A minha manhã na escola

Acompanha as imagens pela ordem.
Quando terminares uma etapa, assinala a caixa.
Podes apontar, dizer ou fazer cada passo.

1



Chegar

Entro na sala e cumprimento o adulto.

☐

2



Pendurar

Penduro o casaco no meu cabide.

☐

3



Arrumar

Guardo a mochila no lugar combinado.

☐

4



Sentar

Vou para a roda e sento-me no meu lugar.

☐

Para o adulto

Imprima, recorte os cartões e coloque-os ao alcance da criança. Aponte para um cartão de cada vez e dê tempo para a criança concluir a etapa. Ajuste a sequência à rotina da sala.

A minha vez de assinalar

_____

Como me sinto agora?

Queres escolher uma zona?



CALMO



ATENTO



AGITADO



PRECISO DE PAUSA

O som do sino

Um sinal simples ajuda o grupo a terminar a brincadeira e preparar-se para a atividade seguinte. O educador conduz a transição; as crianças acompanham os passos ao seu ritmo.

Objetivo: passar da brincadeira livre para uma atividade orientada com previsibilidade.

Preparação: escolha um sino de som suave e combine previamente o que significa o sinal.

Duração: cerca de 2 a 3 minutos, ajustável ao grupo.

Antes de começar



Mostre o sino e explique: «Quando ouvirmos o sino, vamos terminar, arrumar e vir para a próxima atividade.» Evite tocar o sino perto dos ouvidos.

1. Avisar



Diga com voz calma: «Daqui a pouco vamos ouvir o sino. Depois, terminamos a brincadeira.» Se for útil, indique qual será a atividade seguinte.

2. Tocar e arrumar



Toque o sino uma vez, com suavidade. Dê tempo para as crianças parar, guardar os materiais e concluir uma ação simples, como colocar a última peça no cesto.

3. Seguir para a próxima atividade



Agradeça a arrumação e convide o grupo a deslocar-se para o local combinado: «Agora vamos para a mesa ouvir a história.» Mostre o espaço ou o material de início.

O grupo está pronto para avançar?

A maioria terminou e está a aproximar-se.



Reconheça o esforço e comece a atividade seguinte com uma instrução curta.

Algumas crianças ainda estão a brincar ou precisam de mais tempo.



Aproxime-se, repita o próximo passo com calma e ofereça uma escolha simples: «Queres guardar os blocos ou os animais primeiro?».

A Flor e a Vela

Uma pausa breve para preparar o corpo para uma atividade tranquila.



Para o adulto

Acompanhe a criança com voz calma e sem pressa. Convide-a a participar; não force a respiração nem peça para a suster. Pare se sentir desconforto, tontura ou falta de ar.

1 Preparar



Sentem-se confortavelmente, com os pés apoiados se possível. O adulto demonstra primeiro. Uma mão pode repousar suavemente sobre a barriga, sem pressionar.

2 Cheirar a flor



Imagine uma flor. Inspire pelo nariz de forma suave e confortável, como quem sente o seu aroma. A barriga pode subir um pouco; não é preciso encher muito os pulmões.

3 Apagar a vela



Imagine uma vela à sua frente. Sopre devagar pela boca, como para fazer a chama dançar, sem apagar. Deixe o ar sair sem esforço.

4 Repetir e terminar



Repita o ciclo algumas vezes, ao ritmo natural da criança. Depois, respirem normalmente e reparem juntos se o corpo está pronto para começar.

Desenha a tua flor

Desenha a vela e uma chama pequenina

Como está o meu corpo agora?

Como está a criança durante o exercício?

Está confortável e quer continuar.

Continue com algumas respirações suaves, sem impor um número ou ritmo.

Não quer participar ou prefere não fechar os olhos.

Aceite a escolha. Pode observar o adulto ou simplesmente sentar-se em silêncio.

Sente tontura, desconforto ou falta de ar.

Interrompa o exercício e retome a respiração habitual. Não insista.

Roda de Escolhas para a Calma

Quando precisares de uma pausa, escolhe uma ideia da roda.
Podes mudar de escolha ou pedir ajuda a um adulto.



Para o adulto

Apresente as opções com voz tranquila e deixe a criança escolher. A criança pode não querer fechar os olhos ou receber um abraço; respeite essa escolha e ofereça outra opção.

Labirinto Sensorial dos Dedos

Uma pausa breve para acompanhar um caminho com o dedo e voltar a atenção ao grupo.







Para o adulto

Prepare a página e convide a criança a experimentar. A criança percorre o caminho; o adulto orienta com voz calma e adapta a proposta ao conforto e à idade.

1 Preparar

Coloque esta ficha numa superfície estável. Mostre o ponto de partida e o caminho até à chegada.

2 Explorar

Convide a criança a seguir o percurso com o indicador, devagar e sem levantar o dedo. Pode acompanhar o traço com os olhos.

3 Recomeçar ou terminar

Deixe a criança repetir o percurso, se quiser. No fim, convide-a a pousar a mão e a voltar a olhar para o adulto.

Como me senti ao percorrer o caminho?

_____

_____

A criança quer continuar?

Sim, e está confortável

Convide-a a repetir uma vez, ao seu ritmo.

Não, ou parece desconfortável

Pare a atividade e ofereça uma pausa ou outra opção tranquila.

Pausa Sensorial:

O Abraço Forte da Lagarta

Uma pausa escolhida pela criança.



O abraço da lagarta

O abraço forte da lagarta

Uma pausa de autoabraço para notar os braços e o corpo. A criança controla o movimento e a intensidade.

1. Convide: «Queres experimentar o abraço da lagarta?»
2. Se aceitar, a criança cruza os braços sobre o próprio tronco e pousa as mãos nos braços ou nos ombros, onde for confortável.
3. Pode fazer um abraço leve ou firme, sem apertar o pescoço, o peito ou a barriga. Pode também manter os braços ao lado do corpo.
4. Sugira três respirações naturais, sem pedir que prenda ou altere a respiração. Depois, a criança solta os braços quando quiser.
5. Pergunte: «Queres continuar, mudar ou parar?»





Sem impor pressão

O nome «abraço forte» não significa apertar com força. A criança escolhe o contacto e pode apenas imaginar um abraço, sem tocar no corpo.

Pressão palmar escolhida

1. A criança pode pressionar as palmas das próprias mãos uma contra a outra, apenas se isso lhe for agradável.



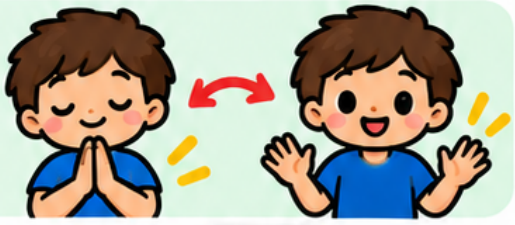
2. Mostre a opção sem tocar nas mãos da criança.



3. Se aceitar, a criança encosta as palmas e faz uma pressão suave, mantendo os cotovelos soltos e os ombros confortáveis.



