

ABRIL2020 |
VOL.1

O CRI VAI A CASA...

Guia de Estratégias e Atividades para Crianças, Jovens e Família



Como lidar com o isolamento?

Como gerir emoções?

Como organizar o dia-a-dia?

Que atividades devo fazer com a
criança/ jovem?

Adriana Brites

Cláudia Silveira

Inês Abreu

Margarida Perdigão

Mariana Bento

Patrícia Costa

Sandra Pereira



O que irá encontrar...

...orientações e sugestões de atividades dadas pelas nossas técnicas de:



Psicologia 3



Sandra Pereira: 919 915 769
Adriana Brites: 916 576 961
Inês Abreu: 965 461 274



sandrapereira@cercipeniche.pt
adriana.o.brites@gmail.com
ines.ribolhos@gmail.com



Psicomotricidade 9



TSEER Patrícia Cativo: 917 065 984



patriciacosta@cercipeniche.pt



Terapia Ocupacional 17



TO Mariana Bento: 963 232 553



marianalmbento@hotmail.com



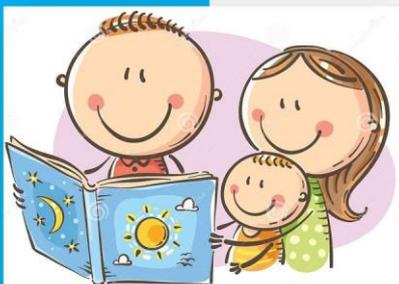
Fisioterapia 25



Ft. Margarida Perdigão: 962 433 739



margarida_perdigao@hotmail.com



Terapia da Fala 29



T. fala Cláudia Silveira: 962 989 669



claudiasilveira@cercipeniche.pt

Aqui encontra também o contato das diferentes técnicas para qualquer dúvida que surja.
Conte com o nosso apoio à distância!

Qual o papel da Psicologia?

O Papel do Psicólogo na Escola, para além do acompanhamento direto aos alunos, tem particular importância também no acompanhamento de famílias, professores e todos que se relacionam com o aluno. Como não há receitas e este processo é sempre dinâmico e flexível, a intervenção é direcionada para as dificuldades atuais, referida pelos múltiplos contextos na vida do aluno.

Vivemos uma fase diferente do habitual, mas não menos importante no que toca a intervenção individual. No entanto, dadas as imposições de distanciamento social, elaboramos um conjunto de estratégias transversais a múltiplas realidades. O **principal objetivo** é ajudar o aluno e os encarregados de educação/pais/familiares/cuidadores, neste momento onde todos os recursos devem convergir com um fim só: o sucesso!

Convidamo-vos a olhar para a imagem abaixo.



Podemos olhar para esta fase atípica e posicionarmo-nos nela de diferentes maneiras. O nosso objetivo é que, após o estado inicial de medo, possamos passar para a zona de aprendizagem e, posteriormente, para a zona de crescimento.

As medidas de distanciamento e isolamento social obrigam a grandes alterações nas rotinas diárias das crianças/ jovens e suas famílias, fazendo com que passem mais tempo em casa.

Se este cenário é difícil para os adultos, é igualmente verdade que pode trazer sofrimento para as crianças/ jovens, que viram a sua rotina diária mudar. Também é verdade que as crianças mais pequenas assistem à preocupação dos adultos que as rodeiam e as mais velhas já têm acesso a variada informação que nem sempre compreendem.

A comunicação nesta altura deve ser privilegiada. Ao explicar-lhe o que está a acontecer vai ajudá-la a compreender melhor as razões das mudanças, dar-lhe oportunidade para que esclareça as suas dúvidas e os seus medos.

Assim, é importante que:

1. Explique à criança/ jovem **o que é o CORONAVIRÚS** e como se transmite:
 - a. Procure saber aquilo que a criança/ jovem já sabe sobre o tema e parta dos seus conhecimentos para falar sobre assunto;
 - b. Não dê informações catastróficas nem exageradas;
 - c. Use uma linguagem adequada ao nível de compreensão da faixa etária da criança/ jovem;
 - d. Não substitua os termos técnicos mesmo que pareçam mais difíceis (exemplo: utilizar palavra “vírus” em vez de “bicho”). Esta também é que uma oportunidade para aumentar o vocabulário das crianças/ jovens;
 - e. Recorra a materiais apelativos (exemplo: vídeos e/ou imagens), e passe a informação de uma forma lúdica e explícita;
 - f. Explique, exemplificando, que cuidados deve ter para se proteger.

Atenção: Controle a informação a que as crianças/ jovens são expostas e limite a exposição a notícias, jornais e redes sociais, sobretudo se não houver a companhia de um adulto que possa esclarecer as suas dúvidas ou decodificar informações mais complexas. A não compreensão ou má interpretação de determinados conteúdos pode fazer aumentar o grau de preocupação e o medo na criança/ jovem.

2. Faça a criança/ jovem **sentir que é parte da solução** para esta pandemia (“Podes ajudar a combater o vírus”)
 - a. Cada profissão tem o seu papel na sociedade, cada um faz o que pode para tentar combater o vírus;
 - b. O papel das crianças/ jovens é ter cuidados, seguir as medidas de segurança e manter-se em casa;
 - c. Todas as criança/ jovens em casa, a respeitar o distanciamento social, serão parte da solução para o vírus não infetar mais pessoas.
3. **Valide os sentimentos** e encoraje uma **atitude positiva** e restabelecimento de rotinas:
 - a. Medo, frustração ou aborrecimento normais perante esta situação: valide-os junto das crianças/ jovens (“É normal sentires isso”, “Ficar em casa, longe da escola, dos amigos e das atividades que gostamos pode fazer-nos sentir tristes e com saudades”);
 - b. Existem mais coisas que podem fazer, que não eram possível antes disto: jogos que não tinham tempo, estar com os familiares, brincar em família, aproveitar para fortalecer laços.

Atenção: Monitorize o estado emocional e nível de preocupação da criança/ jovem diariamente ficando atento ao seu comportamento. As crianças/ jovens respondem a situações de *stress* com comportamentos muito diferentes (exemplo: pedem mais colo, ficam mais agitadas/irritadas, isolam-se, fazem mais birras). Responda às suas reações de modo compreensivo, escutando as suas preocupações.

Atividades

Sugestões de Materiais e Atividades para monitorizar o estado emocional da criança/ jovem ou perceber o que sabe e sente sobre o tema:

- Comece com uma atividade lúdica para iniciar a conversa e observar o seu comportamento. Podem fazer uma leitura conjunta, ser apresentado como uma história ou ser feito como uma atividade de pintura.

<https://psicologiaacessiveldotnet.files.wordpress.com/2019/01/caderno-de-atividades-trabalhando-as-emo%C3%87%C3%95es.pdf>

Anexo 2 – Olá. Eu sou o Coronavírus: https://660919d3-b85b-43c3-a3ad3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_90d309886ee74ee598b0a4f81f3f3a26.pdf

Anexo 3 – Xô Coronavírus! Atividades e Materiais Pedagógicos
https://drive.google.com/file/d/1vnMh3wGko0uQff0mFPBsF-deSU5BU5K_/view

Anexo 4 – Termómetro das emoções

Para informar e sensibilizar as crianças/ jovens sobre a importância de medidas de distanciamento e isolamento social podem aproveitar-se os recursos tecnológicos e ver os slides ou o vídeo em conjunto, abrindo um espaço para que a criança/ jovem exponha as suas dúvidas e opiniões sobre o assunto.

Anexo 5 – A minha Avó tem Coronavírus: https://3a0fd263-ca04-4a4f-a013-e91c7f1a26a6.usrfiles.com/ugd/778303_84a505cd1d11436498d445f4119010c1.pdf

Anexo 6 - Isolamento Social – como explicar às crianças/ jovens (OPP)
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_criancas_.pdf

4. Transmita **esperança e segurança**:

- a. Não vão ficar em casa para sempre;
- b. Vão manter as rotinas (levantar, comer, estudar, descansar);
- c. Pensar em coisas extra que gostam de fazer e elaborar uma lista e um horário para dar tempo para tudo;
- d. Manter as rotinas e hábitos diários saudáveis é essencial para que a criança/ jovem ou jovem se mantenha estável e organizada.

• Construam em conjunto um horário semanal com as rotinas diárias:

- As atividades devem ser diversificadas, mas organizadas com uma sequência e ordem lógica: atividades que exigem maior concentração no período da manhã, alternar atividades definidas pelo adulto com atividades livres escolhidas pela criança/ jovem;

- Não esquecer de incluir atividades que promovam o exercício físico e os momentos de descanso e relaxamento.

• Inclua a criança/ jovem nas tarefas domésticas:

- Partilhem tarefas e responsabilize-a por determinadas funções: aspirar, juntar os ingredientes, pôr a mesa, etc.

- Além de desenvolver a autonomia é um momento passado em família.

- As tarefas trabalham igualmente muitas competências essenciais ao seu desenvolvimento.

- Use palavras de incentivo para que se sinta motivada. Ensine com tempo e com paciência, não exigindo a perfeição.

• Mantenha o contato com a escola:

- Peça aos professores atividades via *email*, assistam a aulas online ou façam visitas virtuais a museus;

- Aproveitem para transformar as rotinas de estudo em atividades criativas e prazerosas para a família.

• Os momentos de lazer também devem fazer parte das rotinas de toda a família:

- Além disso, as crianças/ jovens precisam de exercitar o corpo e a mente, bem como desenvolver a imaginação.

