



VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEND-LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

Corpos Saudáveis – Apêndice

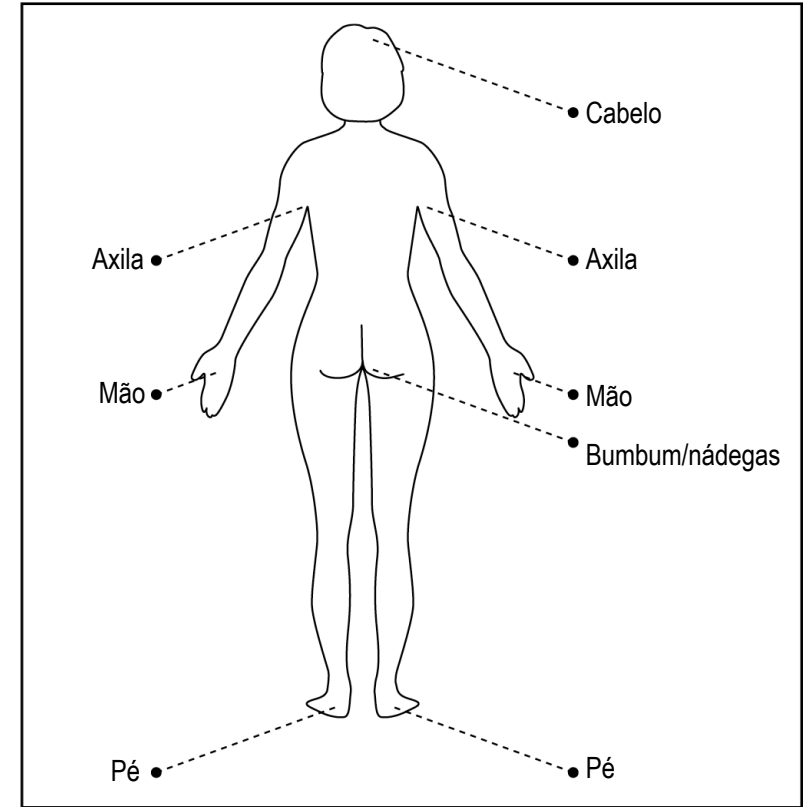
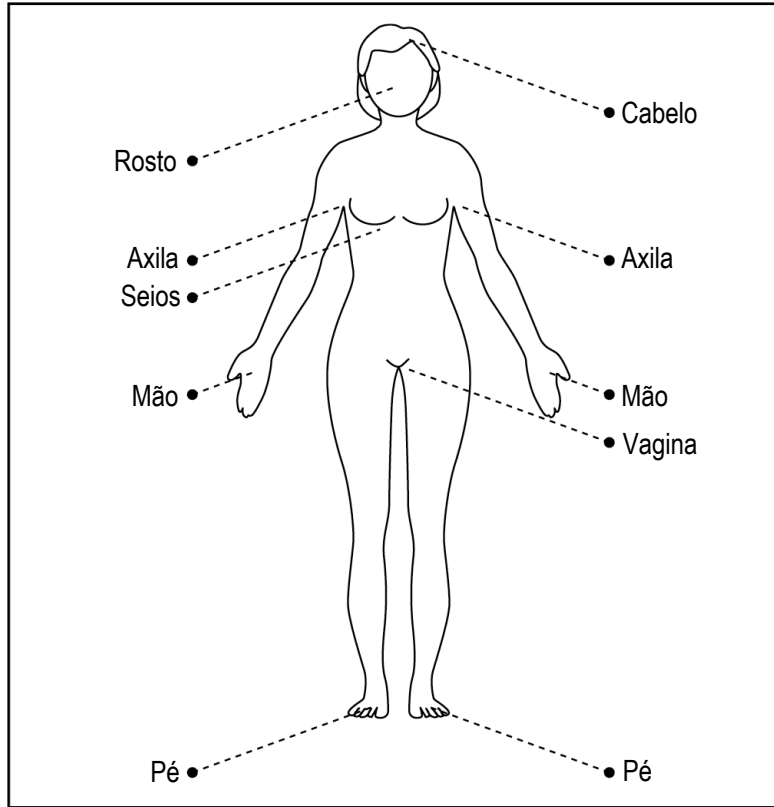
Para
Meninas



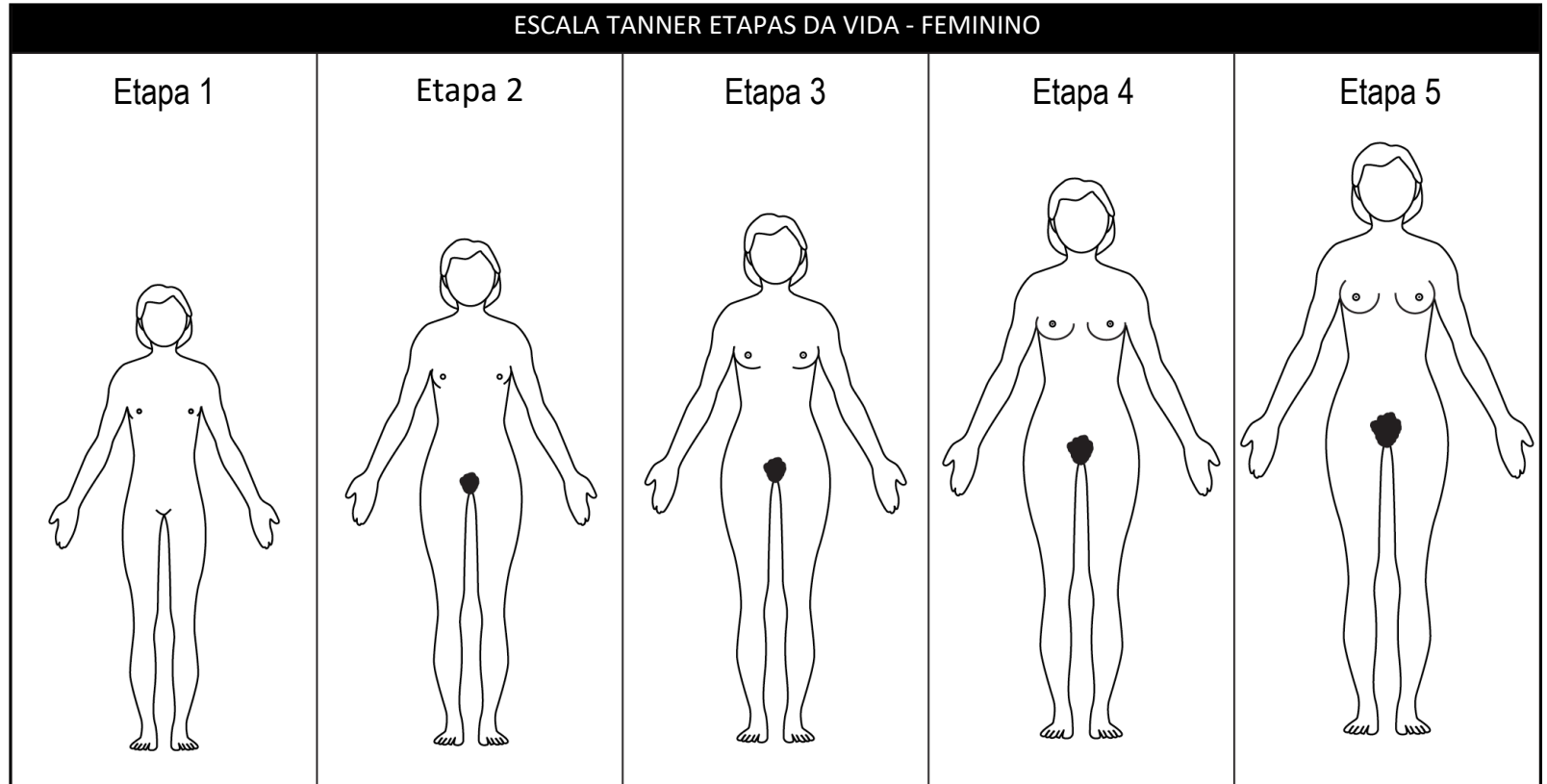
Um kit de ferramentas com informações e recursos pode ser baixado no: [vThe Healthy Bodies Toolkit \(vumc.org\)](https://www.vumc.org)

