

Quebra-Cabeças das

AVDS

Aprendendo os hábitos de higiene
de forma **divertida**



**CARTILHA
GRATUITA**



Pequenas ações, grandes conquistas!



Desenvolvida pela
**Terapeuta Ocupacional
Adriana Limeira**



Com colaboração do
Prof. Anderson Amaral



INÍCIO

QUEM SOU EU?



Adriana Limeira do Nascimento Terapeuta Ocupacional, Arteterapeuta, Pós-graduada em Saúde Mental, Pós-graduada em Saúde Pública e Brinquedista Hospitalar – Autora do Livro Jogos de Estimulação Cognitiva e Motora - WAK Editora e Coautora do livro Tratado do jogo: das regras às regras em jogo - WAK Editora Publicados no Brasil e Autora do Livro _ANIMADA(mente) - Estimular através do jogo Publicado em Portugal



Adriana Limeira - 2026

QUEBRA-CABEÇAS DAS AVDS

Aprendendo os hábitos de higiene de forma divertida

Cartilha gratuita - Desenvolvida pela Terapeuta Ocupacional Adriana Limeira com colaboração do Prof. Anderson Amaral

As Atividades de Vida Diária (AVDs) representam um conjunto de habilidades essenciais para promover a autonomia, a independência e o desenvolvimento funcional de crianças. Entre essas atividades, os hábitos de higiene pessoal ocupam um papel fundamental, contribuindo para a saúde, o autocuidado e a construção de rotinas saudáveis desde a infância.

Esta cartilha reúne uma sequência de quebra-cabeças ilustrados com ações do cotidiano, possibilitando que a criança aprenda brincando. Ao montar cada imagem, ela reconhece e reforça importantes etapas da higiene pessoal, favorecendo o desenvolvimento cognitivo, motor e da linguagem de maneira lúdica.

O material foi elaborado para ser utilizado em casa, na escola e em ambientes terapêuticos, tornando o aprendizado mais significativo e prazeroso.

OBJETIVOS

- Desenvolver habilidades relacionadas às Atividades de Vida Diária (AVDs).
- Incentivar hábitos de higiene pessoal.
- Estimular a percepção visual e a atenção.
- Favorecer o raciocínio, a organização espacial e a resolução de problemas.
- Desenvolver a coordenação motora fina durante o manuseio das peças.
- Promover linguagem, comunicação e ampliação do vocabulário.
- Estimular autonomia e independência nas rotinas diárias.
- Favorecer a participação da família e dos profissionais no processo de aprendizagem por meio de atividades lúdicas.



Adriana Limeira - 2026

Esta cartilha educativa gratuita está disponível no eduCAPES e foi desenvolvida pela Terapeuta Ocupacional Adriana Limeira, com colaboração do Prof. Anderson Amaral.

O material foi elaborado para auxiliar terapeutas ocupacionais, familiares, cuidadores, educadores e demais profissionais na promoção da autonomia, independência e aprendizagem das Atividades de Vida Diária (AVDs) na infância, utilizando estratégias lúdicas como recurso de desenvolvimento.

A cartilha possui licença Creative Commons, permitindo seu compartilhamento e reutilização para fins educacionais, desde que não seja utilizada para fins comerciais e que a fonte original seja devidamente citada.

“Aprender brincando é um caminho para desenvolver autonomia, independência e hábitos saudáveis desde a infância.”



Adriana Limeira - 2026

Forma de aplicação do quebra-cabeça

Cada quebra-cabeça é composto por aproximadamente 6 a 8 peças. Para realizar a atividade, o familiar ou terapeuta deve inicialmente recortar as peças do quebra-cabeça e, em seguida, solicitar que a criança realize a montagem novamente, organizando as partes até formar a imagem completa.

Recomenda-se a impressão do material em papel de maior gramatura (180 g/m² ou 250 g/m²), pois proporciona maior resistência, facilita o manuseio das peças e reduz a possibilidade de deformação durante o recorte e utilização.

O recorte das peças deve ser realizado pelo familiar, terapeuta ou educador, ou ainda pela própria criança somente sob supervisão, garantindo segurança e melhor aproveitamento da atividade.



Importância da higiene pessoal: banho e lavagem dos cabelos

O banho e a lavagem dos cabelos são atividades essenciais de autocuidado, contribuindo para a saúde, conforto e bem-estar. Na Terapia Ocupacional, essas práticas favorecem o desenvolvimento da autonomia, independência, coordenação motora, organização da rotina e participação da criança nas Atividades de Vida Diária (AVDs).



Importância de pentear e escovar os cabelos

Pentear e escovar os cabelos são atividades importantes de autocuidado, contribuindo para a higiene, organização da aparência e bem-estar da criança. Na Terapia Ocupacional, essa prática estimula a autonomia, a independência, a coordenação motora fina, o planejamento motor e a percepção corporal, favorecendo a participação da criança nas Atividades de Vida Diária (AVDs) e na construção de hábitos de cuidado pessoal.



Importância de escovar os dentes

A escovação dos dentes é uma atividade essencial de higiene pessoal, contribuindo para a saúde bucal, prevenção de doenças e bem-estar da criança. Na Terapia Ocupacional, essa prática favorece o desenvolvimento da autonomia, independência, coordenação motora fina, controle dos movimentos das mãos, organização da rotina e participação nas Atividades de Vida Diária (AVDs), fortalecendo hábitos de autocuidado.



Importância de dar descarga após usar o banheiro

Dar descarga após fazer xixi ou cocô é uma etapa importante de higiene pessoal e cuidado com o ambiente. Essa prática ajuda a manter o banheiro limpo, organizado e saudável, além de estimular hábitos de responsabilidade e autocuidado. Na Terapia Ocupacional, essa atividade favorece a autonomia, a independência, a organização da rotina e a participação da criança nas Atividades de Vida Diária (AVDs).



Importância de lavar as mãos

Lavar as mãos é uma atividade fundamental de higiene pessoal, contribuindo para a prevenção de doenças, proteção da saúde e desenvolvimento de hábitos saudáveis. Na Terapia Ocupacional, essa prática favorece a autonomia, a independência, a coordenação motora, a sequência de ações, a organização da rotina e a participação da criança nas Atividades de Vida Diária (AVDs), fortalecendo o autocuidado e a consciência corporal.



As Atividades de Vida Diária (AVDs) fazem parte da rotina da criança e são fundamentais para o desenvolvimento da independência, participação e qualidade de vida. Por meio do brincar, a criança aprende, experimenta, desenvolve habilidades e conquista cada vez mais autonomia em seus cuidados pessoais.

Esta cartilha foi desenvolvida para transformar momentos de aprendizagem em experiências divertidas, favorecendo o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a participação da criança no seu dia a dia.

Cada conquista, por menor que pareça, é um grande passo para a independência!



ADRIANA LIMEIRA
TERAPEUTA OCUPACIONAL
— 9480 TO —