



VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEND-LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

# Corpos Saudáveis – Apêndice

**Para  
Meninos**



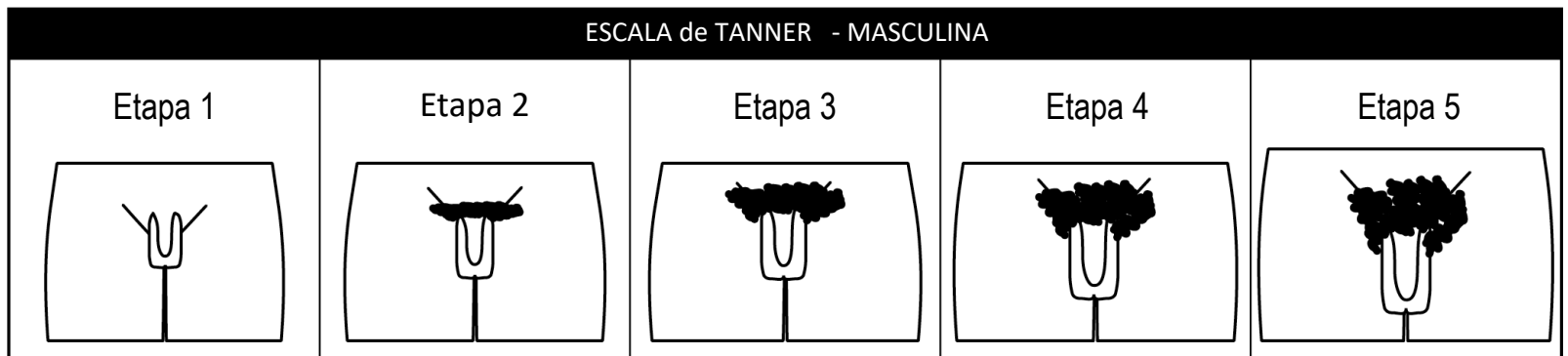
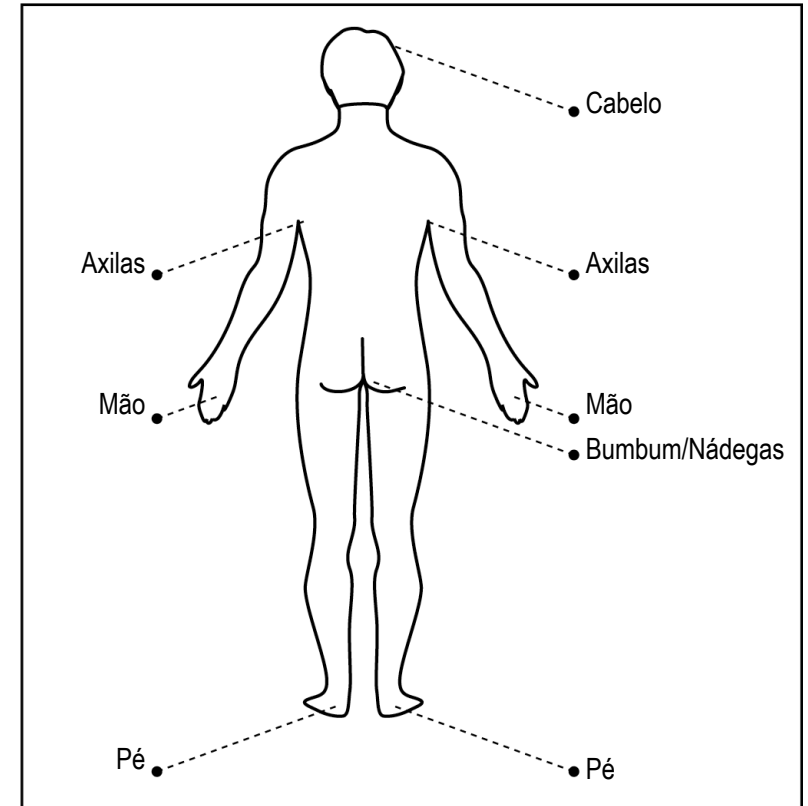
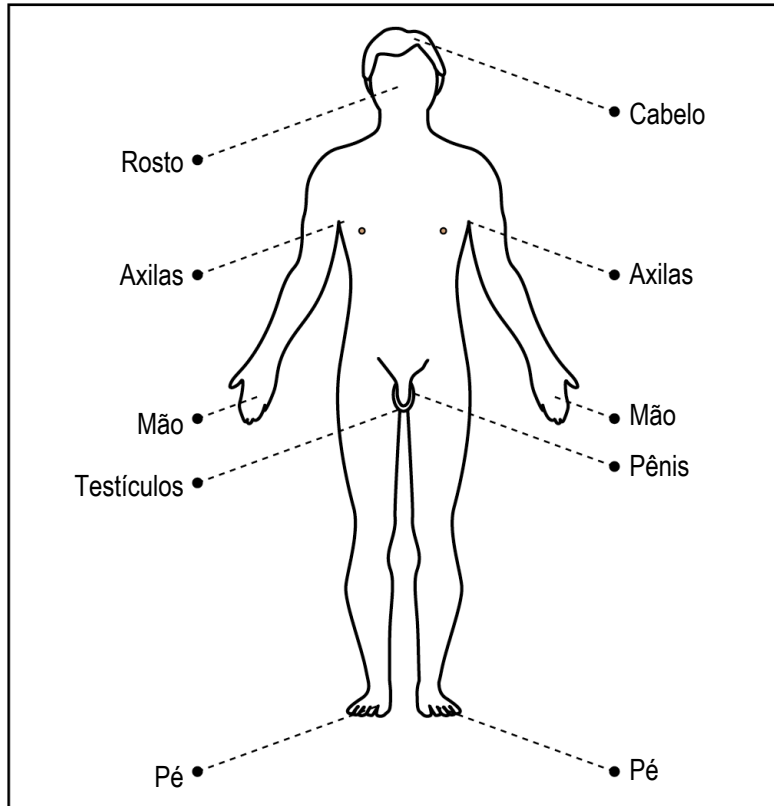
Um kit de ferramentas com  
informações e recursos  
pode ser baixado no:  
[vkc.vumc.org/  
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