Guia para pais sobre puberdade de meninas com deficiências

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 à sua filha para nomeá-las. Você também pode recortar os nomes e fazer com que sua filha os coloque fisicamente na foto.



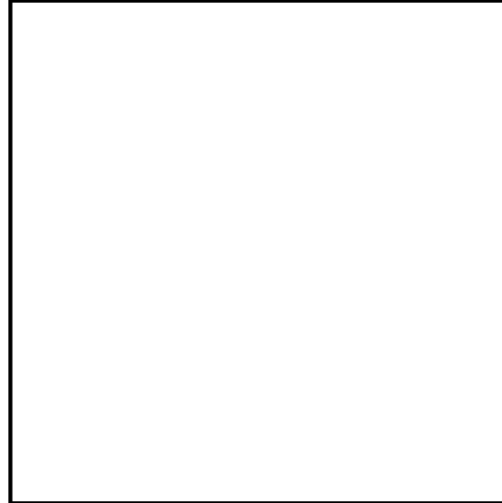
A Escala de Tanner pode mostrar para ela como seus seios irão mudar e pelos irão crescer.



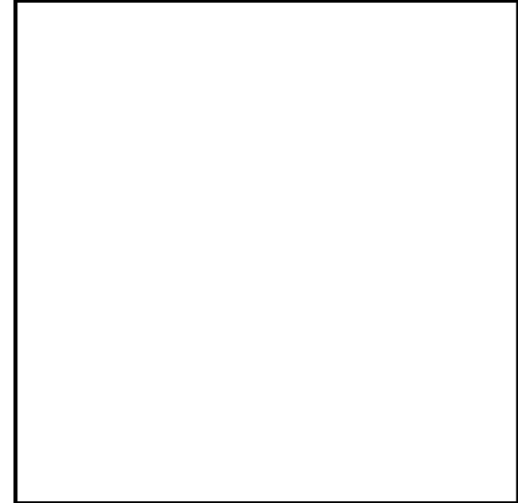
Para motivar sua filha a fazer coisas que podem ser difíceis ou desagradável para ela, como exercícios, tente usar um suporte visual como uma prancha de Primeiro/Depois. Coloque a atividade menos preferida em primeiro lugar e a atividade gratificante em segundo lugar. Por exemplo, “Primeiro Exercício” seguido de “Depois Vídeo games”. Você pode usar imagens ou palavras, dependendo das habilidades de leitura da sua filha. Você também pode laminar essas pranchas e usar velcro com fotos ou um canetão de apagar a seco para torná-los reutilizáveis.

Lembre-se: Sempre coloque a atividade mais divertida na caixa do Depois. Isso mostra para a sua filha o que ela está trabalhando para conquistar.

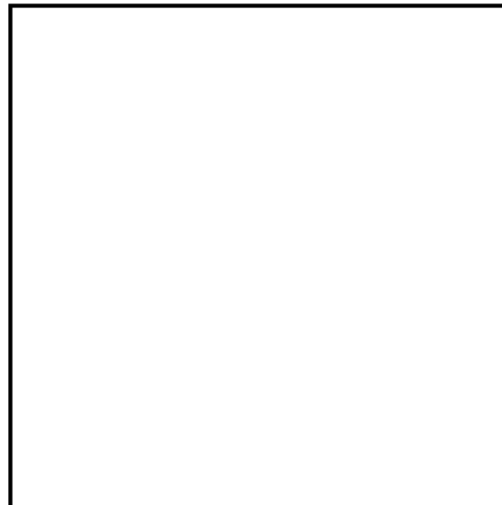
Primeiro



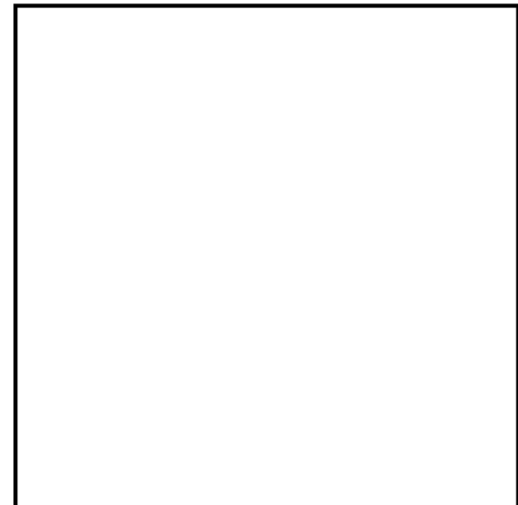
Depois



Primeiro



Depois



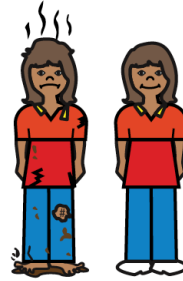
<p>Sabonete</p> 	<p>Xampu/Condicionador</p> 	<p>Aparelho de barbear</p> 	<p>Creme de Barbear</p> 	<p>Desodorante</p> 
<p>Calcinhas Limpas</p> 	<p>Absorvente Higiênico</p> 	<p>Caixa de Absorventes</p> 	<p>Lenços Umedecidos</p> 	<p>Loção</p> 
<p>Escova de Cabelo</p> 	<p>Escova de Dentes e Pasta de Dentes</p> 	<p>Fio Dental</p> 	<p>Tomar Remédio</p> 	<p>Não Cutucar Espinhas</p> 

<p>Encher 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 xampú na miga 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 desodorante</p> 	<p>Colocar roupa limpa</p> 	<p>Fiz um ótimo trabalho</p> 

Que cheiro é esse?

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.

