



5/24 desafios criativos

# EMOÇÕES CABEM TANTAS DENTRO DE MIM!

[www.capiti.pt](http://www.capiti.pt)  
[www.pin.com.pt](http://www.pin.com.pt)  
[www.artesplasticasdamfalda.pt](http://www.artesplasticasdamfalda.pt)

# DINÂMICA DO PROJETO -

EMOÇÕES - CABEM TANTAS DENTRO DE MIM !

AS EMOÇÕES SÃO UM GRANDE TEMA PARA TRABALHARMOS COM OS NOSSOS FILHOS. É MUITO IMPORTANTE PARA AS CRIANÇAS SABEREM IDENTIFICAR E LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES.

AS EMOÇÕES FAZEM PARTE DE NÓS. QUANTO MELHOR SOUBERMOS IDENTIFICAR CADA EMOÇÃO, MELHOR LIDAREMOS COM A EMOÇÃO EM QUESTÃO E COM A REACÇÃO QUE ELA PROVOCA NO NOSSO COMPORTAMENTO.

ALÉM DE IDENTIFICARMOS AS EMOÇÕES QUE CONHECEMOS, A IDEIA DESTE PROJETO É DEMONSTRAR QUE MESMO TENDO MUITAS EMOÇÕES DIFERENTES, TODAS CABEM DENTRO DO NOSSO CORAÇÃO. PODEM SER MUITAS, MAS CABEM SEMPRE.

ATRAVÉS DE UM BONECO DE CARTÃO E DE UMA CAPA TRANSPARENTE CONSEGUIMOS EXEMPLIFICAR E MOSTRAR A QUANTIDADE DE EMOÇÕES QUE CABEM DENTRO DE NÓS!

A DINÂMICA DESTE DESAFIO CRIATIVO CONSISTE EM CRIAR UM BONECO EM CARTÃO, QUE PODE SER FEITO DA FORMA QUE QUISEREM. O BONECO SÓ TEM QUE TER UMA ABERTURA NA ZONA DO CORAÇÃO, PARA AÍ COLAR UMA CAPA TRANSPARENTE - UMA BOLSA INVISÍVEL - QUE ILUSTRA COMO SE GUARDAM AS COISAS DO CORAÇÃO! AS EMOÇÕES. VAMOS PENSAR E ESCREVER TODAS AS EMOÇÕES QUE CONHECEMOS EM BOLINHAS DE ESPUMA, QUE COLOCAREMOS DENTRO DO NOSSO CORAÇÃO.

PODEMOS ASSIM ENCHER O NOSSO CORAÇÃO COM AS DIVERSAS EMOÇÕES QUE JÁ IDENTIFICÁMOS E OBSERVAR QUE O NOSSO CORAÇÃO TEM UM ESPAÇO GIGANTE, MAIOR QUE O NOSSO CORPO FÍSICO, ONDE CABEM TODAS AS EMOÇÕES!

BOM TRABALHO!

## M A T E R I A I S :

1 CAPA A4 TRANSPARENTE  
CARTÃO  
RESTOS DE CARTOLINAS COLORIDAS  
4 TACHAS  
COLA LIQUIDA UHU  
2 POMPONS  
BOLAS EM ESPUMA (ENCHIMENTO DE  
EMBALAGENS)  
TESOURA  
CANETA PRETA



1º PASSO

DESENHAR E  
RECORTAR -  
EM CARTÃO.  
CABEÇA, TRONCO  
E MEMBROS.