- Permita que a criança/ jovem faça escolhas, observe-a a brincar, brinque com ela e crie oportunidades para que realize atividade motoras, o exercício físico e o relaxamento.

- Fazer exercício de relaxamento pode ser uma excelente estratégia para regressar à calma, para permitir canalizar tensões, o nervosismo e o excesso de atividade motora. Os exercícios podem ser feitos com toda a família, acompanhados de uma música calma e tranquila.

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Até às 08h30	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir
08h30 - 09h00	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Tomar o pequeno-almoço Brincadeira Livre
09h00 - 10h00	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Pensamento)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Linguagem)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)
10h00 - 11h00	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Autonomia)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Autonomia)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)
11h00 - 11h15	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)
11h15 - 12h15	Brincadeira Livre	Brincadeira Livre	Brincadeira Livre	Brincadeira Livre	Brincadeira Livre	Brincadeira Livre	Brincadeira Livre
12h15 - 13h45	Preparar Almoço, Almoço	Preparar Almoço, Almoço	Preparar Almoço, Almoço	Preparar Almoço, Almoço	Preparar Almoço, Almoço	Preparar Almoço, Almoço	Preparar Almoço, Almoço
13h45 - 15h00	Sesta/Descansar	Sesta/Descansar	Sesta/Descansar	Sesta/Descansar	Sesta/Descansar	Sesta/Descansar	Sesta/Descansar
15h00 - 16h00	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)	Ler	Ler
16h00 - 16h30	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)
16h30 - 17h30	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Autonomia)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Pensamento)	Crianças: Atividade Autónoma (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Linguagem)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)
17h30 - 18h30	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Brincadeira Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar
20h00 - 20h30	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família
20h30 - 21h30	Crianças: Dormir	Crianças: Dormir	Crianças: Dormir	Crianças: Dormir	Crianças: Dormir	Crianças: Dormir	Crianças: Dormir

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
ATE ÀS 08h30	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir	Acordar, higiene, vestir
08h30 - 09h00	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Tomar o pequeno-almoço Tempo Livre
09h00 - 10h00	Atividade em Conjunto (Escolher uma atividade de desenvolvimento da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher uma atividade de desenvolvimento do Corpo)	Atividade em Conjunto (Escolher uma atividade de desenvolvimento da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher uma atividade de desenvolvimento do Corpo)	Atividade em Conjunto (Escolher uma atividade de desenvolvimento da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher uma atividade de desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)
10h00 - 11h00	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)
11h00 - 11h15	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)	Lanche da Manhã (fruta)
11h15 - 12h15	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Tempo Livre	Tempo Livre
12h15 - 14h00	Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)	Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)	Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)	Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)	Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)	Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)	Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)
14h00 - 15h00	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de desenvolvimento do Pensamento e da Linguagem)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de desenvolvimento da Relação com os Outros e da Autonomia)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de desenvolvimento do Pensamento e da Relação com os Outros)	Ler	Ler
15h00 - 16h00	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Tempo Livre	Tempo Livre
16h00 - 16h30	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)	Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)
16h30 - 17h30	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)	Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)
17h30 - 18h30	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar	Preparar o jantar, jantar
20h00 - 21h00	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família	Descansar em Família
21h00 - 23h00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

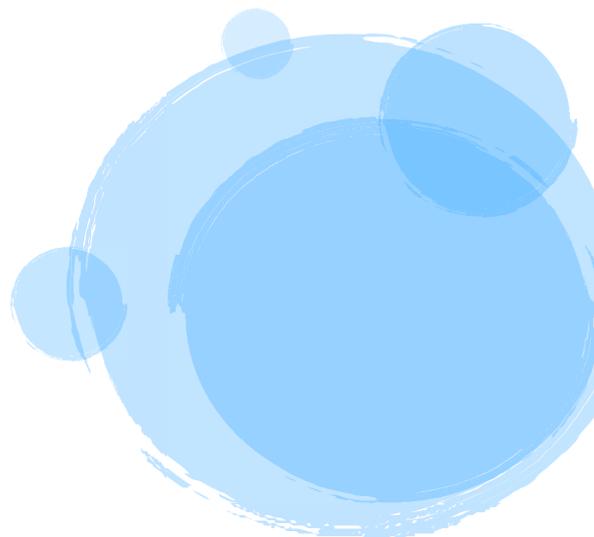
Estar em isolamento social ou de quarentena não significa que tem de perder o contato com os outros. Socializar com a família e amigos deve fazer parte dos planos diários para o bem-estar psicológico de todos. Lembre-se que as crianças/ jovens estão habituadas a ambientes altamente sociais e que os adultos precisam de suporte social uns dos outros. Utilize meios alternativos para estabelecer estes contatos sociais.

- Tire proveito das tecnologias e das redes sociais e mantenha o contato à distância. Permita ao seu filho faça [videochamadas com os amigos](#), gravem [vídeos e áudios para mandar aos familiares](#) e telefone àqueles com quem já não falavam há muito. Esta é uma [boa oportunidade para por a conversa em dia](#).

- Retome hábitos e [troque cartas com família e amigos](#). A atividade implica que a criança/ jovem trabalhe a leitura e a escrita, entenda como se fazia a comunicação quando não existiam tecnologias e surpreender aqueles que mais gosta de modo original.

- As [conversas “de janela/varanda”](#) também se tornaram novamente populares, como forma de combater o isolamento e manter o contato à distância.

- Marque presença em concertos, [faça jogos com os amigos](#) e [treine em grupo](#), tudo à distância de um ecrã e de um clique.



PSICOMOTRICIDADE

Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação (TSEER)

O que é a Psicomotricidade?

Todos nos desenvolvemos e percebemos o mundo à nossa volta através do nosso corpo e da maneira como nos movemos. Assim, é essencial promover com as crianças/ jovens oportunidades que facilitem os movimentos, para que se situem no seu envolvimento e possam estabelecer relações com ele de forma significativa.

A **psicomotricidade** é uma área científica que estuda e aplica a relação entre as nossas áreas emocional, física e cognitiva. Logo, a educação e reabilitação psicomotora são de extrema importância para o progresso da criança/ jovem ao longo do seu crescimento. Está relacionada com o processo de maturação, no qual o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas, sendo sustentada pelo movimento, intelecto e afeto.

Ela atua e lida com o corpo humano de uma forma holística, isto é, o corpo e a mente formam uma unidade inseparável. É através do corpo que comunicamos, nos relacionamos e é nele que observamos a influência da vida psíquica, sendo ele o local de manifestação de todo o ser. Assim, a **psicomotricidade** através do movimento e da regulação tónica, permite ao aluno a apropriação de processos simbólicos, o que significa um aumento do seu potencial de aprendizagem, sendo assim responsável pela melhora gradual do seu desempenho, capacitando-o a se desenvolver-se cada vez mais e melhor.

Objetivos

O principal objetivo da **intervenção psicomotora** é a promoção da capacidade do indivíduo se relacionar com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Ou mais especificamente:

- ✓ Motivar as crianças/ jovens na descoberta e impulsionar a ação criativa e da emoção;
- ✓ Induzir a capacidade de percepção e conhecimento do meio através dos movimentos e da resposta corporal;
- ✓ Melhorar a consciência, noção corporal e capacidade de autocontrolo;
- ✓ Estimular a agilidade, equilíbrio e coordenação motora fina e grossa;
- ✓ Melhorar a orientação espacial e temporal;
- ✓ Trabalhar a comunicação e a interação social;
- ✓ Reforçar e valorizar a autoestima e a identidade própria, bem como a autoconfiança.



Para começar:

- ✓ É muito importante que a criança/ jovem brinque e jogue, sempre com apoio, incentivo e orientação por parte do adulto;
- ✓ Deixar que a criança/ jovem explore, tente várias resoluções para o problema e faça por ela;
- ✓ Verbalizar e ir falando e questionando a criança/ jovem, antes da atividade para explicar o que se pretende, durante e dando sempre um reforço positivo;
- ✓ Dar apoio físico sempre que necessário, mas apenas se for realmente necessário;
- ✓ Dar confiança e não alimentar frustrações quando a criança/ jovem não consegue realizar.

PROPOSTAS

- ✚ Brincar o máximo possível: correr, gatinhar, rastejar, saltar de pequenas alturas, saltar de pés juntos, saltar ao pé-coxinho (alternando os pés), andar sobre uma linha, saltar à corda.
- ✚ Jogar com bolas e balões: chutar, atirar, receber, lançar para cesto ou alvos
- ✚ Escrever ou riscar, fazer desenhos, pintar (com canetas, lápis ou pincéis), recortar, colar, montar ou construir (peças, puzzles ou legos), modelar...



Atividades

Devemos ter sempre em conta que cada criança/ jovem é diferente e que as atividades que descreveremos em seguida são apenas propostas, que poderão ter que ser adaptadas consoante as capacidades de cada uma. Os critérios de êxito também podem ser alterados consoante cada criança/ jovem e o número de vezes que as atividades são realizadas (p.ex. caso se realize um número grande de repetições, poderá ser expectável que a criança/ jovem alcance mais rápido os objetivos ou até os supere).