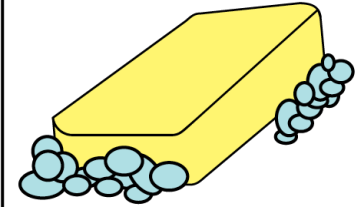
Bagunçada vs. Arrumada



Lavar cabelo



Sabonete



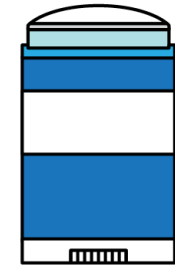
Lavar o corpo todo



Colocar desodorante



Desodorante



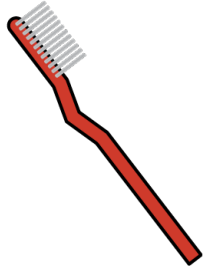
Colocar roupa limpa



Cheirar bem



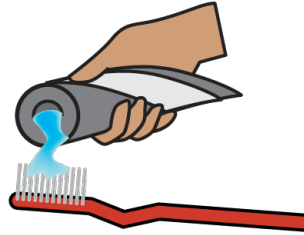
Escova de dentes



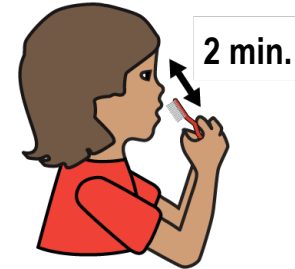
Pasta de dentes



Apertar a pasta na escova de dentes



Escovar os dentes



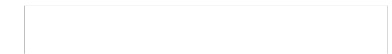
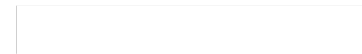
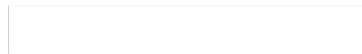
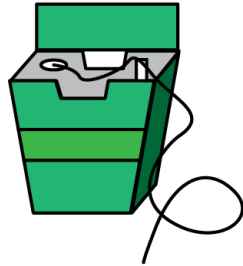
Cuspir na pia



Enxaguar com água



Fio dental

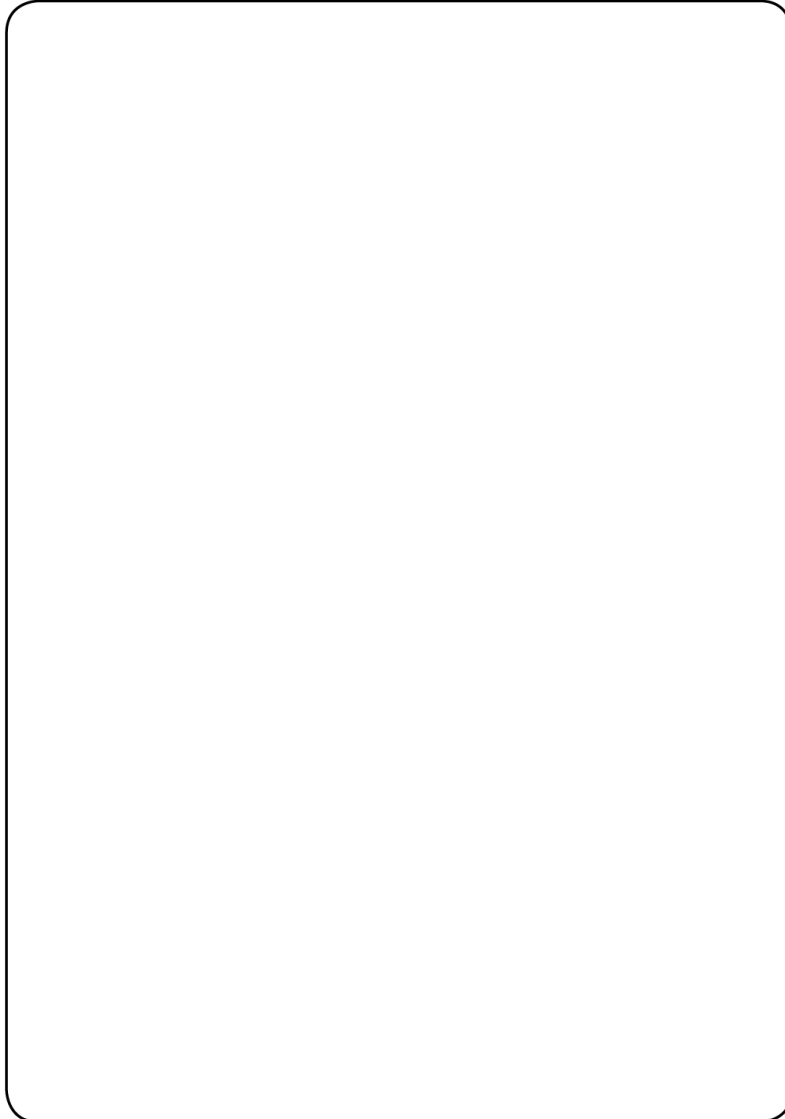


Você pode ensinar sua filha sobre quais comportamentos são adequados para locais públicos e quais atividades devem ser mantidas no privado usando imagens. Na atividade abaixo, você pode ajudá-la a classificar quais atividades e locais são públicos versus privados. Você pode usar as imagens nas páginas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

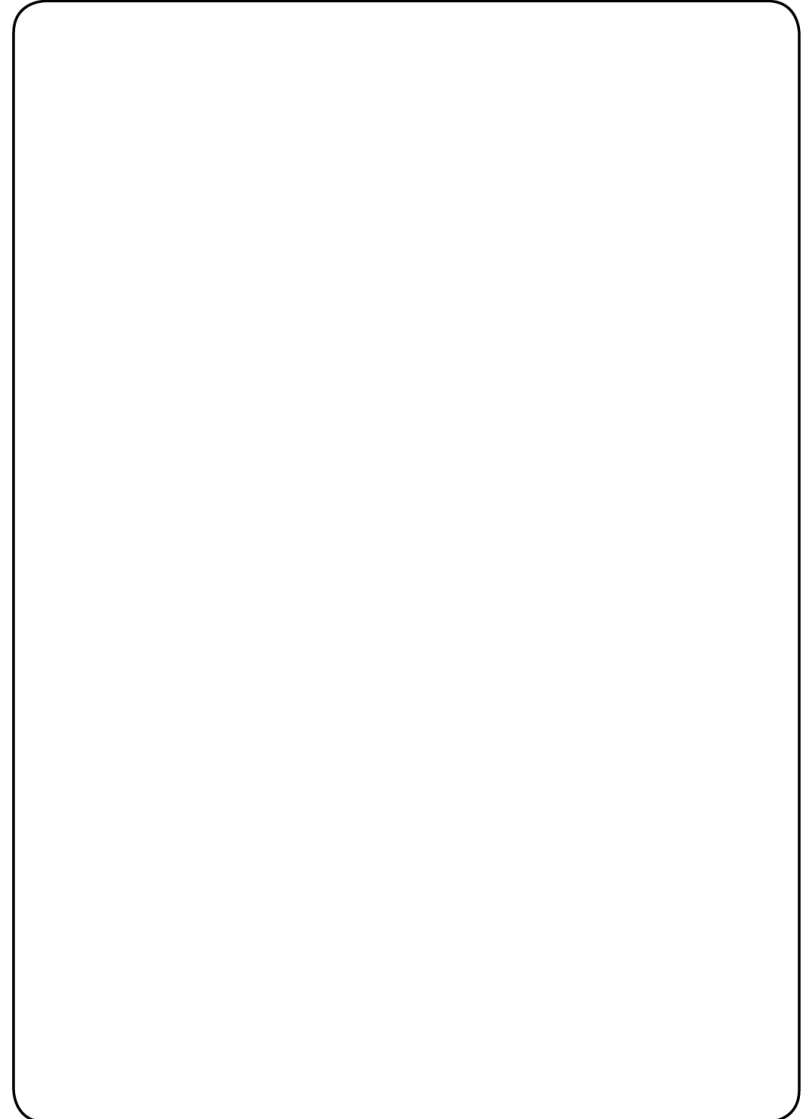
Uma vez que sua filha entenda o que significa público e privado, você pode usar as imagens de “público” e “privado” como um lembrete visual. Por exemplo, se ela começar a cutucar o nariz, mostre o cartão “privado” e diga-lhe para encontrar um lugar privado.