Guia dos pais sobre puberdade para meninos com deficiência

# Apêndice Ensinando as Partes do Corpo – Recursos Visuais

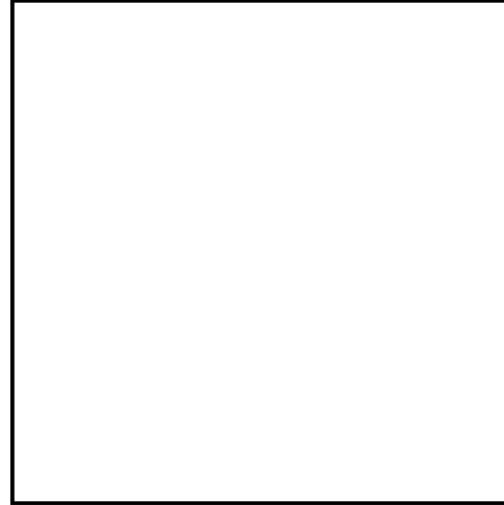
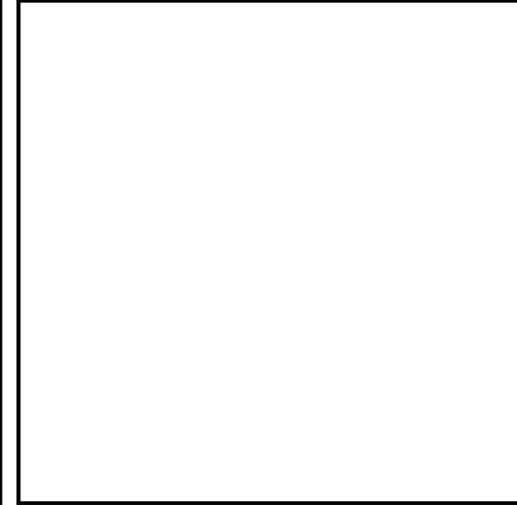
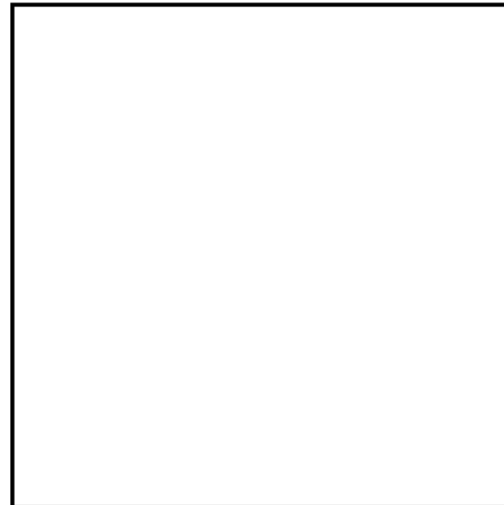
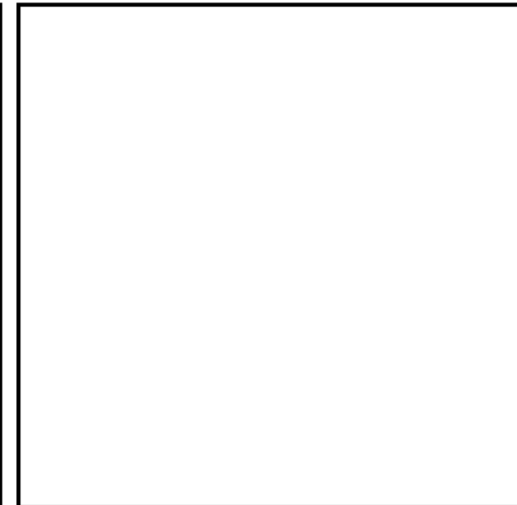
Use essas imagens para ensinar os nomes das partes do corpo. Depois de ensinar, você pode cobrir os nomes das partes do corpo e fazer um jogo pedindo ao seu filho para nomeá-las. Você também pode recortar os nomes e fazer com que seu filho os coloque fisicamente na foto.

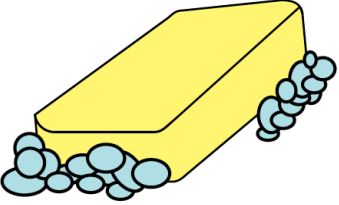
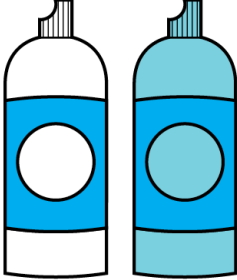

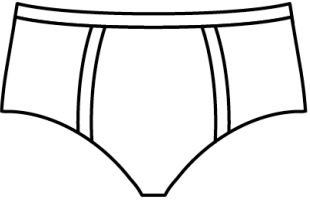
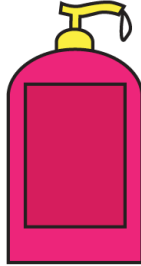


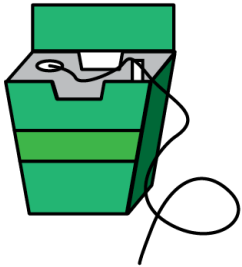

A Escala de Tanner (abaixo) pode ser mostrada para ele para mostrar como o seu pênis e testículos irão mudar e pelos irão crescer.



Para motivar seu filho a fazer coisas que podem ser difíceis ou desagradável para ele, como o exercício, tente usar um suporte visual como um cartão de Primeiro/Depois. Coloque a atividade menos preferida em primeiro lugar e a atividade gratificante em segundo lugar. Por exemplo, “Primeiro Exercício” seguido de “Depois Vídeo games”. Você pode usar imagens ou palavras, dependendo das habilidades de leitura do seu filho. Você também pode laminar esses cartões e usar velcro com fotos ou um marcador de apagar a seco para torná-los reutilizáveis.

Lembre-se: Sempre coloque a atividade mais divertida na caixa do Depois. Isso mostra para o seu filho o que ele está trabalhando para conquistar.

