



VANDERBILT KENNEDY CENTER  
VANDERBILT CONSORTIUM LEND

# Corpos Saudáveis

para  
**Meninos**



Um guia sobre puberdade para pais de meninos com deficiências.

# Índice

- I. **Ah não! Aqui vem: o começo da puberdade Pg.3**
- Falando com meu filho sobre essas coisas
- II. **Chega de preguiça! Ajudando seu filho a se manter ativo Pg. 4**
- Como começar
- III. **Eca! Que cheiro é esse? Pg. 5-7**
- Incentivando boa higiene
  - Pontos comuns de dificuldade
- IV. **Ah por favor, aqui não! Pg. 8-9**
- Comportamentos Públicos Apropriados e Inapropriados
  - Ensinando essas habilidades para o meu filho
  - Tocando nas áreas privadas
- V. **Pares, hormônios, e mudanças de humor Pg. 10-11**
- Como você pode ajudar seu filho socialmente
  - Humores e sentimentos
  - Mais do que “temperamental”
- VI. **Meninos serão meninos Pg. 12-13**
- Emissões noturnas
  - Preparando meu filho para emissões noturnas
  - Ereções
  - Coisas que podem ajudar
  - Cuecas samba-canção ou slip
- VII. **Recursos Pg. 15**
- Um apêndice com histórias sociais e suportes visuais pode ser baixado no: [vkc.vumc.org/HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

**Apêndice e recursos visuais  
Podem ser encontrado  
online no:  
[vkc.vumc.org/  
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)**

A puberdade pode ser um período estressante e confuso, especialmente para você e seu filho com deficiência intelectual (DI) e/ou transtorno do desenvolvimento (TD). Apesar dos atrasos em outras áreas, as crianças com DI/TD geralmente entram na puberdade na mesma época que outras crianças de sua idade. Alguns meninos com DI/TD, incluindo aqueles com espinha bífida e paralisia cerebral, podem iniciar a puberdade precocemente (chamada puberdade precoce). Este kit de ferramentas oferece recursos e dicas sobre como conversar com seu filho sobre esses assuntos delicados.

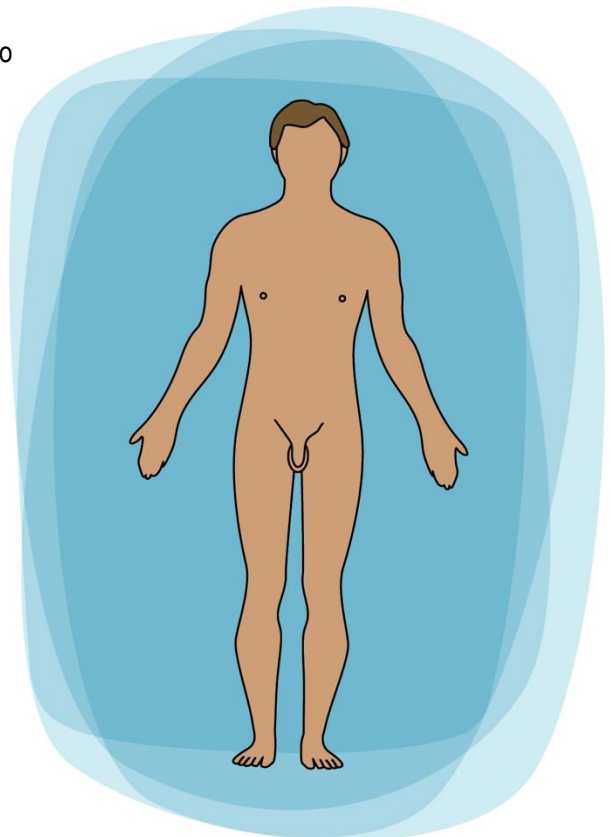
## Falando com meu filho sobre essas coisas

**Comece cedo:** Converse com o seu filho antes que comecem a surgir sinais óbvios de puberdade.

**Ensine as partes do corpo.** Use os nomes formais para as partes do corpo (ex., pênis, ereção) e funções corporais (ex., urinar, ejacular). Isso previne confusões e dá ao seu filho as palavras para usar mais tarde quando estiver aprendendo sobre puberdade, higiene e reprodução. Veja o *Apêndice Ensinando as Partes do Corpo* para um apoio visual que você pode usar para ensinar seu filho os nomes das partes do corpo e como o corpo dele está mudando.

**Use suportes.** Você conhece as formas como seu filho aprende melhor. Ensine sobre a puberdade da mesma forma que ensina sobre outros tópicos importantes. Por exemplo, se seu filho aprende melhor com a repetição, divida as informações em fatos simples e revise-os com frequência. Se ele aprender melhor com imagens, tente usar suportes visuais ou histórias sociais. Esses suportes tornam os tópicos difíceis de entender mais claros. Revise os suportes que desenvolvemos para obter ideias sobre como ensinar habilidades (consulte o *Apêndice Ensinando Partes do Corpo*). Altere-os para se adequar ao estilo de aprendizagem do seu filho.