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

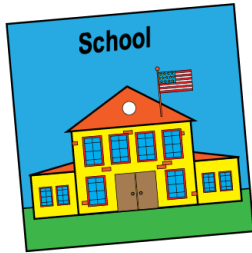
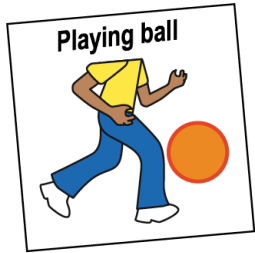
Público



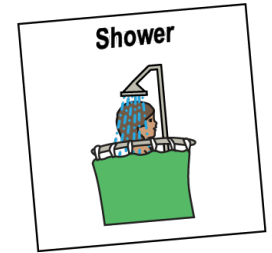
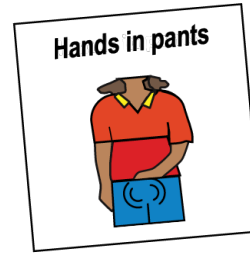
Privado

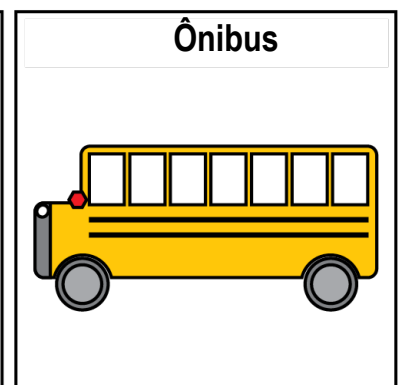
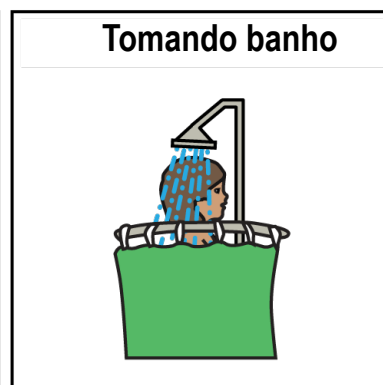
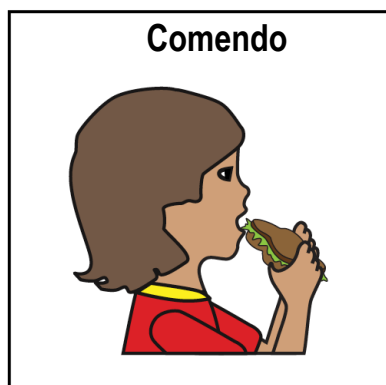
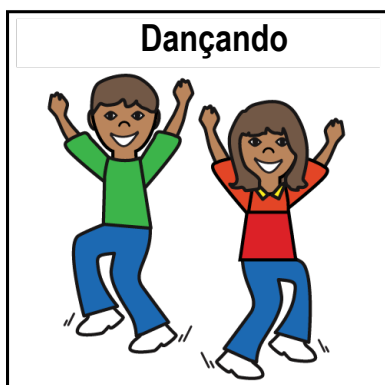
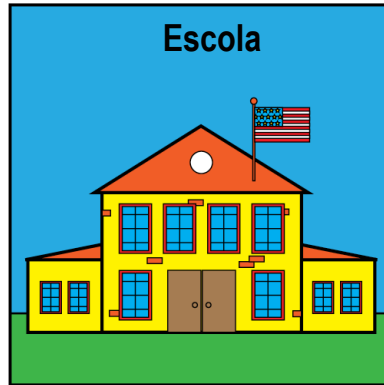
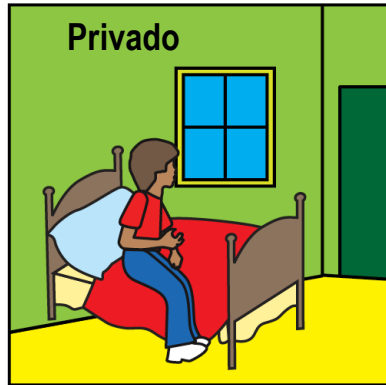


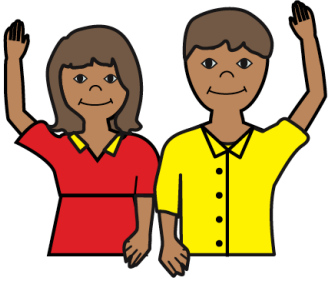
Público



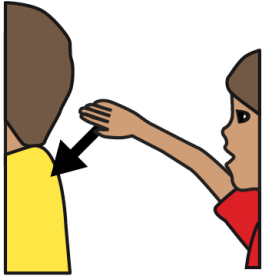
Privado





<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>Sozinha</p> 	<p>Tirar a mão 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> 

Tapinha nas costas



Cutucar o nariz



Dar as mãos



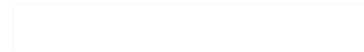
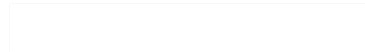
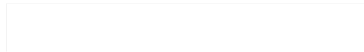
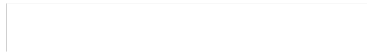
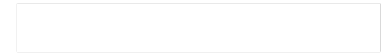
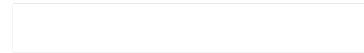
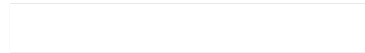
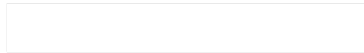
High five



