

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO (CRI)

Manual de Atividades

Intervenção à Distância
Ano Letivo 2019/2020



Índice:

1. SUGESTÃO DE ATIVIDADES EM FAMÍLIA

2. SUGESTÃO DE ATIVIDADES EM CASA

3. ÁREAS ESPECÍFICAS

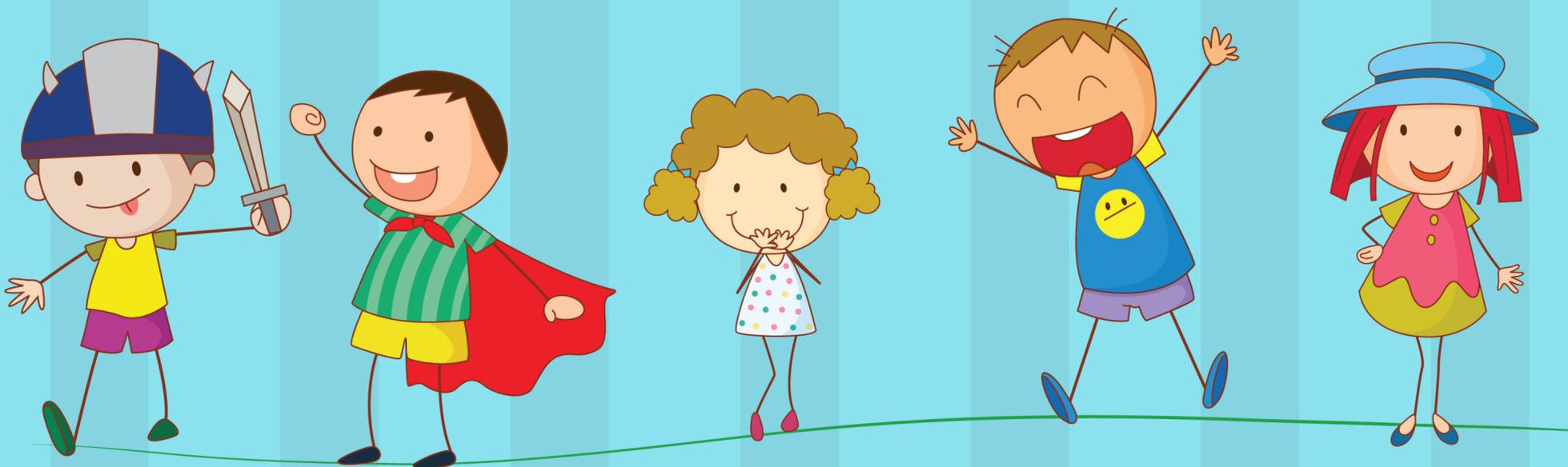
3.1. FISIOTERAPIA

3.2. TERAPIA DA FALA

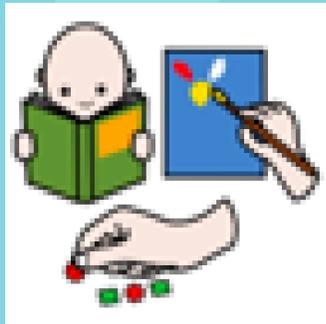
3.3. TERAPIA OCUPACIONAL

3.4. PSICOLOGIA

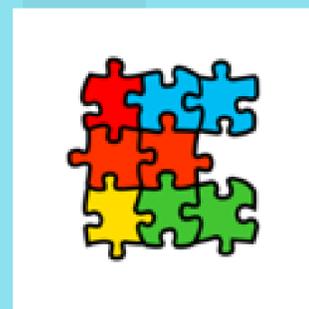
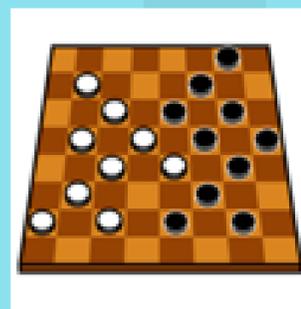
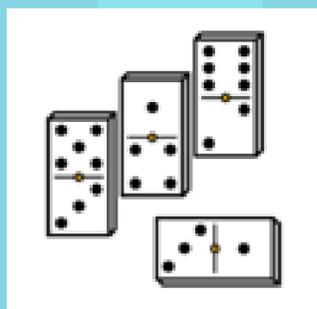
4. ANEXOS



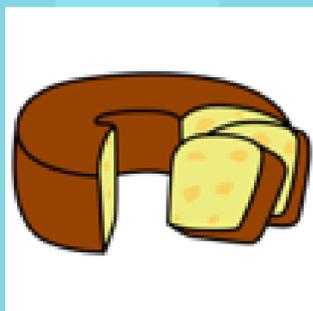
1. Sugestão de Atividades em Família



- JOGAR CARTAS, DOMINÓ, DAMAS, JOGO DO GALO, FAZER UM PUZZLE...



- COZINHAR EM CONJUNTO: FAZER UM BOLO OU BOLACHAS, PREPARAR UMA REFEIÇÃO.



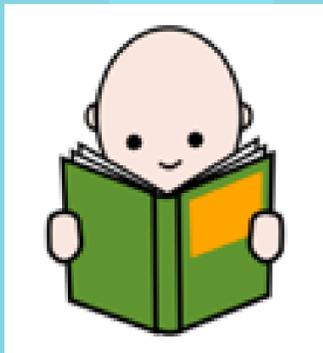
- SESSÃO DE BELEZA, MASSAGENS, PINTAR AS UNHAS, MAQUILHAGEM...



- SESSÃO DE CINEMA



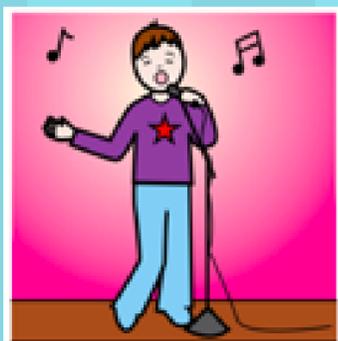
- LER UM LIVRO, INVENTAR UMA HISTÓRIA...



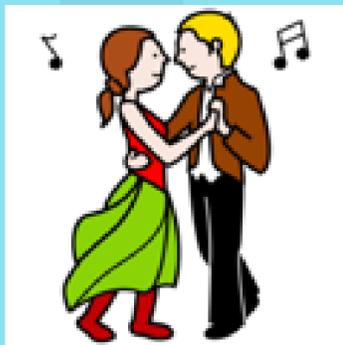
- FAZER UM TEATRO



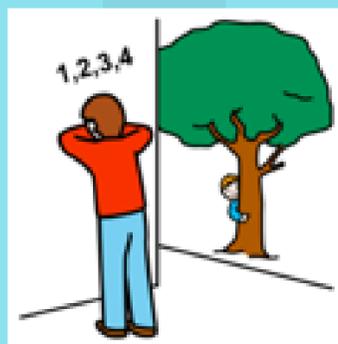
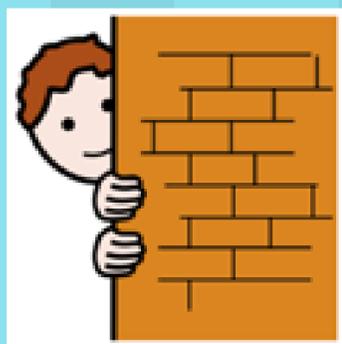
- CANTAR, OUVIR MÚSICA OU TOCAR INSTRUMENTOS MÚSICAIS.



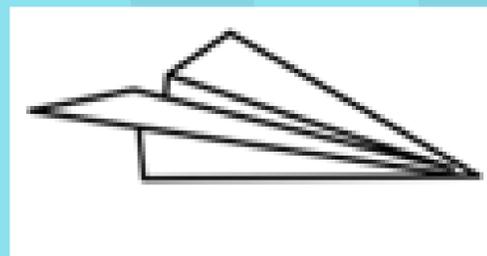
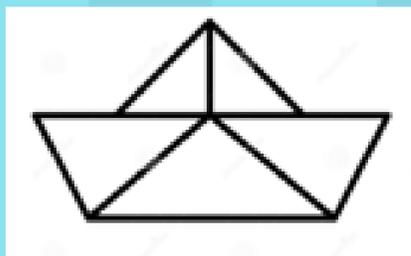
- DANÇAR, FAZER COREOGRAFIAS



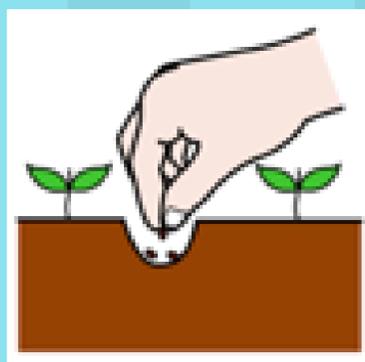
- JOGAR ÀS ESCONDIDAS EM CASA OU ESCONDER UM OBJETO DENTRO DE CASA E UM MEMBRO DA FAMÍLIA TEM DE O ENCONTRAR.



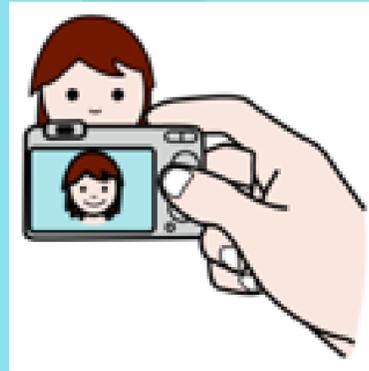
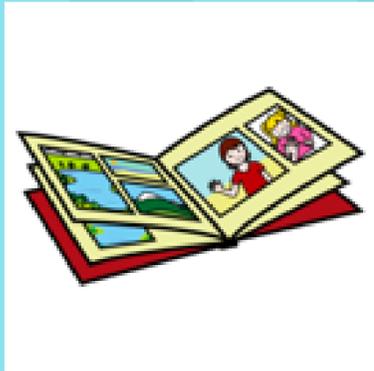
- FAZER BARCOS DE PAPEL E PÔ-LOS A FLUTUAR NA ÁGUA, FAZER AVIÕES DE PAPEL E VER QUAL VOA MAIS LONGE.



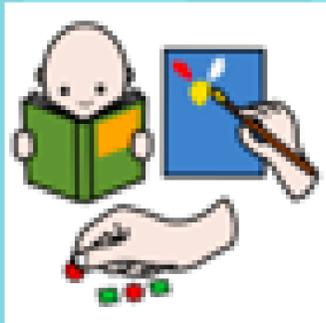
- JARDINAR OU CUIDAR DAS PLANTAS.



- FAZER UMA SESSÃO DE FOTOS E/OU VER ÁLBUNS DE FOTOS ANTIGAS.



2. Sugestão de Atividades em Casa



ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

MASSAJAR MÃOS, PÉS, PERNAS OU COSTAS COM CREME OU ÓLEO DE BEBÊ

PROCURAR OBJETOS PEQUENOS DENTRO DE CAIXA COM ARROZ, MASSA, FARINHA...