1. Balões das emoções

Selecionar um conjunto de balões e algumas texturas para colocar no interior dos mesmos, por exemplo, massa, feijões, missangas, botões, entre outros. Posteriormente, deve ser sugerido à criança/ jovem que em cada balão desenhe uma expressão correspondente a uma emoção (zangado, triste, feliz, assustado, etc.). Por



fim, a criança/ jovem deverá ter liberdade de mexer e apertar cada um dos balões, com as respetivas texturas. Durante este processo, deverá falar de cada uma das emoções e referir algumas situações que a podem levar a sentir determinada emoção.

Objetivos: estimular a capacidade de reconhecer e expressar emoções, estimular o sentido táctil e a motricidade a nível manual.

Critérios de êxito: conseguir encher todos os balões e expressar de forma perceptível, pelo menos três emoções.

Material: caneta preta, balões coloridos, materiais para encher os balões.

2. Dança expressiva

Dançar livremente, em conjunto com a criança/ jovem, consoante as músicas colocadas pelo adulto. Sempre que o adulto parar a música, este deve dar indicação à criança/ jovem relativamente a quantas partes do corpo podem estar em contacto com o chão (p.e “agora só podes ter 3 partes do corpo no chão). A atividade deve ser repetida várias vezes. Caso haja necessidade de aumentar o grau de dificuldade, poderá sugerir-se à criança/ jovem quais as partes do corpo que devem estar em contacto com o chão (p.e. rabo, pé direito e cotovelo esquerdo).

Variante: Podem substituir-se as indicações das partes do corpo por outras indicações, como tocar em objetos de diferentes cores, colocar-se em posições relativas ao espaço.



Objetivos: estimulação global; melhorar o conhecimento das diferentes partes do corpo; melhorar a capacidade de atenção; diminuir a impulsividade; melhorar a orientação espacial.

Critérios de êxito: conseguir realizar a instrução pedida em, pelo menos, duas das repetições de cada tipo.

Material: música e dispositivo áudio.

3. Bowling

Solicitar à criança/ jovem que, a uma distância de mais ou menos 2 metros (ajustável), se coloque atrás de uma linha. De seguida deverá realizar uma contagem até 5 e depois da mesma, deverá lançar a bola em direção aos pinos.

Variante: A atividade deverá decorrer da mesma forma, mas a distância pode ser aumentada gradualmente; aproveitem para decorar em conjunto garrafas vazias ou latas; podem acrescentar-se números e cores aos pinos, estimulando a direccionalidade e contagens.



Objetivos: Diminuir a impulsividade; promover a precisão de movimentos e o controlo óculo-manual.

Critérios de êxito: a criança/ jovem só deverá lançar a bola em direção aos pinos após contar até 5; a criança/ jovem deverá derrubar pelo menos 3 pinos.

Material: bola e pinos (p.ex. garrafas de plástico vazias, ou latas, ou copos de plástico).

4. Jogo da Memória

Em conjunto com a criança/ jovem, deverão ser colocados vários cartões com várias figuras (2 figuras de cada). Ambos devem virar os cartões ao contrário, após estarem virados para cima durante 10 segundos. Posteriormente, a criança/ jovem e o adulto deverão jogar à vez, tentando encontrar o par correto de cada imagem. Sempre que não acertarem, devem voltar a colocar as imagens no local onde estavam, viradas para baixo.



Objetivos: aumentar o tempo de concentração numa tarefa; melhorar a capacidade de atenção; diminuir a impulsividade.

Critérios de êxito: a criança/ jovem deverá pelo menos encontrar 1/3 dos pares corretos (ajustável); a criança/ jovem deverá conseguir esperar pela sua vez.

Materiais: Cartões com várias figuras (2 de cada).

5. Sobe sobe Balão sobe

O adulto deverá solicitar à criança/ jovem que mantenha o balão no ar apenas utilizando as partes do corpo escolhidas por ele (p.e cabeça, mão direita, mão esquerda, etc).

Variante: Posteriormente poderá ser a criança/ jovem a escolher quais as partes do corpo que o adulto pode utilizar para manter o balão no ar.



Objetivos: reconhecer as diferentes partes do corpo; promover a capacidade de atenção, melhorar a agilidade e coordenação motora global.

Critérios de êxito: conseguir identificar pelo menos 3 partes do corpo; conseguir manter o balão no ar pelo menos metade do tempo com cada parte

Materiais: Balão

6. Jogo da imitação

Em pé, frente a frente, a criança/ jovem deverá imitar os movimentos que o adulto realizar, em espelho. Posteriormente, deverá ser o adulto a imitar os movimentos da criança/ jovem.

Variante: podem incluir-se momentos de imobilização, vendo quem aguenta mais tempo sem se mexer numa posição; podem tentar transmitir mensagens sem usar palavras.

Objetivos: promover a consciência e expressão corporal; melhorar a capacidade de atenção num estímulo relevante, inibindo os irrelevantes; aumentar o sentimento de competência.

Critérios de êxito: em pé, a pares (criança/ jovem + adulto), à vez, deverão imitar em espelho, o movimento do seu par.

7. Jogo do lençol

Em família, devem segurar num lençol, por exemplo, e colocar sobre ele 5



objetos escolhidos pela criança/ jovem (p.ex. balões, brinquedos). Juntos farão com que os brinquedos voem para cima e para baixo. Os brinquedos não podem sair do lençol, se sair, está fora do jogo.

Objetivos: promover a interação familiar; promover o controlo de movimentos; diminuir a impulsividade.

Critérios de êxito: conseguir manter todos os objetos em cima do lençol pelo menos 30 segundos.

Materiais: lençol, objetos escolhidos pela criança/ jovem.

8. Massagem

Solicitar à criança/ jovem que se deite de barriga para baixo. Posteriormente, um adulto deverá passar uma bola por todo o corpo da criança/ jovem, começando na cabeça e terminando nos pés. De seguida, poderão trocar de papéis, sendo a criança/ jovem a realizar a massagem ao adulto.



Objetivos: promover a consciencialização corporal; promover o sentimento de competência; aumentar o tempo de concentração numa tarefa; promover a regulação e relaxação tónica; promover a noção de limites corporais.

Critério de êxito: deitada, a criança/ jovem deverá conseguir permanecer nessa posição e conseguir relaxar.

Materiais: Bola pequena

9. Dança das emoções

Solicitar à criança/ jovem que oiça as músicas colocadas pelo adulto, e que dance livremente ao ritmo das mesmas. Quando a música parar a criança/ jovem deverá parar e o adulto deverá mostrar um cartão, ou simplesmente referir, uma determinada emoção que a criança/ jovem deverá expressar (p.e alegria, medo, raiva, tristeza).



Objetivos: promover a capacidade de inibição do movimento; promover a consciência e expressão corporal; promover a concentração na tarefa.

Critérios de êxito: permanecer imóvel, em pé, sempre que a música parar; em pé, a criança/ jovem deverá conseguir expressar o sentimento através do corpo.

10. Exploradores

Solicitar à criança/ jovem que, com a ajuda do adulto, realize o mapa da divisão em que estão. Deverão ser desenhados os pontos de maior destaque do local. Posteriormente em cada local desenhado, a criança/ jovem deverá desenhar um objeto. Por fim, deverá deslocar-se a todos os locais, por ordem, colocando os objetos no sítio correto.

Objetivos: melhorar a estruturação espacial; desenvolver a capacidade de atenção, representação gráfica e motricidade fina.

Critérios de êxito: conseguir colocar os objetos em pelo menos 2 locais da sala, representados no mapa.

Materiais: folha, lápis ou caneta; objetos variados.



11. A Tenda

Sugerir à criança/ jovem a realização de uma casa ou tenda com ajuda de diferentes materiais e objetos, por exemplo, mantas, almofadas, lençóis, sofá, entre outros. Deverá ficar claro antes do início da atividade que, no final, ambos deverão arrumar o espaço e os materiais utilizados. O adulto deverá assumir um papel passivo, seguindo as orientações dadas pela criança/ jovem. No final devem permitir-se brincadeiras simbólicas de “faz de conta”.



Objetivos: promover a socialização; promover o sentimento de competência; promover a autoestima; promover a autonomia e a capacidade de resolução de problemas.

Critérios de êxito: conseguir construir uma casa ou tenda com pouca ajuda externa, seguindo apenas os seus interesses e desejos.

Materiais: lençóis, mantas, almofadas, entre outros.

12. Enfiamentos

O adulto deverá por à disposição da criança/ jovem um conjunto de massas (p.ex macarrão, cotovelos, etc.)/missangas/botões, para que a criança/ jovem possa realizar enfiamentos. Caso se ache pertinente, poderá solicitar-se à criança/ jovem, que após os enfiamentos, realize um desenho como forma de representação do que realizou.



Objetivos: promover a coordenação óculo-manual.

Critérios de êxito: conseguir realizar pelo menos 4 enfiamentos.

Materiais: massas/missangas/botões; cordão.

13. Sequências

O adulto apresenta uma sequência de cartões diferentes à criança/ jovem durante alguns segundos e depois baralha-os. Posteriormente a criança/ jovem terá de colocar os respetivos cartões na sequência correta.

Variante: Pode ser realizado com objetos reais; ou com círculos de cores; a criança/ jovem pode também representar a sequência em papel.

Objetivos: Melhorar a estruturação espacial, a organização sequencial, a memória e atenção/ concentração.

Material: Cartões com figuras; papel e lápis ou canetas.

Critérios de Êxito: Conseguir memorizar e colocar os cartões na devida ordem.



