Cartão 01 – Acordar e Espreguiçar



Acordar e Espreguiçar

Começar o dia com calma, esticar os braços e despertar o corpo com boa disposição.

- Abrir os olhos devagar ao acordar
- Espreguiçar os braços e as pernas na cama
- Pousar os pés no chão para iniciar a manhã



Dica para a Rotina

Mostre o cartão à criança logo ao despertar para assinalar visualmente o início do novo dia.

Ir à Casa de Banho



Cartão 02: Ir à Casa de Banho

Cartão visual para apoiar a autonomia da criança no uso da sanita e na rotina de higiene pessoal.

- Usar a sanita com calma
- Limpar com papel higiénico
- Puxar o autoclismo
- Lavar e secar as mãos com sabão

Orientações para o Educador e Família

Recorte pela linha tracejada exterior, plastifique para garantir durabilidade e aplique uma tira de velcro no verso para fixação no quadro de rotina diária.

1 Sentar na sanita



Avisar o adulto ou dirigir-se de forma autónoma à casa de banho quando sentir vontade.

2 Higiene e papel



Utilizar o papel higiénico de forma correta e suficiente após terminar.

3 Autoclismo



Carregar no autoclismo para deixar a sanita limpa.

4 Lavar as mãos



Enxaguar com água, esfregar bem com sabão e secar na toalha.

Cartão de Rotina: Lavar as Mãos e a Cara



Lavar as Mãos e a Cara

Sequência ilustrada para apoiar a autonomia e os hábitos de higiene da criança na casa de banho.

1. Arregaçar as mangas da camisola
2. Molhar as mãos com água morna
3. Aplicar sabonete e fazer bastante espuma
4. Enxaguar as mãos e passar água limpa no rosto
5. Secar bem as mãos e a cara com a toalha

Dica para a Família e Educadores

Incentive a criança a esfregar as palmas, o dorso das mãos e entre os dedos enquanto canta uma cantiga curta (cerca de 20 segundos) antes de passar por água limpa.

1 Arregaçar as mangas



Puxar o tecido dos braços para cima até aos cotovelos para evitar molhar a roupa.

2 Ensaboar e esfregar



Colocar sabonete líquido ou em barra, esfregar as palmas e entre os dedos até formar espuma suave.

3 Lavar o rosto



Levar as mãos em concha com água limpa até às bochechas e testa com os olhos fechados.

4 Secar com toalha



Pressionar suavemente a toalha seca no rosto e secar muito bem os dedos e os pulsos.

A criança precisa de apoio motor ou sensorial durante a lavagem?

Se sentir desconforto com a espuma no rosto ou a água nos olhos



Use uma toalhete humedecida apenas com água morna para a cara e faça a lavagem das mãos por etapas visuais graduais.

Se já realizar as etapas com autonomia



Permita que ela cole ou desloque o cartão no painel de rotinas diárias com velcro para assinalar a tarefa cumprida.

Cartão 04: Vestir a Roupa do Dia

VESTIR A ROUPA DO DIA

Tirar o pijama e vestir a roupa para brincar e aprender.



1.  **Tirar o pijama**
2.  **Escolher a camisola e as calças**
3.  **Calçar as meias e os sapatos**

Dica de Autonomia

Deixe duas opções de roupa preparadas na véspera para a criança exercer a escolha com segurança.

Estratégias de Apoio

1. **Preparação**
   Coloque as peças de roupa ordenadas pela sequência em que serão vestidas.
2. **Apoio Gradual**
   Incentive a criança a tentar vestir-se sozinha antes de oferecer auxílio nos botões ou atacadores.

A criança recusa tirar o pijama?

- **Se houver resistência sensorial ou cansaço** → Valide o conforto do pijama e transforme a mudança de roupa num jogo lúdico de mímica ou temporizador suave.
- **Se houver dúvida na escolha da roupa** → Apresente apenas duas alternativas adequadas ao clima para evitar sobrecarga de decisão.