4. Mantenha por alguns instantes, sem contar como obrigação. A criançaı pode aliviar ou separar as mãos imediatamente.



5. Pergunte: «Como está para ti?» Se houver desconforto, pare e ofereça espaço ou outra atividade.



6. Não peça a outra pessoa que empurre as mãos ou os braços da criança.



Alternativas sem toque

A criança pode esfregar as mãos uma na outra, apertar uma almofada macia que escolheu ou simplesmente observar a lagarta ilustrada.



Observar e escolher



Observar e escolher o próximo passo

O adulto regista apenas o que observou e a escolha da criança, sem interpretar a resposta como diagnóstico.

- Respeite a resposta, mesmo que a criança não queira participar.
- Se a criança ficar desconfortável, pare, dê espaço e pergunte o que prefere.
- Ofereça uma alternativa simples: água, silêncio, movimento livre ou regressar à rotina quando estiver pronta.
- Se notar desconforto persistente ou tiver preocupações sobre o bem-estar da criança, converse com a família e procure orientação adequada.

A criança escolheu: autoabraço / pressão palmar / alternativa / não participar

☐ 
Autoabraço

☐ 
Pressão palmar

☐ 
Alternativa

☐ 
Não participar

O que observei, sem interpretações:

_____

_____

_____

O que a criança pediu ou preferiu:

_____

_____

Cartões de comunicação

Recorte os cartões pelas linhas. A criança pode apontar para um cartão ou entregá-lo ao adulto quando precisar de apoio. O adulto lê a mensagem e responde com calma. Estes cartões apoiam a comunicação; não substituem a conversa nem a observação das necessidades da criança.

- Posso precisar de tempo para escolher ou apontar.
- Aceite também gestos, palavras, olhar ou outras formas de comunicação.
- Ajuste os cartões às palavras que a criança usa.

Para o adulto

Aproxime-se com tranquilidade, reconheça o pedido e ajude a criança a comunicar o que precisa, sem exigir que fale antes de receber apoio.

1 Preparar
Recorte os cartões e coloque-os num local acessível à criança.

2 Apresentar
Mostre os cartões num momento tranquilo e explique que pode escolher um para pedir ajuda.

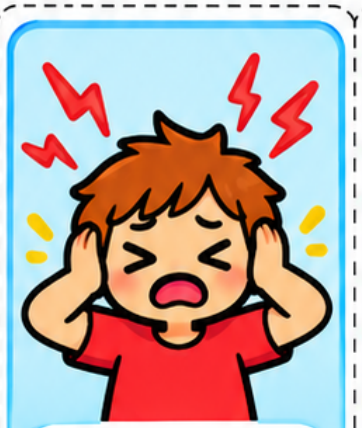
3 Responder
Quando a criança escolher um cartão, reconheça a mensagem e ofereça apoio adequado.



Preciso de ajuda



Preciso de uma pausa



Está demasiado barulhento



Não consigo fazer isto



Quero tentar outra vez



Preciso que me expliques



Quero ir para um lugar calmo

O Esticar da Estrela-do-Mar

Uma pausa de movimento e repouso para crianças em idade pré-escolar.
O adulto orienta; a criança experimenta os gestos ao seu ritmo.

- **Duração:** cerca de 3 a 5 minutos.
- **Material:** nenhum; um espaço livre no chão.
- **Objetivo:** reparar na diferença entre contrair suavemente e soltar os músculos.

Conforto primeiro

Os movimentos são suaves e opcionais. Não puxar nem forçar o corpo. A criança pode parar, observar ou descansar a qualquer momento. Interrompa se houver dor, desconforto, tontura ou dificuldade em respirar.



Passo a passo da atividade

1 Preparar a praia



Convide a criança a deitar-se de costas num tapete ou a sentar-se confortavelmente. Deixe espaço à volta. Explique: «Vamos fazer uma estrela-do-mar que se estica e depois descansa.»

2 Abrir os braços



Com os braços ao lado do corpo, peça que os afastem um pouco, como os braços de uma estrela. Manter o rosto e os ombros confortáveis; não é preciso chegar longe.

3 Esticar os dedos



Convide a abrir os dedos das mãos suavemente, como raioo de sol. Conte devagar até três e depois diga: «E agora, mãos moles.» Deixe as mãos repousarem.

4 Acordar os pés



Peça que estiquem os pés com delicadeza, como se quisessem tocar na areia ao longe. Conte até três; depois: «Solta os pés.» Os tornozelos ficam livres, sem pressão.

5 Fazer a estrela inteira



Se for confortável, convide a juntar os gestos: braços ligeiramente abertos, dedos esticados e pés alongados. Segurar apenas por um instante, sem prender a respiração. Depois, relaxar tudo.

6 Descansar e notar



Fiquem em silêncio durante algumas respirações naturais. Pergunte: «Como estão agora as tuas mãos e os teus pés?» Aceite qualquer resposta, incluindo «não sei».

Como participou a criança?

_____

_____

O que a ajudou a sentir-se confortável?

_____

_____

Como está a criança durante a atividade?

Está confortável e quer continuar.	Prefere não fazer o movimento ou apenas observar.	Sente dor, desconforto, tontura ou dificuldade em respirar.
Prosseguir com gestos pequenos e pausas, seguindo as indicações da criança.	Aceitar a escolha; pode acompanhar a história sentada ou descansar.	Parar a atividade e ajudar a criança a repousar numa posição confortável.

A dança das formigas lentas

Uma pausa breve para ajudar o grupo a abrandar o movimento e preparar-se para a próxima rotina.

- **Idades:** aproximadamente 3–6 anos; adaptar para 2–7 anos com supervisão.
- **Duração:** 2–4 minutos.
- **Materiais:** nenhum; espaço livre e seguro.
- **Condução:** educador ou adulto. As crianças participam ao seu ritmo.

Segurança primeiro

Afaste obstáculos e mantenha espaço entre as crianças. Os movimentos são suaves, sem correr, saltar ou tocar nos outros. Quem preferir pode observar ou fazer os gestos sentado.

1 Preparar o formigueiro



Convide as crianças a ficarem de pé, com espaço à sua volta, ou sentadas se for mais confortável. Diga: «Vamos mexer-nos como formigas muito lentas.»

2 Dar passos pequeninos



Marque um ritmo tranquilo com a voz. As crianças dão passos muito pequenos no mesmo lugar, levantando e pousando os pés devagar.

3 Levar a folha



Peça que imaginem transportar uma folha leve. Caminham lentamente no lugar, com as mãos juntas à frente, sem se deslocarem pela sala.

4 Subir e descer



Convide-as a levantar os braços devagar, como se a folha subisse até ao céu, e a baixá-los com a mesma calma.

5 Fazer uma pausa



Diga: «A formiga parou para escutar.» Todos ficam imóveis por um instante e ouvem os sons à sua volta, sem precisarem de fechar os olhos.

6 Chegar ao destino



Peça que terminem com os pés quietos e as mãos pousadas. Anuncie a próxima rotina: «Agora vamos sentar-nos para ouvir o conto» ou «Vamos preparar o lanche.»

Próxima rotina: _____



Guia de Transição para o Lanche



Antes do lanche

Um percurso visual para crianças dos 3 aos 6 anos (com supervisão, dos 2 aos 7). O adulto prepara o espaço e acompanha; a criança participa ao seu ritmo.