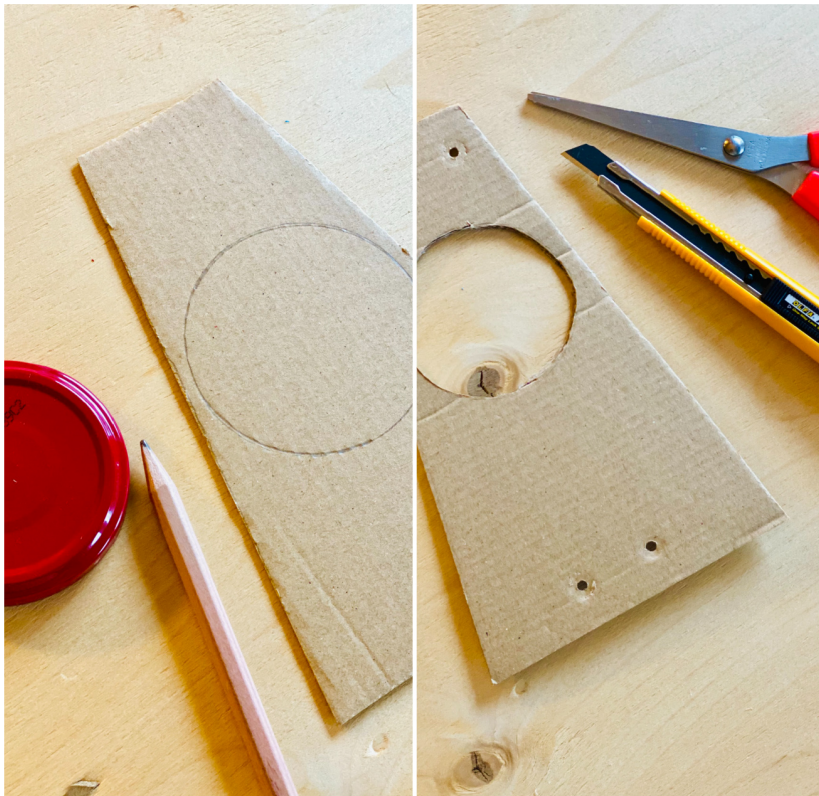
TENTAR USAR UM CARTÃO MAIS FINO E FÁCIL DE RECORTAR.



2º PASSO

COM CARTOLINAS,  
DESENHAR,  
RECORTAR E  
COLAR - BOTAS E  
LUVAS.

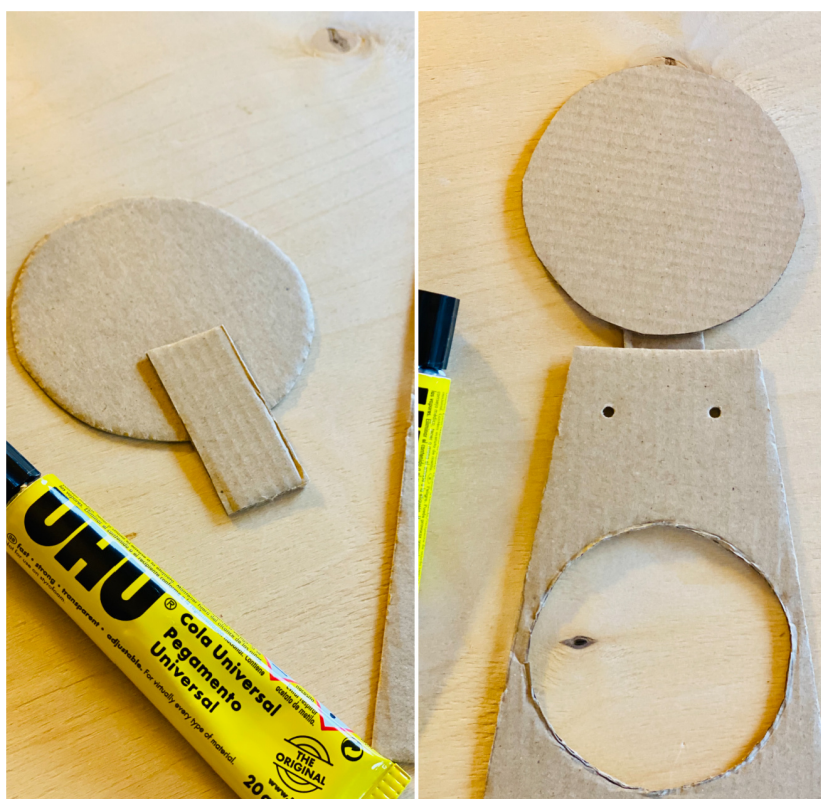
FIZ UM FURO NAS EXTREMIDADES DAS PERNAS E DOS BRAÇOS.