Orientações Pedagógicas para Educadores e Famílias

Guia de montagem e utilização prática do cartão na rotina diária.

- Recortar contornando a linha tracejada exterior do cartão.
- Plastificar para aumentar a durabilidade e proteção contra líquidos.
- Fixar uma tira de velcro adesivo no verso para painéis de rotina interativos.



Nota de Utilização

Posicione o cartão à altura dos olhos da criança para facilitar o acompanhamento independente.

Espaço habitual de vestir (ex.: quarto, bengaleiro) _____

Estratégia personalizada de mediação sensorial _____

Cartão 05: Tomar o Pequeno-Almoço



Tomar o Pequeno-Almoço

Sento-me à mesa com calma para saborear a minha refeição da manhã e ganhar energia para brincar e aprender durante todo o dia.



Lavo as mãos antes de me sentar à mesa.



Como a fruta, o leite ou pão de forma calma.



Uso o guardanapo para limpar a boca e as mãos.



Coloco a louça no sítio certo ao terminar.

Dica para a Rotina

Apresente o cartão à criança antes de irem para a mesa. Criar uma sequência previsível logo pela manhã reduz a resistência alimentar e promove a tranquilidade familiar.

1. Preparar a mesa



Ajudar a colocar o prato, o copo e os talheres no seu lugar habitual.

2. Saborear a refeição



Comer tranquilamente, mastigando devagar e conversando sobre o dia que vai começar.

3. Arrumar o espaço



Limpar a boca com o guardanapo e levar a louça para a banca com cuidado.

Cartão 06: Lavar os Dentes



Lavar os Dentes

Hora de escovar os dentes com escova e pasta para manter um sorriso saudável.

- Colocar uma pequena porção de pasta na escova
- Escovar em movimentos circulares todos os dentes
- Passar a boca por água e guardar o material

1 Preparar



Molhar a escova e aplicar pasta dentífrica na quantidade indicada.

2 Escovar



Limpar a superfície de todos os dentes com movimentos suaves.

3 Enxaguar



Bochechar água limpa, deitar fora e pousar a escova no copo.

Nota para o Educador ou Familiar

Plastifique o cartão e adicione velcro no verso para fixação no quadro de rotinas diárias.



Cartão de Rotina 07:
Calçar os Sapatos e Agasalho



Calçar os Sapatos e Agasalho

Preparação final para sair de casa com calçado adequado e casaco.

- Verificar o estado do tempo antes de vestir o casaco
- Ajustar as meias sem dobras antes de calçar
- Colocar os sapatos no pé correto e prender com firmeza
- Apertar o fecho ou botões do casaco até ao cimo



Dica de Autonomia

Sentar num degrau ou banco baixo facilita o equilíbrio enquanto a criança calça os sapatos e puxa o fecho do agasalho sozinha.

1. Vestir o agasalho

Colocar os braços nas mangas e puxar o fecho de correr ou apertar os botões.



2. Sentar no banco

Apoiar bem as costas e aproximar os sapatos para facilitar o alcance com as duas mãos.



3. Identificar os pés

Juntar os sapatos para confirmar que as pontas e curvaturas estão viradas para dentro.



4. Calçar e prender

Encaixar o calcanhar até ao fim e fixar as tiras de velcro ou atar os atacadores.



A criança sente dificuldade em calçar ou apertar o casaco?



Dificuldade em puxar o fecho

Adicionar uma fita ou argola ao cursor do fecho para facilitar a preensão com os dedos.



Troca frequente do pé esquerdo com o direito

Colar metade de um autocolante no interior de cada sapato para formar uma figura quando alinhados.

Orientações para o Educador e Família

Estratégias práticas para apoiar a orgainzação e a autonomia motora na transição para o exterior.