Preparar o espaço

Disponha apenas o que será usado. Coloque os materiais ao alcance da criança e mantenha alimentos quentes, objetos cortantes e produtos de limpeza fora do seu alcance.



Lavar e secar as mãos antes de comer.



Ajudar a preparar a mesa com segurança.



Seguir uma sequência previsível, com apoio visual.

1 Parar e observar



O adulto avisa que o lanche se aproxima. A criança interrompe a brincadeira e olha para a sequência visual.

2 Ir lavar as mãos



A criança segue até ao lavatório acompanhada pelo adulto, se necessário.

3 Molhar e ensaboar



Molha as mãos, usa sabão e esfrega palmas, costas das mãos e entre os dedos.

4 Enxaguar e secar



Enxagua bem e seca as mãos com uma toalha limpa ou toalhete próprio.

5 Preparar a mesa



Com o adulto, coloca o lugar individual e os utensílios seguros previstos para a refeição.

6 Sentar e começar



Senta-se no lugar combinado e aguarda que o adulto sirva ou autorize o início.

Sequência visual



Sequência visual

A criança pode apontar para cada imagem e dizer o que vem a seguir. O adulto modela os gestos e oferece ajuda apenas quando necessária.

1. **PARAR** — guardar a brincadeira.
2. **LAVAR** — molhar, ensaboar e esfregar.
3. **ENXAGUAR** — retirar o sabão.
4. **SECAR** — usar uma toalha limpa.
5. **PÔR A MESA** — preparar o lugar com o adulto.
6. **SENTAR** — esperar pelo lanche.

Uma sequência flexível

A duração e o grau de ajuda podem variar. Se a criança precisar de uma pausa, acompanhe-a e retome a sequência sem pressa.

MÃOS LIMPAS, COM AJUDA



O adulto acompanha a lavagem e adapta os passos à idade e às capacidades da criança.
A criança pode imitar, apontar ou realizar parte da rotina.



1. **Molhar as mãos.**



2. **Colocar sabão nas mãos.**



3. **Esfregar as palmas das mãos.**



4. **Esfregar entre os dedos.**



5. **Enxaguar bem as mãos.**



6. **Secar as mãos com uma toalha limpa.**

- Verifique se o lavatório é acessível e se a água está a uma temperatura confortável.
- Ajude a criança a chegar ao sabão e à toalha sem subir para superfícies instáveis.
- Mostre como esfregar as várias partes das mãos e enxaguar.
- Se a criança não conseguir fazer um passo, ajude sem transformar a rotina numa prova.

Segurança primeiro

Mantenha a criança acompanhada junto da água.
Evite água demasiado quente e não deixe a criança subir a bancos ou cadeiras instáveis.

Mesa posta em conjunto

A preparação da mesa é uma oportunidade de participação.
O adulto decide o que é seguro e apresenta uma tarefa simples de cada vez.





- A criança pode colocar o guardanapo ou o lugar individual.



- O adulto entrega apenas utensílios adequados à idade e à situação.



- O adulto serve bebidas e alimentos e trata de recipientes quentes ou difíceis de abrir.

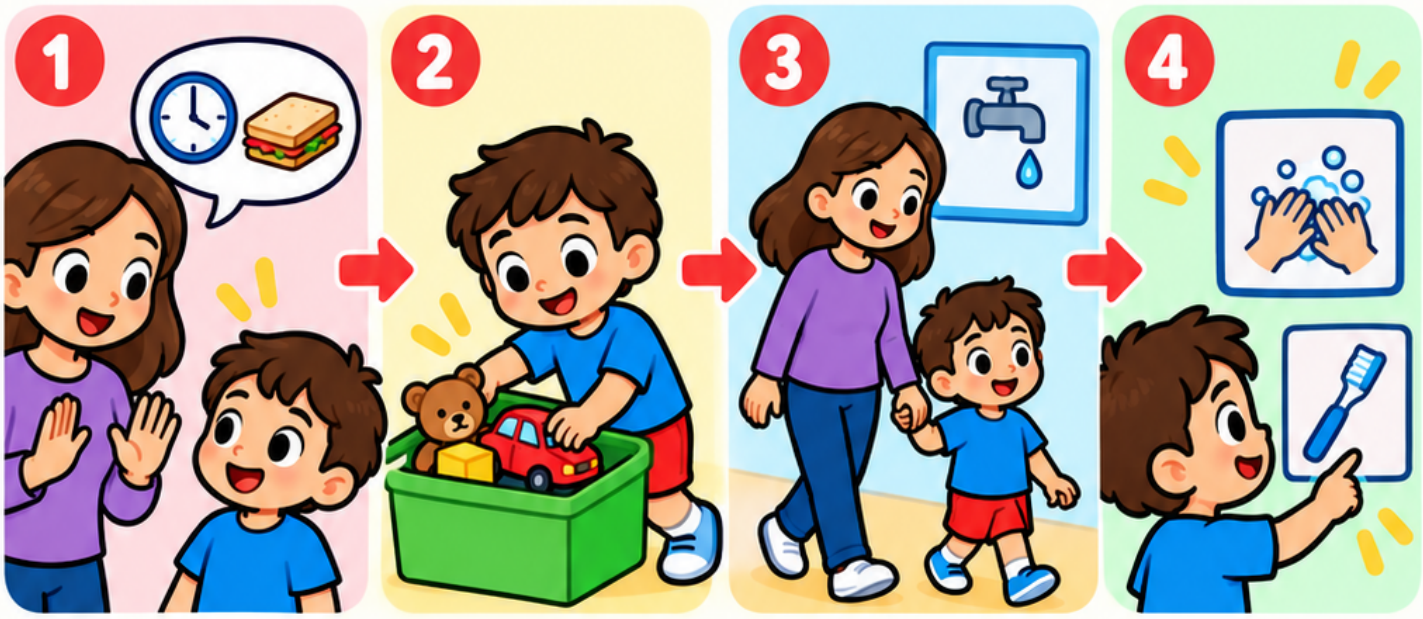


- Deixe espaço suficiente para cada pessoa se sentar confortavelmente.

Participar não é fazer tudo

A criança pode ajudar, observar ou escolher entre duas tarefas simples.
Ajuste a participação ao seu interesse e às condições do espaço.

APOIOS PARA A TRANSIÇÃO



Apoios para a transição

Uma rotina previsível pode ajudar a criança a antecipar a mudança de atividade. Use palavras simples, gestos e as imagens desta página.

- Avise antes da transição: «Daqui a pouco, vamos lanchar.»
- Quando chegar a hora: «Agora é tempo de lavar as mãos.»
- Aponte para o passo seguinte em vez de repetir muitas instruções.
- Reconheça a participação: «Paraste a brincadeira e vieste comigo.»
- Quando terminar, retome a rotina habitual da sala ou de casa.

Se houver resistência

Mantenha um tom calmo. Ofereça uma escolha pequena, como levar o guardanapo ou acompanhar o adulto até ao lavatório, sem retirar a supervisão necessária.



Notas para o adulto



Use estes campos para adaptar a sequência à rotina real da sala ou de casa. A criança não precisa de preencher esta página.