**Pergunte a um profissional.** Fale com o médico do seu filho, seus professores ou terapeutas para mais ideias. ■



# Chega de preguiça! Ajudando seu filho se manter ativo

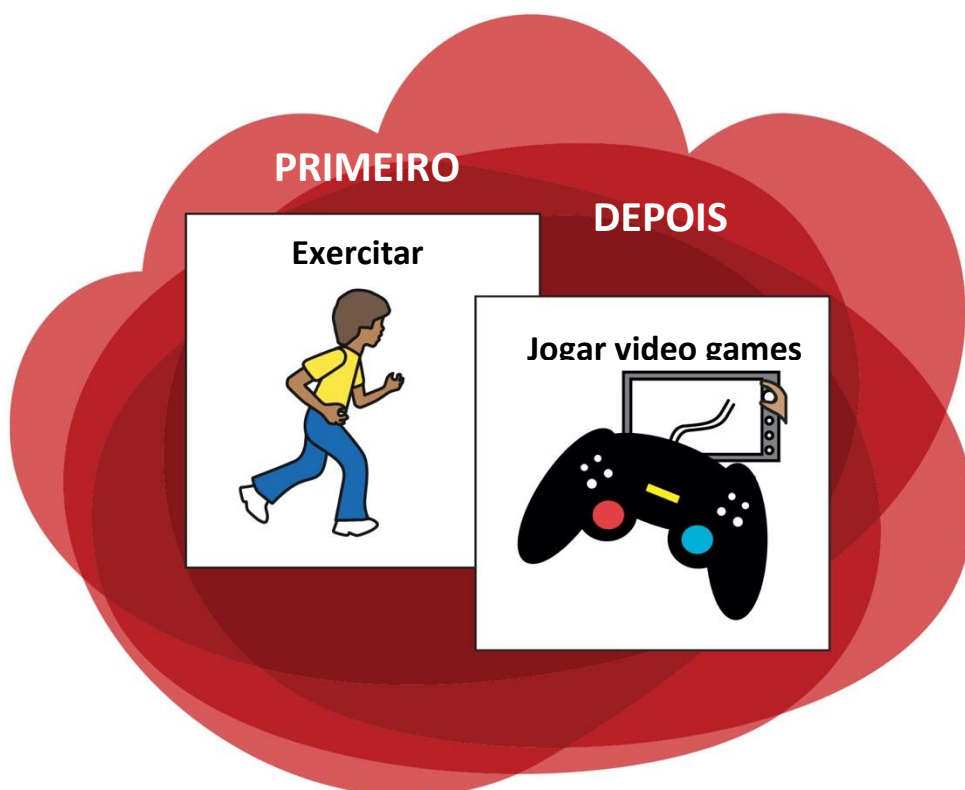
É importante ensinar o seu filho a ser saudável desde cedo. Alterações hormonais e alguns medicamentos podem causar ganho de peso durante a puberdade. O exercício regular e uma dieta saudável podem prevenir o ganho de peso e melhorar o humor e a autoestima. Começar esses hábitos saudáveis cedo é a melhor maneira de ajudar seu filho a ser um adulto ativo.

## Como começar

**Programa atividades físicas.** Certifique-se que seu filho tem na sua programação atividades físicas todos os dias para brincadeiras ativas, como caminhadas, jogos ao ar-livre, e andar de bicicleta. Se ele tiver dificuldade em começar, faça um cardápio de opções ou se junte a ele! Faça com que atividades físicas divertidas façam parte da rotina diária da sua família.

**Pergunte a um profissional.** Se o seu filho tem limitações motoras, peça sugestões de exercícios seguros ao médico, terapeuta ocupacional ou fisioterapeuta dele. Procure atividades esportivas adaptadas ou apoiadas em sua área que sejam projetadas para adolescentes com deficiência ou que ofereçam acomodações para incluir seu filho.

**Faça com que exercícios sejam compensadores.** Na medida em que seu filho for ficando mais velho, troque “hora da brincadeira” por exercícios, esportes, ou atividades físicas em família (como fazer uma caminhada juntos). Se o seu filho não gosta de exercícios, você pode encorajá-lo dando uma pequena recompensa depois de completar o exercício. Nessa idade, é melhor usar recompensas que não sejam comestíveis. Tente usar suportes visuais como o Primeiro/Então. Por exemplo, mostre a ele |Primeiro “Exercício” seguido de algo preferido, como “Depois Videogames”. Veja no *Apêndice* a prancha do *Primeiro/Depois* para um modelo em branco que você pode experimentar usar em casa. ■



## Incentivando Boa Higiene

Uma boa higiene pode melhorar a autoestima e independência do seu filho. Bons hábitos de higiene também podem reduzir o tempo que você gasta completando essas tarefas para ele.

**Fazer um livro de imagens.** Um livro de imagens pode ser um bom ponto de partida para ensinar o autocuidado. Você e seu filho podem criá-lo juntos. A quantidade de informações (mais ou menos fotos/imagens) depende do nível de leitura e da memória do seu filho. Inclua imagens dos materiais necessários (por exemplo, sabonete específico para o corpo, desodorante, lâmina de barbear) e uma agenda visual das etapas para usá-los. Este livro de imagens também pode ajudar seu filho a selecionar itens em uma viagem de compras ou reunir os itens necessários para tarefas específicas, como tomar banho. Usar um livro de imagens pode dar a ele uma sensação de controle e responsabilidade para completar as tarefas de higiene.

