ocupar tempo adicional.
- Em que posição você coloca a criança enquanto você está ocupada?  
*Qual seria uma melhor posição, para criança poder ver o que você está a fazer?*
- Deixe os brinquedos bem ao alcance da criança para encorajá-la a usar as mãos.
- Procure falar com sua criança enquanto está trabalhando.

#### EXERCÍCIO

Mostre para todos primeiro **Desenho 11** e depois **Desenho 12**. Explique que no primeiro desenho (11) podemos ver a dona Marta e como ela dá banho ao seu bebê ao passar dos meses. E no segundo desenho podemos ver a dona Albertina, e a sua maneira de dar banho ao bebê, ao passar dos meses.

### DONA MARTA:



### DONA ALBERTINA:



Depois de todos ver os dois desenhos e as duas senhoras, pergunte:

- Qual é a diferença na maneira como essas duas mães dão banho às suas crianças?  
(Resposta: A dona Albertina dá atenção, envolve a criança e conversa com seu filho durante o banho, enquanto a dona Marta – não.)
- Qual será o resultado, na criança, quando o cuidador fazer assim durante alguns meses?  
(Resposta: A criança da dona Albertina vai desenvolver mais rápido as suas capacidades de pensar, falar e até tomar banho.)

### PRÁTICA:

Convide 2 voluntários para simular as 2 cuidadoras. Podem usar a bacia, a boneca, e a capulana. Podem dizer coisas diferentes, basta ter a mesma ideia. Os outros podem ajudar.

## Resuma:

- Temos que falar com a criança sobre as coisas que fazemos com ela ou perto dela.
- Mostre a ela sobre o que você está falando, e faça com que ela veja e sinta os objetos.
- Ofereça opções sempre que pode, por exemplo:
  - Você quer o copo vermelho ou azul?
  - Vamos lavar primeiro os braços ou as pernas?
- Preste atenção à resposta da criança. Ela pode responder com olhar, gestos ou sons.

## ATIVIDADE 2. COMO LIDAR COM OS ATAQUES DA CRIANÇA? (30 MIN)

**Pergunte:** *O que são os ataques? Alguma das crianças aqui tem ataques? O que acontece?*

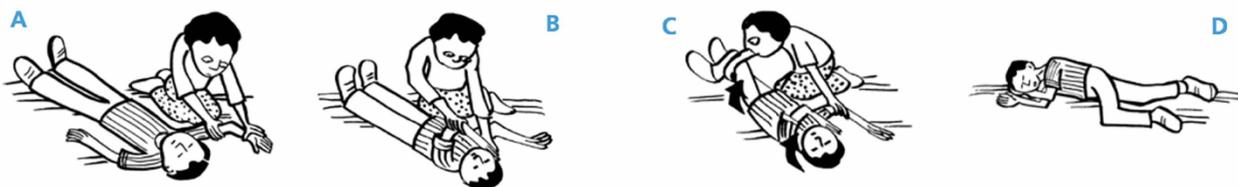
### Explique

- Ataques não são causadas por espíritos ou maldições. Não são contagiosos.
- Ataques acontecem quando as mensagens no cérebro não estão a passar bem, e a criança perde o controle de seus músculos.
- Os sinais de ataque podem ser:
  - a. Uma mudança no humor: de repente a criança está com medo ou começa a chorar.
  - b. A criança pode cair, endurecer, vomitar, babar, urinar, e ter tremor nos membros.
  - c. Outros ataques são menos dramáticos. A criança pode apenas olhar para nada ou ter movimentos bruscos em alguma parte do corpo.
  - d. Quando a convulsão acabar, a criança pode ficar com muito sono e não se lembrar do que aconteceu.

- É importante procurar logo cedo o tratamento com provedor de saúde. Com tratamento, os ataques podem ser controlados.
- Ataques não controlados podem prejudicar a saúde e a aprendizagem da criança.

**Pergunte:** *O que você faz quando a criança tiver um ataque?*

**Mostre o Desenho 13, onde podem observar os passos de apoiar uma criança no momento de ataque.**



**Explique** o que fazer quando a criança estiver tendo uma convulsão:

**FAZER:**

- Coloque a criança **de lado, com a cabeça virada**, para respirar bem (ver Desenho encima).
- Confirme de que a criança está respirando.
- Fique com a criança até que o ataque pare e ele ou ela acorde.
- Leve a criança ao centro de saúde, caso a criança:
  - Tem dificuldade de respirar
  - A ataque dura mais de 5 minutos
  - A criança não acorda após o ataque.