- Escolha uma imagem ou gesto que a criança reconheça para cada passo.
- Mantenha os materiais de uso habitual no mesmo local, sempre que possível.
- Observe que parte da rotina já é feita com autonomia e onde é útil apoiar.



O aviso que funciona melhor



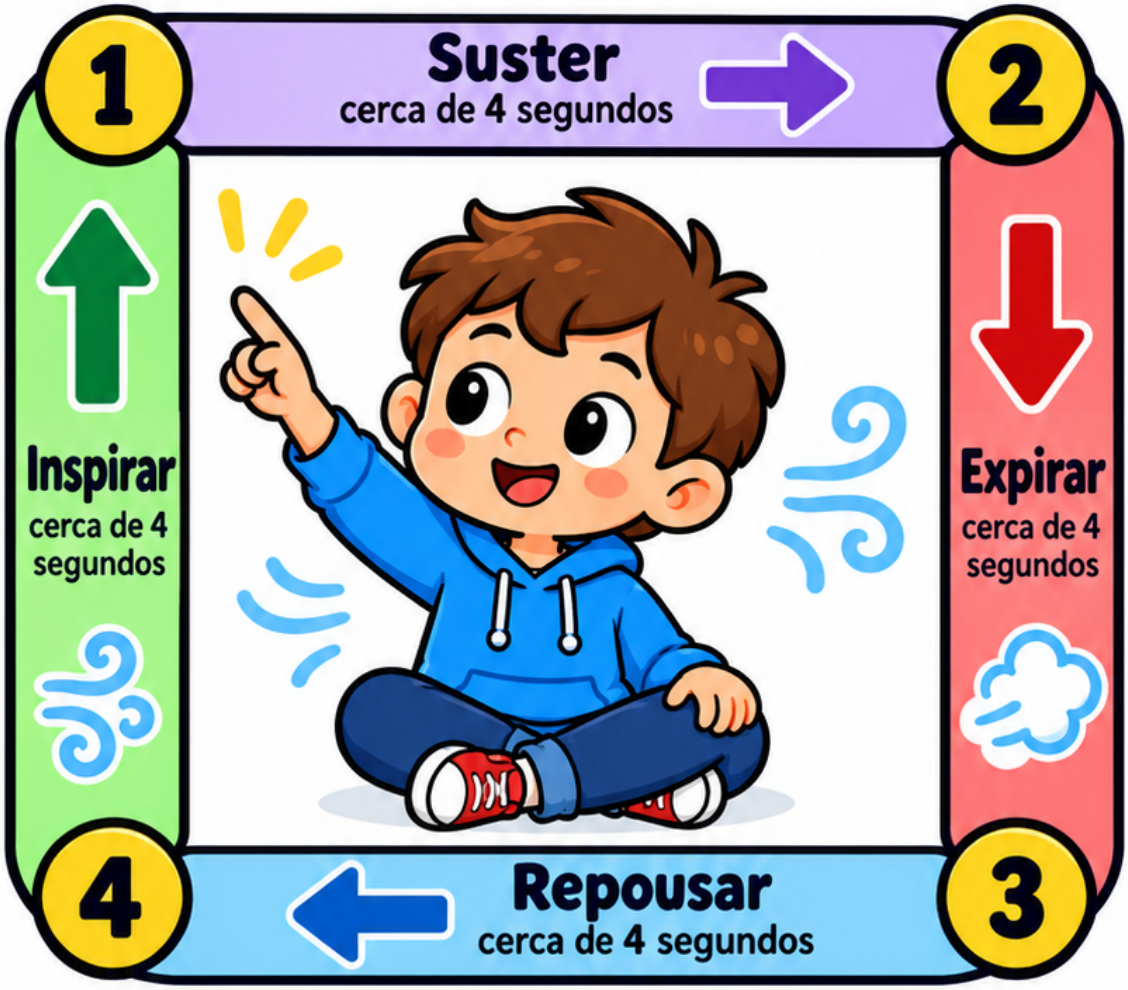
Tarefa segura que a criança pode escolher



Apoio de que poderá precisar

Respiração dos Quatro Cantos

Segue o percurso com o dedo. Cada lado corresponde a uma fase. Podes respirar ao teu ritmo; não é preciso contar depressa.



1 1. Inspirar

Desliza o dedo para cima e inspira suavemente durante cerca de quatro segundos.

2 2. Suster

Desliza o dedo para a direita. Faz uma pausa confortável, até quatro segundos; podes continuar a respirar naturalmente.

3 3. Expirar

Desliza o dedo para baixo e solta o ar suavemente durante cerca de quatro segundos.

4 4. Repousar

Desliza o dedo para a esquerda. Faz uma pausa tranquila, até quatro segundos, sem forçar a respiração.



Para o adulto

Convide a criança a experimentar, sem **pressão.** Se não se sentir confortável, parem e regressem à respiração natural. Não é necessário suster a respiração.

A árvore acorda

Uma pausa curta para mexer o corpo sem sair do lugar.
O adulto orienta; a criança imita os movimentos ao seu ritmo.

- Espaço livre à volta de cada criança.
- Pés descalços ou calçado firme, conforme o espaço.
- Duração flexível: termine quando o grupo estiver pronto para retomar a atividade.

Segurança

Afaste obstáculos e adapte os movimentos. A criança pode observar, fazer menos ou parar se sentir desconforto.



1 Semente recolhida

Convide a criança a agachar-se ou sentar-se confortavelmente, com os braços junto ao corpo. Imagine uma semente quietinha na terra.

2 Tronco firme

Peça-lhe que se levante devagar, se isso for confortável, e fique de pé com os pés apoiados. Alongue o corpo sem bloquear os joelhos.

3 Ramos ao vento

Levante os braços suavemente e balance-os um pouco de um lado para o outro, como ramos com uma brisa leve. Mantenha os pés no mesmo lugar.

4 Regresso à calma

Baixe os braços, respire normalmente e pergunte à criança se está pronta para continuar.

Relógio de Pistas Visuais



A minha vez está a chegar!



A espera começou.



Falta menos um passo.



Estamos a meio da espera.



Quase a chegar à minha vez.



Chegou a minha vez!

Como usar o quadro

Para educadores e famílias: use este apoio visual durante uma espera breve, como a vez de brincar com um brinquedo partilhado ou a espera na fila para a casa de banho. A criança acompanha a passagem do tempo pelas pegadas, sem precisar de interpretar minutos.

- Mostre o quadro e diga o que está a ser esperado: «Agora é a vez da Leonor. Depois és tu.»
- Aponte uma pegada de cada vez, de cima para baixo, à medida que a espera avança.
- Quando chegar à última pegada, anuncie e cumpra a mudança combinada.
- Adapte o ritmo à situação; o quadro não representa uma duração fixa.

Importante

Mantenha a criança acompanhada e explique o que acontecerá a seguir. Este apoio visual não substitui a supervisão de um adulto.

O relógio de pistas

A minha vez está a chegar!

1. — A espera começou.
2. — Falta menos um passo.
3. — Estamos a meio da espera.
4. — Quase a chegar à minha vez.
5. — Chegou a minha vez!

Detetive dos Pormenores Ocultos

Uma pausa tranquila parn observar com atenção.