Abraço

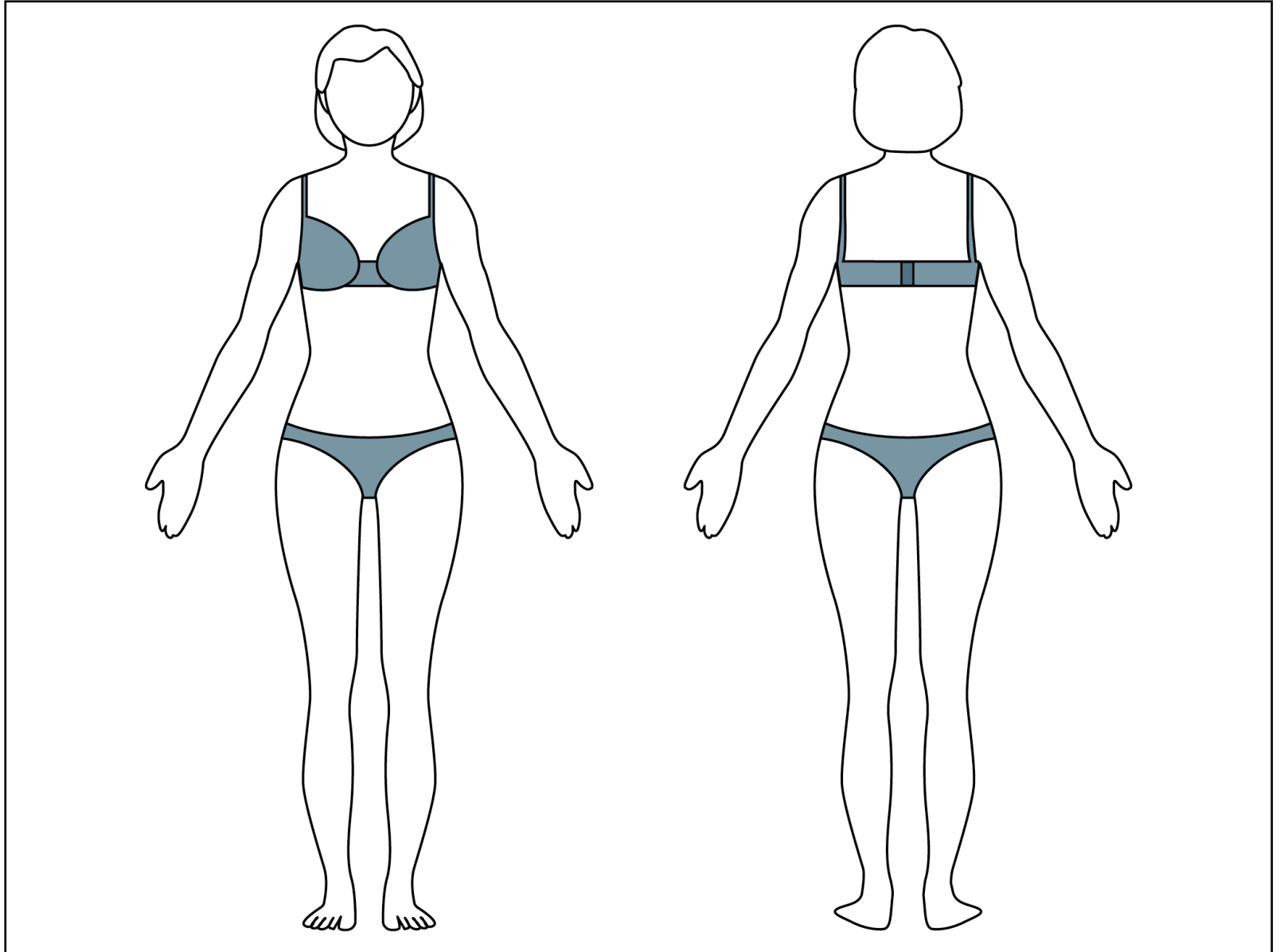


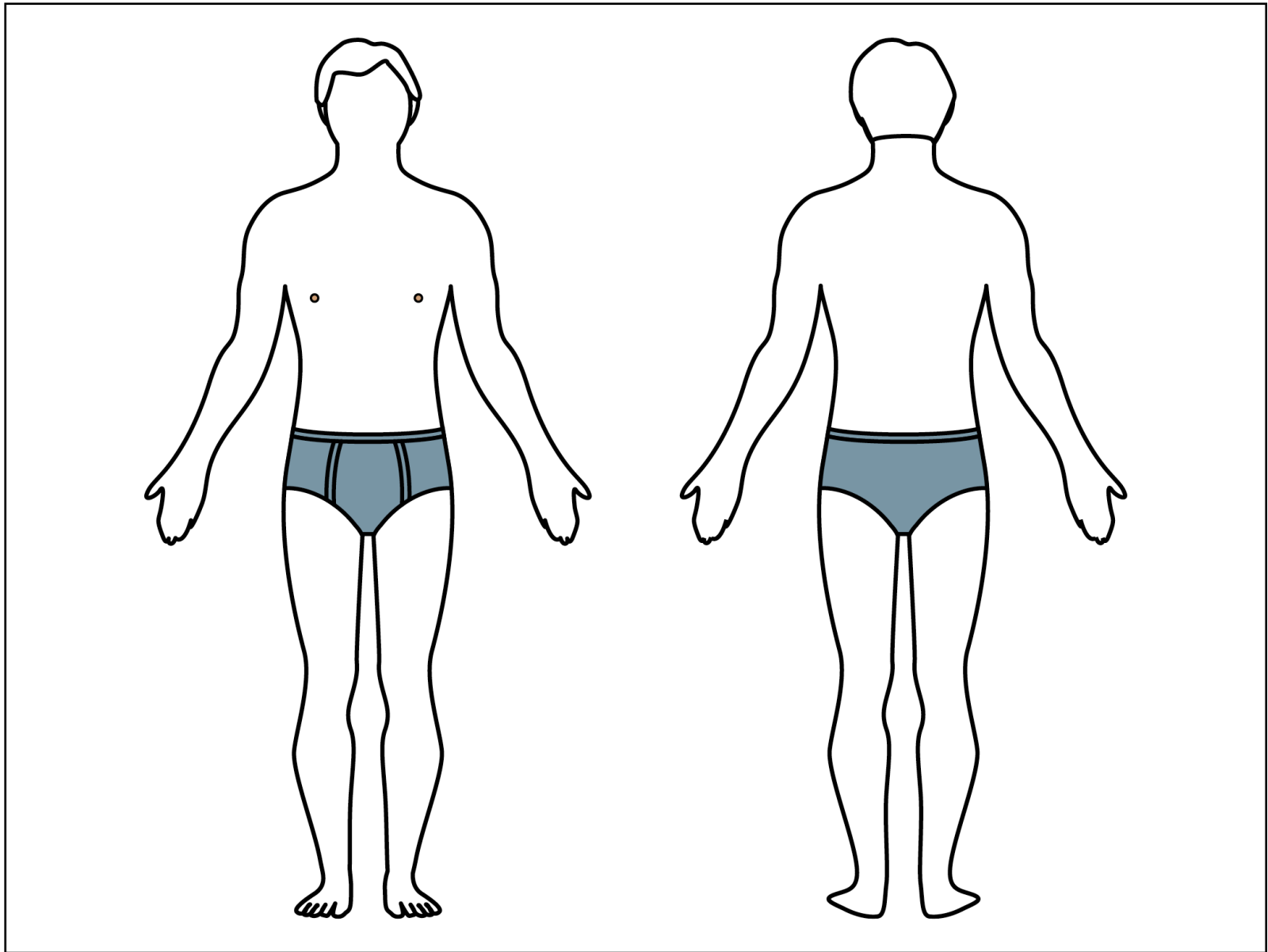
Beijo



Ensine suas filha onde ela pode tocar nos outros e onde não há problema para os outros tocá-la 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”.