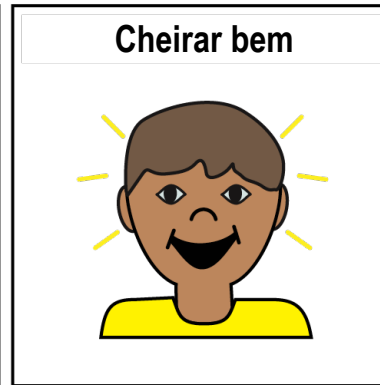
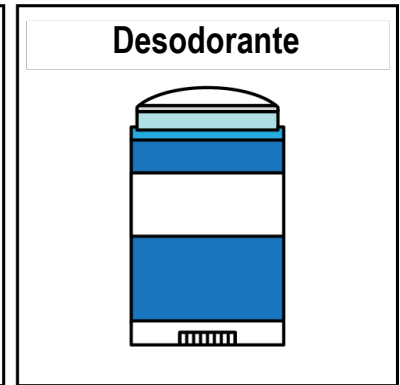
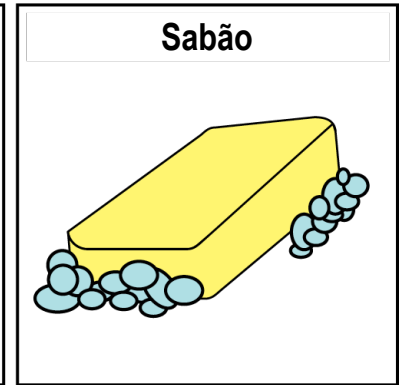
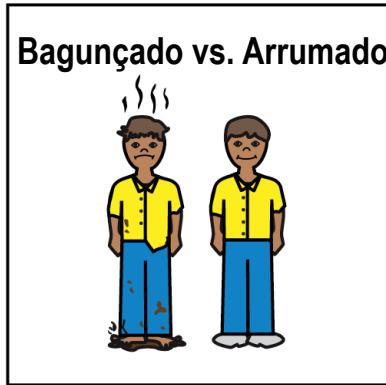
**Primeiro****Depois****Primeiro****Depois**

<p>Sabão</p> 	<p>Xampu/Condicionador</p> 	<p>Aparelho de Barbear</p> 	<p>Creme de Barbear</p> 	<p>Desodorante</p> 
<p>Cueca Limpa</p> 	<p>Lenços Umedecidos</p> 	<p>Loção</p> 	<p>Escova de Cabelo</p> 	<p>Escova de Dentes</p> 
<p>Pasta de Dentes</p> 	<p>Fio Dental</p> 	<p>Tomar Remédio</p> 	<p>Não cutucar espinhas</p> 	

<p>Enxer a banheira com água quente</p> 	<p>Ligar o chuveiro</p> 	<p>Tirar a Roupa</p> 	<p>Entrar na banheira</p> 	<p>Entrar no chuveiro</p> 
<p>Lavar o corpo todo</p> 	<p>Enxaguar todo o sabão</p> 	<p>Colocar o Xampu na migha mão</p> 	<p>Esfregar no cabelo</p> 	<p>Enxaguar o cabelo</p> 
<p>Desligar a água</p> 	<p>Secar com a toalha</p> 	<p>Colocar o desodorante</p> 	<p>Colocar roupa limpa</p> 	<p>Fiz um ótimo trabalho</p> 

O que é esse cheiro?

Estou crescendo e meu corpo está mudando. Estou crescendo cabelo nas minhas axilas e nas minhas partes íntimas. Às vezes, minhas axilas e partes íntimas podem cheirar mal. Esse cheiro é chamado de cheiro corporal (CC). As pessoas não gostam de sentir o cheiro do corpo. Se eu cheirar mal, as pessoas podem não querer ficar perto de mim. Eu posso parar o cheiro corporal lavando meu cabelo, axilas, partes íntimas e pés todos os dias com água morna e sabão. Depois de lavar, posso passar desodorante nas axilas. O desodorante ajudará minhas axilas a cheirar bem e a permanecerem secas. Vou usar desodorante debaixo dos braços todas as manhãs para me livrar do cheiro corporal. Eu gosto de cheirar bem. Cheirar bem fará meus pais, amigos e professores felizes também.



Escova de Dentes



Pasta de Dentes



Apertar a pasta na escova de dentes




Escovar os dentes



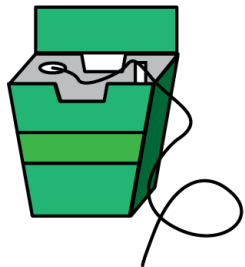
Cuspir na pia



Enxaguar com água



Fio Dental

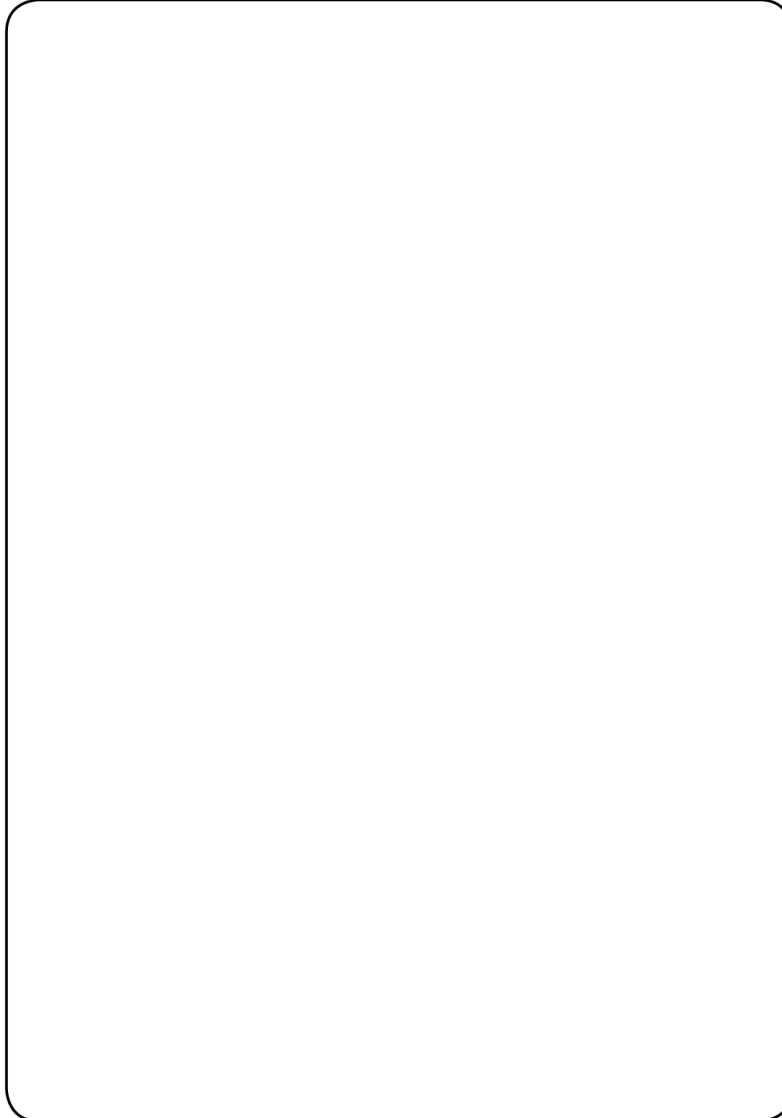


Você pode ensinar seu filho sobre quais comportamentos são adequados para locais públicos e quais atividades devem ser mantidas no privado usando imagens. Na atividade abaixo, você pode ajudá-lo a classificar quais atividades e locais são públicos versus privados. Você pode usar as imagens nas páginas a seguir ou adicionar suas próprias fotos.