FAZER DESENHOS NO ESPELHO OU NA MESA COM ESPUMA DE BARBEAR

ATIVIDADES MOTORAS GLOBAIS

JOGAR À BOLA SENTADO OU DE PÉ

JOGAR COM BALÃO SENTADO OU DE PÉ

ANDAR PARA A FRENTE, PARA TRÁS, DE LADO, EM BICOS DE PÉ, NOS CALCANHARES

ATIVIDADES MOTORAS FINAS

CONSTRUÇÃO COM LEGOS

REALIZAR PUZZLES

FAZER ANIMAIS/FRUTAS/FLORES COM PLASTICINA

ATIVIDADES ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

LER UMA HISTÓRIA E RESPONDER A PERGUNTAS

SOPAS DE LETRAS, LABIRINTOS, PUZZLES

JOGAR ÀS CARTAS

ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

AMASSAR MASSA (PÃO) OU PLASTICINA

CHEIRAR FRASCOS COM DIFERENTES INGREDIENTES (ALHO, CANELA, VINAGRE, CAFÉ,)

ATIVIDADES MOTORAS GLOBAIS

GATINHAR

REBOLAR NO CHÃO

MUDAR DE POSIÇÃO: PASSAR DE DEITADO PARA JOELHOS, DE JOELHOS PARA DE PÉ, DE PÉ PARA A POSIÇÃO DE GATAS

SUBIR/DESCER ESCADAS DENTRO DE CASA

DANÇAR AO SOM DE MÚSICAS DO SEU AGRADO

ATIVIDADES MOTORAS FINAS

PINTAR DESENHOS OU MANDALAS

BORDAR, TRICOTAR OU COSTURAR

FAZER ARRAIOLOS

ATIVIDADES ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

FAZER PERGUNTAS SOBRE ROTINAS DO DIA A DIA



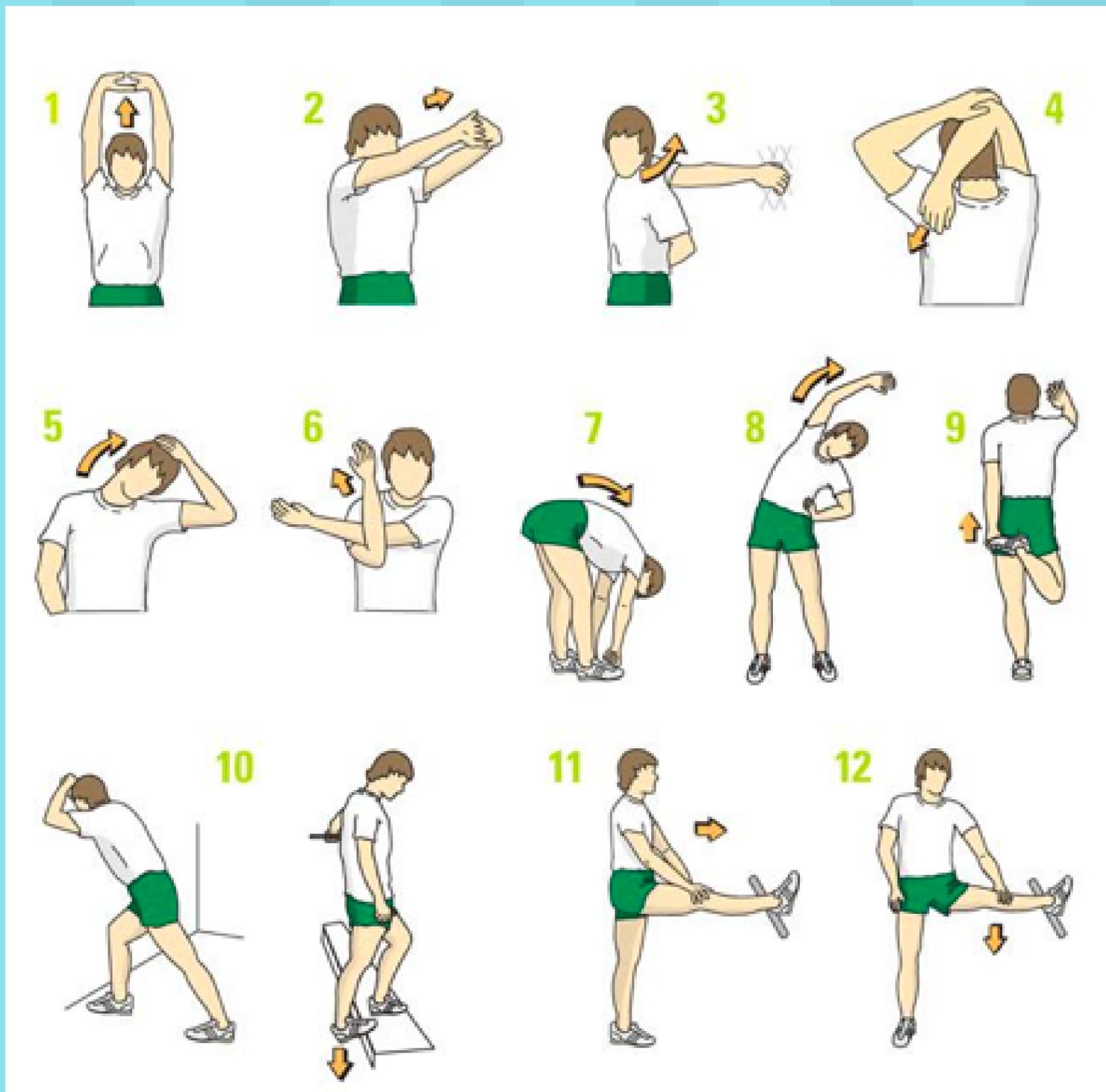
3. Áreas Específicas



3.1. Fisioterapia

ATIVIDADE FÍSICO-MOTORA

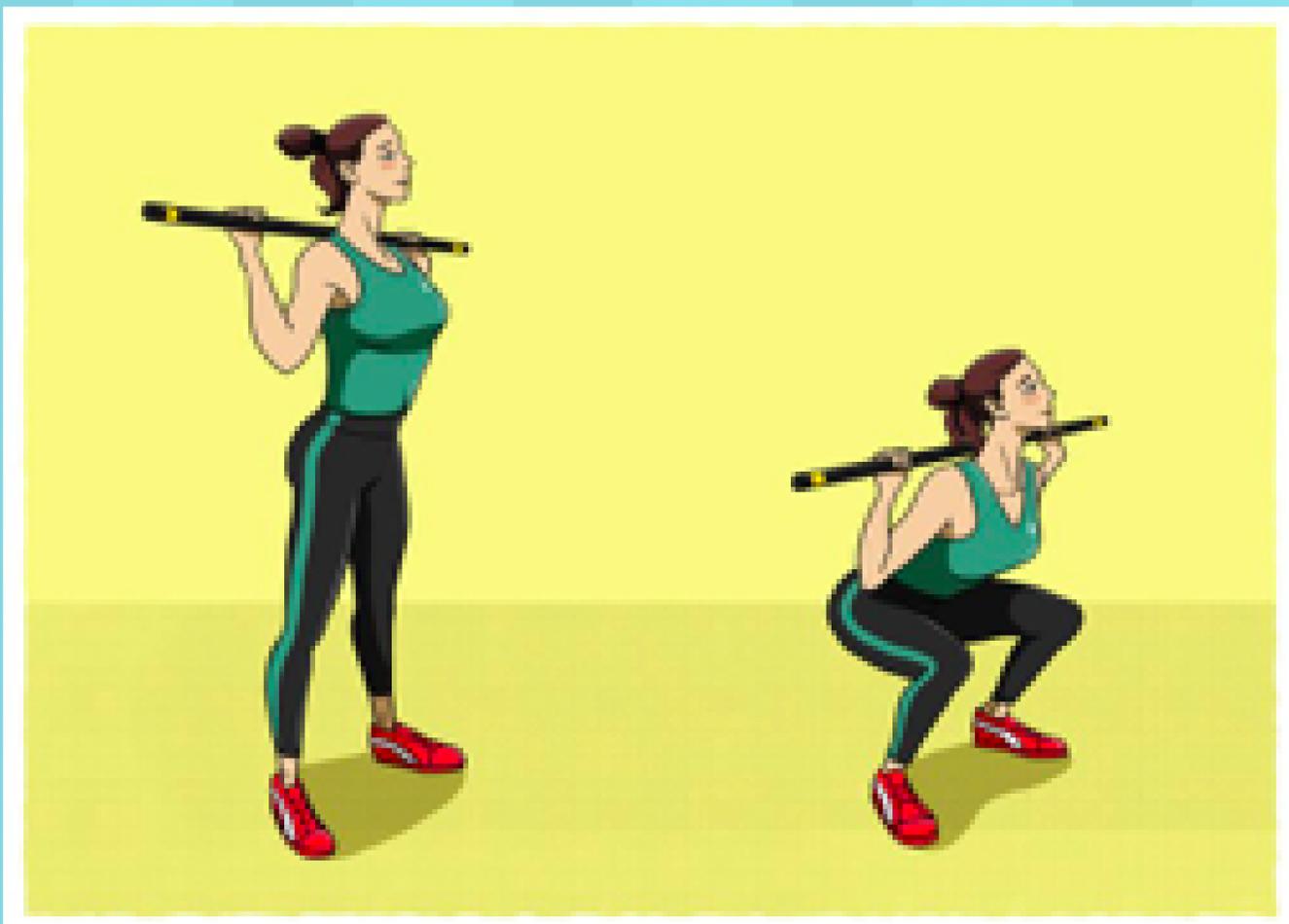
- ALONGAMENTOS



- USAR UMA VASSOURA – 15 REPETIÇÕES

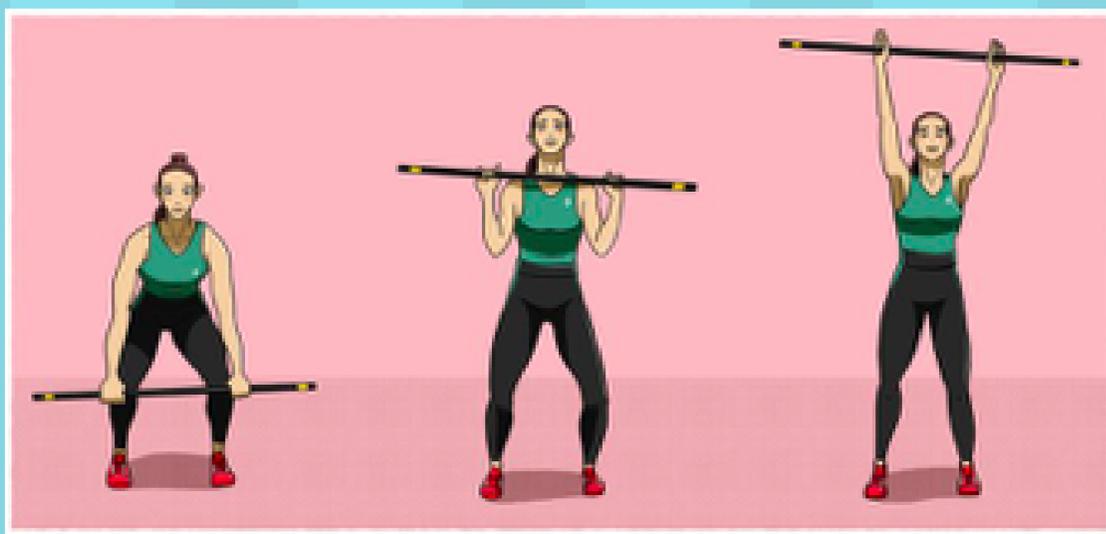
AGACHAMENTO:

SEPARE OS PÉS NA LARGURA DOS OMBROS. MANTENHA O CORPO RETO E COLOQUE O CABO DE VASSOURA NOS OMBROS, APOIANDO SOBRE O TRAPÉZIO. SEGURE O CABO NAS EXTREMIDADES E DESÇA O QUADRIL. APERTE OS GLÚTEOS ENQUANTO FIZER O EXERCÍCIO E CUIDADO PARA NÃO ULTRAPASSAR A LINHA DOS PÉS COM OS JOELHOS.