**Criar kits de higiene.** Considere fazer kits de higiene para diferentes propósitos. Você pode usar caixas de sapatos velhas, recipientes de plástico transparentes ou cestas. Deixe seu filho ajudar a escolher os recipientes. Do lado de fora da caixa, coloque fotos ou uma lista dos itens na caixa e uma foto da tarefa principal (por exemplo, fazer a barba). Veja o Apêndice *Encorajando Boa Higiene* para fotos que você e seu filho podem usar para criar um kit.

Aqui estão alguns exemplos de kits e conteúdo:

- **Chuveiro:** Xampu, condicionador, esponja, sabonete
- **Dental:** Escova de dentes, pasta de dentes, fio dental, enxaguante bucal
- **Barbear:** aparelho de barbear, espuma de barbear, foto/imagem das partes do rosto para barbear
- **Rotina matinal:** Loção corporal, desodorante, toalhetes de limpeza facial, loção facial, escova de cabelo

## Pontos comuns de dificuldade: cabelo sujo

Na medida em que as crianças entram na puberdade, elas podem necessitar lavar o cabelo com maior frequência. Seu filho pode apresentar dificuldade em manter seu cabelo limpo por causa de aspectos motores que podem ser difíceis para ele. Ele pode achar desagradável a sensação do xampu ou da água. Algumas crianças com DI/DD podem não prestar muita atenção ao que seus colegas estão fazendo e vestindo. Por causa disso, eles podem não entender que o cabelo limpo é socialmente importante.

- **Faça disso uma rotina.** Faça uma agenda para mostrar ao seu filho a frequência que ele deveria completar suas rotinas de higiene e os passos necessários para completar elas. Olhe no Apêndice *Incentivando Boa Higiene* para ver um exemplo de uma rotina de chuveiro.
- **Cantando no chuveiro.** Para ajudar seu filho a aprender quanto tempo ficar no chuveiro ou na banheira, crie um CD de música ou *playlist* com algumas músicas igual ao tempo que ele deve tomar banho. Cada mudança de música pode sinalizar para ele quando passar para a próxima etapa do checklist/programa.
- **Suave.** Seu filho detesta esfregar o cabelo com as mãos? Deixe-o usar uma esponja macia para aplicar o xampu. Se a pressão da água incomoda seu filho, deixe-o usar um copo ou jarra para enxaguar o cabelo, um chuveirinho ou chuveiro com pressão ajustável.
- **Uma imagem vale mais que mil palavras.** Escreva uma história que explica a importância de tomar banho todos os dias e de manter o cabelo limpo. Divirta-se. Tire fotos do seu filho e outros membros da família logo que acordarem de manhã (cara amassada e tudo!) e depois, quando já limpos e vestidos. Fale sobre o que as outras pessoas podem pensar se você for para o trabalho ou para a escola com a mesma aparência de quando acordou.

### Pontos comuns de dificuldade: Suor e Cheiro Corporal

Glândulas sudoríparas se tornam mais ativas durante a puberdade, então é importante ensinar meninos a controlar o cheiro corporal usando desodorante, trocando de roupa diariamente, lavando suas roupas sujas semanalmente, e mantendo seu corpo limpo.

- **Não esqueça de usar suportes visuais.** Use listas de verificação e histórias sociais para lembrar seu filho dos passos a seguir para limpar seu corpo e por quê. Veja no *Apêndice Incentivando Boa Higiene* para um exemplo de história social sobre como controlar o suor e o odor corporal.
- **Programa de ações.** Se o seu filho precisa de lembretes de qual parte do corpo lavar em seguida, você pode usar um programa de ações que mostra qual ação ou passo será o próximo. Inclua lavagem e enxague, e partes do corpo para lavar com sabonete. Plastifique o programa para que ele possa ser pendurado no chuveiro. Outra opção é usar um boneco, tipo o Ken®, bonecos de ação, ou um boneco de papel plastificado. Separe e numere cada parte do corpo. Prenda o boneco no banheiro ou na parede do chuveiro com velcro. À medida que seu filho lava cada parte do corpo, ele pode colocar essa parte do corpo do boneco em um recipiente rotulado como "lavado".
- **Obstáculos.** Se aplicar desodorante é fisicamente desafiador para seu filho, experimente diferentes tipos, como desodorante em spray ou roll-on. Se ele tiver problemas para tomar banho de forma independente devido a deficiências motoras, tente equipamentos adaptáveis, como assentos de banho, chuveiro removível, luvas de esfregar ou escovas de banho fáceis de segurar.
- **Cheiro muito forte.** Envolver seu filho na escolha dos produtos de higiene, principalmente no que diz respeito ao cheiro. Algumas crianças podem preferir produtos sem perfume se forem incomodadas por cheiros fortes. Muitos produtos rotulados para "pele sensível" não têm cheiro.
- **Acne.** Para alguns adolescentes, a acne pode ser um problema devido à oleosidade da pele, mudanças hormonais, higiene, e até mesmo genética. Verifique com o médico do seu filho sobre produtos seguros que podem ser comprados sem receita, como cremes, loções ou soluções com medicamentos como ácido salicílico ou peróxido de benzoíla. Tire uma foto do rosto do adolescente ou use um desenho de linha.