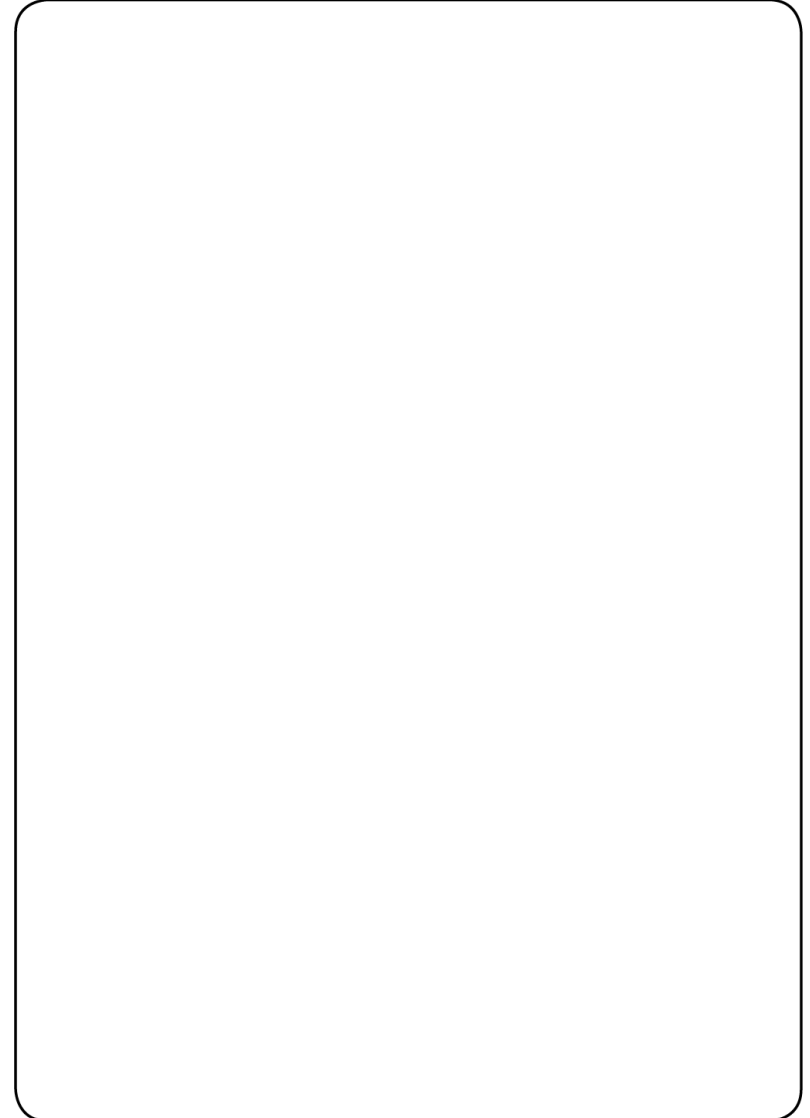
Uma vez que seu filho entenda o que significa público e privado, você pode usar as imagens de “público” e “privado” como um lembrete visual. Por exemplo, se ele começar a cutucar o nariz, mostre o cartão “privado” e diga-lhe para encontrar um lugar privado.

Essas imagens ou lembretes visuais também podem ser usados para preparar seu filho para ir a um lugar público, como um passeio a um restaurante.

## Público

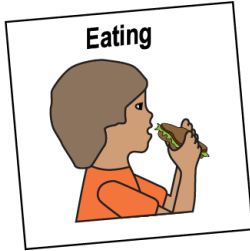
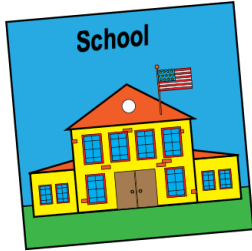
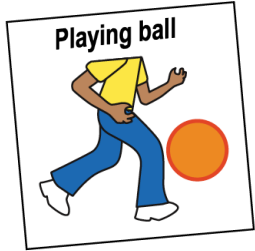


## Privado

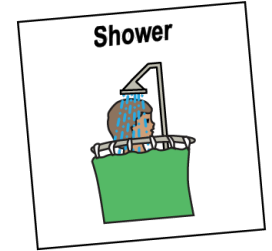
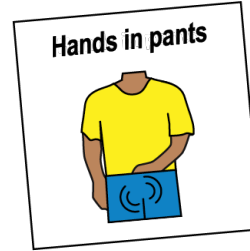


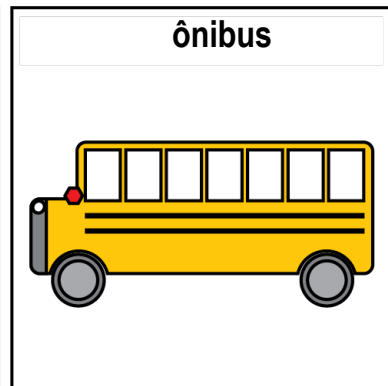
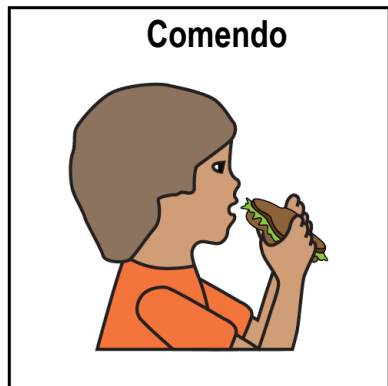
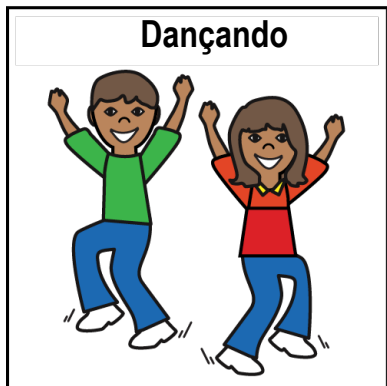
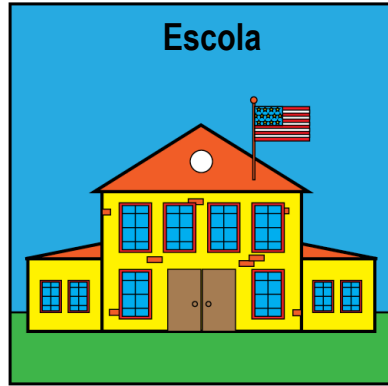
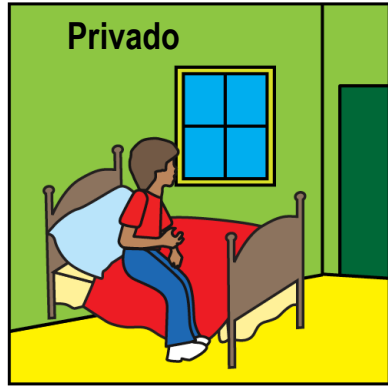