LEVANTAMENTO:

FLEXIONE LEVEMENTE AS PERNAS E COLOQUE O CABO UM POUCO ABAIXO DA LINHA DOS JOELHOS, MANTENDO AS COSTAS RETAS. NA MESMA POSIÇÃO, MOVA O CABO ATÉ A ALTURA DOS OMBROS E, EM SEGUIDA, ELEVE-O SOBRE A CABEÇA. VOLTE A DOBRAR OS COTOVELOS (CABO NA ALTURA DOS OMBROS) E, PARA FINALIZAR, DOBRE NOVAMENTE OS JOELHOS.



CINTURA:

SEPARE OS PÉS, COLOQUE O CABO ATRÁS DA CABEÇA E APOIE SOBRE OS OMBROS. INCLINE O CORPO PARA O LADO ESQUERDO, MANTENHA A CINTURA FIRME E SUBA FAZENDO FORÇA. REPITA O PROCESSO DO LADO DIREITO.



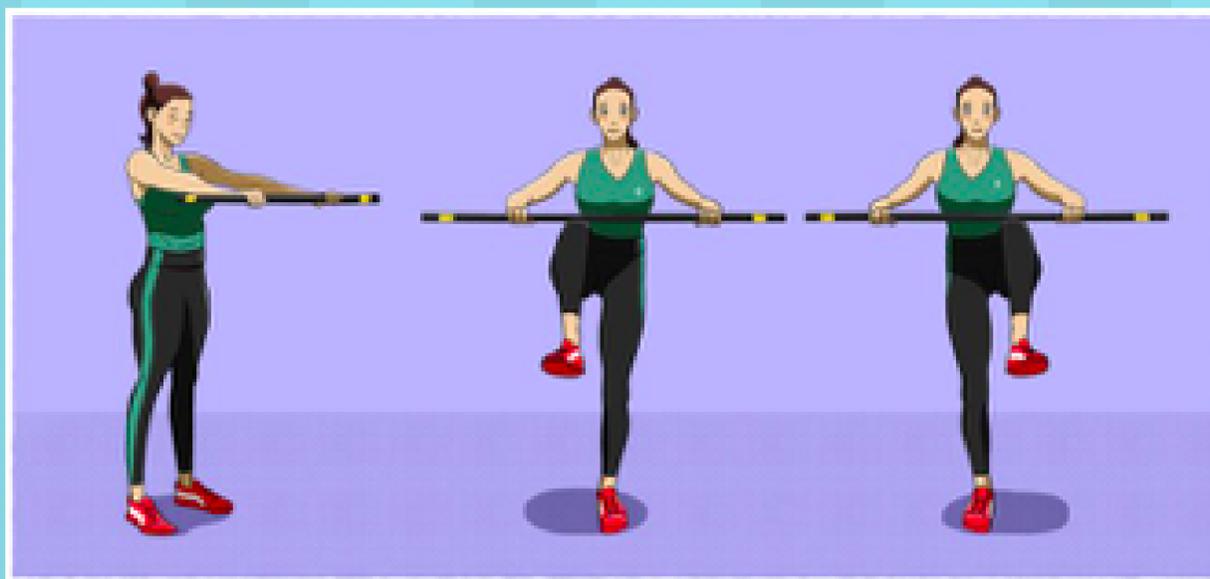
ABDOMINAL EM PÉ:

MANTENHA O CORPO RETO. SEGURE O CABO COM AS DUAS MÃOS E ESTIQUE O CORPO O MÁXIMO QUE PUDER. EM SEGUIDA, ABAIXE O TRONCO E LEVE O CABO PARA A REGIÃO DOS JOELHOS (UM POUCO ACIMA), CONTRAINDO O ABDÔMEN. DEPOIS, VOLTE A ESTICAR O CORPO.



ABDOMINAL BAIXO:

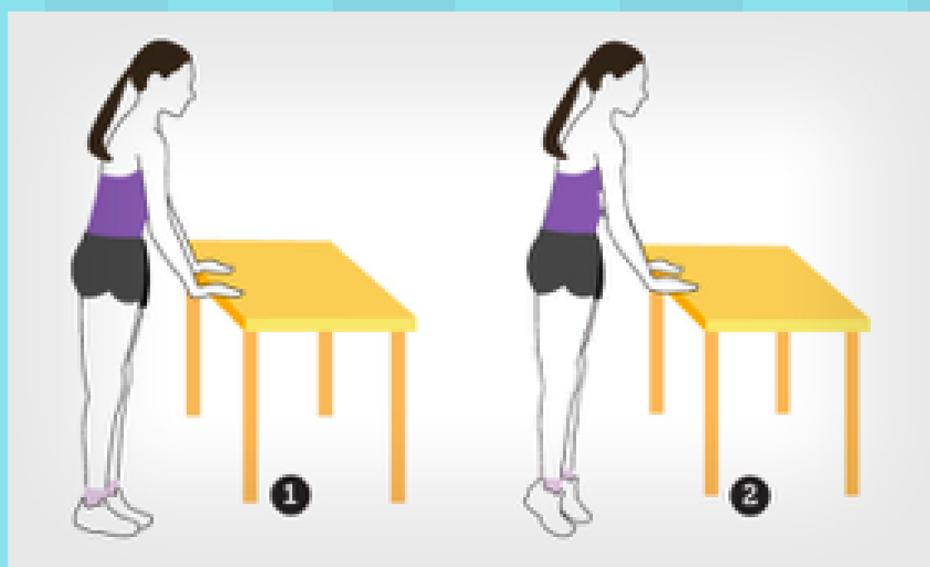
SEGURE O CABO NA ALTURA DO PEITO. SUBA OS JOELHOS ALTERNADAMENTE, TENTANDO ALCANÇAR O CABO. MANTENHA O ABDÔMEN CONTRAÍDO ENQUANTO FIZER OS MOVIMENTOS.



- USAR UMA MESA OU CADEIRA – 15 REPETIÇÕES

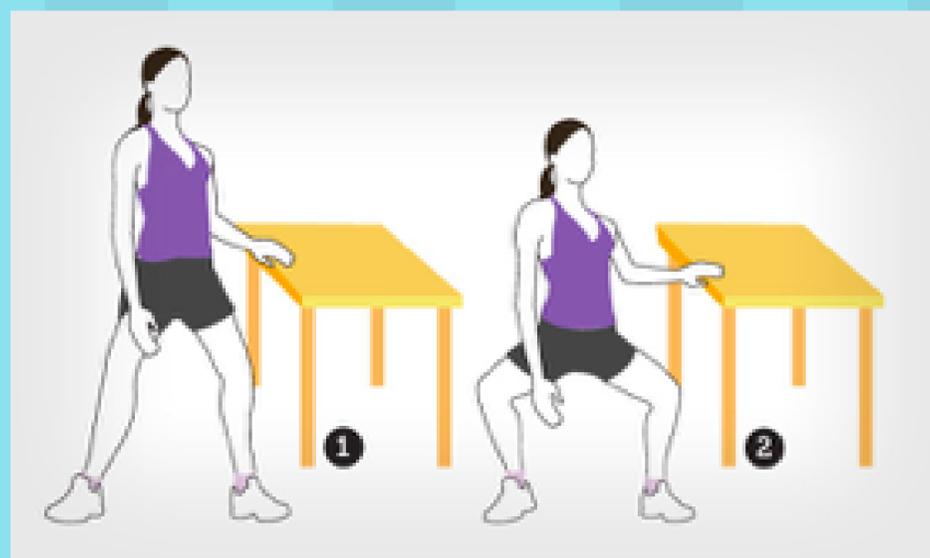
GÊMEOS DEFINIDOS:

PERNAS PARALELAS, BRAÇOS ESTENDIDOS À FRENTE E MÃOS APOIADAS NA MESA. ELEVE OS CALCANHARES SUSTENTANDO O CORPO NA PONTA DOS PÉS E RETORNE



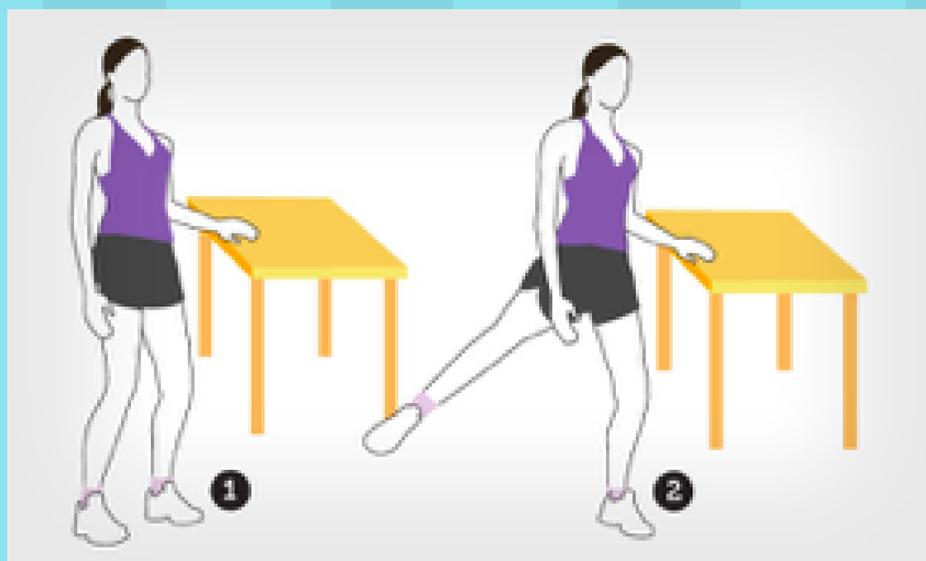
COXAS E GLÚTEOS:

PERNAS AFASTADAS ALÉM DA LARGURA DOS OMBROS, PONTA DOS PÉS PARA FORA E UMA DAS MÃOS APOIADA SOBRE A MESA. FLEXIONE OS JOELHOS, COMO SE FOSSE SENTAR, E VOLTE SEM ESTENDÊ-LOS TOTALMENTE



ABDUTORES:

PERNAS PARALELAS E MÃO ESQUERDA APOIADA NA MESA. ELEVE LATERALMENTE A PERNA DIREITA O MÁXIMO QUE CONSEGUIR E VOLTE. AO FINAL, REPITA O EXERCÍCIO COM A PERNA ESQUERDA



SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA



A PAR DAS ATIVIDADES FÍSICO-MOTORAS SUPRACITADAS PODERÃO FAZER-SE TAMBÉM AS SEGUINTE ATIVIDADES:

- PARA OS ALUNOS DEPENDENTES EM CADEIRA DE RODAS

DEITAR NO CHÃO OU MANTA DE BARRIGA PARA CIMA, COM ALMOFADA A APOIAR O PESCOÇO E OUTRA DEBAIXO DOS JOELHOS;