3ºPASSO

NA ZONA DO  
CORAÇÃO  
DESENHAR UM  
CÍRCULO E  
RECORTAR

APROVEITEI E FUREI A ZONA ONDE VÃO PRENDER OS  
BRAÇOS E AS PERNAS



4ºPASSO

F A Z E R U M P E S C O Ç O  
E M C A R T Ã O P A R A  
C O L A R A C A B E Ç A  
A O C O R P O



5ºPASSO

COM TACHAS  
PRENDER OS  
MEMBROS AO  
TRONCO.



6ºPASSO

COM CARTÃO E  
CARTOLINAS  
FAZER TODOS OS  
DETALHES DA  
CARA E CABELO.



7º PASSO

DESENHAR E  
RECORTAR UM  
CÍRCULO NA  
CAPA  
TRANSPARENTE.

COLOCAR O BONECO DEITADO NA CAPA E DESENHAR O CÍRCULO  
DO CORAÇÃO DO BONECO NA CAPA.



8º PASSO

C O L A R   O  
B O N E C O   À   C A P A  
T R A N S P A R E N T E

PÔR UM PAPEL DENTRO DA CAPA TRANSPARENTE ANTES DE COLAR O BONECO NA CAPA. USAR COLA LIQUIDA UHU.



9º PASSO

RECORTAR  
RECTÂNGULOS  
PEQUENINOS DE  
CARTOLINAS.



10º PASSO

# ESCREVER AS NOSSAS EMOÇÕES E COLAR NAS BOLAS DE ESPUMA.

APROVEITEI ESTAS BOLAS DE ESPUMA QUE VINHAM NUMA  
ENCOMENDA A FAZER DE ENCHIMENTO NA CAIXA.



11º PASSO

ENCHER O  
CORAÇÃO DA  
BONECA COM  
TODAS AS EMOÇÕES.

ESTE É UM DESAFIO QUE AJUDARÁ A PROMOVER A COMPREENSÃO DAS EMOÇÕES. É FUNDAMENTAL QUE AS CRIANÇAS IDENTIFIQUEM, COMPREENDAM E EXPRESSEM AS SUAS EMOÇÕES PARA UM ADEQUADO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL.

GERIR E LIDAR COM AS EMOÇÕES É UM DESAFIO CONSTANTE! ATRAVÉS DESTE PROJETO, PROMOVE-SE A CAPACIDADE DAS CRIANÇAS PARA DISTINGUIREM EMOÇÕES E AUMENTAREM O SEU 'VOCABULÁRIO' EMOCIONAL, PARTINDO DAQUELAS EMOÇÕES QUE SÃO MAIS BÁSICAS E JÁ CONHECEM (COMO A ALEGRIA, TRISTEZA, MEDO, ZANGA). PARA ALÉM DISSO, COM A CRIATIVIDADE QUE ENVOLVE, AJUDARÁ TAMBÉM A PERCEBER QUE PODEMOS SENTIR UMA PALETE IMENSA DE EMOÇÕES, QUE TODAS SÃO IGUALMENTE IMPORTANTES E QUE TODAS FAZEM PARTE DE NÓS!

PARA AJUDAR, OS PAIS PODERÃO INCENTIVAR OS FILHOS A PENSAREM EM SITUAÇÕES QUE VIVERAM E NO QUE SENTIRAM NAS MESMAS (POR EXEMPLO, QUANDO CONSEGUIRAM ANDAR PELA PRIMEIRA VEZ DE BICICLETA, NO PRIMEIRO DIA DE AULAS, QUANDO RECEBEM UM PRESENTE, ETC.).

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