Circule as áreas onde a medicação deve ser aplicada diariamente. Ensine seu adolescente a evitar pontos sensíveis como olhos, narinas e boca. Também considere o uso de lenços pré-medicados para facilitar a aplicação. Se o seu adolescente tem acne no corpo, lavagens corporais medicamentosas também são uma boa opção.



## Eca! Que cheiro é esse?

### Problemas comuns de dificuldade: Pelos do corpo e barbear

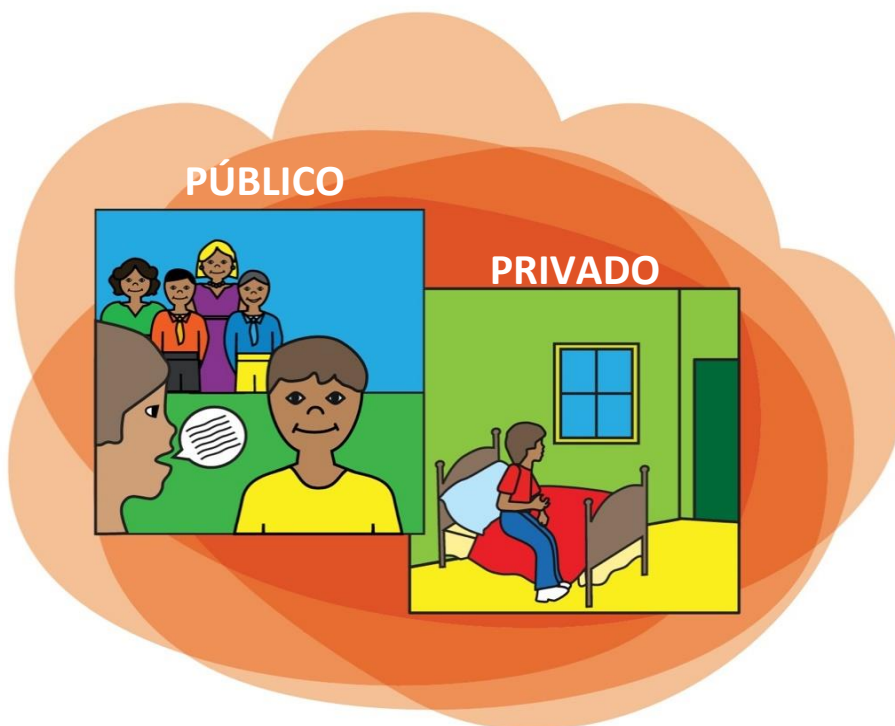
Os pelos do corpo começam a crescer e mudar durante a puberdade. Use um desenho do corpo masculino (como o do *Apêndice Ensinando Partes do Corpo*) para ensinar ao seu filho onde o cabelo cresce para prepará-lo para a mudança de seu corpo. Alguns adultos e adolescentes querem raspar os pelos do corpo.

- **Modele como se barbear.** Deixe seu filho assistir você ou um irmão mais velho se barbear e liste os passos. Faça com que ele pratique com você, passo a passo. Anote ou tire fotos de cada etapa para um cronograma visual. Para ajudá-lo a lembrar onde raspar e onde não deve raspar, use uma foto ou desenho de uma pessoa e pinte ou numere as áreas que devem ser raspadas.
- **Agende horários para barbear.** Se seu filho sabe se barbear (ou o faz com ajuda), use um calendário com imagens ou marcas como um lembrete de quantas vezes deve se barbear e quando trocar sua gilete.
- **Limite o uso de espuma de barbear.** Se seu filho precisar de ajuda para controlar as porções ou operar as latas de creme de barbear, tente usar pacotes de creme de barbear para viagem ou um pincel de barbear.
- **Selecione o aparelho de barbear certo.** Meninos que lutam com tarefas de motricidade fina podem se beneficiar de usar um barbeador elétrico ao invés de um barbeador com gilete. Se o barbeador tradicional com lâmina for preferido, pergunte para o **terapeuta ocupacional** sobre barbeadores com pesos ou com um cabo universal para ajudar na firmeza do barbeador.

### Pontos Comuns de Dificuldade: Dentes Limpos e Hálito

- **Crie uma agenda visual.** Use imagens para mostrar os passos de escovação de dentes. Veja no *Apêndice Incentivando Boa Higiene* imagens para ajudar seu filho a aprender a escovar os dentes independentemente.
- **Escolha a escova de dentes adequada.** Uma escova de dentes vibratória ou pesada pode ajudar as crianças que têm dificuldade em segurar uma escova de dentes e escovar os próprios dentes. Procure uma escova de dentes com cerdas macias.
- **Mostre quando e por quanto tempo.** Inclua escovação na agenda diária do seu filho com lembretes visuais. Cronômetros podem ajudar ele a lembrar por quanto tempo ele deve escovar. Dentistas recomendam dois minutos! ■





### Comportamentos públicos apropriados e inapropriados

Seu filho faz ou diz coisas em público que você gostaria que ele não fizesse? Seu filho precisa de ajuda para aprender o que pode ser feito em público e o que é permitido fazer apenas em particular. Comportamentos privados incluem coisas como ir ao banheiro, soltar gases, tocar nas partes íntimas por qualquer motivo e trocar de roupa, só para citar alguns. Usar comportamentos socialmente apropriados ajudará seu filho a se encaixar com seus colegas e reduzirá as chances de sofrer bullying ou abuso. As crianças que sabem a diferença entre comportamento público apropriado e inapropriado são menos propensas a ter problemas com a escola ou com a polícia à medida que ficam mais velhas.