- Disponibilizar um espelho e cabide à altura dos olhos da criança
- Utilizar sapatos de calçar fácil ou velcro durante as etapas iniciais de independência
- Confirmar a fixação deste cartão no painel visual da rotina matinal com tira adesiva ou velcro

Data de introdução deste cartão no quadro visual

Nível de apoio necessário (autónomo, verbal, físico)

Notas de adaptação (ex.: recurso a calçadeira, puxador de fecho)



PREPARAR E PÔR A MOCHILA

Cartão 08: Preparar e Pôr a Mochila

Cartão visual de rotina para autonomia matinal da criança.

Passos da Rotina

Instruções práticas para apoiar a organização e colocação da mochila:

- [x] Verificar os objetos essenciais da rotina escolar
- [x] Fechar todos os fechos de correr
- [x] Colocar as duas alças bem assentes nos ombros

Dica de Mediação

Aponte para o cartão no painel de rotinas matinais antes de sair de casa para sinalizar a transição com previsibilidade e calma.

Passo a Passo

1 Reunir os Materiais



Colocar dentro da mochila a garrafa de água, o lanche e o caderno de recados.

2 Fechar os Fechos



Puxar os cursores dos fechos até ao fim para nada cair pelo caminho.

3 Ajustar aos Ombros



Passar um braço de cada vez pelas alças e ajeitar confortavelmente nas costas.

A criança já completou o fecho e o ajuste da mochila?

Sim, a mochila está pronta e ajustada.
Avançar para a próxima etapa da rotina diária no quadro de velcro.

→

Ainda precisa de apoio motor com fechos ou peso.
Oferecer assistência física pontual e incentivar o transporte autónomo.

Cartão 09: Chegada à Escola ou Infantário



Chegada à Escola / Infantário

Transição suave e despedida segura à entrada da sala ou do estabelecimento de ensino.

- Aproximação tranquila à entrada e reconhecimento visual do espaço escolar.
- Despedida afetuosa e previsível com quem acompanha a criança.
- Cumprimento aos educadores e colegas ao entrar na sala.

Dica de Mediação para a Despedida

Estabeleça um pequeno ritual previsível de despedida (como dois beijinhos e um aceno na porta) para diminuir a ansiedade e reforçar a certeza do regresso no final do dia.

1 Preparar a Chegada



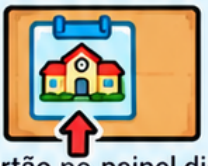
Antecipe verbalmente a chegada, apontando para a escola ou infantário e validando as emoções da criança.

2 Realizar a Despedida



Mantenha uma despedida breve, carinhosa e clara à porta ou no vestiário de entrada.

3 Integrar na Rotina da Sala



Fixe o cartão no painel diário com velcro para assinalar o início das atividades escolares.

A criança demonstra resistência ou choro na transição de entrada?



Se houver choro ou relutância na despedida

Acolha com serenidade, mantenha a despedida previsível sem prolongar o momento e passe a mediação ao educador com apoio do cartão visual.



Se a entrada decorrer com tranquilidade

Elogie a autonomia da criança e convide-a a colar o cartão de rotina no suporte diário de atividades.

Instruções de Montagem e Manuseio

Orientações práticas para preparar o cartão de rotina para uso duradouro em contexto doméstico ou escolar.

- Recorte pela linha tracejada exterior mantendo as margens regulares.
- Plastifique com película de espessura adequada para proteger contra desgaate diário.
- Aplique velcro adesivo no verso para fácil reposicionamento no painel de rotinas.

Cartão 10: Tempo de Aprendizagem e Roda de Conversa



RODA DE CONVERSA E APRENDIZAGEM

Momento de reunião em grupo no chão da sala de aula para ouvir histórias, partilhar ideias e realizar atividades orientadas com o educador.

- Sentar na almofada ou no tapete da roda
- Ouvir os colegas e a educadora com atenção
- Esperar pela sua vez e levantar a mão para falar
- Explorar livros, jogos e temas do dia

Dica para a Rotina Diária

Fixe este cartão no painel visual da sala ou de casa com velcro para assinalar a transição entre o acolhimento matinal e o período de trabalho pedagógico focado.