DEITAR NO CHÃO OU MANTA DE BARRIGA PARA BAIXO, COM ALMOFADA/ROLO FEITO COM TOALHA DE ROSTO DEBAIXO DAS AXILAS E ALMOFADA / ROLO FEITO COM TOALHA DEBAIXO DOS PÉS;

DEITAR NO CHÃO OU MANTA DE LADO, COM ALMOFADA A APOIAR PESCOÇO E COSTAS E ALMOFADA ENTRE OS JOELHOS;

SENTAR COM PERNAS À CHINÊS, COM APOIO DE ALMOFADA NAS COSTAS E DOS LADOS E SUPERVISÃO DO PAI/MÃE;

ROLAR DE BARRIGA PARA BAIXO PARA DE BARRIGA PARA CIMA;

MASSAGENS COM CREMES / ÓLEOS PARA ALÍVIO DAS DORES E PARA RELAXAMENTO;

ABRAÇAR E DAR COLO (SE NÃO HOUVER MOTIVO DE SAÚDE PARA ESTAR AFASTADO DENTRO DE CASA POR CAUSA DO VÍRUS, TODOS SE DEVEM ABRAÇAR, MIMAR E DAR COLO!);

- AINDA O PAI/MÃE PODEM FAZER NO CHÃO COM O FILHO:

DOBRAR / ESTICAR
OMBRO;

DOBRAR / ESTICAR
COTOVELO;

MEXER PARA UM
LADO E PARA O
OUTRO O PUNHO;

ABRIR / FECHAR A
MÃO;

DOBRAR / ESTICAR
DEDOS DAS MÃOS;

DOBRAR / ESTICAR
PERNA AO NÍVEL DA
ANCA;

ABRIR E FECHAR
PERNAS;

DOBRAR / ESTICAR
JOELHOS;

DOBRAR PÉ PARA
CIMA E PARA BAIXO;

DOBRAR E ESTICAR
DEDOS DOS PÉS.

**ESTES MOVIMENTOS PODEM SER
FEITOS DIA SIM, DIA NÃO,
E DE 5 A 10 VEZES CADA UM.**

- PARA OS ALUNOS (E PAIS!!!) INDEPENDENTES DO PONTO DE VISTA MOTOR:

CAMINHAR DENTRO DE CASA E/OU NO JARDIM / QUINTAL;

IMITAR OS ANIMAIS: PASSOS DE FORMIGA (PEQUENOS), PASSOS DE ELEFANTE (GRANDES), PASSOS DE CARANGUEJO (ANDAR DE LADO), PASSOS DE CANGURU (ANDAR AOS SALTOS);

MARCHAR COMO UM SOLDADO;

SUBIR/DESCER ESCADAS;

FAZER GINCANAS MOTORAS: MONTAR UM CIRCUITO COM ARCOS/BASTÕES DEGRAUS/BOLAS E CESTOS E DAR LARGAS À IMAGINAÇÃO;

DANÇAR AO SOM DE MÚSICAS DO AGRADO (MAIS LENTAS, MAIS RÁPIDAS);

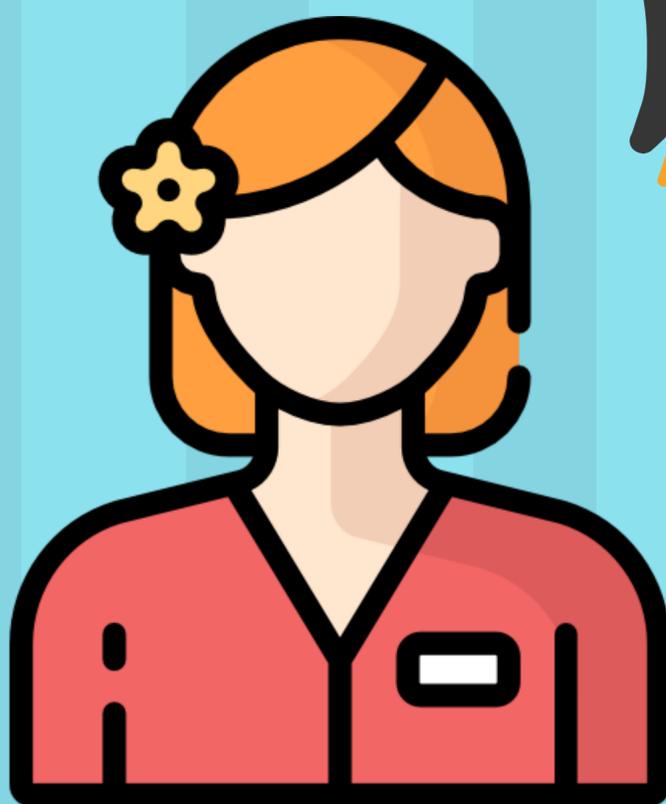
ABRAÇAR E DAR COLO (SE NÃO HOVER MOTIVO DE SAÚDE PARA ESTAR AFASTADO DENTRO DE CASA POR CAUSA DO VÍRUS, TODOS SE DEVEM ABRAÇAR, MIMAR E DAR COLO!);



3.2. Terapia da Fala

- ATIVIDADES PARA PROMOVER A INTERAÇÃO NAS PERTURBAÇÕES DA COMUNICAÇÃO

AS ATIVIDADES QUE SE SEGUEM PROPÕEM AUMENTAR A QUALIDADE DAS INTERAÇÕES ENTRE OS PAIS E CUIDADORES DAS CRIANÇAS COM PERTURBAÇÃO DA COMUNICAÇÃO.



O IMPORTANTE É TER SEMPRE EM ATENÇÃO QUE A CRIANÇA SEJA INCENTIVADA A OLHAR PARA NÓS OU PARA O OBJETO DA ATIVIDADE E TAMBÉM SE PROMOVA A TOMADA DE VEZ, ISTO É, ESPERAR QUE A CRIANÇA TOME A VEZ NUMA BRINCADEIRA ATRAVÉS DE UMA REAÇÃO (OLHAR, SORRISO...)



- 1 BOLAS DE SABÃO – ESPERAR UMA REAÇÃO DA CRIANÇA PARA REPETIR
- 2 CÓCEGAS E BRINCADEIRAS CORPORAIS (PARA E ESPERAR QUE A CRIANÇA REAJA PARA REPETIR, INCENTIVAR O CONTACTO OCULAR)
- 3 «JOGO DO CUCU» - TAPAR A CARA DA CRIANÇA COM UM PANO E PERGUNTAR “ONDE ESTÁ O/A ...?” DEPOIS TIRAR E FAZER CUCU!!
- 4 MANIPULAR E EXPLORAR UM LIVRO (PODE SER DE TECIDO OU ESPONJA)
- 5 UTILIZAR BRINQUEDOS DE ANIMAIS PARA BRINCAR AO ESCONDE/ESCONDE, CÓCEGAS E IMITAR OS SONS QUE FAZEM
- 6 IMITAR AS VOCALIZAÇÕES DA PRÓPRIA CRIANÇA OU OS SEUS MOVIMENTOS
- 7 PEDIR À CRIANÇA QUE IMITE TAMBÉM, À VEZ, AS VOCALIZAÇÕES/COMPORTAMENTOS MOTORES DO ADULTO (ABRIR A BOCA, FECHAR OS OLHOS, DEITAR A LÍNGUA DE FORA, ATIRAR UM BEIJINHO,...).

- ATIVIDADES EM FAMÍLIA PARA PROMOVER A INTERAÇÃO, A COMUNICAÇÃO E A LINGUAGEM

BRINCAR

É A MELHOR FORMA DE DESENVOLVER A COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM DAS CRIANÇAS

CONVERSAR

FALAR SOBRE O QUE SE ESTÁ A FAZER, NAS ATIVIDADES DO DIA A DIA

CANTINHO DA HISTÓRIA

DEFINIR UM PEQUENO ESPAÇO DA CASA TODOS OS DIAS DESENVOLVER UMA ATIVIDADE COM LIVROS

JOGO DAS CATEGORIAS

PENSAR E DIZER, À VEZ CADA UM, NOMES DE OBJETOS POR GRUPOS

JOGO DO «STOP»

ESCREVER PALAVRAS DE DIFERENTES CATEGORIAS E INICIADAS POR DETERMINADA LETRA

RELEMBRAR

AS COISAS BOAS E MENOS BOAS; AS ATIVIDADES QUE REALIZOU NESSE DIA...

VER

ÁLBUNS DE FOTOGRAFIAS, RECORDAR MOMENTOS...

ATIVIDADES MUSICAIS

CANTAR, OUVIR, PENSAR NUMA MÚSICA COM DETERMINADA PALAVRA

PRODUZIR

IMITAR OU ADIVINHAR OS SONS DOS TRANSPORTES, DOS ANIMAIS



3.3. Terapia Ocupacional

- ATIVIDADES ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

MASSAJAR DIFERENTES PARTES DO CORPO COM DIFERENTES TEXTURAS

MASSAJAR O CORPO COM SACOS PREENCHIDOS COM GRÃO-DE-BICO, FEIJÃO, ARROZ...

FAZER ATIVIDADES NO CHÃO, SOBRE DIFERENTES TEXTURAS

MASSAJAR O CORPO COM BOLA TERAPÊUTICA E/OU DE PICOS

PROCURAR OBJETOS PEQUENOS EM CAIXAS COM DIFERENTES CONTEÚDOS (AREIA, ARROZ, FARINHA, MASSA)

PINTAR COM AS MÃOS OU PÉS

FAZER DESENHOS COM RECURSO A ESPUMA DE BARBEAR E/OU CHANTILY

MANUSEAR PLASTICINA

ATIVIDADE DE CULINÁRIA (MANUSEAR MASSA)

EXPLORAR DIFERENTES INTENSIDADES LUMINOSAS (AMBIENTE MAIS ESCURO VS MAIS CLARO)

UTILIZAR GARRAFAS COM DIFERENTES CORES (CORANTES, TINTAS E PURPURINAS)

EXPLORAR FRASCOS COM CHEIRO (POR EXEMPLO, CANELA, BAUNILHA, CACAU, ALHO, VINAGRE)

- ATIVIDADES ESTIMULAÇÃO SENSORIAL



GARRAFA COM CORANTE ALIMENTAR DE CORES DIFERENTES, PURPURINAS, GEL DO CABELO E ÁGUA.



LUVAS PREENCHIDAS COM DIFERENTES MATERIAIS: TINTA E ESPUMA DE BARBEAR, GRÃO DE BICO, GEL E BOLINHAS DE LÃ.



PLACAS DE CORTIÇA COM MATERIAIS COM DIVERSAS TEXTURAS COLADOS.



CAIXAS COM DIFERENTES MATERIAIS E TEXTURAS: FARINHA, LÃ E ARROZ/ESPONJA ÁSPERA. O OBJETIVO É A CRIANÇA PROCURAR AS LETRAS DENTRO DE CADA CAIXA.