**NÃO FAZER:**

- Não coloque nada na boca da criança.
- Não segure a criança contra o chão durante o ataque.

**Explique** alguns conselhos gerais sobre medicamento contra ataques:

- Remédios para convulsões devem ser tomados segundo foram recomendados no hospital.
- Pode ser que a dose do medicamento precise ser ajustada para funcionar bem e também à medida que a criança cresce.
- Às vezes a medicação deixa a criança tonta. Caso haja qualquer efeito preocupante, fale com o seu provedor de saúde.
- Medicação para ataques **NÃO** pode ser interrompida de repente. Sempre busque novos medicamentos com antecedência. E lembre-se de levá-los em viagens.

### **FECHO (10 MIN)**

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje. Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

**PARA PRÓXIMO ENCONTRO** cada família deve trazer:

- escova de dentes e copo plástico da criança
- uma camisete ou calça limpa para sua criança.

## ENCONTRO 12. ACTIVIDADES DO DIA A DIA (PARTE 2)

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

**OBJECTIVOS:**

1. Escovar os dentes da criança
2. Ajudar a criança a se vestir e despir
3. Limpar o cocô e levar à casa de banho

**MATERIAIS:**

- Cada família traz:
  - Escova de dentes e copo da criança
  - Uma camiseta ou calça da criança
- Água fervida e esfriada
- Escova de dentes para demonstração
- Bacia
- Boneca de pano com membros flexíveis
- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- Ficha de Registo de participantes

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para crianças usar.
4. Explique que hoje vamos falar de alguns cuidados de higiene da criança, e de como acompanhar a criança durante estes cuidados.

NOTA: Todas as actividades descritas neste encontro podem ser aplicáveis para algumas crianças e outras não. Isso irá depender do nível da gravidade da deficiência e ou a Idade das crianças.

## ACTIVIDADE 1. ESCOVAR OS DENTES DA CRIANÇA (20 MIN)

**Pergunte:** *Porquê é importante escovar os dentes e limpar a boca de sua criança?*

**Conversem sobre** os seguintes pontos:

- Todos usamos nossa língua durante o dia para limpar os dentes. Mas com a sua criança que tem dificuldade em mover a língua, isso não acontece. Por isso temos que ajudar a escovar.
- A maioria das crianças conseguem escovar os dentes sozinhas a partir de 2 anos, mas isso não acontece com todas as crianças com problemas de desenvolvimento.
- As crianças que não escovam os dentes podem desenvolver problemas nas gengivas e na boca que podem causar dor ou dificultar na hora de comer.
- Portanto **devemos escovar os dentes da criança com cuidado após cada refeição e especialmente depois de lanches e bebidas açucaradas!**



### DEMONSTRAÇÃO:

---

**Demonstre com a boneca os seguintes passos. Descreve cada passo:**

- 1) Prepare um pouco de água limpa no copo para escovar os dentes (deve ser água fervida esfriada).
- 2) Faça sentar a criança em boa posição antes de começar. A cabeça e o pescoço devem estar no centro e inclinados um pouco para frente.
- 3) Escove suavemente em movimento circular. Se puder, permite a criança segurar na escova.
- 4) O enxágue pode ser difícil. Pode trazer o corpo da criança para frente para que a água possa correr para fora (numa bacia ou no chão).

- 5) Se houver uma área sensível ou com problemas, escove essa área primeiro, enquanto a sua criança ainda estiver relaxada.
- 6) Com tempo, caso a criança mostra capacidades, passe a tarefa de escovar dentes para sua criança.

### PRÁTICA:

Peça a todos para experimentarem com sua criança, enquanto você lembra dos passos.

## ACTIVIDADE 2. VESTIR E DESPIR A CRIANÇA (20 MIN)

### Pergunte

*É fácil ou difícil, vestir e despir sua criança? Costuma conversar ou brincar com criança neste momento, ou não?*

### Explique

Pode usar o tempo de vestir e despir, para ensinar a criança a fazer algumas acções sozinha, a conhecer os nomes e as cores da roupa etc.

**IMPORTANTE: Faça sentar a criança, antes de vestir ou despir la.** Se a criança estiver deitada, ela não vai poder ver ou ajudar. Pôr a criança sentada permitirá que ela veja o seu próprio corpo e ajude um pouco a vestir ou a despir.