A criança demonstra agitação motora ou dificuldade em permanecer na roda?



Criança precisa de suporte postural ou regulação sensorial

Disponibilize uma almofada delimitadora com textura ou um objeto sensorial calmante enquanto mantém o cartão de rotina visível à sua frente.



Criança participa ativamente e aguarda a sua vez

Elogie a escuta atenta e convide-a a deslocar o cartão para a caixa de 'tarefa concluída' ao terminar a sessão.

Preparação e Utilização do Cartão

Instruções práticas para educadores de infância e famílias integrarem o suporte visual na rotina da criança:

1. 

Recorte e Plastificação

Recorte ao longo da linha tracejada exterior do cartão e aplique película de plastificação térmica para garantir durabilidade e facilidade de higienização.

2. 

Aplicação de Velcro

Coloque um ponto adesivo de velcro circular no verso do cartão para fixação rápida na tira horizontal ou no quadro de rotina diária.

3. 

Apresentação e Antecipação

Mostre a ilustração à criança 5 minutos antes da atividade, indicando verbalmente que se aproxima a hora da história ou do diálogo coletivo.

Registo da Rotina

Horário previsto ou momento da rotina

_____

Tema ou história em destaque na roda

_____

_____



HORA DO LANCHE

Hora do Lanche

Intervalo para uma refeição ligeira e tranquila a meio da manhã ou da tarde. Momento de recuperar energias, partilhar à mesa e desenvolver a autonomia.

- Lavar e secar bem as mãos antes de comer
- Abrir a lancheira e retirar a comida com cuidado
- Comer sentado à mesa num ambiente calmo
- Guardar a lancheira e deitar os resíduos no caixote do lixo

Dica para a Rotina Visual

Apresente este cartão à criança 5 minutos antes da pausa do lanche para facilitar a transição entre a brincadeira ou atividade pedagógica e o momento da refeição.

1. Lavar as mãos



Lavar as mãos com água e sabão antes de manusear os alimentos.

2. Comer com calma



Saborear a fruta, o pão ou a bebida enquanto permanece sentado.

3. Arrumar o espaço



Fechar a lancheira, limpar os farelos e deitar as embalagens no lixo.



Brincadeira Livre e Recreio

Momento de descompressão, movimento corporal e partilha lúdica com os colegas ao ar livre ou no espaço de jogos.



Escolha autónoma dos brinquedos e atividades preferidas.



Interação positiva, partilha e respeito pelo espaço dos colegas.



Movimento amplo, corridas e exploração motora em segurança.



Orientações Práticas

Recorte pelo picotado exterior, plastifique para maior durabilidade e aplique uma pastilha de velcro no vesso para fixação no quadro de rotina diária.

Cartão 13: Hora do Almoço

HORA DO ALMOÇO

Sentar à mesa para a refeição principal do meio do dia com sopa e prato nutritivo.



- Lavar as mãos antes de sentar
- Comer a sopa quentinha e o prato principal
- Usar a colher e o garfo com calma
- Beber água no final da refeição

Dica para a Rotina

Apresente o cartão 5 minutos antes da refeição para ajudar a criança na transição entre a brincadeira e o momento da mesa.

1. Lavar as mãos



Fazer a higiene das mãos com água e sabão antes de ir para a mesa.

2. Sentar à mesa



Puxar a cadeira, colocar o guardanapo e manter uma postura calma.

3. Saborear a refeição



Provar a sopa, os vegetais e os alimentos nutritivos no prato.

4. Limpar e arrumar



Limpar a boca com o guardanapo e ajudar a levar o prato até ao balcão.



ARRUMAR OS BRINQUEDOS

Guardamos os materiais e deixamos o nosso espaço limpo e organizado.

- Juntar os brinquedos do chão e das mesas
- Colocar as peças nas caixas e prateleiras certas
- Verificar se o espaço ficou livre para a próxima atividade

Orientações para o Educador e Família

Apresente o cartão visual antes da transição da brincadeira para a arrumação. Utilize uma pista sonora amigável (como uma canção de arrumação) e reforce verbalmente o local de cada objeto.