14. Jogo dos fósforos

O adulto forma uma figura inicial com 4, 5 ou 6 fósforos. Em seguida apresenta um cartão com outra figura formada também com fósforos. A criança/ jovem terá que transformar a 1.ª figura na figura do cartão movendo apenas 1 ou 2 palitos no máximo.

Variante: pode ser realizado com lápis de cor; de forma mais simples pode pedir-se para reproduzir sequências, registá-las num papel, com registo visual ou por memória.



Objetivos: Concentração, atenção, raciocínio, memória, estruturação espacial.

Critérios de êxito: Conseguir transformar a 1.ª construção na 2.ª, movendo apenas 1 ou 2 fósforos.

Material: Fósforos, lápis de cor.

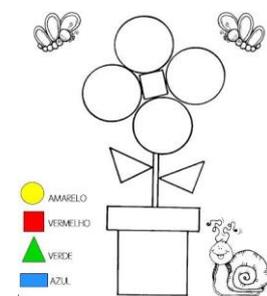
15. Pintando com legenda

Faz-se um desenho, criativo ou em sequência. Em seguida pede-se às crianças/ jovens que realizem a atividade, que consiste em discriminar os símbolos visuais e pintar cada símbolo com a cor correspondente como ilustra na legenda.

Objetivos: Discriminação visual, atenção, memória e estruturação espacial.

Critérios de êxito: Discriminar as figuras e acertar na cor; pintar de forma adequada à idade.

Material: Papel e lápis de cor.



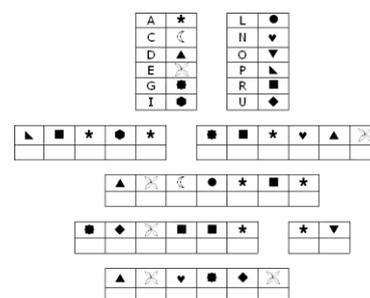
16. Mensagens em código

Entrega-se à criança/ jovem uma mensagem em código, com a respetiva correspondência de símbolos a cada letra. A criança/ jovem terá que realizar as ações que a mensagem secreta ordena pela ordem indicada.

Objetivos: Coordenação; concentração, atenção memória, estruturação espacial e discriminação visual.

Critérios de êxito: Interpretar a mensagem código, fazendo corresponder cada símbolo a uma letra; realizar as atividades instruídas na mensagem código segundo a sua ordem.

Material: Documento com mensagens código; documento com alfabeto correspondente aos símbolos da mensagem código.

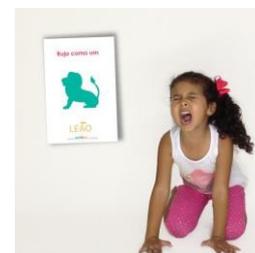


17. Passeio ao Zoo

Crie um percurso pela casa, onde em cada estação a criança/ jovem tenha de imitar um animal diferente. Por exemplo: numa estação é um crocodilo e tem de rastejar, noutra é um macaco e tem de subir e saltar por cima do sofá, noutra é uma girafa e tem de andar em biquinhos dos pés, noutra é uma formiga pequenina e tem de se encolher para passar por baixo de uma cadeira, etc.

Objetivos: Coordenação motora global; imaginação; expressão corporal.

Critérios de êxito: Conseguir representar a maioria dos animais.



18. Percurso

Com rolos de papel higiénico, cada um poderá colocar um na cabeça e tem de se deslocar pela casa sem que o rolo caia. Com os cartões dos rolos poderão ainda fazer construções, ou torres que depois podem derrubar com

uma bola, por exemplo.

Variante: poderão fazer esta atividade de pé, de cócoras, a rastejar, colocar obstáculos pelo caminho, etc. Podem colocar alguidares nas costas e fingir que são tartarugas, tendo de fazer corridas sem que a carapaça caia.

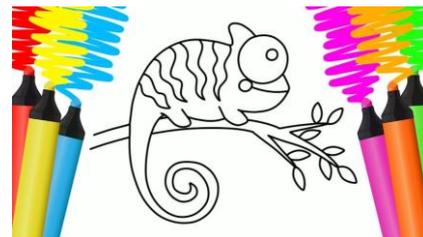
Objetivos: Coordenação motora global; equilíbrio; agilidade.

Critérios de êxito: Realizar uma parte do percurso sem deixar cair o rolo.

Material: rolos de papel higiénico.

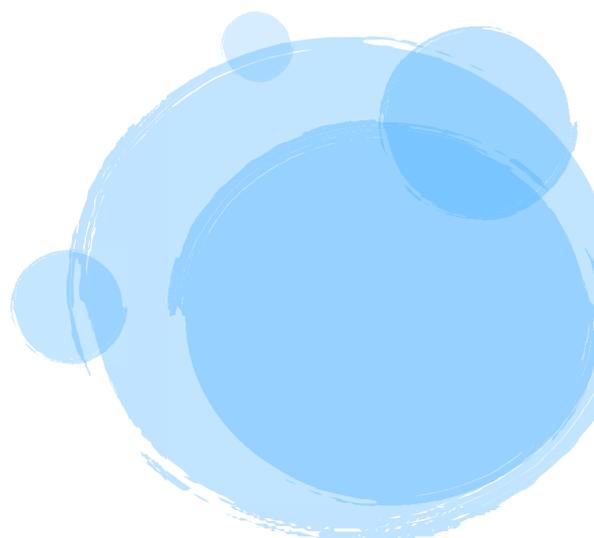
19. Jogo do camaleão

Um membro da família é o camaleão e os restantes as moscas. As moscas perguntam ao camaleão, “camaleão de que cor és tu?” e o camaleão diz uma cor. De seguida todas as moscas têm de correr e ir tocar rapidamente num objeto dessa cor enquanto o camaleão as tenta apanhar. A mosca que o camaleão apanhar passa a ser o camaleão.



Objetivos: Coordenação motora global; agilidade; discriminação de cores.

Critérios de êxito: Ser o primeiro a chegar a um objeto da cor em jogo.



TERAPIA OCUPACIONAL

O que é a Terapia Ocupacional?

A Terapia Ocupacional é uma área da Saúde que tem como principal objetivo habilitar a pessoa para a ocupação, promovendo ao máximo a sua **autonomia, independência e envolvimento** nas várias atividades de vida diária, nomeadamente nos **autocuidados** (vestir/despir, alimentação, higiene pessoal, entre outros), **escola/ trabalho** e **brincar/ lazer**.

Como é que a Terapia Ocupacional atua?

A intervenção de um Terapeuta Ocupacional começa na avaliação, onde são identificados os **pontos fortes e os pontos fracos** da pessoa e o impacto que estes têm no seu **desempenho ocupacional** nas suas atividades significativas do seu dia-a-dia. Depois, a intervenção pode passar por:



O Terapeuta Ocupacional pode intervir com pessoas de todas as idades, desde os recém-nascidos até ao fim de vida, em muitos contextos: jardins-de-infância, escolas, instituições para pessoas com deficiência motora e/ ou mental, hospitais, clínicas, centros de reabilitação, unidades de cuidados continuados, cuidados paliativos.

Trabalho desenvolvido em contexto escolar

O trabalho desenvolvido nas escolas pode surgir quando as crianças/ jovens apresentam dificuldades ao nível de 3 grandes áreas:

Desempenho escolar

- Dificuldade em manter-se concentrado;
- Letra irregular, com oscilação de tamanho, pouco legível, fora das linhas;
- Dificuldade em manter-se sentado no mesmo lugar e prestar atenção durante as aulas;
- Dificuldade em recortar;
- Dificuldade em fazer contas simples;
- Dificuldade em pintar dentro dos limites.

Atividades de Vida Diária

- Dificuldade em vestir/ despir a roupa sozinho, abotoar/ desabotoar os botões e abrir/fechar fechos;
- Dificuldade em calçar-se sozinho;
- Dificuldade em comer sozinho, utilizando os talheres corretamente;
- Dificuldade em respeitar a vez numa fila;
- Dificuldade em ir à casa de banho sozinho;
- Dificuldade em lavar os dentes ou as mãos sozinho.

Brincar/ Lazer

- Dificuldade em iniciar uma brincadeira com um ou mais colegas;
- Dificuldade em brincar ao “faz-de-conta”;
- Dificuldade em aprender novas brincadeiras;
- Dificuldade em partilhar objetos;
- Reagir mal a novas sensações táteis (por exemplo não tolerar o toque na areia, no barro ou na plasticina);
- Dificuldade em estar a fazer um só jogo e querer explorar tudo ao mesmo tempo.

Atividades

- ✓ Cada pessoa é um ser único, que possui competências, interesses e aptidões característicos, pelo que as atividades devem ser desenvolvidas tendo em conta todos esses aspetos.
- ✓ **O adulto deve supervisionar a criança/ jovem e só ajudá-la se houver necessidade**, dando-lhe tempo e espaço para que ela possa experimentar sozinha.
- ✓ De seguida são apresentadas sugestões de atividades que devem ser adaptadas a cada criança/ jovem, tendo em conta as suas capacidades, tal como os critérios de êxito, que podem ser modificados.
- ✓ **No final de cada atividade, a criança/ jovem deve arrumar os materiais** com ou sem auxílio do adulto.