### Ensinando essas habilidades para o meu filho

- **Comece cedo.** Fale sobre comportamentos públicos e privados em família e estabeleça algumas regras básicas, como: “Só ficamos pelados no banheiro ou no nosso próprio quarto com a porta fechada” ou “Colocamos nossa roupa ou pijamas antes de sair do banheiro ou quarto.” Lembre seu filho sobre as regras usando palavras simples ou imagens. Use as mesmas regras para todos na família!
- **Use apoios visuais.** Faça uma lista de lugares que são públicos e lugares que são privados. Em seguida, você pode apresentar exemplos de comportamentos adequados em cada ambiente. Use recursos visuais para ajudar seu filho a entender e lembrar essas regras. Consulte o *Apêndice de Comportamentos Públicos/Privados* para obter ideias e imagens imprimíveis para ensinar o conceito de *Público e Privado*.
- **Use histórias.** Histórias podem também ajudar a sua criança a entender essas regras e porque as temos. Pense sobre comportamentos que são problemáticos para a sua criança, e escreva uma história que estabelece regras claras sobre quando e onde esses comportamentos são aceitáveis. Veja no *Apêndice Comportamentos Públicos/Privados* uma história sobre comportamentos públicos versus privados.



- **Redirecione.** Diga ao seu filho para onde ir para realizar comportamentos privados usando palavras ou imagens simples. Por exemplo, diga algo como “Você pode fazer isso no seu (quarto, banheiro)” ou mostre a ele um suporte visual rotulado “Privado”. Direcione-o para uma área privada quando ele fizer coisas como tocar nas partes íntimas ou ajustar a roupa íntima.
- **Quando privado não pode ser privado.** Alguns meninos precisarão de ajuda com tarefas privadas, como vestir-se, tomar banho ou ir ao banheiro. Ensine seu filho como e a quem pedir ajuda com esses comportamentos privados quando ele estiver em locais públicos, como uma escola ou um restaurante. Isso pode incluir ensiná-lo a planejar com antecedência, pedir calmamente ou usar cartões com figuras ou gestos.

## Tocando nas partes privadas

Todas as crianças em algum momento descobrirão suas partes íntimas. Cada família tem seus próprios valores e crenças sobre esse comportamento, e não há problema em ensinar ao seu filho o que sua família acredita. É uma parte normal do desenvolvimento que meninos e meninas se toquem às vezes, e é quase impossível parar completamente esse comportamento. Ensinar seu filho quando e onde esse comportamento é permitido pode ser a melhor opção. Punir, envergonhar ou dar muita atenção pode realmente fazer com que isso aconteça mais. Também pode tornar seu filho menos propenso a fazer perguntas importantes a você ou ao médico.

É importante saber os fatos. Tocar nas partes privadas não causa cegueira, faz você “ficar louco”, atrofia o crescimento ou danifica partes do seu corpo. Nem sempre está associado a pensar em sexo. Alguns jovens se tocam porque é uma experiência sensorial calmante. Algumas crianças podem tocar suas partes íntimas porque coçam ou doem, o que pode ser um sinal de infecção. Se o seu filho está tocando tanto que atrapalha a realização de outras atividades, você percebe a pele irritada ou tem outras preocupações, converse com um médico.

Você pode ensinar ao seu filho quais partes do corpo são “partes íntimas”, descrevendo-as como as partes do corpo cobertas por um calção de banho ou roupa íntima. Você pode encontrar exemplos de visuais e histórias sociais para falar sobre partes íntimas e sobre o toque no *Apêndice de Partes Privadas*.

Se o seu filho está tocando em suas partes privadas em público, você querará parar esse comportamento rapidamente e discretamente.

Você pode usar recursos visuais para lembrá-lo da regra, como “não ponha as mãos dentro das calças” ou de um comportamento que ele não pode fazer ao mesmo tempo, como “mãos sobre a mesa”. Use o recurso visual Primeiro/Depois de “Lave as Mãos” e “Recompensa” para interromper o comportamento. Antes de sair, considere levar atividades que vão ocupar as mãos, como um *fidget* ou um jogo portátil. Se você estiver em casa, você pode usar um recurso visual para dar a ele a opção de “Sem Mãos nas Calças” ou ir para um lugar “Privado”. ■



A puberdade pode ser difícil para todas as crianças. Amigos, habilidades sociais, e aparência são as coisas mais importantes. Seu filho pode precisar de ajuda para lidar com o estresse e se encaixar com seus pares. À medida que crianças passam do ensino fundamental para o ensino médio, roupas, namoros e guiar carros se tornam mais importantes. Diferenças no desenvolvimento podem se tornar mais notáveis. Pense nas situações sociais que seu filho pode vir a enfrentar e como coisas como vestimentas, cortes de cabelo, e outros interesses apropriados para a idade podem impactar seu “mundo social”.

## Como você pode ajudar seu filho socialmente

**Envolve-o em atividades que ele goste com outros colegas.** Encontre grupos que façam coisas que seu filho gosta, como esportes individuais ou coletivos, um clube que se adeque aos interesses dele ou um grupo de jovens. Converse com o líder do grupo sobre as necessidades do seu filho e ideias sobre como incluí-lo. Entre em contato com grupos locais para saber mais sobre o que está disponível em sua área. Se não existir nenhum grupo apropriado, considere criar um.