1 Aviso prévio



Mostre o cartão 2 minutos antes de terminar o momento lúdico, indicando o fim da brincadeira.

2 Ação conjunta



Oriente a criança a guardar um tipo de objeto de cada vez, incentivando a autonomia e cooperação.

3 Validação visual



Incentive a criança a fixar o cartão no painel de rotina ou quadro de velcro na etapa de concluído.

Cartão 15: Tempo Calmo e Relaxamento



Tempo Calmo e Relaxamento

Momento de pausa tranquila para desacelerar o corpo e a mente. Utilize este cartão na rotina diária para assinalar a transição entre momentos de atividade intensa e instantes de descanso sereno, ouvindo música suave, praticando respirações lentas ou repousando na esteira.

- Identificação visual imediata do momento de pausa e autorregulação.
- Apoio à transição suave após brincadeiras ativas ou atividades de grupo.
- Ambiente com luz ténue, esteira de descanso e som tranquilo.

Dica de Preparação do Material

Recorte pela linha tracejada exterior, plastifique a folha para garantir maior durabilidade e aplique uma pastilha de velcro no verso para fixação no painel de rotinas da sala ou de casa.

Passos para o Momento de Calma

Oriente a criança com pequenas ações concretas e acolhedoras para facilitar o relaxamento:

1 Ir para o espaço de conforto



Convidar a criança a sentar-se ou deitar-se confortavelmente na esteira, almofada ou tapete fofo.

2 Diminuir o ritmo corporal



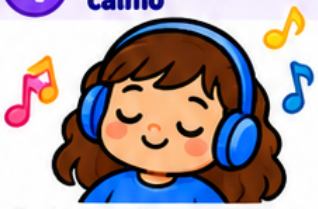
Pousar os brinquedos, relaxar os braços e apoiar as mãos suavemente sobre a barriga.

3 Respirar como uma flor e uma vela



Cheirar a flor (inspirar fundo pelo nariz) e soprar suavemente a vela (expirar devagar pela boca).

4 Escutar o ambiente calmo



Fechar os olhos ou manter um olhar sereno enquanto ouve uma melodia tranquila ou uma história sussurrada.

Registo de Observação do Educador

Anote notas breves sobre a resposta da criança ao momento de regulação emocional e sensorial:

Estratégia mais eficaz (ex.: esteira, música suave, respiração profunda, massagem leve):

_____

_____

Tempo médio necessário para acalmar e retomar o equilíbrio (minutos):

_____

Sinais observados de autorregulação e relaxamento físico:

_____

_____

Cartão 16: Regresso a Casa e Retirar Sapatos

REGRESSO A CASA E RETIRAR SAPATOS

Cheguei a casa! Descalço o calçado na entrada e guardo-o na sapateira.



- [x] Tirar os sapatos logo à entrada
- [x] Guardar os sapatos no sítio certo
- [x] Calçar os chinelos confortáveis
- [x] Lavar bem as mãos com sabão

Dica para a Família

Definir um cesto ou tapete logo à porta ajuda a criança a interiorizar o local exato onde deixar o calçado, promovendo a autonomia e a higiene do lar.

1 Passo 1: Entrar e parar



Entrar em casa tranquilamente e ficar na zona da entrada.

2 Passo 2: Descalçar



Desapertar o velcro ou atacadores e descalçar ambos os sapatos.

3 Passo 3: Arrumar e trocar



Colocar os sapatos no móvel ou tapete e calçar os chinelos de casa.

JANTAR EM FAMÍLIA



Hora de sentar à mesa com a família, saborear uma refeição tranquila e partilhar como correu o dia.



Lavar as mãos antes de sentar à mesa.



Ajudar a colocar os guardanapos ou pratos leves.



Mastigar com calma e conversar num tom de voz suave.



Agradecer e ajudar a arrumar o prato no final.