1. Aprender a vestir e a despir

Selecionar peças de roupa com botões e/ou fechos e/ou molas e pedir à criança/ jovem que as vista. Pode ser um casaco e umas calças de ganga, para que a criança/ jovem possa manusear fechos e botões. A criança/ jovem deve ser incentivada a orientar a peça de roupa (ver se está do avesso e por onde é que a vai vestir) e, posteriormente, a utilizar os botões/ fechos/ molas. O adulto só deve ajudar se a criança/ jovem revelar muitas dificuldades em concretizar esta atividade. Esta atividade pode ser realizada de manhã, ao vestir, e à noite, quando for para despir e vestir o pijama.



Objetivos: estimular a autonomia da criança/ jovem no vestir e no despir, estimular a motricidade fina, promover o sentimento de autoestima e autoconfiança da criança/ jovem.

Critérios de êxito: conseguir vestir e despir a roupa, utilizando corretamente os botões e os fechos, apenas com supervisão do adulto.

Material: peças de roupa com botões, fechos e molas.

Estratégias para apertar fechos:

Site: <http://therapiststreetforkids.com/r-buttons.html>

Colocar o elástico à volta do pescoço e puxar o fecho para cima e para baixo.



Estratégias para apertar botões:

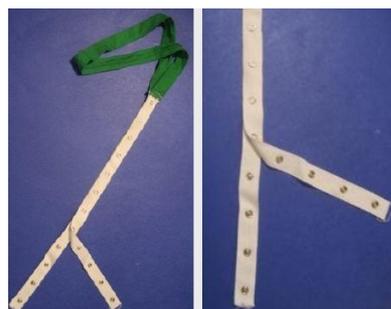
Site: <http://therapiststreetforkids.com/r-buttons.html>



Estratégias para apertar fechos:

Site: <http://therapiststreetforkids.com/r-buttons.html>

Colocar o elástico à volta do pescoço e apertar e desapertar as molas.



2. Vamos aprender a atar os sapatos

Pedir à criança/ jovem para escolher um sapato com atacadores, ou selecionar por ela se não for possível que ela escolha. Pedir-lhe que calce o sapato e incentivá-la a atar os atacadores. Existem várias formas simples de o fazer, como se pode observar nos vídeos dos *links* abaixo:

- <https://www.facebook.com/marcoleao.to/videos/787830515010823/>

- <https://www.youtube.com/watch?v=rPUIPrJG9wg>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=yoR5hE8y4Y&feature=emb_logo

Objetivos: estimular a autonomia da criança/ jovem ao calçar os sapatos, estimular a motricidade fina e a coordenação óculo-manual, promover o sentimento de autoestima e de autoconfiança.

Critérios de êxito: conseguir calçar os sapatos sozinho e atar os atacadores.

Material: 1 par de sapatos com atacadores.

3. Toca a comer!

Pedir à criança/ jovem para selecionar alimentos que nunca tenha provado ou que não goste muito e outros dos quais gosta muito. Se necessário, descascar os alimentos ou cozinhá-los, de modo a estarem comestíveis e fazer um prato criativo, como o da imagem. Pode criar-se uma cara, uma casa, uma animal, tudo o que a criatividade permitir. Posteriormente, desafiar a criança/ jovem a ir provando e a comer determinadas partes do que construiu (exemplo: se for construído uma casa, podemos dizer à criança/ jovem para comer primeiro o telhado, depois a porta, a janela, etc). É importante incentivar a criança/ jovem a utilizar os talheres adequados ao tipo de alimento.



Objetivos: estimular a criatividade, motivar a criança/ jovem para provar novos alimentos, diminuir a seletividade alimentar, estimular a autoalimentação, a utilização correta dos talheres e a autonomia da criança/ jovem.

Critérios de êxito: criar uma refeição criativa, provar novos alimentos, utilizar os talheres corretamente.

Material: 1 prato, talheres (faca, garfo e colher), alimentos que sejam novos para a criança/ jovem, alimentos que sejam familiares e que vão ao encontro do gosto da criança/ jovem.

4. Lavar os dentes

Por vezes, é difícil para as criança/ jovens perceberem todas as etapas das atividades que têm de realizar ao longo do dia. Assim, com esta atividade vamos solicitar à criança/ jovem que divida a atividade de lavar os dentes por partes. Depois, desenhar com a criança/ jovem as várias etapas desta atividade (ou imprimir da internet imagens que ilustrem essas mesmas etapas) e colocar o esquema na casa de banho, visível para a criança/ jovem durante a lavagem dos dentes.



Objetivos: estimular a autonomia da criança/ jovem ao lavar os dentes, organizar o pensamento, sequenciar as várias tarefas desta atividade complexa.

Critérios de êxito: elaborar o esquema visual com as várias etapas e conseguir lavar os dentes sozinho.

Material: 1 folha, lápis de carvão, lápis de cor, escova e paste de dentes.

5. Exercício com pinça

Colocar uma caixa de ovos vazia virada para cima (no mínimo de 12 ovos) e pintar o fundo de cada buraco com cores diferentes, correspondentes às cores dos pompons.



Com uma pinça de cozinha, a criança/ jovem deve colocar cada pompom na respetiva casinha, de acordo com a cor. Enquanto a criança/ jovem coloca os pompons nos locais corretos, pode ser-lhe pedido que nomeie as cores.

Variante: além das cores correspondentes às dos pompons, pode-se pintar casinhas com cores que não sejam iguais às dos pompons, para tornar a atividade mais exigente.

Objetivos: estimular a motricidade fina e a coordenação óculo manual, identificar e associar cores.

Critérios de êxito: colocar os pompons nas cores correspondentes, identificando e nomeando as cores.

Material: 1 caixa de ovos vazia (no mínimo de 12 ovos), pompons de várias cores, 1 pinça de cozinha, tintas e 1 pincel.

6. Molas da roupa

Forrar uma caixa de sapatos com várias cores (como mostra a imagem), utilizando cartolinas ou tintas com as cores correspondentes às das molas. Depois de a caixa estar forrada/ pintada, pedir à criança/ jovem para colocar as molas nas cores correspondentes. Depois de estarem todas colocadas, pedir à criança/ jovem para retirar as molas (apertando-as sem puxar) e para colocá-las no interior de caixa. Repetir as vezes que a criança/ jovem desejar.



Objetivos: estimular a motricidade fina, melhorar a eficiência da pinça, melhorar a coordenação óculo manual, identificar e associar cores.

Critérios de êxito: colocar as molas nas cores corretas, abri-las utilizando 2 dedos (polegar e indicador).

Material: 1 caixa de sapatos ou outra vazia, cartolinas ou tintas, molas da roupa de diferentes cores.

7. Descolar fita do chão/ parede

Colar pedaços de fita adesiva no chão ou numa secretária acessível à criança/ jovem e pedir-lhe para os descolar. Os pedaços podem estar sobrepostos, como na imagem, ou lado a lado, dependendo do grau de dificuldade que queremos dar à atividade (quanto mais fitas sobrepostas, mais difícil será a atividade).



Objetivos: estimular a motricidade fina, melhorar a eficiência da pinça, melhorar a coordenação óculo manual, estimular a percepção visual.

Critérios de êxito: descolar as fitas uma a uma, sem ajuda.

Material: 1 rolo de fita adesiva (pode ter desenhos ou padrões, de modo a motivar a criança/ jovem para a atividade).

8. Plasticina

Disponibilizar à criança/ jovem plasticina de várias cores e formas. Pedir-lhe para fazer “bolinhos” utilizando as várias formas e cores. Também se pode pedir que a criança/ jovem utilize a plasticina para fazer uma pessoa, uma casa, animais, tudo aquilo que a criatividade dela permitir.



Objetivos: estimular a criatividade, estimular a motricidade fina, melhorar a coordenação óculo manual e estimular a integração bilateral.

Critérios de êxito: fazer “bolinhos” ou construções sem ajuda.

Material: plasticina de várias cores e formas diversas (se não tiver formas próprias para a plasticina, pode utilizar-se as da cozinha).

9. Entrelaçados

Cortar tiras, de aproximadamente 1,5cm de largura, paralelas umas às outras ao longo de um pedaço de cartão. Cortar tiras de cartolina ou de feltro ou de papel Eva de várias cores e fazê-las passar pelos espaços do cartão, como se pode ver na imagem, entrelaçando-as. Quanto mais cores tiver, mais giro vai ficar.



Objetivos: estimular a criatividade, estimular a motricidade fina, melhorar a destreza manual, melhorar a coordenação óculo manual e estimular a integração bilateral.

Critérios de êxito: conseguir fazer passar as tiras coloridas pelo cartão.

Material: 1 pedaço de cartão, cartolinas, feltro ou papel Eva de várias cores, uma tesoura e uma régua.

10. Remexer para encontrar

Num recipiente, colocar vários tipos de massa crua, feijão seco, grão seco ou qualquer outro grão de cor diferente e mexer tudo para que as cores fiquem misturadas. Depois, colocar as peças de um jogo (puzzle, jogo de encaixe, bonecos, carros, etc) dentro do recipiente, tapando-as com as massas e os grãos. Pedir à criança/ jovem para procurar e retirar uma peça de cada vez do recipiente, para que possa fazer o respetivo jogo, ao lado do recipiente.



Objetivos: estimular a criatividade, estimular a motricidade fina, melhorar a destreza manual, melhorar a coordenação óculo manual e estimular a integração bilateral.

Critérios de êxito: conseguir fazer passar as tiras coloridas pelo cartão.

Material: 1 pedaço de cartão, cartolinas, feltro ou papel Eva de várias cores, uma tesoura e uma régua.