**Converse com o professor ou conselheiro escolar do seu filho sobre treinamento de sensibilização para seus colegas.** Existem programas para ajudar outras crianças a entender os pontos fortes e os desafios de seu filho. Ensinar aos colegas porque seu filho tem diferenças em sua comunicação, aprendizado e/ou mobilidade pode aumentar a empatia e a compreensão. Muitos grupos fornecem “kits de ferramentas”, sites e listas de recursos locais para ajudar a promover a sensibilidade e a inclusão dos pares. Consulte os recursos listados na página 15.

**Cabelo:** Leve seu filho para fazer um corte de cabelo adequado à idade. Parte do crescimento é ter roupas e penteados como seus colegas. Embora isso possa não ser sua principal prioridade, pode ser importante para seu filho e seus colegas.

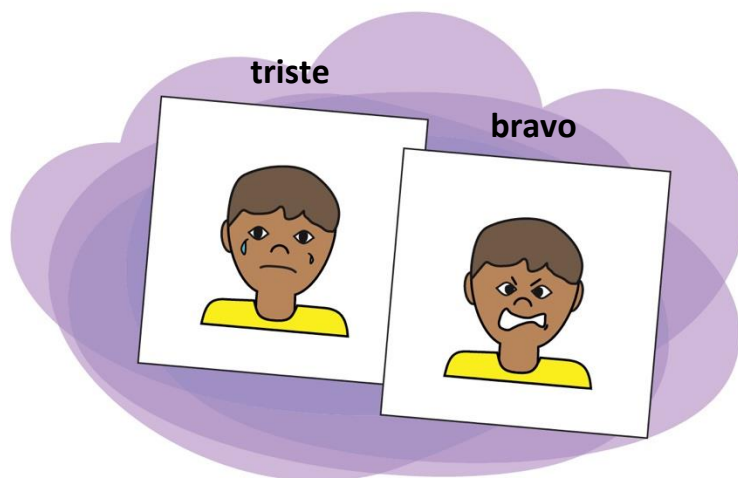
- Olhe em revistas e converse com outros pais para ter ideias de estilos. Pense em cortes de cabelo que são fáceis para ele manter. Deixe-o escolher fotos de cortes de cabelo que ele gosta e compartilhe com o barbeiro.
- Marque um horário que seja mais tranquilo no barbeiro e considere pedir para ter um horário mais longo no caso do seu filho precisar de um intervalo. Leve coisas que possam ser usados para distraí-lo, como um tablet ou jogo para ajudá-lo a tolerar o corte de cabelo.
- Fale com o terapeuta ocupacional do seu filho sobre habilidades de autocuidado (como escovar e arrumar o cabelo) e equipamento adaptado que pode ajudá-lo a ser independente.

**Roupas.** Ao comprar roupas para seu filho, é importante reconhecer as tendências de roupas adequadas à idade. O que as outras crianças estão vestindo quando você visita seu filho na escola? Para descobrir onde outros adolescentes compram roupas, você pode olhar revistas, conversar com outros pais ou levar um irmão ou primo mais velho com você ao fazer compras.

Se o seu filho for capaz de fazer escolhas, dê opções diferentes de roupas. Você pode levá-lo ao shopping, comprar ou disponha várias camisas para escolher, ou use um quadro de escolha com fotos. Se o seu filho tem fortes preferências de roupas ou problemas com botões, zíperes e fechos, e você gostaria que ele considerasse outras opções, tente introduzir novas camisas ou calças lentamente. Tenha em mente o conforto, o ajuste e as cores e texturas favoritas do seu filho. Use uma história social para explicar como crianças, adolescentes e adultos se vestem de maneira diferente. Por exemplo, mudar de sapatos de velcro para chinelos ou cobrir elásticos com camisas para fora da calça pode ajudar seu filho a se vestir mais como seus pares. Trabalhe com seu terapeuta ocupacional em habilidades de vestir.

**E se meu filho não estiver nem aí?** Puberdade e ser um adolescente tem tudo a ver com aumentar a independência e expressão da individualidade. Mesmo que roupas pareçam não importar para o seu filho, pequenas coisas como um estilo diferente de calça ou um novo corte de cabelo podem ajudar muito a ajudá-lo a se sentir incluído e evitar que ele seja provocado.

Ajudando-o a parecer e se vestir de acordo com a idade dele pode ajudar seus colegas a descobrir como o seu filho é um cara legal por dentro também!



**Dispositivos de Comunicação Aumentativa Alternativa.** Se o seu filho usa um dispositivo de comunicação alternativa com produção de voz, certifique-se que a voz combina com sua idade e gênero.

### Humores e Sentimentos

Ser temperamental pode ser normal durante a puberdade. Você pode ensinar seu filho a expressar esses sentimentos. Se seu filho é verbal, use suas palavras para rotular sentimentos (“Parece que você está com raiva” ou “Então, quando ele fez isso, você ficou triste.”) Se seu filho é menos verbal, use recursos visuais como desenhos animados, fotos, linguagem de sinais ou cartões de palavras. O Apêndice de Humores e Sentimentos inclui imagens de emoções que seu filho pode usar para que você saiba como ele se sente. Considere obter apoio de um conselheiro ou terapeuta que esteja familiarizado com o diagnóstico do seu filho e possa lhe dar outras estratégias.