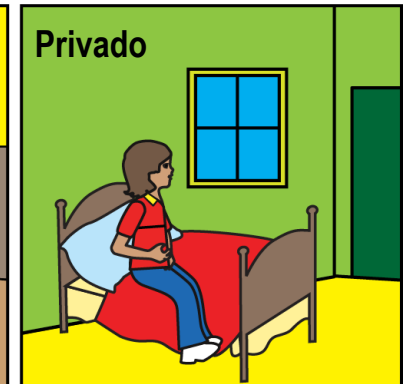
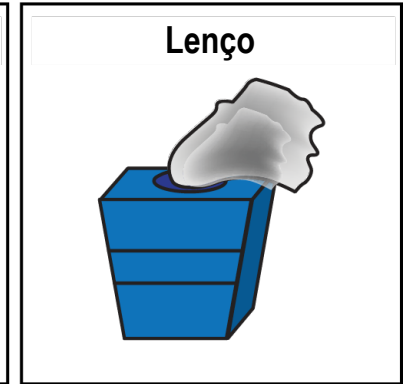
Por exemplo, sua filha deve colocar um círculo verde na mão, mas um círculo vermelho na parte inferior. Você pode usar a mesma atividade e perguntar “Onde as pessoas podem me tocar?”





Cutucar o nariz é privado

Às vezes eu posso cutucar meu nariz em um lugar privado. Eu 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.



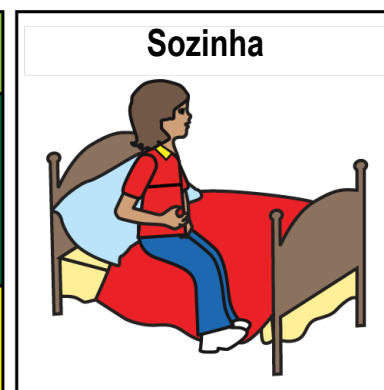
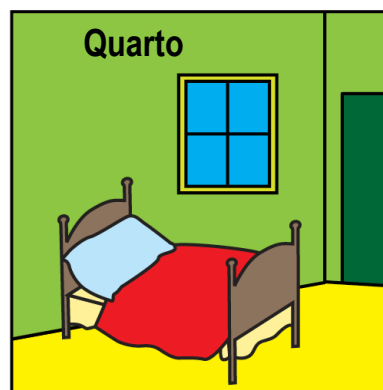
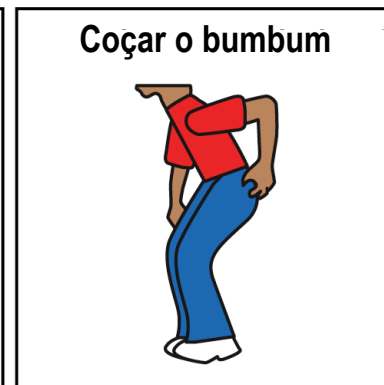
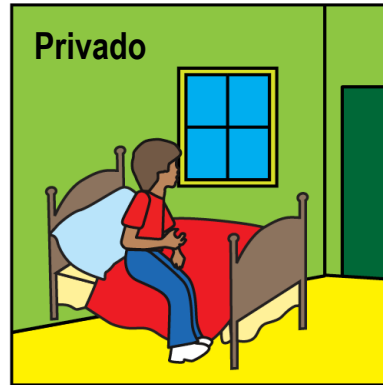
Partes Privadas

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 calcinha e sutiã.

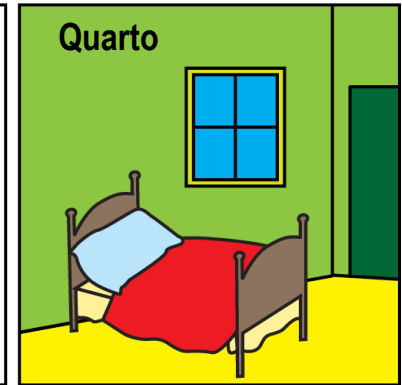
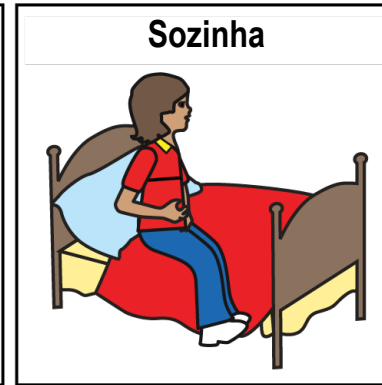
Eu não toco minhas partes privadas em público onde outras pessoas possam me ver. Eu nunca coloco minhas mãos dentro das minhas calças em público. Posso me ajudar a lembrar de não tocar colocando as mãos ao lado do corpo, cruzando os braços ou cruzando as mãos. Às vezes eu preciso tocar minhas partes privadas como quando estou com coceira ou quando minha calcinha 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

Todo mundo tem partes íntimas do corpo. Posso dizer quais partes do meu corpo são privadas porque as cubro com minha calcinha e sutiã. Não toco minhas partes privadas em público onde outras pessoas possam me ver. Quando estou sozinha 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 da sensação quando tocam suas próprias partes privadas. Não há problema em tocar minhas partes privadas quando estou sozinha. Às vezes, tocar minhas partes privadas pode fazer sujeira. Vou limpar minhas mãos e partes íntimas quando terminar. Não vou falar sobre tocar minhas partes íntimas com outras pessoas. Se eu tiver dúvidas ou se o toque doer, vou perguntar à minha _____ (insira o nome da médica 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 tocam no braço, nas costas, nos ombros ou nas mãos. Estas são as áreas “Pode” do corpo. Por exemplo, posso cumprimentá-los, dar-lhes tapinhas nas costas ou tocá-los no braço para chamar sua atenção. Não posso tocar outras pessoas em partes do corpo cobertas por roupas íntimas, como nádegas, seios, pênis ou vagina. Ninguém (exceto meu médico/mãe/_____) * pode me tocar em partes do meu corpo cobertas por minhas roupas íntimas. Estas são partes íntimas do corpo e são áreas de “Pare”.