Missão

Observa a imagem com calma. Encontra e assinala os sete elementos escondidos. Quando terminares, conta-os em voz baixa ou mostra-os ao adulto.

- Uma estrela
- Um botão
- Uma folha
- Uma chave
- Um peixe
- Um lápis
- Um coração

Para o adulto

Mostre a imagem à criança e convide-a a procurar ao seu próprio ritmo.
Se necessário, dê uma pista de cada vez, sem apontar directamente para o elemento.



Assinala cada elemento quando o encontrares.

Uma estrela	Um botão	Uma folha	Uma chave	Um peixe	Um lápis	Um coração
○	○	○	○	○	○	○



Onde sinto a tensão?



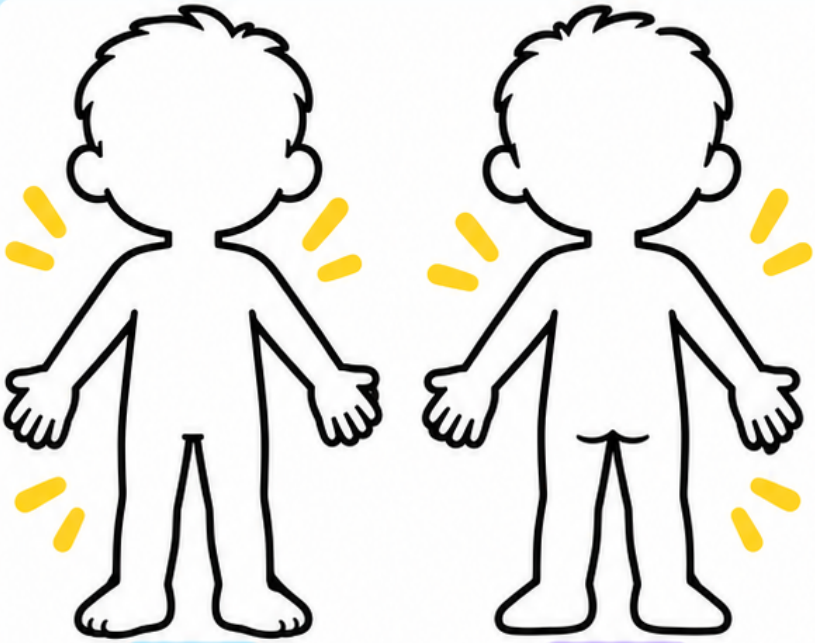
Ficha de identificação somática

Uma ficha visual para a criança indicar onde sente sensações no corpo quando está frustrada ou cansada. O adulto acompanha sem sugerir respostas.

- Idades: aproximadamente 3–6 anos; adaptável dos 2 aos 7 anos com supervisão.
- A criança pode apontar, desenhar ou escolher um símbolo. Também pode não querer responder.

Nota para o adulto

Esta ficha apoia a conversa e a autorregulação; não serve para diagnosticar nem para recomendar tratamento. As sensações variam de pessoa para pessoa.



Que sensação é esta?



CALOR



APERTO



PESO



FORMIGUEIRO OU AGITAÇÃO

Como usar esta ficha?

1. **Preparar** — Disponha a ficha e lápis de cor. Escolha um momento tranquilo e explique que não há respostas certas ou erradas.
2. **Convidar** — Pergunte: «Queres mostrar onde sentes alguma coisa no corpo?» A criança pode apontar, marcar ou simplesmente observar.
3. **Registar** — A criança assinala na silhueta as zonas que quiser. Pode usar os símbolos como ideias, criar outros ou não usar nenhum.
4. **Acompanhar** — Pergunte com curiosidade: «Como é essa sensação para ti?» Escute sem corrigir, interpretar ou pressionar.
5. **Encerrar** — Pergunte o que poderia ajudá-la a sentir-se acompanhada agora. Respeite a resposta e combine um próximo passo simples, se fizer sentido.

O que aconteceu antes?

_____

_____

O que me pode ajudar agora?

_____

_____

A criança quer preencher a ficha?

Sim, quer participar

Deixe-a escolher como assinalar as sensações e quanto quer partilhar.

Não, ou não sabe

Aceite sem insistir. Podem voltar à ficha noutra altura, ou o adulto pode apenas oferecer presença e escuta.



Pequenos conflitos: parar, dizer, combinar



Antes de começar

Este apoio visual ajuda a criança a ensaiar uma resposta simples perante um desentendimento. O adulto acompanha a situação, mantém a segurança e adapta as palavras à idade e à capacidade de comunicação da criança.

- Use o fluxograma com calma, antes ou depois de uma situação real, sem obrigar a criança a falar ou a aproximar-se.
- Fale devagar e dê tempo para a criança responder, apontar ou escolher uma alternativa.
- Se houver perigo, agressão ou sofrimento intenso, intervenha para proteger as crianças e procure o apoio adequado.



Para o adulto

A criança pode precisar de ajuda para se afastar, encontrar palavras ou escolher uma solução.
Modele cada passo sem culpar nem exigir que resolva tudo sozinha.

1 Parar e afastar um passo

Pára. Respira devagar e dá um passo para trás, se for seguro. Olha à tua volta e mantém as mãos e o corpo num lugar seguro.

- O adulto pode dizer: «Vamos parar e dar espaço.»
- Se a criança não puder ou não quiser dar um passo, ajude-a a encontrar distância segura.



2 Usar palavras claras

Diz o que não gostaste, com voz firme e respeitadora: «Não gosto que faças isso.»

- Se falar for difícil, a criança pode apontar para esta frase ou pedir ao adulto que a diga com ela.
- Evite insultos, ameaças ou gritos. O objetivo é comunicar um limite, não vencer uma discussão.



3 Propor uma alternativa

Escolhe uma ideia para continuar em segurança: «Vamos jogar à vez?» ou «Vamos pedir ajuda ao educador?»

- O adulto pode ajudar as crianças a escolher uma opção simples e concreta.
- Se não houver acordo, façam uma pausa e peçam ajuda ao educador.





Lembra-te

Pedir ajuda é uma opção válida.
Não é preciso chegar a um acordo imediato.

Passaporte Visual de Saída de Emergência Sensorial

Preciso de uma pausa



Entrego este cartão ao adulto.
Preciso de sair um momento do grupo.



Quero ir para o canto tranquilo.



Quero beber água.



Para o adulto

Responda com calma, confirme a opção apontada e acompanhe a criança de acordo com as rotinas de segurança da sala.

O ritual da mudança de calçado



Usa esta sequência para apoiar a criança na passagem do calçado molhado para o calçado de interior. O adulto acompanha com calma, dando tempo para a criança tentar e oferecendo ajuda apenas quando necessário.

- Tirar as galochas molhadas.
- Arrumar as galochas no cacifo individual.
- Calçar as pantufas de interior.
- Verificar se os atacadores ou os fechos de velcro estão ajustados.

1 Tirar as galochas



Senta-te. Puxa uma galocha de cada vez e coloca-a junto de ti.

2 Arrumar no cacifo



Leva as galochas ao teu cacifo e guarda-as no lugar indicado.

3 Calçar as pantufas



Calça uma pantufa de cada vez, com o calcanhar bem colocado.