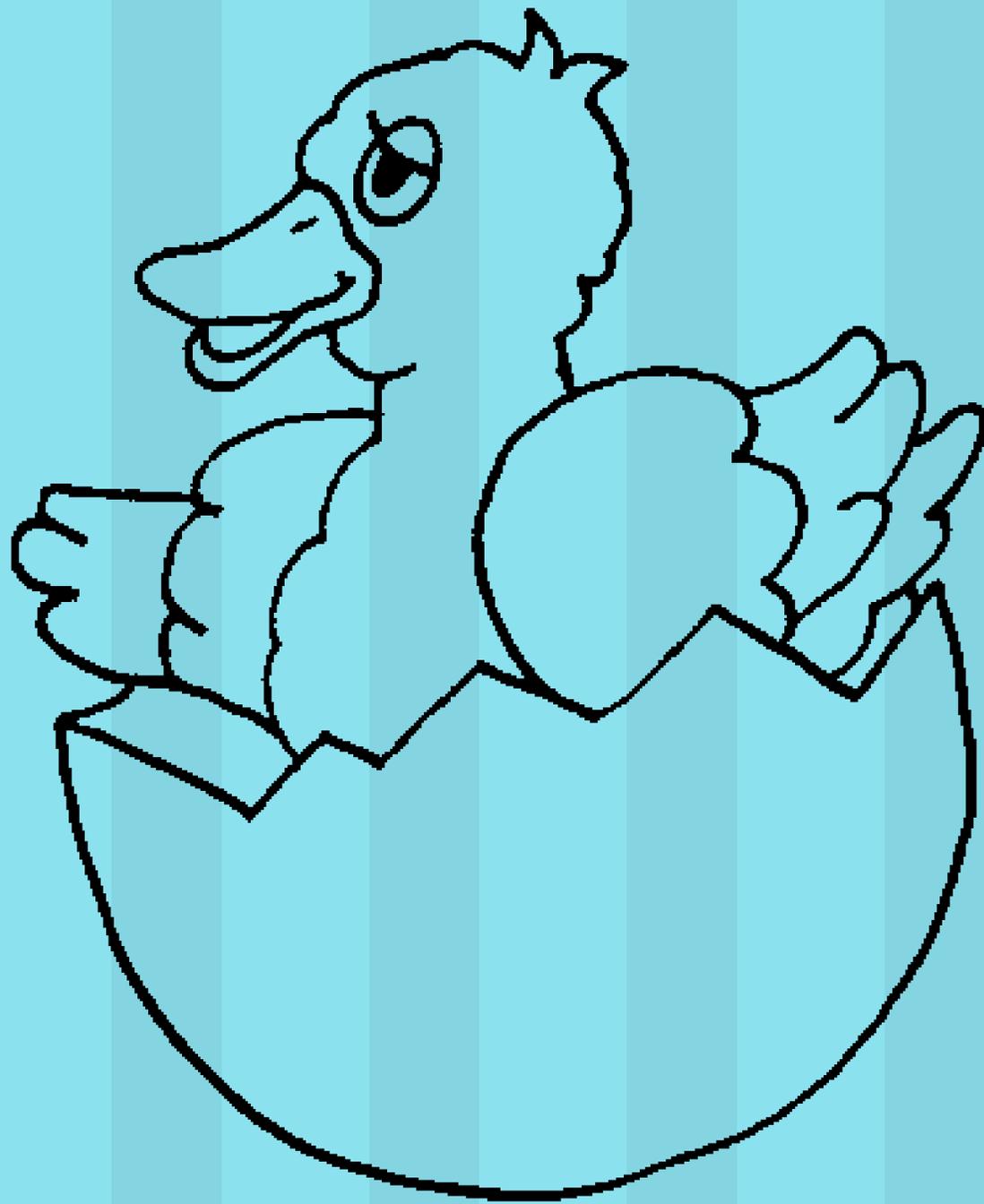
ESTÓRIA SENSORIAL
EXEMPLO

VAMOS COLOCAR ALGODÃO NO COELHINHO



ERA UMA VEZ UM COELHINHO, BRANQUINHO, FOFINHO...

COLE LÃ AMARELA NO PATO E CASCA DE OVO NA CASCA



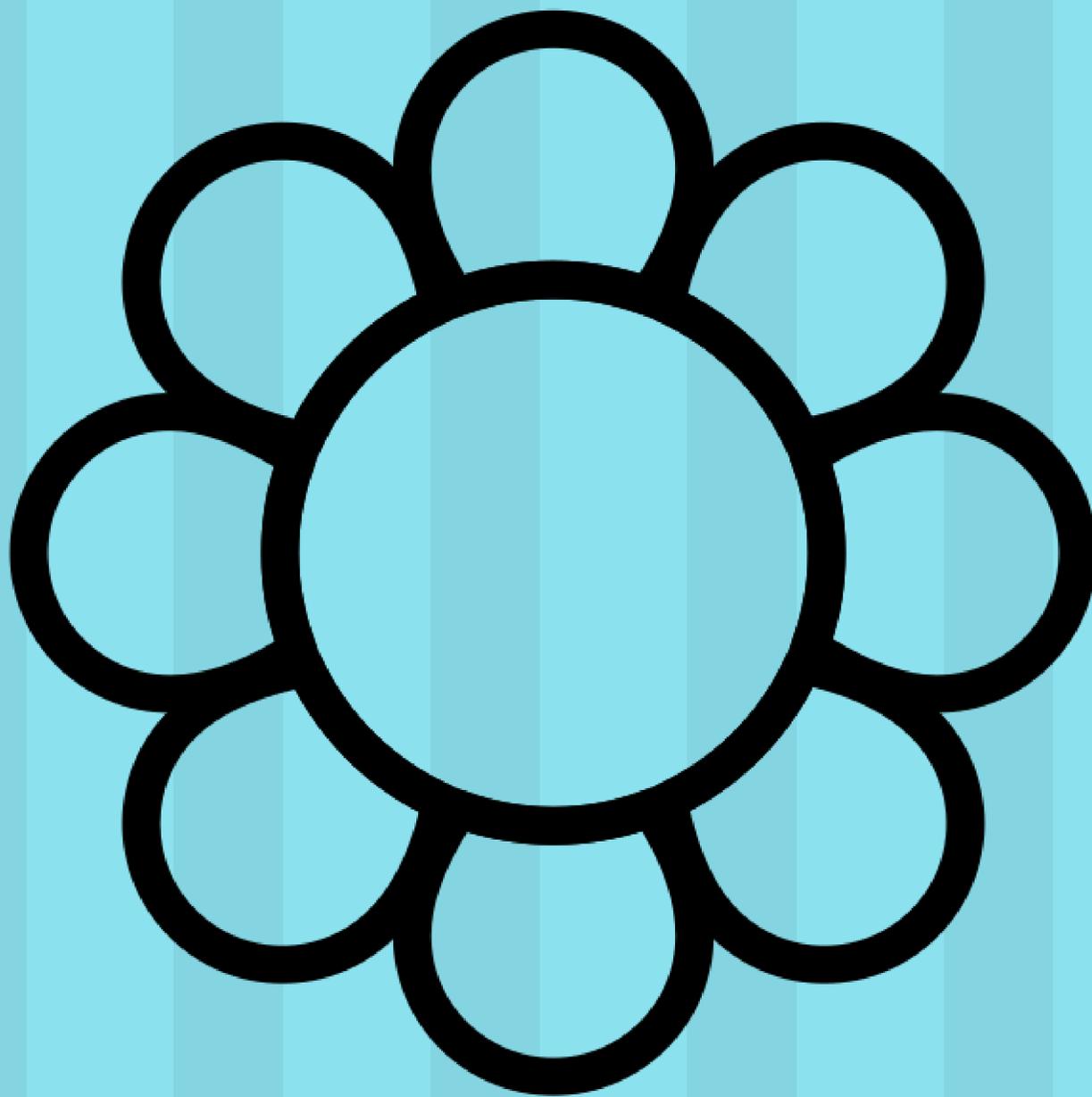
ELE CONHECEU UM PATO NOVO, AINDA NA CASCA DO OVO.

COLE PAUS DE GELADO NA CASA DO PATO.



O COELHO FOI PASSEAR ATÉ À CASA DO PATO.

VAMOS COLAR TAMPINHAS NA FLOR.



NA CASA DO PATO TINHA UM JARDIM COM FLORES.

AGORA É CONTIGO: DESENHA UM PARQUE E COLA AREIA



ELES BRINCARAM NO PARQUE, FOI MUITO DIVERTIDO!

COLE PURPURINA VERMELHA NOS CORAÇÕES.



ELES FICARAM AMIGOS PARA SEMPRE!

- ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD's)

ESTAS ATIVIDADES SÃO ORIENTADAS PARA O AUTOUIDADO - O TOMAR CONTA DE SI MESMO. NOMEADAMENTE TOMAR BANHO, VESTIR-SE/DESPER-SE, CALÇAR-SE/DESCALÇAR-SE, COMER, ESCOVAR DENTES, LAVAR, SECAR E ESCOVAR O CABELO, LIMPAR A BOCA COM GUARDANAPO E HIGIENE NA UTILIZAÇÃO DA SANITA.



**FASEAR A
ATIVIDADE PARA
QUE CONSIGA FAZER
DE MODO AUTÓNOMO
E INDEPENDENTE**

**É FUNDAMENTAL
INCENTIVARMOS E
DARMOS
OPORTUNIDADE À
CRIANÇA E/OU JOVEM**

**DEVEMOS DAR PISTAS
VERBAIS OU VISUAIS MAS
SEM NUNCA FAZERMOS
PELA CRIANÇA E/OU
JOVEM**

**NA ALIMENTAÇÃO
INCENTIVAR A
UTILIZAÇÃO DA FACA
E DO GARFO EM
SIMULTÂNEO**



- SEGUE UM EXEMPLO!!

APERTAR SAPATOS

1º PASSO



2º PASSO



3º PASSO



- ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA INSTRUMENTAIS (AVDI's)

ESTAS ATIVIDADES SÃO ORIENTADAS PARA E/OU NA HABITAÇÃO E NA COMUNIDADE. NOMEADAMENTE CUIDAR DE ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO, GESTÃO FINANCEIRA, GESTÃO DA SUA PRÓPRIA SAÚDE NA TOMA DE MEDICAÇÃO, HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA HABITACIONAL, PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES, REALIZAÇÃO DE COMPRAS.



É FUNDAMENTAL INCENTIVARMOS E DARMOS OPORTUNIDADE À CRIANÇA E/OU JOVEM PARA QUE REALIZE AS ATIVIDADES POR SI MESMO, EMBORA COM A SUPERVISÃO DO ADULTO

FORNECER À CRIANÇA E/OU JOVEM ATIVIDADES DIÁRIAS OU SEMANAIS DE HIGIENIZAÇÃO DA HABITAÇÃO

DEVEMOS INCLUIR A CRIANÇA E/OU JOVEM EM ATIVIDADES DE CUIDADO DO ANIMAL DE ESTIMAÇÃO, AJUDÁ-LO A PERCEBER A GESTÃO FINANCEIRA DA FAMÍLIA ...