Se alguém me tocar na minha área privada, devo dizer “PARE” ou “NÃO” e avisar minha mãe, meu pai ou meus professores. Às vezes, minha mãe, meu pai, _____ (insira o nome do adulto de confiança) e meu médico precisam ver minhas partes íntimas para me ajudar a ficar limpo e saudável. Se eu não quiser que eles vejam minhas áreas privadas, posso pedir privacidade.




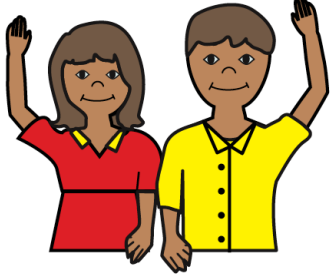
* Pode ser necessário alterar para incluir cuidadores ou profissionais médicos que precisam ajudar nas habilidades da vida diária ou realizar procedimentos médicos necessários.



Família, Amigos, e Outros

Usar um jogo de classificação para explicar os relacionamentos pode ajudar sua filha a entender que tipo de comportamento é apropriado para diferentes tipos de relacionamentos. Por exemplo, conhecidos estão na coluna mais distante e sua filha 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 a sua filha a entender como cumprimentar alguém. Por exemplo, pegue o gráfico quando sua filha vê alguém que conhece da escola e mostre a ela quais comportamentos podem ser usados para dizer olá.

Casados/namorando	Família	Amigos	Outros/conhecidos
<p style="text-align: center;">Beijo</p> 	<p style="text-align: center;">Abrço</p> 	<p style="text-align: center;">High five</p> 	<p style="text-align: center;">Acenar</p> 
<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>
<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>

Esses cartões de imagens mostram diferentes sentimentos e expressões faciais. Você pode usar esses cartões para: a) rotular como sua filha está se sentindo e b) ajudá-la a dizer como se sente.

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

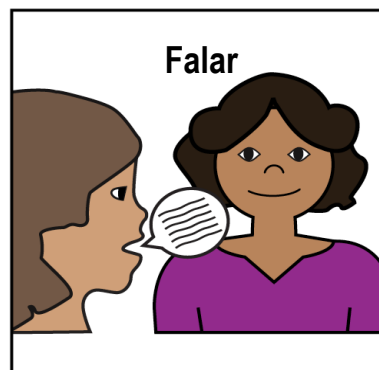
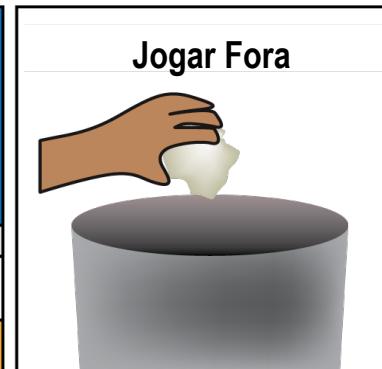
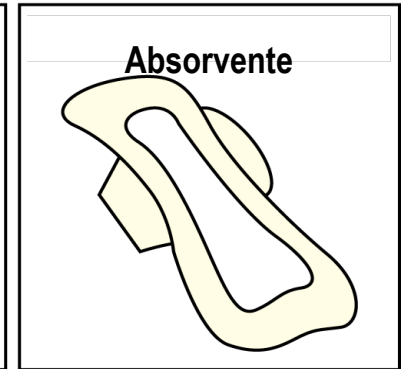
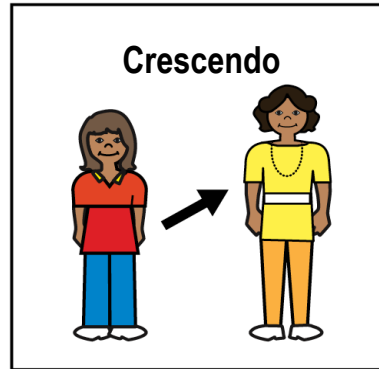
<p>Triste</p> 	<p>Deprimida</p> 	<p>Envergonhada</p> 	<p>Brava</p> 	<p>Chocada</p> 
<p>Decepcionada</p> 	<p>Magoada</p> 	<p>Confusa</p> 	<p>Frustrada</p> 	<p>Animada</p> 
<p>Feliz</p> 	<p>Relaxada</p> 	<p>Curiosa</p> 	<p>Amorosa</p> 	<p>Orgulhosa</p> 
<p>Preguiça</p> 	<p>Pronta para trabalhar</p> 	<p>Cansada</p> 	<p>Mal humorada</p> 	

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

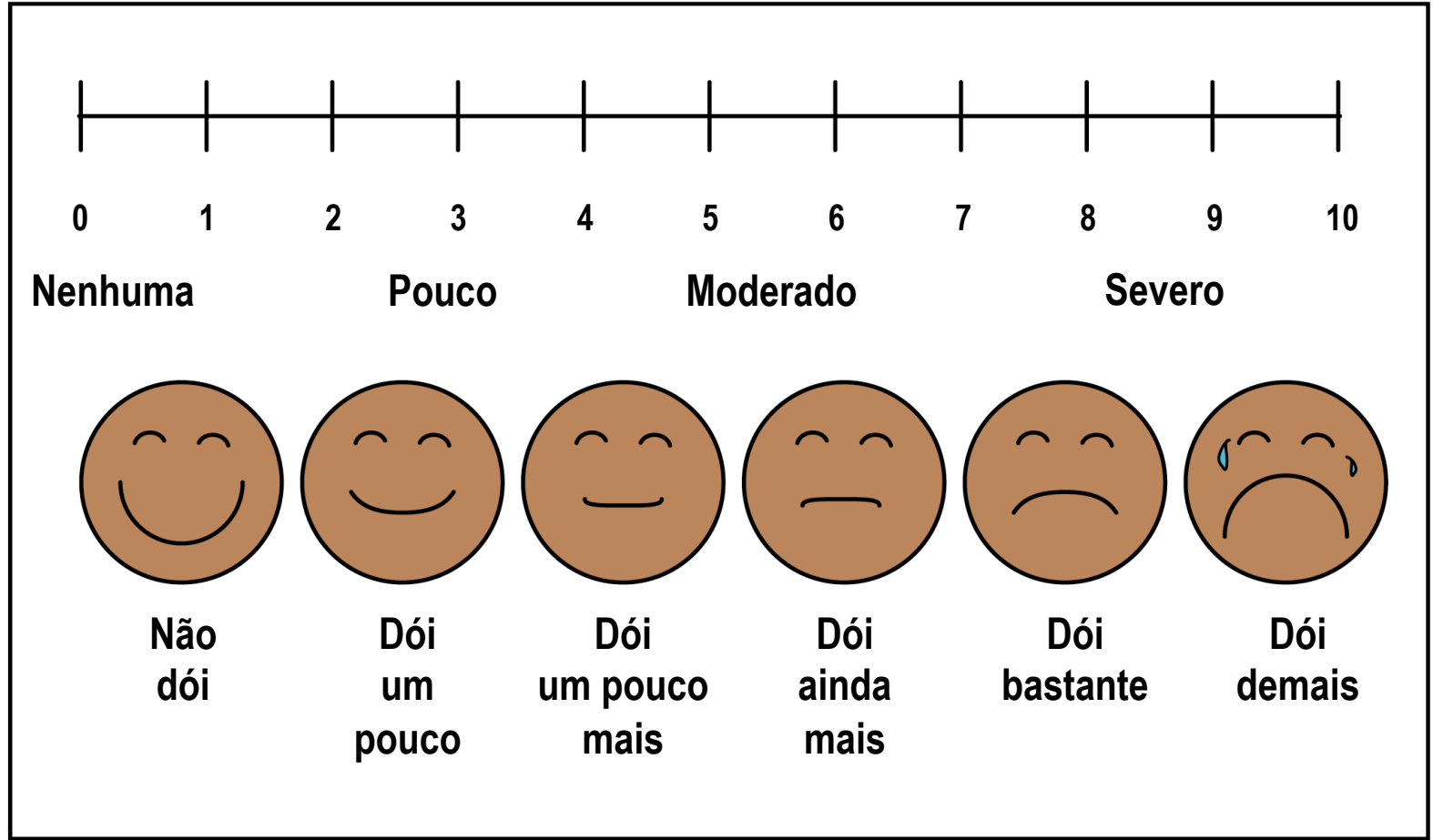
Data	Horas de Sono	Apetite	Comportamento	Medicamentos/ Suplementos
1-8-2012	8-10 hrs, acordou com pesadelo 11-4	Pulou o café da manhã		