11. Espuma de barbear

Colocar espuma de barbear numa superfície, pode ser um tabuleiro, uma mesa ou um espelho (na vertical ou na horizontal). Pedir à criança/ jovem que espalhe a espuma com as suas mãos e que faça desenhos ou letras ou números com os seus dedos. No final, passar com uma toalha e água para limpar. É importante ter em atenção a tolerância da criança/ jovem para esta textura e vigiá-la para que não coloque as mãos na boca.

Variante: para tornar a atividade mais divertida, pode colocar-se umas gotas de corante alimentar na espuma e misturar com as mãos.



Objetivos: estimular a criatividade, incentivar a criança/ jovem para a escrita, melhorar a coordenação óculo

manual, estimular a sensibilidade tátil.

Critérios de êxito: tolerar o toque na espuma e conseguiu desenhar ou escrever com os seus dedos.

Material: espuma de barbear, corante alimentar (opcional) e 1 superfície lisa.

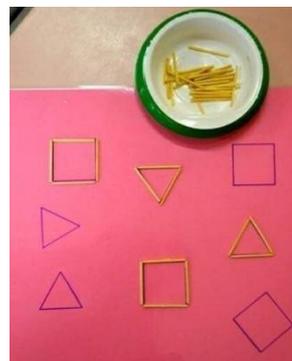
12. Fósforos com forma

Desenhar numa folha formas geométricas, cujos lados sejam do tamanho de fósforos. Depois, pedir à criança/ jovem para dizer o nome das formas geométricas à medida que for colocando os fósforos em cima dos desenhos. Pode-se também fazer o desenho de uma casa, de um animal, de uma pessoa, etc.

Objetivos: estimular a perceção visual, estimular a criatividade, melhorar a motricidade fina, a destreza manual e a coordenação óculo-manual.

Critérios de êxito: colocar os fósforos corretamente sobre os desenhos e nomear as figuras geométricas.

Material: 1 folha, caneta e fósforos.



13. Encontra as diferenças

Imprimir os jogos para encontrar as diferenças presentes no *site*: <https://soatividades.com/jogos-dos-7-erros-para-imprimir-e-colorir/>. Além deste *site*, pode também pesquisar outros do género na internet, com mais ou menos diferenças para encontrar (quanto mais diferenças, mais difícil). Pedir à criança/ jovem para encontrar as diferenças, assinalando-as com um círculo. Se o desenho estiver em branco, pedir à criança/ jovem para o colorir com lápis, canetas ou aguarelas.

Objetivos: estimular a perceção visual, estimular a atenção e a concentração.

Critérios de êxito: encontrar todas as diferenças das imagens.

Material: 1 folha, impressora, 1 lápis ou caneta, lápis de cor ou canetas de feltro ou aguarelas.



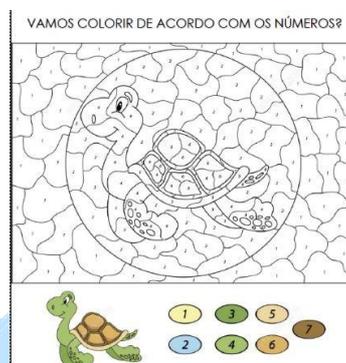
14. Pintar com números

Imprimir as atividades para colorir presentes no *site*: http://pt.hellokids.com/r_277/desenhos-para-colorir/paginas-para-colorir-seguindo-os-numeros. Além deste *site*, pode também pesquisar outros do género na internet, com mais ou com menos números e cores para utilizar (quanto mais números, mais difícil). Pedir à criança/ jovem para pintar o desenho, tendo em conta qual a cor que o número representa.

Objetivos: estimular a perceção visual, estimular a atenção e a concentração.

Critérios de êxito: pintar corretamente a imagem, respeitando o código de cores e de números.

Material: 1 folha, impressora, lápis de cor ou canetas de feltro ou aguarelas.



Tendo por base um folheto de produtos de um supermercado, fazer uma lista de compras fictícia, com produtos de diferentes géneros (alimentos frescos, congelados, produtos de higiene, produto de limpeza, etc). Pedir à criança/ jovem que encontre no folheto os produtos presentes na lista de compras e que registe numa folha à parte o preço dos mesmos. Quando tiver encontrado todos os produtos, deve calcular o total da compra. Depois, o adulto deve simular o ato de pagamento, dando um valor superior ao da compra, e a criança/ jovem deve efetuar o cálculo para saber quanto terá de dar de troco ao adulto. As notas e as moedas utilizadas podem ser verdadeiras ou fictícias, desde que sejam semelhantes às reais. Se necessário, pode imprimir e recortar estas imagens de moedas e notas, para fazer a simulação: <https://pt.slideshare.net/inesamartins/notas-e-moedas-do-euro>



Objetivos: estimular a atenção e a concentração, estimular a capacidade de cálculo, estimular a perceção visual, conhecer as notas e as moedas e o respetivo valor.

Critérios de êxito: encontrar todos os produtos assinalados na lista, efetuar corretamente os cálculos do total e do troco e conseguir dar troco correto ao adulto.

Material: 1 folheto de produtos de supermercado, 1 folha de papel, 1 lápis e notas e moedas verdadeiras ou fictícias.

Seu filho pode ajudar em casa!

de 2 a 3 anos	de 4 a 5 anos	de 6 a 8 anos	de 9 a 11 anos	de 12 a 14 anos
Guardar os brinquedos	Arrumar a cama	Lavar louça	Preparar lanches rápidos	Limpar banheiros
Tirar seu prato da mesa	Colocar roupa na máquina	Por e tirar a mesa	Limpar móveis	Por roupa para lavar
Guardar sapatos	Guardar roupas	Tirar o lixo da casa	Limpar espelhos	Passar pano no chão
Colocar a roupa suja no cesto	Guardar parte da louça	Varrer	Trocar roupa de cama	Cuidar das plantas
Limpar pequenas superfícies	Ajudar a por a mesa	Passar aspirador	Cuidar de animais de estimação	Cuidar de irmãos mais novos
Pegar frutas e legumes da fruteira	Tirar pó	Lavar quintal	Ajudar no preparo do jantar	Preparar pequenas refeições
Por guardanapos na mesa	Regar plantas	Guardar compras	Guardar louça	Fazer compras rápidas
Tirar a própria roupa	Separar o lixo	Pendurar roupa no varal de chão	Fazer lista de mercado	Separar contas a pagar

Ainda se fazem mães como antigamente | diorce.com.br



"Quando uma criança se sente confiante, ela deixa de buscar a aprovação dos adultos a cada passo."

Maria Montessori

FISIOTERAPIA

O que é a Fisioterapia?

A **Fisioterapia** centra-se na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, essencialmente, no movimento, nas terapias manipulativas, e em meios físicos e naturais, com a finalidade de promoção da saúde e prevenção da doença, da deficiência, da incapacidade e da inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar, utentes com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com o objetivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida.

Ministério da Saúde Dec. Leinº261/93 de 24 de Julho

Em **contexto escolar**, a intervenção fisioterapêutica centra-se:

- Numa avaliação especializada com base na observação da criança/ jovem no seu contexto natural/real;
- No planeamento e intervenção para a habilitação;
- Em objetivos específicos para a função/estruturas do corpo, integrados nas atividades e participação;
- Numa equipa multidisciplinar constituída por elementos clínicos, educativos, familiares e sociais.

Objetivos

O fisioterapeuta tem o compromisso de:

- ✓ Ajudar os alunos a desenvolver habilidades que aumentem a sua participação ativa e independente no ambiente escolar;
- ✓ Capacitar as equipas educativas para as particularidades de crianças/ jovens e jovens com alterações neuromotoras;
- ✓ Modificar os contextos, tornando-os acessíveis e funcionais.



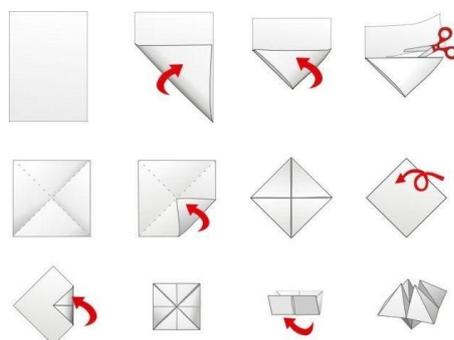
Atividades

1. “Quantos queres” toca a mexer!

Comece por fazer um “quantos queres” seguindo as instruções da imagem.

Posteriormente, nas abas laterais, escreve as palavras “equilíbrio”, “saltar”, “atirar” e “mistério”. No interior os números de 1 a 8 (ou por cores) e na dobra escondida, a atividade.