Dica de Mediação

Desligue os ecrãs durante o jantar para promover a atenção partilhada e o diálogo sobre os momentos felizes do dia.

Instruções de Preparação e Aplicação

Orientações práticas para educadores e famílias integrarem este cartão no painel de rotinas diárias.

1. Imprimir em folha A4 com gramagem recomendada de 160g a 200g para maior durabilidade.
2. Recortar pelas marcas tracejadas exteriores arredondando os cantos.
3. Plastificar e aplicar uma pastilha de velcro no verso para fixação sequencial no mural de rotinas.



1. **Apresentação Prévia**
Mostre a ilustração à criança antes da refeição e assinale a transição da brincadeira para o jantar.



2. **Participação Ativa**
Permita que a criança fixe o cartão na secção da noite da rotina ao sentar-se à mesa.



3. **Conclusão da Etapa**
Após a refeição, convide a criança a virar ou mover o cartão para indicar a tarefa cumprida.



BANHO QUENTE RELAXANTE

Banho Quente Relaxante

Hora de relaxar o corpo e preparar a mente para o descanso noturno.

- Água morna para soltar as tensões
- Espuma suave e sabonete
- Momento de calma antes de vestir o pijama

Dica de Preparação

Mantenha a iluminação suave e converse em tom tranquilo para sinalizar que o dia está a terminar.

Instruções para o Educador e Família

Orientações práticas para preparar e integrar este cartão visual no quadro de antecipação da rotina diária:

1. Recorte pelo tracejado exterior e plastifique para garantir durabilidade e resistência à humidade.
2. Fixe uma fita de velcro circular no verso para utilização em painéis de rotina móveis.
3. Apresente o cartão cerca de 10 minutos antes da entrada na água para facilitar a transição previsível.

Pôr Pijama e Ler uma História

19. PÔR PIJAMA E LER UMA HISTÓRIA



Instruções Práticas para a Família e Educadores

Orientações para preparar o material e aplicar este cartão na rotina da noite:

1. Recorte pela linha tracejada exterior do cartão principal.
2. Plastifique com película transparente para conferir durabilidade contra o manuseamento diário.
3. Fixe uma tira de velcro adesivo (lado áspero ou suave) no verso do cartão e no quadro de rotinas da criança.
4. Apresente o cartão à criança durante a transição para o sono: primeiro vestir a roupa confortável de dormir e, em seguida, escolher em conjunto um livro para desfrutar de um momento tranquilo de leitura partilhada.

Dica de Mediação

Permita que a criança manuseie o livro e vire as páginas, incentivando a previsibilidade e a calma antes de apagar a luz.

Cartão 20 — Apagar a Luz e Dormir



APAGAR A LUZ E DORMIR

É hora de desligar a luz do quarto, aconchegar na cama e descansar com tranquilidade até à manhã seguinte.

- Deitar na cama confortável
- Apagar o candeeiro ou a luz principal
- Fechar os olhos e relaxar o corpo
- Dormir um sono calmo até de manhã

1 Preparar o quarto



Deitar confortavelmente na cama com o peluche ou manta de apoio e fechar as cortinas.

2 Desligar a iluminação



Carregar no interruptor da luz ou pedir ao adulto para apagar o candeeiro da mesa de cabeceira.

3 Descansar até ao amanhecer



Manter os olhos fechados, respirar devagar e permanecer na cama até o novo dia começar.

Nota para a Família e Educadores

O encerramento do ciclo diário com rotinas previsíveis e ambiente sereno facilita o adormecer espontâneo e melhora a qualidade do sono reparador na infância.

A criança manifesta inquietação ao apagar a luz principal?



Se sente receio do escuro total

Manter uma luz de presença suave de baixa intensidade ligada e realizar duas respirações calmas em conjunto antes de deitar.



Se está tranquila e relaxada

Desejar boa noite com uma frase carinhosa habitual e apagar a luz, assinalando o fim do painel de rotina diária.