



7/24 desafios criativos

ARMÁRIO DA CORAGEM.

www.capiti.pt
www.pin.com.pt
www.artesplasticasdamfalda.pt

M A T E R I A I S :

CAIXA DE CARTÃO GRANDE
RESTOS DE CAIXAS DE CARTÃO
ROLOS DE PAPEL HIGIÊNICO
(QUANTIDADE DEPENDE DO TAMANHO
DA CAIXA - VAMOS TER QUE FERRAR O
FUNDO DA CAIXA COM OS ROLOS)
COLA BRANCA
COLA STICK
REVISTAS VELHAS
TESOURA
RESTOS DE TECIDOS
FOLHAS DE PAPEL
LÁPIS
FITAS

D I N Â M I C A D O P R O J E T O -

ARMÁRIO DA CORAGEM

INSPIRADO NO TEMA QUE VAMOS TRABALHAR ESTE MÊS - O MEDO, AQUI FICA MAIS UM DESAFIO CRIATIVO, DESTA VEZ É UM PROJETO DE UM ARMÁRIO PARA GUARDAR TODOS OS NOSSOS MEDOS. VAMOS FAZER UM ARMÁRIO COM MATERIAIS RECICLADOS - CAIXAS DE CARTÃO, ROLOS DE PAPEL HIGIÊNICO, REVISTAS VELHAS E RESTOS DE TECIDOS.

VAI SER UM ARMÁRIO CHEIO DE ESPAÇOS PARA PODERMOS GUARDAR TODOS OS TIPOS DE MEDOS QUE ESTIVEREM DENTRO DE NÓS!

SIMBOLICAMENTE, AO GUARDARMOS OS NOSSOS MEDOS NO ARMÁRIO, ELES PASSAM A ESTAR FORA E NÃO DENTRO DE NÓS. É MAIS FÁCIL LIDAR COM ALGO QUE SE VÊ, QUE TEM UM NOME, QUE SABEMOS ONDE ESTÁ E QUE FORMA TEM.

ENTRE RECONHECER O MEDO, ESCREVER O MEDO NUM PAPEL E GUARDÁ-LO NO ARMÁRIO, É JÁ UM GRANDE PASSO PARA O VENCER! E COMO TODAS AS VITÓRIAS MERECEM O MELHOR, VAMOS DECORAR E EMBELEZAR DA MELHOR MANEIRA ESTE ARMÁRIO TÃO ESPECIAL. VAMOS PÔR O ARMÁRIO QUE NOS AJUDA A LIDAR COM OS MEDOS O MAIS BONITO POSSÍVEL.

BOM TRABALHO!



1ºPASSO

JUNTA R MUITOS
ROLOS DE PAPEL
HIGIÊNICO.



2ºPASSO

F O R R A R O
I N T E R I O R D A
C A I X A D E C A R T Ã O
C O M O S R O L O S D E
P A P E L H I G I Ê N I C O .



3ºPASSO

COLAR OS ROLOS
UNS AOS OUTROS
E AO FUNDO DA
CAIXA DE CARTÃO.

USEI COLA BRANCA E DEIXEI SECAR BEM ANTES DE SEGUIR
PARA O PRÓXIMO PASSO.



4ºPASSO

DESENHAR E
RECORTAR EM
CARTÃO UM
FRONTÃO PARA O
ARMÁRIO.

MEDIR A LARGURA DA CAIXA PARA RECORTAR O FRONTÃO À
MEDIDA.



5º PASSO

RECORTAR LETRAS
DE REVISTAS
VELHAS:
'ARMÁRIO DA
CORAGEM'



6ºPASSO

COLAR AS LETRAS
NO FRONTÃO
FEITO EM CARTÃO.

USAR DE PREFERÊNCIA STICK DE COLA.



7º PASSO

COM A AJUDA DE
COLA E DE FITA DE
PINTOR DA COR DE
CARTÃO PRENDER O
FRONTÃO À CAIXA.

A IDEIA DO FRONTÃO É PARA IMITAR A PARTE DE CIMA DE UM
ARMÁRIO ANTIGO.



8ºPASSO

FORRAR A PARTE
DE DENTRO DAS
PORTAS COM
TECIDO .

USAR COLA BRANCA



9º PASSO

RECORTEI MAIS
UMAS LETRAS,
COLEI NOUTRA
PLACA DE CARTÃO
E PRENDI NA
PARTE DE BAIXO
DO ARMÁRIO..



ARMÁRIO PRONTO!
AGORA SÓ FALTAM
OS MEDOS!



10ºPASSO

ESCREVER OS
MEDOS EM PAPEIS.
FAZER ROLINHOS
COM OS PAPEIS.
PÔR FITAS
BONITAS.



11ºPASSO

ARRUMAR OS
ROLOS DE PAPEL
COM OS MEDOS NO
ARMÁRIO DA
CORAGEM.

COM ESTE PROJETO, PROPOMOS USAR A CRIATIVIDADE E A CAPACIDADE SIMBÓLICA PARA COMEÇAR A CONTAR UMA NOVA HISTÓRIA SOBRE OS MEDOS DE CADA MEMBRO DA FAMÍLIA.

SIM, PORQUE TODOS NÓS TEMOS MEDOS, DESDE AS CRIANÇAS AOS ADULTOS, UNS MAIS INTENSOS DO QUE OUTROS. COM ALGUNS DESTES MEDOS CONSEGUIMOS VIVER TRANQUILAMENTE, MAS OUTROS OCUPAM DEMASIADO 'ESPAÇO' DENTRO DE NÓS E PERTURBAM O NOSSO DIA-A-DIA. POR EXEMPLO, PARA MUITAS CRIANÇAS O MEDO DO ESCURO OU MEDO DOS MONSTROS E FANTASMAS, É EXCESSIVAMENTE INTENSO E NÃO OS DEIXA ADORMECER SOZINHOS E DORMIR TRANQUILAMENTE UMA NOITE INTEIRA.

NESTE DESAFIO, O PROCESSO DE ESCREVER OU DESENHAR OS MEDOS EM FOLHAS DE PAPEL, AJUDARÁ A IDENTIFICÁ-LOS E A CONCRETIZAR EXATAMENTE O QUE GERA ESSES MEDOS. EM SEGUIDA, SIMBOLICAMENTE, OS MEDOS IRÃO SAIR DE DENTRO DE CADA UM PARA PASSAREM A ESTAR FORA, GUARDADOS NOUTRO LOCAL. E, NESTE PROCESSO, PAIS E FILHOS PODEM CONVERSAR SOBRE O QUE PENSAM QUANDO TÊM MEDO, QUE SENSações TÊM NO CORPO E O QUE FAZEM QUANDO SENTEM ESSE MEDO. PODERÃO COMEÇAR A CONTAR A HISTÓRIA DE COMO CADA UM SE PODERÁ TORNAR MAIS FORTE DO QUE OS MEDOS, DEPOIS DE OS TEREM ARRUMADO NO ARMÁRIO. FINALIZEM, DECIDINDO QUAIS AS ESTRATÉGIAS QUE VÃO USAR PARA TORNAR O MEDO MAIS FRACO OU ANULÁ-LO. ATRAVÉS DESTES PROJETO, DESAFIEM-SE CRIATIVAMENTE A LIDAR E VENCER MEDOS!

Inês Leitão
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta
PIN - Em todas as fases da vida
Coordenação do Núcleo de Perturbação do Espectro do Autismo.



ARMÁRIO DA
CORAGEM
ONDE GUARDO TODOS
OS MEUS MEDOS!