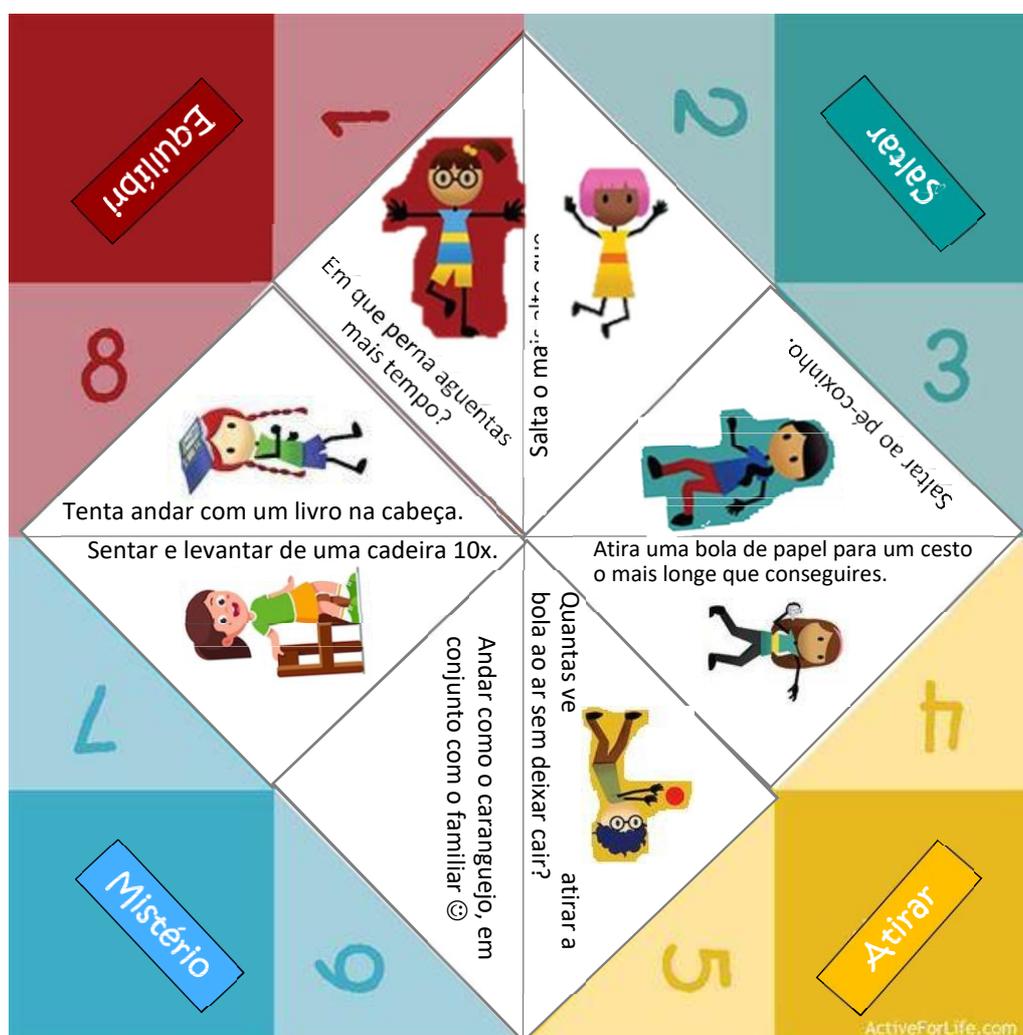
Um dos jogadores escolhe um número de 1 a 10 e o outro que tem o “quantos-queres” abre e fecha o *origami*. O jogador escolhe um número e será revelada a atividade que tem de realiza!



Objetivos: estimular a concentração, a coordenação motora e o equilíbrio.

Critérios de êxito: conseguir completar os desafios e acima de tudo divertir-se!

Materiais: folha A4, tesoura, lápis/canetas de cor.



2. Ténis com balão

A dois, solicitar que a criança/ jovem atire o balão o mais alto possível. A criança/ jovem ficará frente a frente com o seu par, podendo usar um obstáculo no meio, como por exemplo, uma mesa, sofá, etc.

Objetivos: promover a agilidade, a deslocação no espaço, desenvolver a coordenação motora grossa e a interação com o outro.

Critérios de êxito: procurar que a criança/ jovem faça a passagem do balão o maior numero de vezes sem o deixar cair.

Materiais: mata moscas e balão.



3. Jogo da Argola

Em conjunto com o adulto a criança/ jovem começa por fazer as argolas (4 ou mais) cortando o interior do prato de papel. De seguida pinta as argolas com lápis/canetas/aguarelas.

Constrói a base com um prato inteiro e o rolo de cozinha. Por fim colocam a base a uma distância razoável da criança/ jovem e começa o jogo atirando a argola. Poderá ser colocado no chão ou em cima de uma mesa.

Variante: pode utilizar vários rolos, garrafas de água, latas, e numerar ou pintar de cores diferentes. Para as argolas, pode utilizar papel de jornal e envolver com fita-cola para ficar firme.

Objetivos: desenvolver a criatividade, alertar para a importância de reutilizar materiais, estimular a perceção visual e motora.

Critérios de êxito: conseguir encaixar o máximo de argolas.

Materiais: rolos de cartão/garrafas/latas, pratos de papel/papel de jornal, tesoura, canetas/lápis/aguarela.



4. “Garrações comilões”

Com a ajuda de um adulto fazer uma abertura no garrafão e decorá-lo com o material que tiver em casa. Formar igual número de bolas de papel/prata ou até mesmo usar objetos que tenham em casa. Colocar os garrafões a uma distância de 2 metros (ajustável) e lançar as bolas. Ganha o jogador que conseguir encestar maior número.

Objetivo: estimular a criatividade, promover a motricidade fina, promover a precisão.

Critérios de êxito: tentar que a criança/ jovem caso tenha 5 bolas, consiga encestar pelo menos 4.



Materiais: 2 garrações/garrafas/caixas de sapatos, papel/papel de alumínio para as bolas, material para decorar a gosto.

5. Vamos alongar!

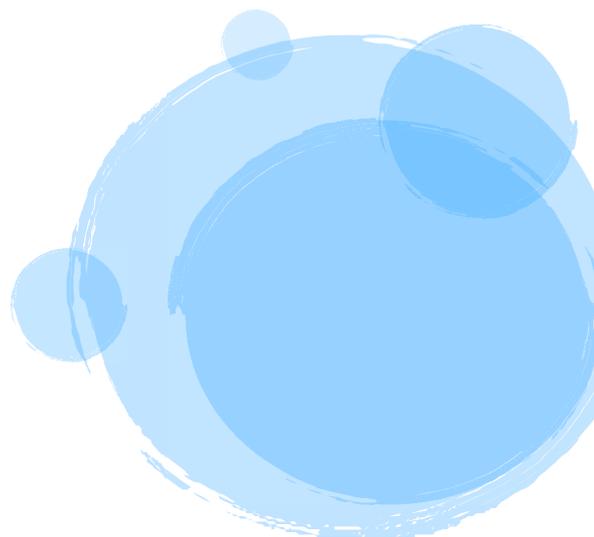


1. Sentar nos calcanhares e esticar bem os braços à frente;
 2. Mãos apoiadas debaixo dos ombros e empurra o chão com as mãos, como se fosse crescer;
 3. Posição do gato assanhado e a seguir desenrola e olha para o teto;
 4. Como na imagem, espreguiça para a esquerda e depois para a direita;
 5. Posição de túnel, estica bem as pernas e os braços;
 6. Inclina o tronco de lado, tenta chegar com a mão ao pé ou então ao joelho. Primeiro à esquerda e depois à direita;
 7. Uma perna apoia à frente e a outra estica atrás e depois troca.
- Para terminar, cruza as pernas fecha os olhos e relaxa por 5 minutos, ou mais!

Objetivos: alongar e relaxar todas as partes do corpo, estimular a flexibilidade.

Critérios de êxito: tentar que a criança/ jovem permaneça nas posturas por 20 segundos.

Nota: se sentir dor não forçar, fica onde se sente confortável.



TERAPIA DA FALA

O que é a Terapia da Fala?

Desde o nascimento, o Terapeuta da Fala tem um papel fundamental para o desenvolvimento harmonioso do bebé, prestando cuidados na área de alimentação e da comunicação ao bebé recém-nascido e aos seus pais. Nas crianças/ jovens em idade pré-escolar a intervenção centra-se na promoção de competências linguísticas, vocais e de comunicação, bem como na intervenção das suas perturbações. Em criança/ jovens e jovens em idade escolar a intervenção é centrada nas perturbações de leitura e escrita na potencialização da comunicação e na gaguez.

O **Terapeuta da Fala** é o profissional de saúde responsável pela prevenção, avaliação, intervenção e estudo científico das perturbações da comunicação humana, englobando não só todas as funções associadas à compreensão e expressão da linguagem oral e escrita mas também outras formas de comunicação não-verbal. O Terapeuta da Fala intervém, ainda, ao nível da deglutição (passagem segura de alimentos e bebidas, através da orofaringe de forma a garantir a nutrição adequada). O Terapeuta da Fala avalia e intervém em indivíduos de todas as idades, desde recém-nascidos a idosos, tendo por objetivo geral otimizar as capacidades de comunicação e/ou deglutição do indivíduo, melhorando, assim, a sua qualidade de vida (ASHA,2007).

Objetivos

- ✓ Desenvolver vocabulário recetivo (objetos do dia-a-dia);
- ✓ Promover a compreensão de ordens simples com/sem auxílio do gesto (onde está o copo, auxiliando com o gesto de beber água);
- ✓ Promover a capacidade de dar o objeto a pedido;
- ✓ Identificar diretamente objetos/imagens;
- ✓ Promover o aumento de vocalizações;
- ✓ Estimular a repetição de sons, sílabas;
- ✓ Promover a utilização de sílabas/palavras, com estrutura silábica simples, de forma adequada ao contexto;
- ✓ Promover o uso do sistema de comunicação aumentativa PECS.