Público



Privado



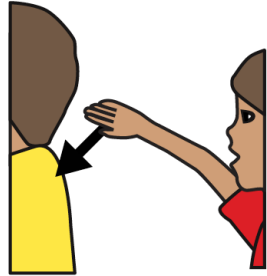


<p>Soltar gases</p> 	<p>Mãos sobre a mesa</p> 	<p>Coçar o braço</p> 	<p>Cabine de banheiro</p> 	<p>Quarto</p> 
<p>Banheiro</p> 	<p>Coçar o bumbum</p> 	<p>Sozinho</p> 	<p>Tirar as mãos das calças</p> 	<p>Lavar as Mãos</p> 
<p>Jogar bola</p> 	<p>Acenar</p> 	<p>Recompensa</p> 	<p>Recompensa</p> 	<p>Atividade Especial</p> 

Cobrir com livro na frente



Tapinha nas costas



Cutucar o nariz



Mãos dadas



High Five



Abraço



Beijo

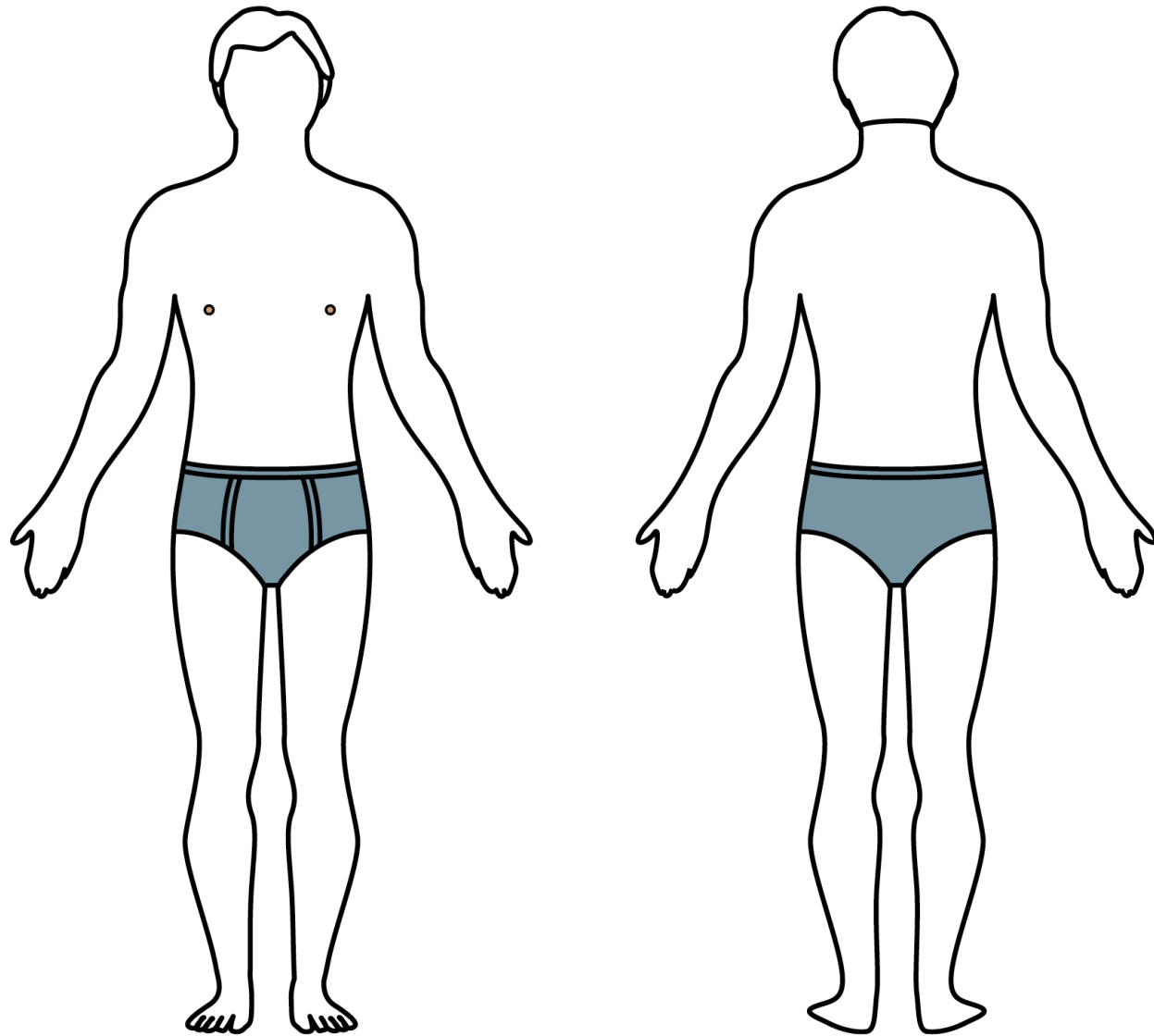


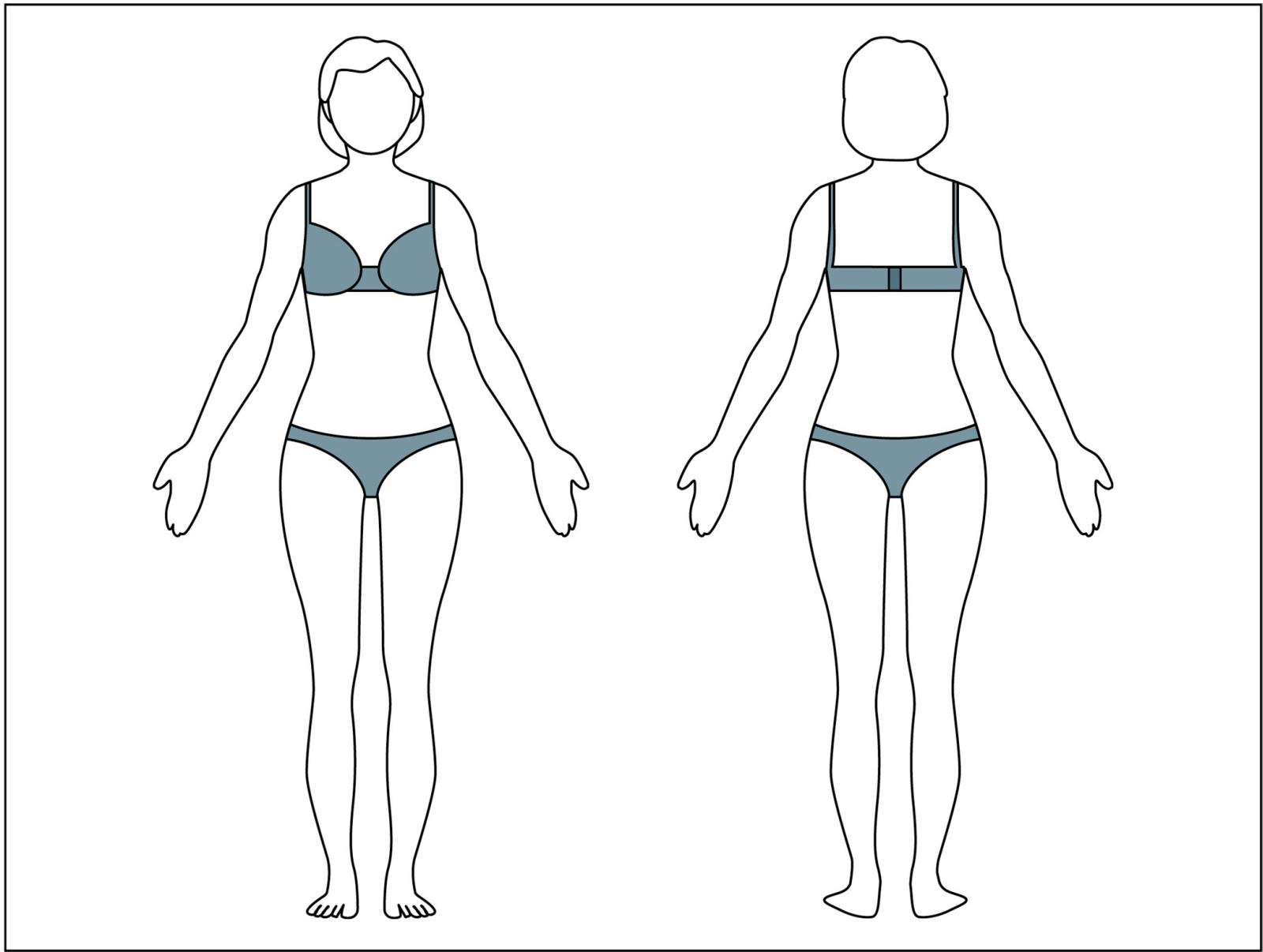
Ensine seu filho onde ele pode tocar nos outros e onde não há problema para os outros tocá-lo usando essas figuras.

Aponte para uma parte do corpo e diga “Podemos tocar?”

Se sim, coloque um círculo verde nessa parte do corpo para “Pode”. Caso contrário, coloque um círculo vermelho para “pare”.

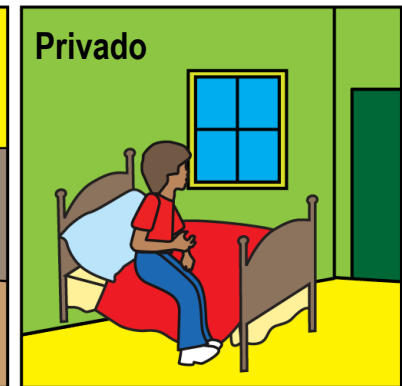
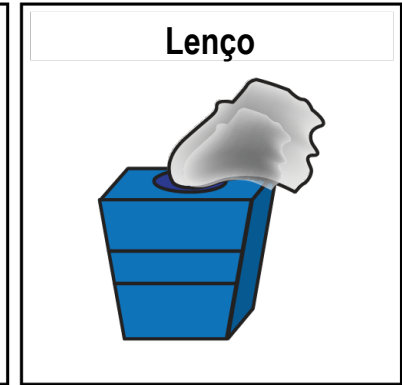