### DEMONSTRAÇÃO:

**Demonstre** como vestir camisa ou calça na criança, usando uma boneca:

- 1) Faça sentar a criança numa boa posição.
- 2) Chame-a pelo nome e brinque um pouco com ela. Faz com que ela olhe para si.
- 3) Fale sobre o que está a fazer, e faça perguntas. Isso ajuda a criança a preparar-se. Por exemplo: *Agora vamos pôr tua camiseta. Onde está o seu braço?*
- 4) Faz uma pausa para a criança olhar para o seu próprio braço ou movê-lo para cima. Ajude-a a usar o braço.

- 5) Procure usar algum apoio para criança ficar em pé quando estiver a pôr calças ou outro vestuário. Isso vai fortalecer o corpo da criança.
- 6) Sorria e elogie a criança quando ela se comunicar ou ajudar um pouco.

 **PRÁTICA:**

Peça a todos para experimentarem com sua criança, usando a camiseta ou a calça que trouxeram, enquanto você lembra dos passos.

### ACTIVIDADE 3. LIMPAR COCÔ E LEVAR A CASA DE BANHO (15 MIN)

**Pergunte:**

- *Como você faz, para limpar xixi ou cocô da criança? E será que costuma conversar com a criança neste momento?*
- *A sua criança usa a casa de banho sozinha? Como é que você acostumou ela?*

**Explique:**

- A cada dia, passamos bastante tempo a limpar xixi ou cocô da criança. É muito bom aproveitar esse tempo para conversar ou cantar para ela.
- Quando criança já aprende a sentar, podemos ensinar lhe a fazer xixi ou cocô entre as pernas e mais tarde ir até a casa de banho.
- Ensine a criança cada passo: tirar calças; abaixar-se; limpar-se; pôr calças de novo.
- Elogie quando ela conseguir algum passo, mesmo com apoio.



**Demonstre com uma boneca, como limpar cocô e como ajudar a criança a usar casa de banho:**

- 1) Olhe nos olhos da criança que está deitada.
- 2) Mostre limpar o cocô enquanto converse com a criança. Por exemplo, diga o que está a fazer, e que a criança vai ficar limpa.
- 3) Aproveite para fazer alguns alongamentos que ajudam a criança.



- 4) **À medida que a criança aprende a sentar**, comece a pôr a sentar entre as pernas do cuidador.
- 5) Segure a criança em cada lado e ajude a abaixar, e no fim ajude a limpar-se e a pôr calça.
- 6) Elogie a criança pelo cada passo que ela tenta fazer (por exemplo: “Muito bom! Já sentou!”)

Depois da criança fazer cocô, sempre recolha e deite na latrina.

**Pergunte aos pais, se algum passo era novo para eles.  
Tem algo que podem tentar fazer em casa?**

**FECHO (10 MIN)**

Peça a cada participante para dizer o que achou que foi mais útil na sessão de hoje.

Tem algo que vão experimentar fazer em casa? Peça a uns 3 cuidadores para partilhar.

**PROXIMO ENCONTRO:** O próximo encontro será o último. Se todos concordar, cada família pode trazer uma refeição para partilhar, no fim do encontro.

## ENCONTRO 13. BUSCANDO APOIOS PARA CRIANÇAS

**DURAÇÃO:** 1 hora 30 minutos

### OBJECTIVOS

1. Ajudar aos cuidadores aderir aos serviços de saúde
2. Ajudar aos cuidadores lidar com estigma

### MATERIAIS:

- Caixa com brinquedos caseiros
- Manual
- **Fotos 36 e 37**
- Ficha de Registo de participantes
- Comida para festa (se os pais organizarem)

### CUMPRIMENTOS E NOVIDADES (10 MIN)

1. **Cumprimente** o cuidador e sua criança a sua esquerda, pelos nomes. Agora peça ao cuidador para cumprimentar a próxima pessoa e sua criança, e assim por diante.
2. A seguir, pergunte se alguém tem algumas **novidades para partilhar**. Pode ser sobre eles, ou sobre a sua criança. Deixe 3 a 5 pais para partilhar. Solidarizem com a família.
3. Marque as presenças e coloque os brinquedos no meio do grupo, para crianças usar.
4. Explique que hoje teremos a nossa última sessão, e vamos falar de apoios para nossas crianças.