Para começar:

- ✓ Desenvolver a comunicação harmoniosa é um pré-requisito fundamental para promover o desenvolvimento da fala e da linguagem;
- ✓ Permitir a interação com os outros e a sua integração social;
- ✓ Ter oportunidades para explorar, brincar ou conversar com outros;
- ✓ Utilizar várias formas ou modos de comunicação permite estar em contato com o meio onde vive, melhorando a sua qualidade de vida.

PROPOSTAS

- ✚ Fazer caretas de frente para o espelho e veja se a criança/ jovem imita.



- ✚ Brincar com brinquedos sonoros, com sons da natureza, dos animais ou dos transportes.



- ✚ Fazer um álbum com fotografias com as atividades do dia-a-dia, a criança/ jovem a comer, a vestir-se, a tomar banho, a dormir e depois explore com ela.



Atividades

Devemos ter sempre em conta que cada criança/ jovem é diferente e que as atividades que descreveremos em seguida são apenas propostas, que poderão ter que ser adaptadas consoante as capacidades de cada uma.

1. Identificação de Alimentos

Sentar-se com criança/ jovem e colocar à sua frente duas frutas, nomear e apontar para as frutas. De seguida pedir para a criança/ jovem apontar uma das frutas. No final pedir à criança/ jovem para nomear a fruta.

Objetivo: Aprender a identificar, apontando para o alimento nomeado.

Critérios de êxito: conseguir identificar 4 de 10 alimentos.

Material: alimentos.

2. Dar Objetos a Pedido

Colocar dois objetos em cima da mesa. Pedir para a criança/ jovem lhe dar o objeto específico estendendo a mão para que ela lhe dê. Se for necessário usar suporte visual.

Objetivo: Dar objetos específicos em função do pedido verbal.

Critérios de êxito: conseguir dar 4 de 10 objetos.

Material: objetos.



3. Dar Imagens a Pedido

Colocar um tabuleiro com símbolos em cima da mesa. Colocar um símbolo em duplicado em cima da mesa e pedir à criança/ jovem para dar uma imagem idêntica.

Objetivo: Aprender a dar imagens em função de um pedido específico (com modelo).

Critérios de êxito: conseguir dar 4 de 10 imagens.

Material: imagens.



4. Bateria de Nomeação de Alimentos

Sentar-se com criança/ jovem e colocar à sua frente um alimento e nomear. De seguida pedir para a criança/ jovem repetir.

Objetivo: Aprender a nomear alimentos.

Critérios de êxito: conseguir nomear 4 de 10 alimentos.

Material: alimentos.



5. Livro dos Animais

Sentar-se ao lado da criança/ jovem e abrir o livro. Retirar as imagens dos animais e dar uma de cada vez à criança/ jovem pedindo-lhe para nomear e colar no livro do animal correspondente.

Objetivo: Aprender a nomear animais associando imagens iguais em formato de livro.

Critérios de êxito: conseguir nomear 4 de 10 imagens de animais.

Material: imagens de animais.

6. “Dossier” Objetos do dia-a-dia

Fotografar os objetos do dia-a-dia da criança/ jovem e colocar as fotos no “dossier”. Sentar-se à mesa com a criança/ jovem, abrir o “dossier” e nomear



as imagens dos objetos. Retirar as imagens e pedir à criança/ jovem para as colar, nomeando o objeto.

Objetivo: Aprender a nomear objetos associando imagens iguais de objetos do dia-a-dia

Critérios de êxito: conseguir nomear 4 de 10 imagens de objetos.

Material: imagens de objetos.

7. Bateria de Identificação de Verbos

Sentar-se com criança/ jovem e colocar à sua frente duas imagens de ações, nomear e apontar para as ações. De seguida pedir à criança/ jovem para identificar uma ação específica apontando para ela. Por fim encorajar a criança/ jovem a nomear a ação.

Objetivo: Aprender a identificar ações apontando para a imagem correta.

Critérios de êxito: conseguir nomear 4 de 10 imagens de ações.

Material: imagens de ações.

8. “Dossier” Ações

Tirar fotografias à criança/ jovem em situações do seu dia-a-dia e colocá-las num “dossier”. Sentar-se com a criança/ jovem e abrir o “dossier”. Apontar para a fotografia e explorar a foto da criança/ jovem em ação. Retirar os símbolos e dá-los à criança/ jovem para ela os colocar, nomeando a ação.



Objetivo: Aprender a nomear ações através de imagens de ações da própria criança/ jovem no seu dia-a-dia.

Critérios de êxito: conseguir nomear 4 de 10 imagens de ações.

Material: fotografias de ações.

9. “Dossier” Verbos - Puzzle

Sentar-se com a criança/ jovem e retirar as peças do *puzzle* da ação. Nomear a ação e pedir à criança/ jovem para repetir completando o *puzzle* com as peças.

Objetivo: Aprender a nomear o verbo, construindo o puzzle da ação.

Critérios de êxito: conseguir nomear 4 de 10 imagens de ações.

Material: imagens de ações.

10. Loto da Funcionalidade

Colocar a placa em cima da mesa e retirar as imagens com os objetos. Dar uma de cada vez à criança/ jovem e pedir-lhe para nomear o objeto e dizer para que serve.

Objetivo: Aprender a dizer qual a funcionalidade dos objetos associando objetos às ações

Critérios de êxito: conseguir associar 4 objetos a 4 ações.

Material: objetos e imagens de ações.

11. “Dossier” Funcionalidade

Sentar-se à mesa com a criança/ jovem, abrir o “dossier” e retirar os símbolos. Nomear com a criança/ jovem o objeto e colocar cada um dos símbolos de forma a formar uma frase. Pedir à criança/ jovem para repetir a frase.



Objetivo: Aprender a dizer qual a funcionalidade dos objetos formando uma frase.

Critérios de êxito: conseguir formar frases com 2/3 imagens.

Material: imagens de objetos/ações.

12. Jogo “Para que serve?”

Sentar-se com a criança/ jovem e colocar duas imagens: uma do objeto e outra da ação. Nomear o objeto e perguntar para que serve, apontando para a imagem da ação. Caso a criança/ jovem não responda, nomear a ação e pedir à criança/ jovem para repetir.



Objetivo: Aprender a nomear a função do objeto, repetindo o que ouve.

Critérios de êxito: conseguir repetir 4 de 10 imagens de ações.

Material: imagens de ações.

13. Jogo das Frases

Colocar a placa em cima da mesa e apontar para a figura central e descrever o que está a acontecer. Pedir para a criança/ jovem colocar os símbolos pela ordem certa e repetir a frase apontando para cada um dos símbolos.

Objetivo: Aprender a dizer uma frase simples ordenando os símbolos corretamente

Critérios de êxito: conseguir dizer 4 de 10 frases simples.

Material: imagens.

14. Placa de Frases

Colocar a placa em cima da mesa. Retirar as etiquetas com as palavras e dizer a frase correspondente às imagens. Depois dar uma etiqueta de cada vez e pedir à criança/ jovem para repetir. No final pedir para dizer a frase completa tendo especial atenção para que a criança/ jovem não omita nenhuma partícula da frase.



Objetivo: Aprender a dizer frases com partículas de ligação, colando as palavras pela ordem correta.

Critérios de êxito: conseguir formar 4 de 10 pela ordem correta.

Material: imagens e palavras.

15. Jogo do Tempo

Sentar-se com a criança/ jovem e colocar a placa em cima da mesa e



descrever o que o menino fez, apontando para a imagem. De seguida perguntar à criança/ jovem o que o menino vai fazer a seguir. Dar a imagem com a resposta correta. Repetir no fim para a criança/ jovem compreenda a noção de “antes” e “depois”.

Objetivo: Aprender a conhecer o antes e o depois, antecipando o que vai acontecer.

Critérios de êxito: conseguir dizer 4 de 10 conceitos.

Material: imagens.

16. Livro Locativos

Sentar-se à mesa com a criança/ jovem. Abrir o livro e perguntar à criança/ jovem onde está a menina. Pedir para ela descobrir manipulando o livro e no fim verbalizar a localização espacial da menina (“O ovo está *dentro* do ninho”).

Objetivo: Aprender a nomear a localização com suporte visual e manipulação (“O ovo está *dentro* do ninho”).

Critérios de êxito: conseguir dizer 4 de 10 conceitos.

Material: imagens.



17. Categorias

Colocar a placa em cima da mesa. Abrir e recolher os vários símbolos existentes. Apontar para cada envelope e dizer a categoria existente. Depois dar um símbolo de cada vez à criança/ jovem e pedir-lhe para nomear a categoria a que pertence.

Objetivo: Aprender a nomear as categorias alimentos, animais e objetos, seriando as imagens.

Critérios de êxito: conseguir associar 4 de 10 conceitos em cada uma das categorias

Material: imagens.

18. Placa Opostos

Colocar a placa em cima da mesa e retirar as etiquetas. Colocar primeiro o rosto, dizendo “este é grande e este é pequeno”. De seguida dar as etiquetas à criança/ jovem e pedir para ela associar os opostos e nomeá-los.

Objetivo: Aprender a nomear os opostos, associando imagens.

Critérios de êxito: conseguir associar 4 de 10 conceitos.

Material: imagens.



19. Jogo das Cores

Colocar a placa em cima da mesa e retirar os objetos deixando ficar a primeira fila como modelo. Apontar para cada cor e nomeá-la. Colocar os objetos em cima da mesa e pedir à criança/ jovem para distribuí-los em colunas em função da cor.

Objetivo: Aprender a categorizar objetos em função da cor.