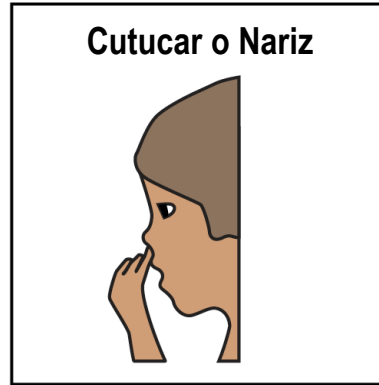
Por exemplo, seu filho deve colocar um círculo verde na mão, mas um círculo vermelho na parte inferior. Você pode usar a mesma atividade e perguntar “Onde as pessoas podem me tocar?”





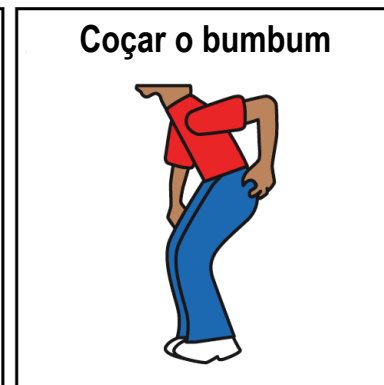
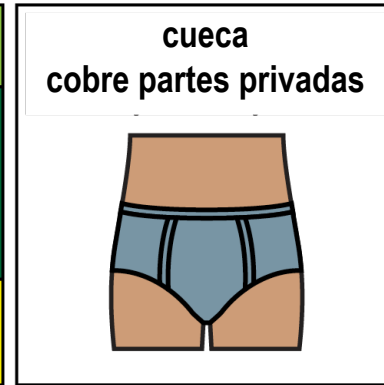
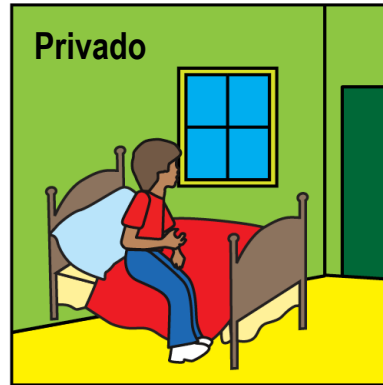
**Cutucar o nariz é privado**

Às vezes eu posso cutucar meu nariz em particular. Eu só cutuco meu nariz quando algo está preso no meu nariz, e não posso assoar com um lenço de papel. Cutucar o nariz pode espalhar germes. Eu deveria usar um lenço de papel quando eu cutuco ou assoo o nariz. Devo lavar minhas mãos depois de tocar no meu nariz. As pessoas não querem me ver cutucando meu nariz. Quando preciso cutucar o nariz, vou para um lugar reservado, como dentro do banheiro com a porta fechada. Eu não vou cutucar meu nariz na frente de outras pessoas ou falar sobre cutucar meu nariz para outras pessoas.