## ACTIVIDADE 1. ADERIR AOS SERVIÇOS DE SAÚDE (20 MIN)

### Pergunte:

*Quem são os provedores de saúde que mais lhe apoiam com sua criança? O que eles fazem?  
Deixe que pelo menos 5 cuidadores partilhem.*

### Pergunte:

*Há algumas dificuldades que você enfrentou, na busca de cuidados de saúde para a sua criança?  
O que você fez, para superar essas dificuldades?*

Permita que uns 3 a 5 cuidadores ou pais partilhem. Resuma as respostas.

No fim partilhe as dicas:

- **Aprenda o máximo que puder** sobre a saúde da sua criança: o que é que ela tem, e que tratamento ela precisa. Assim você será mais capaz de ajudá-la.
- Procure saber se o tratamento existe **no seu centro de saúde, ou na vila, ou na capital provincial.**
- Procure saber com acção social sobre **apoio com transporte e hospedagem no centro de transito**, em caso de referência para hospital.
- **Pense sobre que perguntas gostaria de fazer**, antes de ir à consulta. Prepare-se.
- Você tem direito que tudo seja explicado **na língua que você entende**. Peça ao provedor para **repetir ou explicar melhor**, caso não tenha percebido.
- **Leve uma pessoa para lhe ajudar na consulta**, caso seja necessário.
- **Pensem em criar uma associação**, de famílias de crianças com problemas de desenvolvimento. Com uma associação, pode ser mais fácil exigir os seus direitos para os serviços de saúde e outros.

## ACTIVIDADE 2. LIDAR COM ESTIGMA (20 MIN)

### Pergunte:

- *Como é a sua experiência em passear com a sua criança ou levá-la a locais como mercado?*
- *Como é que os outros reagem ao seu filho ou a sua filha?*

**Discuta** com o grupo sobre os diferentes tipos de reacções que eles enfrentam.

### Pergunte:

- *E que maneiras você encontrou, para lidar com as reacções não muito boas? O que costuma fazer?*

### Explique:

- É importante tentar levar o seu filho ou filha para onde você vá. **As saídas vão estimulá-lo a aprender e a não ficar isolado.**
- Durante o passeio, **converse com a sua criança sobre o que se passa ao seu redor.** Estimule as outras pessoas a fazerem o mesmo.
- **Procure pessoas abertas e simpáticas** – membros da família/um vizinho/um membro da igreja/ um activista – para lhe ajudar.
- **Não deixe ninguém na família ou na comunidade desrespeitar as suas crianças.** Para isso, não esconda, fale sobre o tratamento injusto para com as suas crianças, nos encontros da igreja e da comunidade, e peça apoio de pessoas idóneas.



**Pergunte:**

- *Como é que **os irmãos ou primos**, participam nos cuidados e nas brincadeiras com sua criança? O que fazem?*
- *E como **o pai da criança** participa nos cuidados e nas brincadeiras com a criança? O que é que ele faz?*



Use as **Fotos 36 e 37** para incentivar os participantes.

**Juntos façam chuva de ideias**, de como mais podiam envolver os irmãos ou primos e o pai:

- Podia lhes ensinar como fazer a criança sentar ou fazer mais algo? Como ia fazer?
- Podia lhes ensinar a conversar com a criança? Como ia fazer?
- Há jogos que podia lhes ensinar fazer juntos com a criança? Quais?
- Há passeios que podia lhes pôr a fazer juntos? Para onde?
- Há músicas que eles podiam escutar juntos? Quais são?
- O que mais?

## FECHO (20 MIN)

Levante as seguintes questões para o grupo e garanta bastante tempo para discussão, visto que é o último encontro:

- *Como você se sentiu, fazendo parte deste grupo com outros cuidadores como você?*
- *Quais eram alguns dos benefícios do grupo, para si?*
- *Será que fez algumas novas amizades?*
- *Será que gostaria de continuar a se encontrar com este grupo? Caso sim, como podiam fazer isso?*

Documente as respostas, e partilhe mais tarde com seu supervisor.

**CHEGAMOS AO FIM DO PROGRAMA,  
MAS AS AMIZADES E O APOIO MÚTUO, SÓ ESTÃO A COMEÇAR!**



### PARA FACILITADOR:

Identifique um/a cuidador/a, que participou em todos ou quase todos os encontros, e mostrou uma ótima aprendizagem.

Convide-lhe para facilitar o próximo grupo junto consigo ou até começar um novo grupo na sua zona, caso haver mais famílias que precisam do programa.