4 Verificar o ajuste



Confirma com o adulto: os atacadores estão atados ou o velcro está fechado? As pantufas ficam seguras nos pés?



Acompanhamento seguro

Senta-te num local estável para mudar de calçado. O adulto deve confirmar que as pantufas ficam bem ajustadas antes de a criança se levantar.





Preparar a brincadeira

Uma pequena pausa para abrandar, ouvir e preparar as mãos para desenhar ou fazer traços. O adulto orienta; a criança acompanha ao seu ritmo.



Idades: aproximadamente 3 a 6 anos, com supervisão; adapte para crianças mais novas ou mais velhas.



Material: nenhum. Façam a atividade sentados, com os braços confortáveis.



Duração: uma ou duas rondas da rima. Pare se a criança mostrar desconforto.



Cada mão tem o seu ritmo

A criança pode usar uma só mão, observar primeiro ou pedir ajuda. Não é necessário tocar com força nem completar todos os dedos.

1 Acomodar



Sentem-se confortavelmente. Mostre uma mão aberta e deixe os dedos relaxados.

2 Mostrar



Demoıstre lentamente: o polegar toca na ponta de cada dedo da mesma mão, um de cada vez.

3 Acompanhar



Diga a rima devagar. A criança pode tocar, apontar ou apenas escutar.

4 Repetir e terminar



Se for agradável, repitam uma vez com a outra mão. No fim, sacudam suavemente as mãos ou pousam-nas.

O Conto dos Dedos Contadores

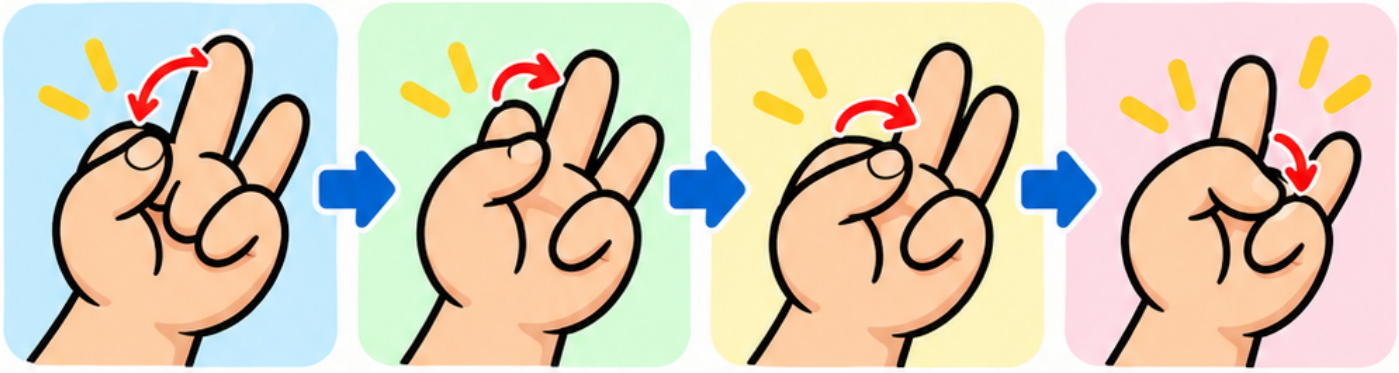
– Rima –



O conto dos dedos contadores

Recite com voz calma e faça uma pausa entre os versos. O polegar toca suavemente nos outros dedos, pela ordem: indicador, médio, anelar e mínimo.

Um, dois, três, quatro:
o meu polegar conta devagar.
Toca no indicador,
no dedo do meio a descansar.
No anelar faz uma visita,
no mindinho vai parar.
Cinco dedos, mão tranquila;
agora posso desenhar!





Ao ritmo da criança

Se a rima for rápida, diga-a mais devagar.
A criança pode escolher repetir apenas um verso ou parar quando quiser.

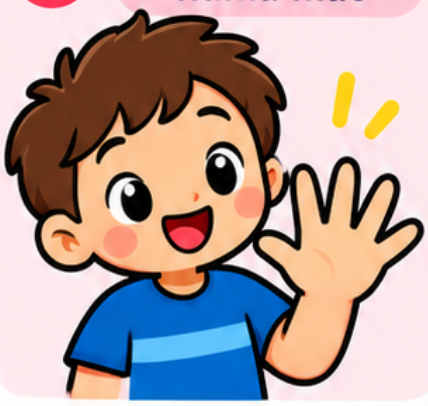


O Conto dos Dedos Contadores

— Variantes —



1 Sequência numa mão



2 Alternativa de apontar



3 Convite para desenhar



Variantes e observação

Use a mesma sequência como uma breve rotina de atenção antes de uma tarefa manual. A atividade é uma brincadeira, não um teste.

- **Variante bilateral:** com supervisão, cada mão faz a sequência ao mesmo tempo, sem pressa. Se for difícil, voltem a uma mão de cada vez.
- **Variante de escuta:** o adulto diz os nomes dos dedos e a criança aponta para cada um.
- **Variante de desenho:** no fim, convide a criança a escolher o que quer desenhar; não é necessário desenhar para concluir a brincadeira.
- **Repare** se a criança acompanha a sequência, mantém o conforto e prefere tocar, apontar ou observar. Ajuste ou termine conforme a resposta.

Conforto primeiro

Não force movimentos nem corriija a criança. Se houver dor ou desconforto, interrompa a atividade.



A mão que escolhi foi: _____



O meu dedo preferido foi: _____



Depois da rima, quero: desenhar / descansar / outra coisa

_____

_____

O desafio dos três panos



A mesa pronta para a próxima aventura

Depois de pintar, desenhar ou recortar, vamos deixar a mesa limpa e pronta para outra atividade. Um adulto prepara os materiais e acompanha a criança. A criança faz cada passo com ajuda quando precisar.

Nome: _____

Data: _____



Preparar antes de começar

Tenha à mão um recipiente para os resíduos de papel, uma esponja húmida e um pano macio e seco. Use apenas materiais adequados à idade e siga as regras da sala ou de casa.

1 Recolher os resíduos de papel



Põe os bocados de papel no recipiente combinado. Deixa na mesa apenas os materiais que vão ser guardados.

2 Passar a esponja húmida



Com a esponja húmida, limpa a superfície com movimentos suaves. Não encharques a mesa.

3 Secar com o pano macio



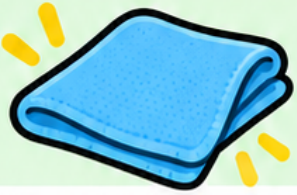
Passa o pano macio e seco até a mesa ficar sem água visível. Depois, coloca os materiais de limpeza no lugar combinado.

Verifico e termino

A minha verificação dos três passos

Assinala uma casa depois de cada tarefa. A criança pode apontar, marcar ou pedir ao adulto que registe por ela.



- ☐  Recolhi os resíduos de papel.
- ☐  Passei a esponja húmida.
- ☐  Sequei a mesa com o pano macio.
- ☐  A mesa está pronta para a próxima atividade.

Se ainda houver alguma coisa na mesa

Observem juntos o que falta e escolham o passo a repetir. O adulto pode ajudar ou terminar a tarefa quando necessário.



