



9/24 desafios criativos

' E S V A Z I A D O R ' D E R A I V A

www.capiti.pt
www.pin.com.pt
www.artesplasticasdamafalda.pt

M A T E R I A I S :

BASTIDOR PARA BORDAR

CARTOLINA

LÃ

CARTÃO

TINTAS

COLA

PINCEIS

TESOURA

CANETAS

BALÃO DE ENCHER

D I N Â M I C A D O P R O J E T O - ESVAZIADOR DE RAIVA

ESTE MÊS VAMOS TRABALHAR O TEMA DA RAIVA -
REGULAR A RAIVA E NÃO PASSAR AOS OUTROS.
COMO O PRETENDIDO É GERIR A RAIVA QUE SENTIMOS DENTRO DE
NÓS, 'INVENTAMOS' UM ESVAZIADOR DE RAIVA.
FÁCIL DE FAZER E AINDA MAIS FÁCIL DE UTILIZAR!
VAMOS ENCHER UM BALÃO SEMPRE QUE SENTIRMOS RAIVA,
SIMBOLICAMENTE ESTAREMOS A SOPRAR TODA A RAIVA QUE
SENTIMOS PARA DENTRO DO BALÃO, ESTAREMOS A 'ESVAZIAR-NOS' DE
TODA A RAIVA!
PODEMOS USAR O ESVAZIADOR DE RAIVA SEMPRE QUE QUISERMOS!
UM PROJETO ENGRAÇADO PARA FAZER, ONDE COMEÇAMOS POR
FAZER UMA ESPÉCIE DE MÁSCARA COM UM BASTIDOR DE BORDAR.
FAZEMOS A MÁSCARA COM O CABELO QUE NOS APETECER!
DEPOIS DE FEITA A MÁSCARA COM O BALÃO, PODEMOS UTILIZÁ-LA
SEMPRE QUE SENTIRMOS NECESSIDADE DE ESVAZIAR TODA A RAIVA
QUE SENTIMOS DENTRO DE NÓS!
E NÃO É QUE FUNCIONA?! QUEM VAI EXPERIMENTAR?

BOM TRABALHO!



1ºPASSO

RECORTAR UM
QUADRADO DE
CARTOLINA MAIOR
QUE O BASTIDOR.



2ºPASSO

M O L D A R A
C A R T O L I N A À F O R M A
D O B A S T I D O R ,
P R E N D E R E
R E C O R T A R .



3ºPASSO

COM UM LÁPIS
DESENHAR
A FORMA DE UMA
MÁSCARA.



4ºPASSO

COM UM X-ATO
CORTAR A FORMA
DESENHADA
A LÁPIS.



5ºPASSO

P R E P A R A R A L Ã
P A R A F A Z E R O
C A B E L O .
F A Z E R T R A N Ç A S .



6ºPASSO

C O L A R O
C A B E L O N A
C A R T O L I N A .

USEI COLA BRANCA PARA COLAR O CABELO.



7ºPASSO

DESENHAR E
RECORTAR EM
CARTÃO AS
BOCHECHAS E A
BOCA.



8ºPASSO

P I N T A R A S
B O C H E C H A S E
A B O C A

PINTEI COM TINTA ACRÍLICA.



9º PASSO

C O R T A R A
A B E R T U R A D A
B O C A C O M U M
X - A T O .



10º PASSO

COM O X - A T O
FAZER UM
CORTE NA ZONA
ONDE VAI
COLAR A BOCA .



11° PASSO

C O L A R A B O C A
E A S
B O C H E C H A S .



12º PASSO

RECORTAR
QUADRADINHOS
DE CARTÃO.



13° PASSO

ESCREVER NOS
QUADRADINHOS -
ESVAZIADOR
DE RAIVA.



14ºPASSO

C O L A R O S
Q U A D R A D I N H O S
N U M A T I R A D E
C A R T ã O C A N E L A D O .

COLAR OS QUADRADINHOS NA PARTE LISA DO
CARTÃO CANELADO. USEI COLA BRANCA.



15ºPASSO

COLAR AS TIRAS
COM OS
QUADRINHOS NA
PARTE DE CIMA
DO BASTIDOR.

DEIXAR SEMPRE TUDO SECAR BEM.



DEIXAR SECAR
BEM.



16° PASSO

PÔR UM BALÃO NA
BOCA DE FORMA A
QUE DÊ PARA
ENCHER PELO
OUTRO LADO DA
MÁSCARA .



E ESTÁ PRONTO A
UTILIZAR.
É SÓ ESVAZIAR A
RAIVA TODA PARA
DENTRO DO BALÃO!

ESTE DESAFIO DÁ CONTINUIDADE AOS ANTERIORES, TRAZENDO MAIS UMA FORMA CRIATIVA DE LIDAR COM AS EMOÇÕES. A RAIVA É UMA DAS EMOÇÕES BÁSICAS, TÃO IMPORTANTE COMO TODAS AS OUTRAS, EMBORA SEJA UMA DAS EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS DE SENTIR E DIFÍCIL DE GERIR. SENTIR RAIVA OU ZANGA NÃO É UM PROBLEMA, MAS MAGOAR OS OUTROS OU A SI PRÓPRIO POR ESTAR ZANGADO, JÁ O É. QUANDO NOS SENTIMOS ZANGADOS, VÁRIAS SENSações ESPALHAM-SE PELO NOSSO CORPO, PARECE QUE SE ENCHE DE UMA ENORME VONTADE DE EXPLODIR, COMO UM VULCÃO EM ERUPÇÃO. ASSIM, ESTE PROJETO AJUDA AS CRIANÇAS A APRENDEREM QUE HÁ ESTRATÉGIAS PARA REGULAR A RAIVA, CONCRETIZANDO UMA FORMA DE USAR A 'ENERGIA' DA RAIVA, QUE AS IRIA FAZER 'EXPLODIR', PARA ENCHER UM BALÃO E 'DEITÁ-LA' CÁ PARA FORA, SEM MAGOAR NINGUÉM. EM SEGUIDA, ESSA ENERGIA AINDA PODE SER USADA PARA BRINCAR COM O BALÃO, ATÉ SE TRANSFORMAR NUMA OUTRA EMOÇÃO, MAIS AGRADÁVEL.

COM ESTE DESAFIO, RECICLAM-SE MATERIAIS E RECICLA-SE A RAIVA!

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