**Partes Privadas**

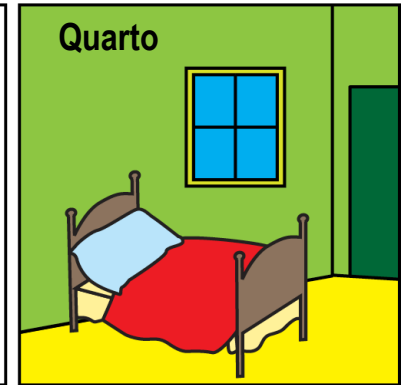
Lugares **públicos** são onde outras pessoas podem me ver. **Privado** significa longe de outras pessoas, como no meu quarto ou banheiro com a porta fechada. Todo mundo tem partes privadas do corpo. Posso dizer quais partes do meu corpo são privadas porque as cubro com minha cueca. Não toco minhas partes privadas em público onde outras pessoas possam me ver. Eu nunca coloco minhas mãos dentro das minhas calças em público. Posso me ajudar a lembrar de não tocar colocando as mãos ao lado do corpo, cruzando os braços ou cruzando as mãos. Às vezes eu preciso tocar minhas partes privadas como quando estou com coceira ou quando minha cueca está desconfortável. Posso pedir para ir ao banheiro. Quando estou sozinho no meu quarto ou banheiro, posso tocar minhas partes privadas.





Mas é tão gostoso

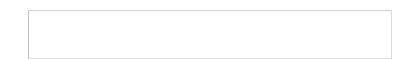
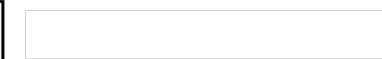
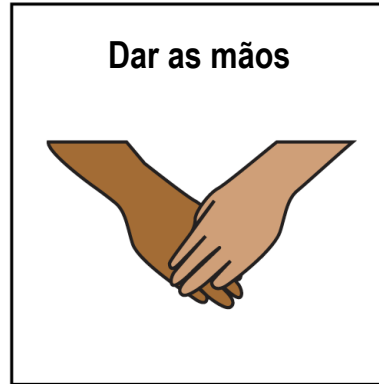
Não toco minhas partes privadas em público onde outras pessoas possam me ver. Quando estou sozinho no meu quarto ou banheiro com a porta fechada, posso tocar minhas partes privadas. Quando toco minhas partes privadas, às vezes me sinto bem. Algumas pessoas gostam de sentir quando tocam suas próprias partes privadas. Não há problema em tocar minhas partes privadas quando estou sozinho. Às vezes, tocar minhas partes privadas pode fazer sujeira. Vou limpar minhas mãos e partes privadas quando terminar. Não vou falar sobre tocar minhas partes privadas com outras pessoas. Se eu tiver dúvidas ou se tocar dói, eu vou perguntar ao meu \_\_\_\_\_ (insira o nome do médico ou adulto de confiança.)



**Tocar ou não tocar, eis a questão!**

Quando estou com meus amigos e familiares, geralmente não há problema em tocá-los e eles me tocarem no braço, nas costas, nos ombros ou nas mãos. Estas são áreas “Pode” do corpo. Por exemplo, posso dar high-fives, dar tapinhas nas costas deles ou tocá-los no braço para chamar sua atenção. Não é certo que eu toque outras pessoas em partes do corpo cobertas por roupas íntimas, como nádegas, seios, pênis ou vagina. Não é certo que ninguém (a não ser meu médico/pai/\_\_\_\_\_) \* me toque em partes do meu corpo cobertas pela minha cueca também. Estas são partes privadas do corpo e são áreas de “Pare”. Se alguém me tocar na minha área privada, devo dizer “PARE” ou “NÃO” e contar à minha mãe, pai, \_\_\_\_\_ ou professores. Às vezes, minha mãe, meu pai (insira o nome do adulto de confiança) e meu médico precisarão ver minhas áreas privadas para me ajudar a ficar limpo e saudável. Se eu não quiser que eles vejam minhas áreas privadas, posso pedir privacidade.




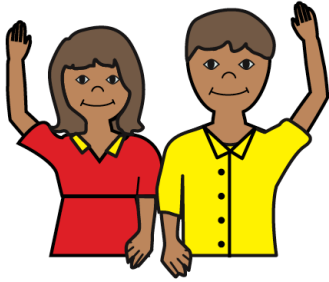
\* Pode ser necessário alterar para incluir cuidadores ou profissionais médicos que precisam ajudar nas habilidades da vida diária ou realizar procedimentos médicos necessários.



**Família, Amigos, e Outros**

Usar um jogo de classificação para explicar os relacionamentos pode ajudar seu filho a entender que tipo de comportamento é apropriado para diferentes tipos de relacionamentos. Por exemplo, conhecidos estão na coluna mais distante e seu filho pode ver que não há problema em acenar ou apertar a mão deles. Os comportamentos que estão na primeira fila são para parceiros românticos e cônjuges. Família e amigos ficam no meio. Sua família pode decidir quais comportamentos devem ser incluídos em cada caixa. Você pode tirar fotos de pessoas para ilustrar cada grupo.


















**Pratique.** Leve-o com você em passeios e use-o para ajudar seu filho a entender como cumprimentar alguém. Por exemplo, pegue o gráfico quando seu filho vê alguém que conhece da escola e mostre a ele quais comportamentos podem ser usados para dizer olá.

Casado ou Namorando	Família	Amigos	Outros/ conhecidos
<p style="text-align: center;"><b>Beijo</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Abrço</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>High Five</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Acenar</b></p> 

Esses cartões de imagens mostram diferentes sentimentos e expressões faciais. Você pode usar esses cartões para

a) rotular como seu filho está se sentindo e b) ajudá-lo a dizer como se sente.

Por exemplo, se ele parece feliz, mostre a ele o cartão “Feliz” enquanto você rotula esse sentimento (“Você parece feliz hoje”). Ele pode aprender a lhe dar o cartão para dizer como ele se sente também.