INCLUIR A CRIANÇA NA CONFEÇÃO E PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES E NAS IDAS ÀS COMPRAS

CASO A CRIANÇA E/OU JOVEM NÃO APRESENTE COMPETÊNCIAS PARA REALIZAR AS ATIVIDADES CITADAS, DEVEMOS CONTINUAR A INTEGRÁ-LA, SIMPLIFICANDO AS MESMAS

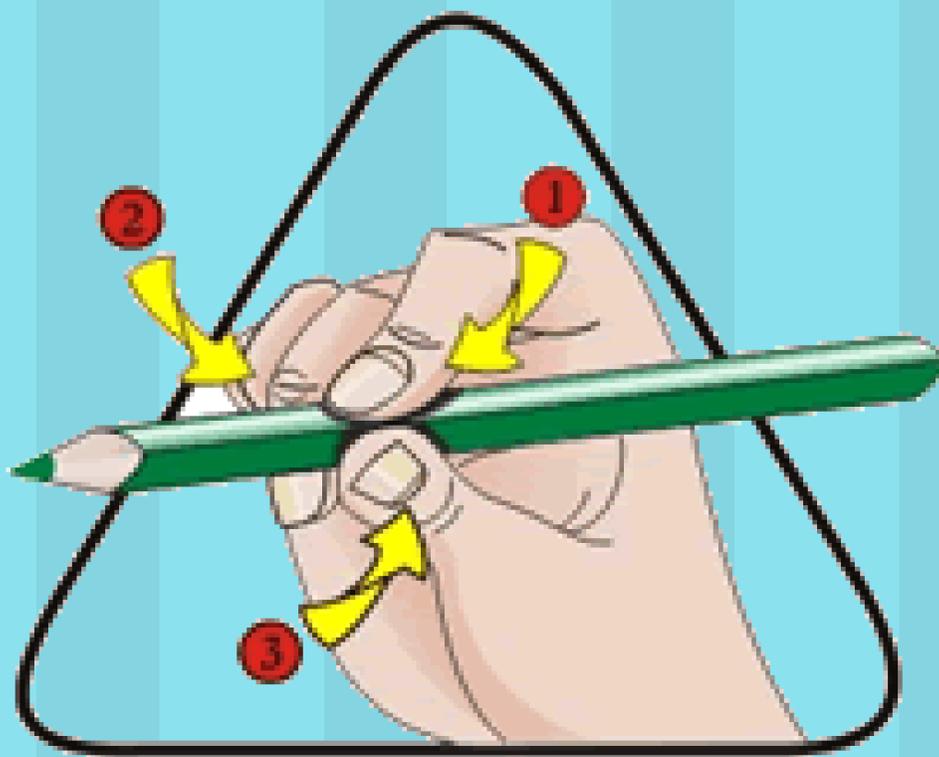
- ESTRATÉGIAS MOTORAS FINAS PARA MELHORAR PREENSÃO DO LÁPIS/CANETA

**É IMPORTANTE IMPLEMENTAR ALGUMAS
ESTRATÉGIAS DE FORMA A POTENCIALIZARMOS A
FUNÇÃO MOTORA FINA DO ALUNO, E,
DESTA FORMA, FOMENTARMOS UMA MELHOR
APRENDIZAGEM ACADÊMICA.**

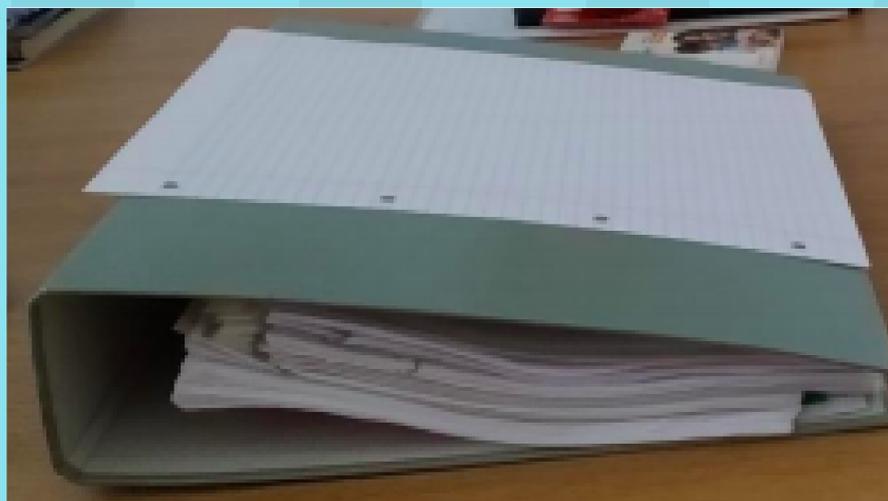
VAMOS VER!!



1. APROXIMAR O ALUNO O MAIS POSSÍVEL DA MESA, APOIANDO OS COTOVELOS NA MESA;
2. APOIAR A MÃO QUE NÃO ESCREVE NA FOLHA, PARA QUE ESTA NÃO SE MOVA;
3. INCENTIVAR O ALUNO A REALIZAR PREENSÃO DO LÁPIS COM 3 DEDOS COM A MÃO QUE ESCREVE (POLEGAR, INDICADOR E DEDO MÉDIO).



4. INCENTIVAR O ALUNO A SEGURAR NUMA BORRACHA/TAMPA DE CANETA COM OS DEDOS ANELAR E MENDINHO DA MÃO QUE ESCREVE, ENQUANTO ESCREVE E/OU PINTA;
5. UTILIZAR SEMPRE FOLHAS COM LINHAS PARA FOMENTAR A SUA ORIENTAÇÃO ESPACIAL QUANTO À ESCRITA;
6. USAR LÁPIS MAIS GROSSOS OU ENGROSSADORES;
7. APOIAR A FOLHA NUMA CAPA, DE MODO ALTEAR A FOLHA, CORRIGINDO A POSTURA QUANDO SENTADA.





AMASSAR PLASTICINA;



RETIRAR FEIJÕES E ARROZ DA PLASTICINA AMASSADA;



FAZER A SEPARAÇÃO DE ARROZ, GRÃO-DE-BICO E FEIJÃO;



JOGAR AO CARRINHO DE MÃO;



BALANÇAR SOBRE A BOLA TERAPÊUTICA (BOLA GRANDE), POSICIONADO EM DECÚBITO VENTRAL (BARRIGA PARA BAIXO) E SEMPRE COM AS MÃOS APOIADAS NO CHÃO;



EXECUTAR JOGOS DE ENCAIXES E PUZZLES;



AMASSAR MASSA SOBRE A MESA DE TRABALHO (FARINHA E ÁGUA);



RECORTAR;



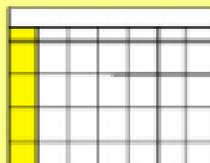
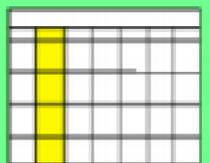
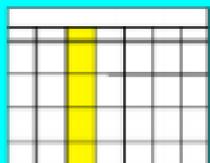
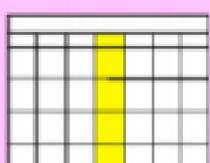
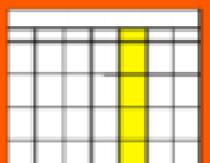
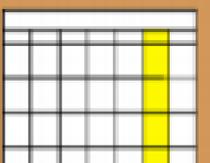
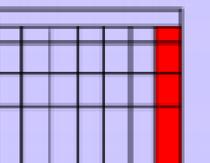
REALIZAR GRAFISMOS COM TRACEJADO.

- PLANEAR A ROTINA

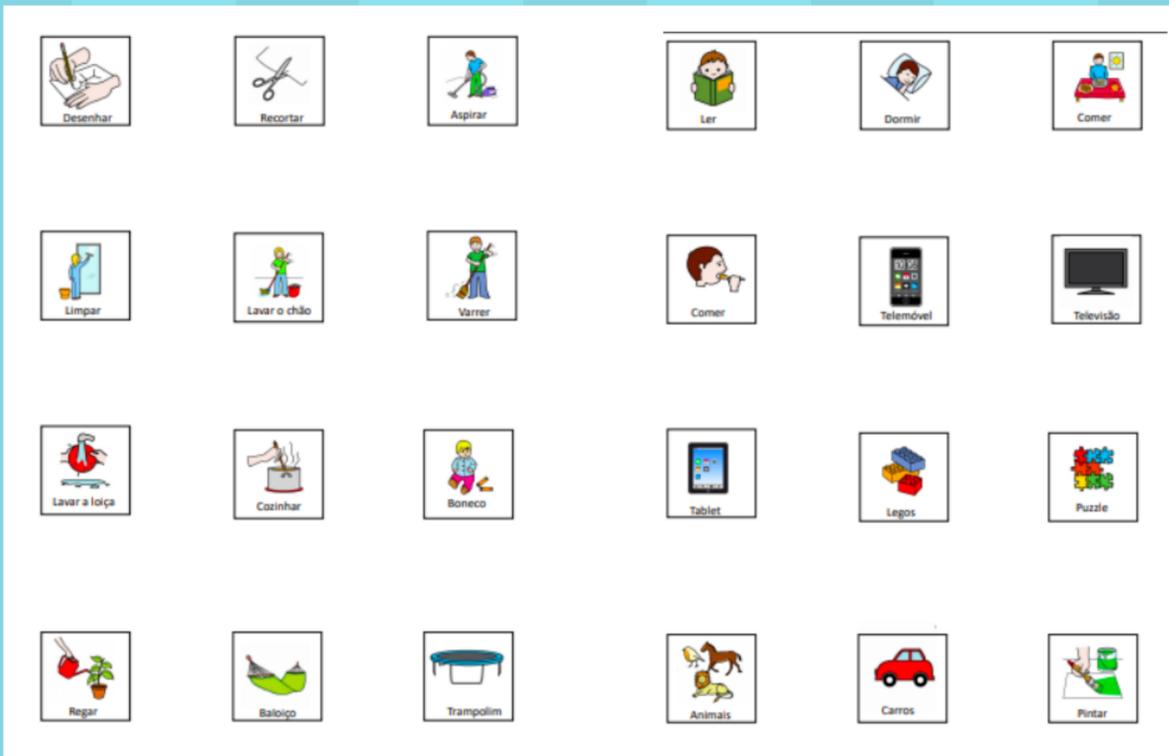


A ROTINA EXERCE UMA INFLUÊNCIA PODEROSA E FUNDAMENTAL NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL. CRIAR MA ROTINA DE ATIVIDADES PARA A CRIANÇA FOMENTA UMA ORGANIZAÇÃO DIÁRIA E SEMANAL E FAVORECE A ANTECIPAÇÃO DAS ATIVIDADES. ISTO PERMITE UM MAIOR CONTROLO DA ANSIEDADE E DO STRESS, CONFERINDO MAIOR SEGURANÇA. ALÉM DISSO, FAVORECE A DIVERSIDADE, SATISFAÇÃO, PRODUTIVIDADE E FUNCIONALIDADE.

- SEGUE UM EXEMPLO DE TABELA DE ROTINAS!!

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
casa							
de manhã							
de tarde							
noite							

- CASO A CRIANÇA E/OU JOVEM NÃO SAIBA LER, PODERÁ UTILIZAR IMAGENS PARA A ELABORAÇÃO DA ROTINA SEMANAL, CONFORME SEGUE:



3.4. Psicologia

**COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA A IMPORTÂNCIA DAS
MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL E ISOLAMENTO?**



VAMOS ENTÃO COMEÇAR POR EXPLICAR À CRIANÇA/JOVEM O QUE É O VÍRUS E COMO SE TRANSMITE:

O CORONAVÍRUS É TÃO PEQUENO QUE SÓ O CONSEGUIMOS VER ATRAVÉS DE UM MICROSCÓPIO.