Minha Menstruação

Em breve terei minha menstruação como a _____ (por exemplo, tia, mãe, irmã mais velha). Isso significa que estou crescendo. Outras meninas da minha idade também estão menstruando. Quando fico menstruada, sai sangue da minha vagina. Está tudo bem. Eu não estou machucada! Minha menstruação pode vir todos os meses. A menstruação faz sujeira e pode sujar roupas íntimas e calças. Vou usar um absorvente na calcinha para o sangue não sujar a calça. O absorvente pode parecer estranho no começo quando o uso, mas ajudará a manter minhas calças limpas do sangue. Vou ficar com o meu absorvente posto. Quando o absorvente cheirar mal ou ficar cheio de sangue após ___ horas, vou trocar o absorvente no banheiro. Vou tirar meu absorvente sujo e envolvê-lo em papel higiênico. Vou jogá-lo fora na lata de lixo. Eu não vou jogá-lo no vaso sanitário. Quando jogo fora meu absorvente sujo, preciso colocar um novo. Às vezes, minha barriga pode doer quando estou menstruada. Vou contar para minha mãe ou meu pai ou para a enfermeira da escola. Meus pais ficarão orgulhosos de mim por cuidar da minha menstruação e trocar meus absorventes.



Durante a menstruação, sua filha pode se sentir cansada e mal-humorada. Sua barriga pode inchar ou ter cólica. Usar uma escala de dor como essa pode ajudá-la a dizer o quanto dói ou se sente desconfortável.



Instruções:

1. Imprima uma cópia colorida (total de 3 páginas).
2. Corte ao longo das linhas pontilhadas para fazer cartões de imagem individuais.
3. Faça um furo nos círculos no canto superior esquerdo.
4. Use os números para ordenar os cartões de imagem. Se você estiver usando absorventes sem asas, omita os cartões 8-10.
5. Coloque os cartões de imagem em um anel para manter a programação organizada.
6. Para mostrar para a sua filha como é um absorvente sujo, você pode usar corante alimentar vermelho ou uma canetinha para tingir um absorvente em casa. Você pode até tirar uma foto e adicioná-la a este programa visual.
7. Este programa visual é portátil! Pode ir na mochila, na bolsa ou no kit de higiene.
8. Você também pode colocar velcro no verso de cada imagem e fazer uma prancha de velcro.

Como usar meu absorvente

#1



#2

Abra a embalagem.

#3



#4



Tire o absorvente do embrulho.

Abra a calcinha.

#5



Remova a tira do adesivo.

#6



Desdobre o absorvente.

#7



Grude o absorvente na calcinha.

#8



Remova a tira do adesivo.

#9



Dobre as abas sobre a calcinha.

#10



Aperte as abas contra a calcinha.

Instruções:

1. Imprima uma cópia colorida (total de 3 páginas).
2. Corte ao longo das linhas pontilhadas para fazer cartões de imagem individuais.
3. Faça um furo nos círculos no canto superior esquerdo.
4. Use os números para ordenar os cartões de imagem. Se você estiver usando absorventes sem asas, omita os cartões 8-10.
5. Coloque os cartões de imagem em um anel para manter a programação organizada.
6. Para mostrar para a sua filha como é um absorvente sujo, você pode usar corante alimentar vermelho ou uma canetinha para tingir um absorvente em casa. Você pode até tirar uma foto e adicioná-la a este programa visual.
7. Este programa visual é portátil! Pode ir na mochila, na bolsa ou no kit de higiene.
8. Você também pode colocar velcro no verso de cada imagem e fazer uma prancha de velcro.

Como jogar for a meu absorvente

#1



#2

Dobre o absorvente sujo dentro de um pedaço de papel higiênico.

#3



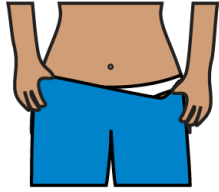

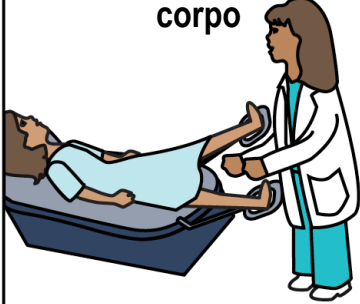

Joge o absorvente no lixo.

#4



Lave suas mãos.

Mostre a sua filha uma agenda de imagens do que acontecerá no exame. Você pode riscar as imagens conforme a visita acontece para mostrar à sua filha o que vem a seguir e quanto resta da visita.

<p>Tire a sua roupa</p> 	<p>Coloque a camisola</p> 	<p>Deite na mesa</p> 
<p>Coloque os pés nos apoios</p> 	<p>Doutora examina seu corpo</p> 	<p>Levante</p> 
<p>Tire a camisola</p> 	<p>Coloque sua roupa</p> 	<p>Recompensa</p> 

© Vanderbilt Kennedy Center (VKC). Todos os direitos reservados. Usado com permissão. As publicações foram co-autorias de estagiários de longo prazo da Vanderbilt LEND e/ou professores e funcionários da Vanderbilt University. Produzido por VKC Communications and Graphics. Texto e/ou ilustrações não podem ser usados sem permissão por escrito VKC (kc@vumc.org). Publicações possibilitadas por MCHB/HRSA/HHS T73MC00050; o conteúdo é de responsabilidade exclusiva dos autores e não representa necessariamente as opiniões oficiais do MCHB/HRSA/HHS.