### Mais do que “temperamental”

Às vezes, as mudanças de humor podem ser causadas por algo mais sério, como problemas médicos. Por exemplo, problemas de tireoide (que são comuns em crianças com síndrome de Down) podem parecer depressão, afetando o humor, o apetite e o nível de atividade. Mudanças de humor também podem ser um sintoma de depressão ou ansiedade. As crianças com deficiência podem ter o mau humor típico da adolescência, mas também podem desenvolver outros problemas de saúde mental que devem ser tratados. Observe **mudanças** em seu comportamento típico, como as listadas abaixo.

- **Emoções:** Chorar, gritar, rir por nenhuma razão clara
- **Comportamento:** Andar de um lado para o outro, balançar, esfregar mãos, cutucar a pele
- **Agressão:** Bater, morder, arranhar, bater cabeça, jogar itens
- **Apetite:** Comer mais, ou menos
- **Bem-estar:** Reclamar de dores de cabeça, dores de estômago, ou outras dores no corpo
- **Sono:** Dormindo mais, ou menos, dificuldades em adormecer ou continuar dormindo, pesadelos
- **Pensamento:** Parecer confuso, ter problemas para se concentrar, ver coisas que não estão lá
- **Energia:** Movendo-se mais ou menos, agindo de forma retraída, não fazendo coisas que costumavam gostar

Fale com o médico do seu filho sobre qualquer mudança que você notar. Acompanhe as mudanças usando um diário, uma folha de dados (consulte o Apêndice do Diário) ou um aplicativo de telefone ou tablet. Anote o que você vê e quando você vê. ■

## Emissões Noturnas

Muitos meninos adolescentes ejaculam enquanto dormem quando entram na puberdade. Isso é chamado de emissão noturna. Algumas pessoas podem se referir a isso como um sonho molhado. O pênis liberará sêmen, um fluido que contém espermatozoides. **Isso é um processo normal que não está sob o controle do seu filho.**

As emissões noturnas podem aparecer como uma mancha úmida e pegajosa em suas roupas íntimas, pijamas ou lençóis. As emissões noturnas geralmente começam entre os 13 e os 17 anos, com idade média em torno dos 14 anos. É muito importante preparar seu filho para este evento para que ele não pense que fez algo errado. Esta é uma parte natural da puberdade.

## Preparando Meu Filho para Emissões Noturnas

- **Saiba a diferença.** Seu filho pode pensar que molhou a cama depois de ter uma emissão noturna. Ele pode tentar esconder de você ou ter medo de te contar. Explique para ele o que aconteceu e que é normal.
- **Faça conexões.** Pode ajudar o seu filho a entender melhor se você fizer a conexão entre emissões noturnas e outras mudanças que estão acontecendo no seu corpo durante a puberdade, como o crescimento de pelos, ficar mais alto, e crescimento dos testículos e pênis.
- **Encoraje independência.** As emissões noturnas não podem ser evitadas. Ensine seu filho o que fazer depois que elas acontecerem. Isso pode incluir trocar lençóis, colocar roupas íntimas em uma cesta de roupa suja e lavar suas partes íntimas com um lenço ou toalha úmida.
- **Use suportes visuais.** Use uma programação visual para ajudar seu filho a limpar depois de uma emissão noturna. Isso pode incluir limpar com lenços de papel, tirar a roupa da cama e colocar os lençóis em um cesto de roupa suja ou começar a lavar a roupa. Veja o *Apêndice Ensinando Sobre Ereções* para ver imagens que você pode usar para ajudar seu filho a ser mais independente na limpeza. Se o seu filho não conseguir trocar os lençóis ou se limpar sozinho, encontre uma maneira de ele avisar que precisa de ajuda. Uma opção é usar um cartão de sinalização ou um sinal de porta para se comunicar com você. Um sinal de porta pode ser encontrado no *Apêndice Ensinando Sobre Ereções*. Recorte e plastifique para uso regular.
  - **Mantenha privado.** Emissões noturnas são um assunto privado. Ensine seu filho que ele pode falar com seus pais, médico/a, ou enfermeiro/a da escola apenas. Ensine seu filho que ele não deve discutir isso com amigos, professores ou estranhos.
  - **Mantenha naturalidade.** Emissões Noturnas são uma parte natural da puberdade. **Reagindo negativamente (envergonhando, rindo, punindo) não vai fazer isso parar.** Ao invés disso, lide de um jeito calmo, natural, e concentre-se em ensinar o seu filho a lidar com isso.
  - **Pergunte.** Peça ajuda ao médico do seu filho para ensiná-lo sobre a puberdade e as mudanças no corpo.



## Ereções

Durante a puberdade a maioria dos meninos adolescentes tem várias ereções no decorrer do dia. Isso é uma parte normal da puberdade dos meninos e muitas vezes fora de seu controle. As ereções podem acontecer por muitas razões diferentes. Nessa idade, elas podem acontecer por coisas tão simples quanto uma calça esfregando no corpo, ou simplesmente “do nada”. Por estarem fora do controle de seu filho, as ereções em público podem ser inevitáveis e embaraçosas para ele.