CHAMA-SE **CORONA** PORQUE PARECE UMA **COROA!**

ESTAMOS SEMPRE A FALAR DELE, POIS É **CONTAGIOSO** E ESTÁ A **ESPALHAR-SE MUITO RAPIDAMENTE**. ELE PROPAGA-SE ATRAVÉS DE

PEQUENAS GOTÍCULAS QUE LIBERTAMOS QUANDO FALAMOS, TOSSIMOS OU ESPIRRAMOS.

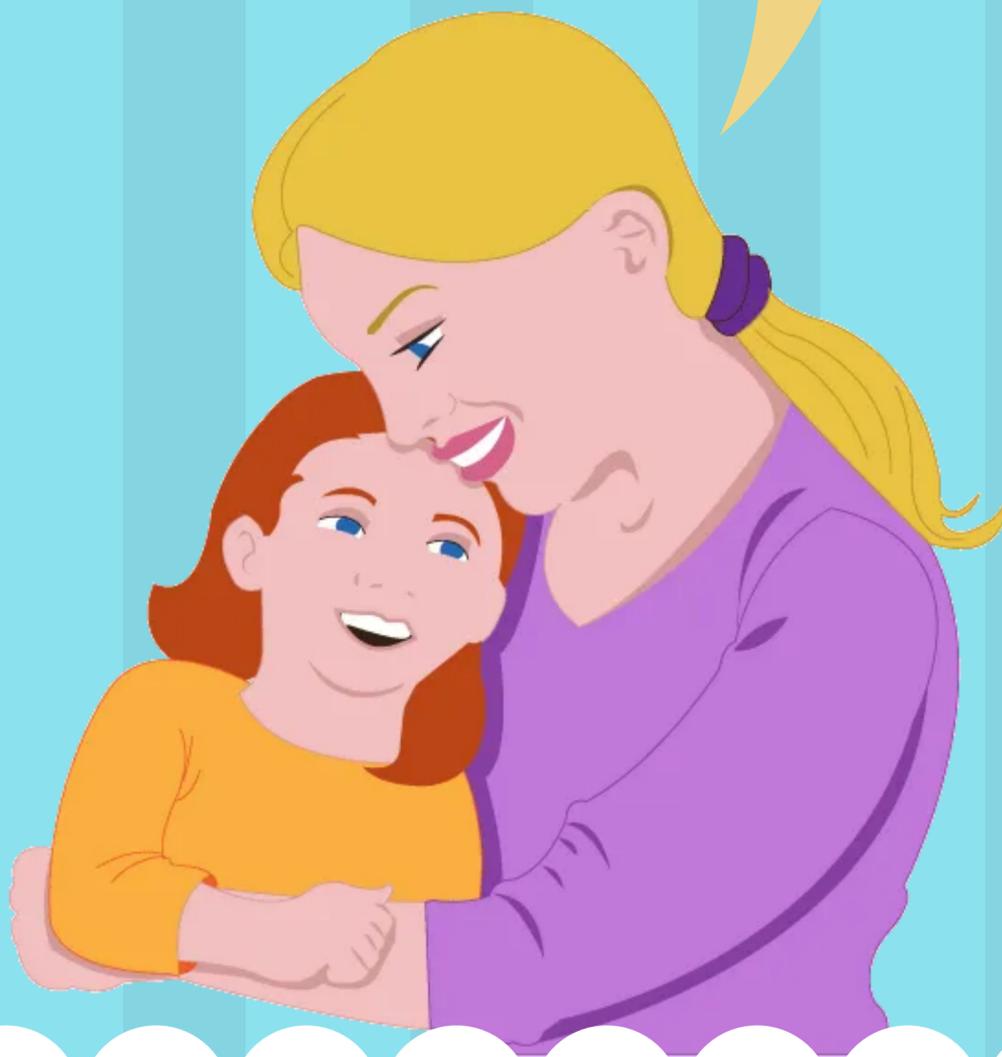
ALGUMAS PESSOAS QUE **FICAM DOENTES** POR CAUSA DESTA VÍRUS, PODEM PRECISAR DE TRATAMENTO OU DE IR PARA O HOSPITAL E, POR ISSO, É QUE ESTAMOS TODOS PREOCUPADOS!!



FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

FAÇA COM QUE A CRIANÇA SE SINTA ÚTIL NESTE COMBATE AO
VÍRUS:

ENQUANTO OS **CIENTISTAS** E OS **PROFISSIONAIS DE SAÚDE** ESTÃO A TENTAR PERCEBER MELHOR O VÍRUS E A AJUDAR AS PESSOAS QUE JÁ ESTÃO DOENTES, **NÓS TAMBÉM PODEMOS AJUDAR!!** PODEMOS EVITAR QUE MAIS PESSOAS FIQUEM DOENTES.



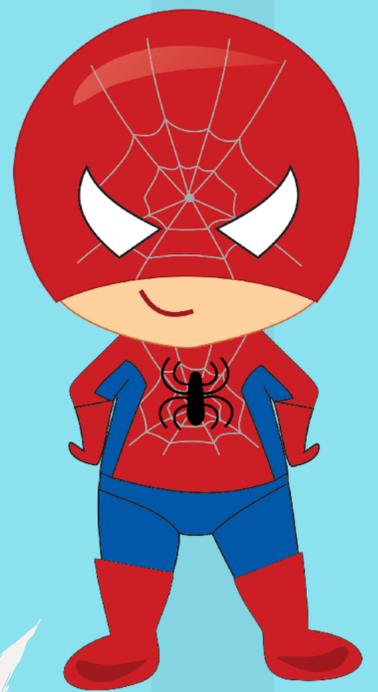
FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

AGORA SERÁ RELEVANTE EXPLICAR COMO NOS PODEMOS
PROTEGER E TAMBÉM PROTEGER OS OUTROS!

PARA SERMOS UMA ESPÉCIE
DE SUPER-HERÓIS
PRECISAMOS DE LAVAR
FREQUENTEMENTE AS
MÃOS, TOSSIR E ESPIRRAR
PARA O COTOVELO.

QUANDO LIMPAMOS O
NARIZ TEMOS DE DEITAR
FORA O LENÇO E LAVAR
NOVAMENTE AS MÃOS.
TAMBÉM NÃO DEVEMOS
LEVAR AS MÃOS À CARA.

DEVEMOS AINDA
EVITAR BEIJINHOS E
ABRAÇOS A OUTRAS
PESSOAS
QUE NÃO OS NOSSOS
FAMILIARES.



E FICAR EM CASA!
ASSIM O VÍRUS NÃO ENTRA
NO NOSSO CORPO E NÃO
O PASSAMOS A OUTRAS
PESSOAS.

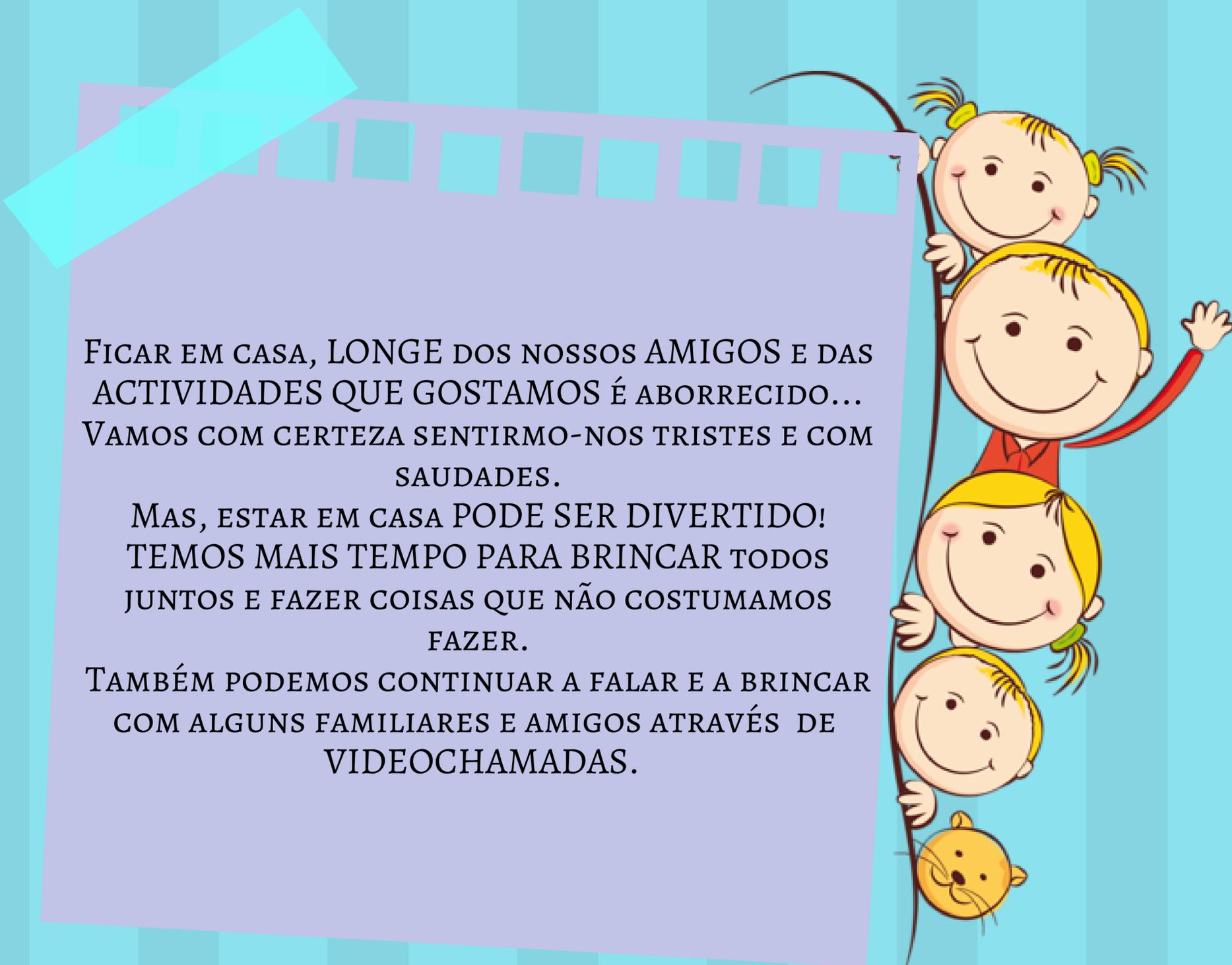
FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

É **NORMATIVO** QUE PERANTE TANTA INCERTEZA SENTIRMOS MEDO,
FRUSTRAÇÃO, ABORRECIMENTO E ANSIEDADE.
VAMOS **ENCORAJAR UMA ATITUDE POSITIVA!**

FICAR EM CASA, LONGE DOS NOSSOS AMIGOS E DAS
ACTIVIDADES QUE GOSTAMOS É ABORRECIDO...
VAMOS COM CERTEZA SENTIRMO-NOS TRISTES E COM
SAUDADES.

MAS, ESTAR EM CASA PODE SER DIVERTIDO!
TEMOS MAIS TEMPO PARA BRINCAR TODOS
JUNTOS E FAZER COISAS QUE NÃO COSTUMAMOS
FAZER.

TAMBÉM PODEMOS CONTINUAR A FALAR E A BRINCAR
COM ALGUNS FAMILIARES E AMIGOS ATRAVÉS DE
VIDEOCHAMADAS.



FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

ALÉM DE MAIS, PASSE UMA MENSAGEM DE **SEGURANÇA E ESPERANÇA!**

ESTA SITUAÇÃO É PROVISÓRIA,
NÃO VAMOS FICAR EM CASA PARA SEMPRE,
SÃO SÓ ALGUNS DIAS.

VAMOS MANTER AS NOSSAS ROTINAS DE
LEVANTAR, COMER, DORMIR E ESTUDAR.
PODEMOS ATÉ FAZER UMA LISTA DE COISAS QUE
GOSTAVAS DE FAZER DURANTE O DIA COM
HORÁRIOS!!

ERA TAMBÉM ENGRAÇADO FAZERMOS UM DIÁRIO DE
BORDO PARA UM DIA NOS LEMBRARMOS DESTA
GRANDE
AVENTURA EM QUE FOMOS SUPER-HERÓIS E
GANHÁMOS ESTA LUTA.



FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

ESTAR ISOLADO, EM FAMÍLIA, COM CRIANÇAS E/OU ADOLESCENTES É UM DESAFIO EXIGENTE.

É NORMAL QUE OS PAIS/CUIDADORES SE SINTAM TAMBÉM ANSIOSOS, PREOCUPADOS E PERDIDOS.

SERÁ NECESSÁRIA UMA NOVA ADAPTAÇÃO E ENCONTRAR, COM FLEXIBILIDADE, NOVAS ESTRATÉGIAS PARA ORGANIZAR O DIA-A-DIA.



FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

ESCAPE KIDS

MANDAMENTOS DE SAÚDE MENTAL PARA PAIS/CAIDADORES

OPORTUNIDADE DE
PASSARMOS MAIS
TEMPO EM FAMÍLIA

BRINCAR TAMBÉM É
TERAPÊUTICO

FAÇA UM PLANO
FAMILIAR SEMANAL
E/OU DIÁRIO

TENHAM EXPECTATIVAS
REALISTAS FACE À
PRODUTIVIDADE
EM REGIME
DE TELETRABALHO.

MANTENHAM AS
ROTINAS E HORÁRIOS
HABITUAIS

ENCONTREM TEMPO
PARA VOCÊS
PRÓPRIOS

MANTENHAM-SE
CALMOS E
TRANQUILOS

MANTENHAM-SE
EM
SEGURANÇA

CONFIEM NOS
PROFISSIONAIS E
AUTORIDADES DE SAÚDE

FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

E AINDA...

3 PASSOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

1

LEMBRE-SE

- A ANSIEDADE TEM UMA PARTE ÚTIL NA ADEQUAÇÃO DE COMPORTAMENTOS PRÓ-SOCIAIS E PRÓ-SAÚDE;
- NÃO É SER FRACO;
- NÃO É MOTIVO DE VERGONHA;
- A SITUAÇÃO É TEMPORÁRIA.

2

CONHEÇA

A ANSIEDADE TEM EFEITOS:

- NO NOSSO CORPO;
- NO NOSSO PENSAMENTO;
- NAS NOSSAS RELAÇÕES.

IDENTIFIQUE-OS! E CRIE UMA LISTA DE PREOCUPAÇÕES!

3

ENFRENTA

- CONCENTRE-SE NO AQUI E AGORA;
- MANTENHA-SE INFORMADO E ATUALIZADO;
- FALE COM AMIGOS E FAMILIARES;
- CONFIE NAS SUAS CAPACIDADES;
- REFLITA SOBRE OS ASPETOS POSITIVOS DO DIA-A-DIA;
- CRIE UM ESPAÇO E MOMENTO DIÁRIO DE RELAXAMENTO.

FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA **CONTROLO DA ANSIEDADE**



RESPIRAÇÃO PROFUNDA ABDOMINAL:

- DEVERÁ COLOCAR UMA MÃO SOBRE O PEITO, A OUTRA SOBRE O ESTÔMAGO E INSPIRAR PROFUNDAMENTE;
- A MÃO NO ESTÔMAGO DEVE SUBIR E O SEU PEITO DEVERÁ PARECER QUASE IMÓVEL;
- EM SEGUIDA, EXPIRE DEVAGAR PELA BOCA, CONTRAINDO OS MÚSCULOS ABDOMINAIS ATÉ LIBERTAR TODO O AR E ASSIM SUCESSIVAMENTE;
- UM EXEMPLO PARA CONTROLAR A RESPIRAÇÃO PODERÁ SER: INSPIRAR COMO SE ESTIVESSE A CHEIRAR UMA FLOR E, DE SEGUIDA, EXPIRAR COMO SE ESTIVESSE A SOPRAR UMA VELA.





AUTOMASSAGEM:

- PERMITE UMA MAIOR CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA NA ZONA MASSAJADA E O ALÍVIO DE TENSÃO E DOR MUSCULAR;
- A AUTOMASSAGEM PODE SER REALIZADA EM DIVERSAS ÁREAS DO CORPO E COM RECURSO A CREME HIDRATANTE.

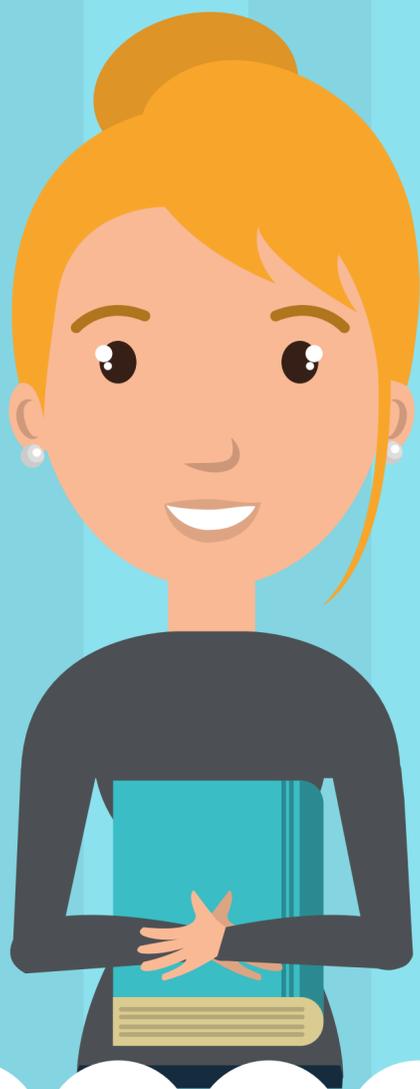


OUVIR MÚSICA OU SONS DA NATUREZA:

- O SOM PODE TRANSMITIR SENSÇÃO DE PAZ E TRANQUILIDADE;
- PODE TAMBÉM SER UTILIZADA MÚSICA INSTRUMENTAL, CLÁSSICA OU QUALQUER UMA OUTRA QUE INDUZA A SENSÇÃO DE BEM-ESTAR.

RELAX

A PANDEMIA COVID-19 TROUXE UMA NOVA REALIDADE AO NOSSO DIA-A-DIA. É ALTEROU ATÉ A FORMA COMO INTERAGIMOS COM AQUELES COM QUEM VIVEMOS, COM OS NOSSOS AMIGOS, COM A COMUNIDADE E MESMO NA FORMA COMO TRABALHAMOS. AS NOSSAS ROTINAS SOFRERAM ALTERAÇÕES E O TEMPO QUE PASSAMOS COM A FAMÍLIA AUMENTOU. É ASSIM EM CONTEXTO DE CASA PARTILHAMOS CONTINUADAMENTE O MESMO ESPAÇO FÍSICO, POIS **ESTAMOS EM ISOLAMENTO**.



FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

ENTÃO A PERGUNTA QUE SE SEGUE É:
COMO PODEMOS EVITAR CONFLITOS?

I

MANTER UMA
ATITUDE
CALMA E
TRANQUILA

II

MANTER AS
ROTINAS E
HORÁRIOS
HABITUAIS

III

FAZER
EXERCÍCIO FÍSICO

IV

RESPEITAR O
ESPAÇO DE
CADA UM.

V

REFORÇAR A
COMUNICAÇÃO
POSITIVA

VI

ESCUTAR
ATIVAMENTE

VII

AUMENTAR A
TOLERÂNCIA

VIII

AFASTAR-SE
QUANDO SENTIR
QUE “JÁ NÃO
AGUENTA MAIS”

A MELHOR ESTRATÉGIA PARA GERIR CONFLITOS É... **EVITÁ-LOS!**

FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

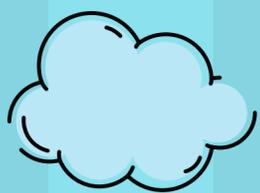
COMO GERIR E RESOLVER DE FORMA POSITIVA OS CONFLITOS?

-  EVITAR ACUSAÇÕES E JUÍZOS DE VALOR
-  MOSTRAR-SE DISPONÍVEL PARA DIALOGAR E RESOLVER
-  COLOCAR-SE NO LUGAR DO OUTRO
-  CLARIFIQUE PENSAMENTOS E/OU SENTIMENTOS
-  NEGOCIAR EM VEZ DE COMPETIR
-  FOCAR-SE NO SEU COMPORTAMENTO
-  PEDIR DESCULPAS E ACEITAR SEM RESSENTIMENTO
-  INTERVIR QUANDO O CONFLITO ENTRE AS CRIANÇAS COMEÇAR A ESCALAR
-  COOPERAR PARA O BEM COMUM

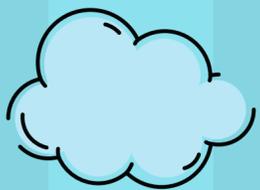
FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

NESTE TEMPO TÃO PECULIAR AINDA INTERESSA REFLETIR SOBRE:

HIGIENE DO SONO



TER UM HORÁRIO REGULAR DE SONO



TER ROTINA DE HORA DE DEITAR



TER O AMBIENTE DO QUARTO SOSSEGADO, ESCURO E COM TEMPERATURA AMENA



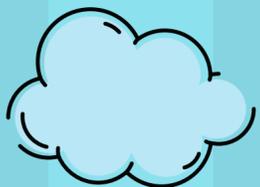
DESLIGAR OS EQUIPAMENTOS ELETRÓNICOS ANTES DE IR DORMIR, PREFERENCIALMENTE RETIRÁ-LOS DO QUARTO



EVITAR ALIMENTOS OU BEBIDAS ESTIMULANTES



NÃO TER FOME AO DEITAR



EVITAR ATIVIDADES VIGOROSAS ANTES DA HORA DE DEITAR



NÃO INGERIR EXCESSIVAMENTE LÍQUIDOS ANTES DA HORA DE DEITAR



FONTE: ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DO SONO

EM TEMPOS DE INCERTEZA DE ALGO TEMOS A CERTEZA:
SOMOS VERDADEIROS HERÓIS!!

“

Avalia-se a inteligência de
um indivíduo pela
quantidade de incertezas
que ele é capaz de suportar”

Immanuel Kant

”



**EM CASO DE DÚVIDA OU ESCLARECIMENTO ADICIONAL SEGUEM OS
SEGUINTE CONTACTOS**

FISIOTERAPEUTA - ANA.BABO@CERCIESPINHO.ORG.PT

TERAPEUTA DA FALA - VANIA.REIS@CERCIESPINHO.ORG.PT

TERAPEUTA OCUPACIONAL - FABIO.COSTA@CERCIESPINHO.ORG.PT

PSICÓLOGA - SARA.OLIVEIRA@CERCIESPINHO.ORG.PT