<p><b>Triste</b></p> 	<p><b>Deprimido</b></p> 	<p><b>Envergonhado</b></p> 	<p><b>Bravo</b></p> 	<p><b>Chocado</b></p> 
<p><b>Desapontado</b></p> 	<p><b>Magoado</b></p> 	<p><b>Confuso</b></p> 	<p><b>Frustrado</b></p> 	<p><b>Entusiasmado</b></p> 
<p><b>Feliz</b></p> 	<p><b>Relaxado</b></p> 	<p><b>Curioso</b></p> 	<p><b>Amoroso</b></p> 	<p><b>Orgulhoso</b></p> 
<p><b>Preguiça</b></p> 	<p><b>Pronto para trabalhar</b></p> 	<p><b>Cansado</b></p> 	<p><b>Mal humorado</b></p> 	

Acompanhe o humor e o comportamento do seu filho usando um diário como este. Preenchemos a primeira linha como exemplo. Você pode levar esta folha de diário para a próxima consulta médica de seu filho e falar sobre suas preocupações.

Data	Horas de Sono	Apetite	Comportamento	Medicamentos/ Suplementos
1-8-2012	8-10 hrs, acordou com pesadelo 11-4	Pulou café da manhã		

### Quando eu tenho um sonho molhado

Às vezes, quando acordo de manhã, minha cueca está molhada. Eu não fiz xixi na cama. Tive um "sonho molhado". Isto é normal.

Vou tirar meu pijama sujo e cueca. Vou colocá-los no cesto. Meus pais ficarão orgulhosos de mim por guardar minhas roupas sujas.

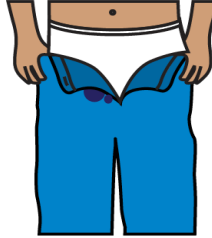
Vou lavar minhas partes íntimas com uma toalhinha para ficar limpo. Então vou colocar roupas íntimas e calças limpas.

Em seguida, vou avisar meus pais que meus lençóis estão sujos. Posso usar minhas palavras ou posso pendurar um sinal na minha porta.

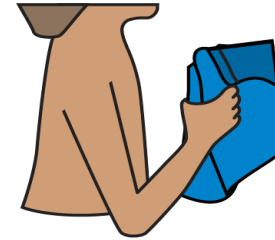
Posso tirar os lençóis sujos da minha cama e colocá-los no cesto. Isso vai ajudar minha mãe e meu pai.

Sonhos molhados são uma parte normal de se tornar um adulto. Posso cuidar de mim mesmo quando tenho um sonho molhado.

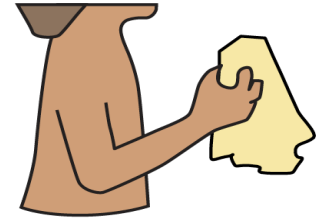
Tirar a roupa suja



Colocar a roupa suja no cesto



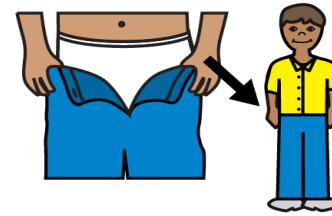
Limpar



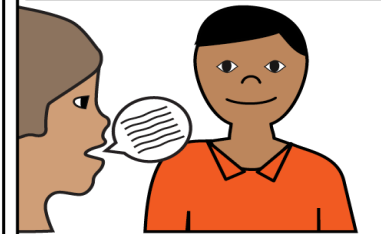
Lavar as partes privadas



Colocar roupas limpas



Falar para minha mãe ou pai que os lençóis estão sujos



Sinal de Porta



Tirar os lençóis

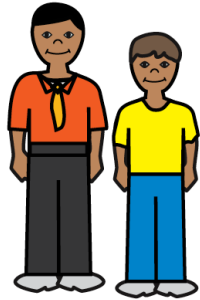


Colocar os lençóis sujos no cesto



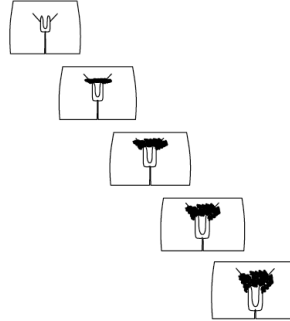


Crescendo



Eu estou crescendo. Meu corpo está ficando mais alto e maior.

Estágios da Vida de Tanner



Meu pênis e testículos estão crescendo e mudando também. Vai crescer pelo debaixo dos meus braços e no meio das minhas pernas. Isso é normal.

Ereção



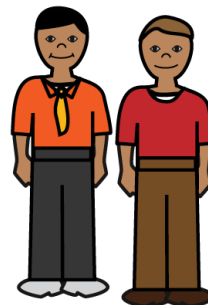
Às vezes, quando eu toco no meu pênis, ele fica mais duro e comprido. Isso é chamado de ereção.

Esperando



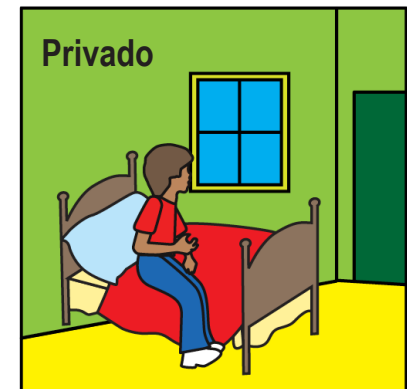
Às vezes, as ereções acontecem quando eu não quero. Eu posso ficar quieto até que passe ou pedir para ir ao banheiro.

Homens adultos



As ereções são uma parte normal do crescimento. Acontecem com todos os homens, até com o \_\_\_\_\_ (inserir figura masculina na vida da criança).

Privado



As ereções são eventos privados. Não devo falar sobre meu pênis ou ereções em público. Se eu tiver dúvidas, posso perguntar a \_\_\_\_\_ (inserir o nome do adulto de confiança) quando estivermos sozinhos.



© Vanderbilt Kennedy Center (VKC). Todos os direitos reservados. Usado com permissão. As publicações foram de coautoria de estagiários de longo prazo do Vanderbilt LEND e/ou professores e funcionários da Vanderbilt University. Produzido por VKC Comunicação e Gráfica. Texto e/ou ilustrações não podem ser usados sem permissão escrita do VKC (kc@vumc.org). Publicações possibilitadas por MCHB/HRSA/HHS T73MC00050; O conteúdo é de responsabilidade exclusiva dos autores e não representa necessariamente a visão oficial do MCHB/HRSA/HHS.