Hoje ajudei a limpar a mesa



Desenho da mesa pronta





O Som dos Objetos Misteriosos



Nome: _____ Data: ___/___/_____

O que ouvi? Assinala ou liga ao desenho.



Tesoura ☐



Lápis ☐



Torneira ☐



Livro ☐



Campainha ☐



Teclas do computador ☐



Jogo de discriminação auditiva

Para crianças dos 3 aos 6 anos, com supervisão de um adulto. O educador ou familiar conduz a atividade; a criança escuta, identifica e assinala as suas respostas.

- **Objetivo:** ouvir com atenção e associar cada som a um objeto familiar.
- **Materiais:** esta ficha e os seis objetos ou sons correspondentes.
- **Preparação:** mostre à criança os desenhos e diga o nome de cada objeto. Combine que deve escutar até ao fim antes de responder.



Segurança

Use apenas objetos seguros e adequados à idade. A campainha deve ser tocada a um volume confortável; não aproxime o som do ouvido.

1 Escutar

Sem mostrar o objeto, produza um dos sons da grelha, ou reproduza uma gravação adequada.

2 Pensar

Dê tempo à criança para ouvir. Se necessário, repita o som uma vez.

3 Identificar

Peça à criança que aponte ou diga qual dos desenhos corresponde ao som.

4 Registar

A criança pode assinalar o desenho escolhido ou traçar uma linha entre o som e a imagem.

5 Conversar

Pergunte o que a ajudou a reconhecer o som. Valorize a tentativa; revele o objeto e explore o som em conjunto.

A criança identificou o som?

- **Sim** → Peça-lhe que explique o que ouviu: foi curto ou prolongado, forte ou suave? Depois, avance para outro som.
- **Ainda não** → Repita uma vez e ofereça duas opções visuais. Diga o nome correto com naturalidade e convide-a a ouvir novamente, sem pressionar.

Roteiro Social: Como Lidar com a Vontade de Interromper

Uma sequência visual para ajudar a criança a esperar enquanto um adulto termina de falar. O educador ou familiar apresenta e pratica o roteiro com a criança, adaptando as palavras e os gestos às suas necessidades.

1 O adulto está a falar



Olho para o adulto. Ele está a falar com outra pessoa.

2 Sinto vontade de falar



Tenho uma ideia ou preciso de dizer alguma coisa. Posso parar um momento.

3 Faço o sinal combinado e espero



Toco suavemente no braço, se ambos estiverem confortáveis, ou uso o sinal combinado. Espero sem puxar nem insistir.

4 O adulto dá-me atenção



Quando terminar a frase, o adulto olha para mim e escuta o que quero dizer.

Respeito e segurança

Antes de usar o toque, combine com a criança e com o adulto se esse gesto é confortável. Se não for, a criança pode levantar a mão, aproximar-se sem tocar ou usar outro sinal combinado. O adulto deve reconhecer o pedido e responder assim que puder.

O nosso sinal combinado

_____

O que posso dizer quando chegar a minha vez

_____

_____



Três Coisas Boas que Consegui Hoje



O meu dia

No fim do dia, escolhe três momentos de que te orgulhas. Podes desenhar, fazer um carimbo ou contar a um adulto, que pode escrever por ti.

- Uma coisa boa que fiz com alguém.
- Uma coisa nova que aprendi ou experimentei.
- Uma vez em que ajudei alguém ou a turma.



Para o adulto

Convide a criança a recordar momentos concretos, sem exigir que escolha um de cada tipo. Aceite desenhos, gestos ou palavras; não há respostas certas ou erradas. Se hoje não se lembrar, pode pensar em conjunto ou deixar uma moldura para mais tarde.

Uma coisa boa com alguém

Desenha ou carimba um momento simpático que viveste com outra pessoa.

O meu momento



Uma coisa nova que aprendi

Desenha ou carimba algo novo que aprendeste ou tentaste fazer.

O que descobri



Uma vez em que ajudei

Desenha ou carimba uma ocasião em que ajudaste alguém ou contribuíste para a turma.

Como ajudei



O segredo das texturas na mochila

Uma pausa para sentir, respirar e preparar as mãos para desenhar ou escrever.

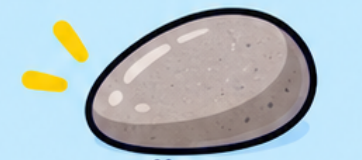




macio



rugoso



liso



Para o adulto

Prepare uma pequena bolsa sensorial com 2 ou 3 objetos seguros e familiares.
Convide a criança a escolher; não force o toque.
Use esta prancha antes de uma atividade de escrita ou desenho, se lhe for útil.

1 Escolher



Mostre as pistas e convide a criança a escolher uma textura da bolsa.

2 Explorar



Com a mão, toque no objeto durante alguns instantes. Pode fazê-lo por cima do tecido ou apenas olhar e escolher outra opção.

3 Preparar



Pouse o objeto, faça uma respiração tranquila e leve as mãos para a mesa.

4 Começar



Escolha uma tarefa curta de desenho ou escrita. A criança pode parar ou mudar de objeto quando quiser.

A textura que escolhi

_____

O que vou desenhar ou escrever

_____

A Dança do Foguetão e a Aterragem Suave

Preparar a viagem

Atividade breve de movimento e transição para crianças em idade pré-escolar. O educador orienta; as crianças acompanham ao seu ritmo.

- **Duração sugerida:** 2 a 3 minutos.
- **Preparação:** nenhuma. Cada criança fica junto da sua cadeira, com espaço para mexer os braços sem tocar nos outros.
- O educador pode demonstrar os gestos e dizer as frases com voz calma e ritmo previsível.

Espaço seguro

Afaste obstáculos. Os pés ficam no chão e os movimentos são suaves. A criança pode permanecer sentada ou parar sempre que quiser.

1 Contagem decrescente

Diga: «Tripulação, preparar! Vamos contar de 5 até 1.» Contem juntos, devagar, e esfreguem as mãos suavemente.



2 Decolar sentados

Diga: «O foguetão está a levantar!» Sentados, estiquem os braços para cima até onde for confortável. Baixem-nos devagar e repitam duas vezes.



3 Dança no espaço

Diga: «As estrelas brilham à nossa volta.» Mexam os dedos no ar e inclinem o tronco ligeiramente para um lado e para o outro, sem forçar.



4 Aterragem suave

Diga: «A viagem está a terminar. O foguetão aterra devagar.» Baixem os braços, apoiem as mãos nas pernas e coloquem os pés no chão.



5 Prontos para a próxima tarefa

Diga: «**A tripulação está em repouso.**» Façam uma pausa breve em silêncio ou respirem naturalmente. Depois, anuncie com clareza a atividade seguinte.