## Coisas que podem ajudar

- Crie ou use a história social no *Apêndice Ensinando Sobre Ereções para falar com seu filho sobre ereções*.
- Relembre com ele que essa é uma das coisas que ele só deve falar com você e o médico, e não com seus amigos, professores ou estranhos.
- Fale com ele sobre algumas coisas que ele pode fazer quando isso acontecer em público.
  - Permanecer sentado, e eventualmente a ereção vai embora
  - Carregar seus livros de modo a cobrir sua área privada
  - Amarrar uma malha ao redor da cintura
- Cuecas bem ajustadas podem tornar as ereções menos óbvias e manter tudo no lugar. Evitem abrigos de moletom e outras calças mais largas.

## Cuecas samba-canção ou slip

Ajudar seu filho a escolher cuecas depende do que é mais importante para você e seu filho. As cuecas samba-canção podem ser mais fáceis de vestir e despir. Cuecas slip podem fornecer mais suporte. Leve seu filho com você para a loja para escolher alguns tipos diferentes. Deixe-o experimentá-los em casa para ver o que ele gosta mais. ■



Apêndice e recursos visuais  
Podem ser encontrado  
online no:  
[vkc.vumc.org/  
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

## Organizações

- Vanderbilt Kennedy Center:  
vkc.vumc.org
- Autism Society of America:  
www.autism-society.org
- Autism Speaks:  
www.autismspeaks.org
- Easter Seals:  
www.easterseals.com
- National Down Syndrome Society:  
www.ndss.org
- National Parent Technical Assistance Center:  
www.parentcenternetwork.org
- American Society for Deaf Children:  
www.deafchildren.org
- United Cerebral Palsy:  
www.ucp.org

## Recursos para Suportes Visuais

- <http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/>
- [www.do2learn.com](http://www.do2learn.com)

## Websites

- National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Información sobre*
- la sexualidad para niños y jóvenes con discapacidades. Disponible en:* <http://nichcy.org/schools-administrators/sexed>
- Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center:  
[www.pacer.org/bullying](http://www.pacer.org/bullying)
- [www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit](http://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit)
- [vkc.vumc.org/oralhealthtips/](http://vkc.vumc.org/oralhealthtips/)
- [http://kidshealth.org/teen/sexual\\_health/#cat20015](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015)
- [www.freewebs.com/kidscandream/main.htm](http://www.freewebs.com/kidscandream/main.htm)

## Histórias Sociais– Informação e Exemplos

- Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- <https://carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/>
- [www.bbbautism.com/pdf/article\\_27\\_Social\\_Stories.pdf](http://www.bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf)

## Livros

- Gravelle, K., Castro, N., & Castro, C. (1998). *What's going on down there? Answers to questions boys find hard to ask*. New York: Walker and Company.
- Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.
- Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore.  
[www.tasksgalore.com](http://www.tasksgalore.com)
- Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.
- Middleman, A. B., & Pfeifer, K. G. (2006). *Boy's guide to becoming a teen: Getting used to life in your changing body*. American Medical Association.
- Madaras, L., & Madaras, A., Sullivan, S. (2007). *What's happening to my body? Books for boys: A growing-up guide for parents and sons*. Newmarket Press.
- Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.

Esta publicação foi desenvolvida e escrita por estagiários de longo prazo da Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (LEND) Amy Weitlauf, PhD; Stormi White, PsyD; Olivia Yancey, MDE; Caitlin Nicholl Rissler, MSN; Aluna de Doutorado em Audiologia, Elizabeth Harland; Cong Van Tran, PhD; e LEND membros do corpo docente Jennifer Bowers, RN, MSN, CPNP, Enfermeira Pediátrica, Divisão de Medicina do Desenvolvimento; e Cassandra Newsom, PsyD, Professora Assistente de Pediatria, Divisão de Medicina do Desenvolvimento, Diretora do Instituto de Educação Psicológica, Tratamento e Pesquisa para Distúrbios do Espectro do Autismo (TRIAD)/Vanderbilt Kennedy Center. Ele foi editado, projetado e produzido pela equipe de Comunicações e Gráficos do Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities (Kylie Beck, BA; Jan Rosemergy, PhD; Courtney Taylor, MDiv) com o apoio do Vanderbilt LEND (Pam Grau, BS; Evon Lee, PhD; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). Somos gratos pela revisão e sugestões de muitos, incluindo professores da TRIAD e membros da Autism Society of Middle Tennessee.

---

Todos os textos e ilustrações são protegidos por direitos autorais do Vanderbilt Kennedy Center e não podem ser usados em outro contexto sem a permissão por escrito do Vanderbilt Kennedy Center Communications ([kc@vumc.org](mailto:kc@vumc.org), 615-322-8240). Esta publicação pode ser distribuída como está, sem nenhum custo.

---

*Este projeto é apoiado pela Administração de Recursos e Serviços de Saúde (HRSA) dos EUA. Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) sob o número de concessão T73MC30767, Vanderbilt Consortium LEND. Esta informação ou conteúdo e conclusões são de responsabilidade dos autores e não devem ser interpretados como a posição ou política oficial, nem devem ser inferidos quaisquer endossos por HRSA, HHS ou Governo dos EUA.*