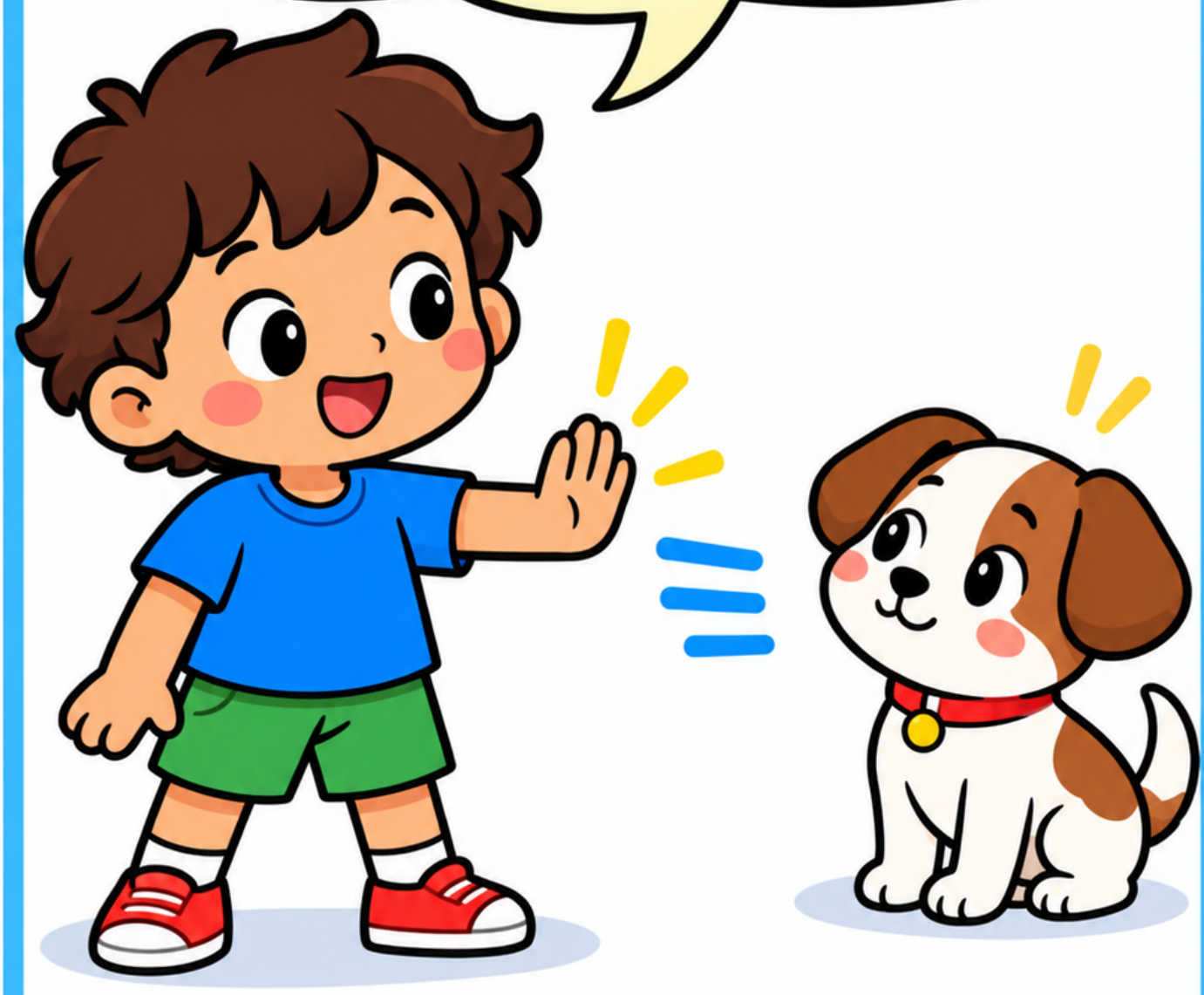


A próxima tarefa é:

_____

_____

Preciso de espaço, por favor.




Podes afastar-te um bocadinho, por favor?

Quero brincar sozinho agora.
Falamos depois?




Não gosto disso.
Pára, por favor.



Roteiro visual de higiene

Antes de começar

Guia visual para educadores e famílias acompanharem a lavagem das mãos com crianças pequenas. O adulto demonstra cada gesto e dá tempo para a criança experimentar, com supervisão junto ao lavatório.



Prepare água corrente, sabão líquido ou em barra e uma toalha limpa ou papel para secar.



Se necessário, use um apoio estável para a criança chegar ao lavatório. Mantenha o chão seco e acompanhe-a para evitar escorregadelas.



Use uma pequena quantidade de sabão, suficiente para cobrir as mãos.

Segurança

Acompanhe a criança junto da torneira e do lavatório. Este guia apoia uma rotina de higiene; não serve para diagnosticar ou tratar doenças.



A lavagem em seis passos

Acompanhe a sequência com gestos e imagens. A criança pode repetir as palavras-chave enquanto lava as mãos.

1 Molhar



Molha as mãos com água corrente, mantendo-as sobre o lavatório para evitar salpicos.

2 Ensaboar



Fecha a torneira, se for fácil e seguro. Coloca uma pequena quantidade de sabão nas mãos.

3 Esfregar as palmas



Esfrega uma palma contra a outra para espalhar o sabão.

4 Esfregar todos os lados



Esfrega o dorso de cada mão, entre os dedos e à volta dos polegares. Passa também pelas pontas dos dedos e unhas.

5 Enxaguar



Passa as mãos por água corrente até retirar o sabão.

6 Secar



Seca bem as mãos com uma toalha limpa ou papel. Deita o papel no caixote do lixo, se for usado.

Gestos e prática

Palavras e gestos para acompanhar

O adulto pode dizer uma frase curta por etapa e mostrar o gesto.
Convide a criança a fazer o mesmo, sem apressar a sequência.



1 Molhar



«Mãos debaixo da água.»

2 Ensaboar



«Só um pouco de sabão.»

3 Esfregar



«Palmas, costas, dedos e polegares.»

4 Enxaguar



«A água leva o sabão.»

5 Secar



«Mãos secas, toalha no lugar.»



Menos salpicos

Aproxime as mãos da cuba e use um fio de água confortável.
Se houver salpicos, pare, limpe o chão e recomece com calma.



Praticar com a criança

Use a sequência como apoio visual na casa de banho ou na sala.
O adulto observa, demonstra quando necessário e ajuda a criança a retomar o passo seguinte.





Aponte para cada imagem ou número enquanto a criança avança.



Dê instruções curtas, uma de cada vez, e elogie o esforço e a participação.



Se a criança precisar de ajuda, demonstre o gesto e permita que tente novamente.



No final, confirmem juntos: mãos enxaguadas e secas, lavatório arrumado e chão sem água.

O meu dia

No fim do dia, escolhe como te sentes e lembra-te de uma coisa boa que fizeste.

- Podes apontar, dizer ou desenhar.

Para o adulto

Convide a criança a preencher esta ficha num momento tranquilo. Não há respostas certas ou erradas; aceite a escolha da criança sem a corrigir.

1 Escolhe um sentimento

Aponta para o rosto que mostra melhor como te sentes agora.



2 Lembra-te de uma conquista

Conta ou desenha uma coisa que conseguiste fazer hoje.



3 Partilha, se quiseres

Mostra a ficha a alguém de confiança ou guarda-a para outro momento.



Hoje sinto-me: alegre / calmo(a) / triste / zangado(a) / preocupado(a) / cansado(a)



A minha conquista de hoje



Quero contar mais alguma coisa?

