



12/24 desafios criativos

TREINAR PARA
VENCER A
VERGONHA.

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

D I N Â M I C A D O P R O J E T O

TREINAR PARA VENCER A VERGONHA

DIZEMOS QUE A VERGONHA É UMA EMOÇÃO SOCIAL PORQUE SÓ NOS
PODEMOS SENTIR ENVERGONHADOS QUANDO ESTAMOS NA
COMPANHIA DE OUTRAS PESSOAS.

NESTE DESAFIO VIMOS PROPÔR FAZER TODOS OS NOSSOS AMIGOS
EM BONECOS E CONSTRUIR UM PALCO DE TEATRO.

IREMOS CRIAR O 'NOSSO' PALCO, PALCO ONDE, JUNTAMENTE COM OS
AMIGOS QUE FIZEMOS EM BONECOS, IREMOS TREINAR SITUAÇÕES DA
NOSSA VIDA ONDE COSTUMAMOS SENTIR VERGONHA.

A IDEIA É ENCENARMOS SITUAÇÕES QUE COSTUMAM SER
EMBARAÇOSAS PARA NÓS E NOS FAZEM SENTIR ENVERGONHADOS,
VAMOS TREINAR ESSAS SITUAÇÕES ESTANDO NÓS EM CIMA DE UM
PALCO COM UMA 'PLATEIA' A ASSISTIR.

VAMOS FAZER TEATRO, MAS VAI SER COMO UM SIMULADOR DE
SITUAÇÕES DE VERGONHA, ONDE PODEMOS TREINAR VEZES SEM
CONTA ATÉ A VERGONHA PASSAR, OU ATÉ MESMO APRENDER
A IMPROVISAR ALTERNATIVAS PARA EVITAR CHEGAR A SITUAÇÕES QUE
NOS FAZEM SENTIR VERGONHA.

CADA UM DEVERÁ FAZER EM BONECOS O GRUPO QUE ACHAR
MELHOR PARA TREINAR A SUA VERGONHA, SE CALHAR PARA ALGUNS
FUNCIONA BEM O GRUPO DE AMIGOS, PARA OUTROS OS COLEGAS DA
TURMA, ETC...

MAIS UMA VEZ VAMOS DAR NOVA VIDA A MUITOS MATERIAIS QUE
COSTUMAMOS DEITAR FORA, DESTA VEZ
VAMOS REUTILIZAR ROLHAS DE CORTIÇA E CAIXAS DE CARTÃO!

BOM TRABALHO!

M A T E R I A I S :

ROLHAS DE CORTIÇA

MASSA DE MOLDAR

PREGOS

CAIXA DE CARTÃO

COLA BRANCA

TINTA COR DE PELE

RESTOS DE TECIDOS

LÃS

TESOURA

CANETA PRETA

REVISTAS VELHAS

FOLHA DE CARTOLINA COLORIDA

FOLHA DE PAPEL CRAFT



1º PASSO

PREPARAR AS ROLHAS DE CORTIÇA PARA FAZER OS BONECOS.

COMEÇAMOS POR PREGAR OS PREGOS NAS ROLHAS E DEPOIS COM COLA DE MADEIRA COLAR AS ROLHAS AOS QUADRADOS DE CARTÃO.



2º PASSO

FAZER AS CABEÇAS DOS BONECOS COM MASSA DE MOLDAR.

DEPOIS DE FAZER UMA BOLA COM A MASSA DE MOLDAR, ESPETAR
NA CABEÇA DO PREGO DE FORMA A QUE FIQUE O MAIS FIRME E
DIREITA POSSÍVEL..



3º PASSO

P I N T A R A S C A B E Ç A S D O S B O N E C O S .

COM TINTA ACRÍLICA COR DE PELE PINTAR AS BOLINHAS FEITAS
COM MASSA DE MOLDAR E DEIXAR SECAR BEM...



4º PASSO

VESTIR OS BONECOS.

COM RESTOS DE TECIDOS, CORTAR AO TAMANHO DAS ROLHAS E COLAR COM COLA. TENTAR USAR TECIDOS DIFERENTES PARA OS DIFERENTES AMIGOS.



5º PASSO

COLAR PAPÉIS
COM OS NOMES
DOS AMIGOS
NOS BONECOS.

É IMPORTANTE IDENTIFICAR TODOS OS BONECOS NESTA FASE PARA
DEPOIS SER MAIS FÁCIL ESCOLHER A COR E TAMANHO
DO CABELO.



6º PASSO

DESENHAR AS CARAS E PÔR O CABELO AOS BONECOS.

ESCOLHER LÃS COM CORES DE CABELOS DIFERENTES PARA PODER
CARACTERIZAR OS AMIGOS DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL.
USAR COLA PARA COLAR A LÃ À BOLA DE MASSA DE MOLDAR.



E T E M O S
T O D O S O S
A M I G O S
P R O N T O S .



7º PASSO

F A Z E R U M
P A L C O D E
T E A T R O C O M
U M A C A I X A
D E C A R T Ã O .



8º PASSO

C O R T A R E T I R A R
T O D A S A S A B A S
D E C A R T Ã O D E
U M D O S L A D O S
D A C A I X A .



9º PASSO

PERSONALIZAR E
TEATRALIZAR O
OUTRO LADO DA
CAIXA.

DESENHAR E RECORTAR DA FORMA QUE MAIS GOSTARMOS
AS ABAS DE CARTÃO.



10º PASSO

FAZER UM
FRONTÃO EM
CARTÃO E COLAR
NA PARTE DE
CIMA DA CAIXA.



11° PASSO

COM CARTOLINAS
COLORIDAS FAZER
UMAS CORTINAS DE
TEATRO.



12º PASSO

RECORTAR LETRAS
DE REVISTAS PARA
COLAR NO FRONTÃO
DO TEATRINHO.



E TEMOS
O NOSSO PALCO
PRONTO!



JÁ PODEMOS
IMPROVISAR E
REPRESENTAR
DIFERENTES
SITUAÇÕES QUE NOS
FAZEM SENTIR
VERGONHA E TENTAR
VENCÊ-LA EM PALCO.



AGORA EM SUA CASA
'AULAS DE TEATRO'
PARA VENCER A
VERGONHA.

COM ESTE DESAFIO CRIA-SE UMA FORMA DIVERTIDA DE
DESMISTIFICAR E CONCRETIZAR COMPORTAMENTOS PARA REGULAR
A VERGONHA QUE SE ESTÁ A SENTIR.

É FUNDAMENTAL REGULAR A VERGONHA QUANDO ESTA
É EXCESSIVA. PORQUE, NESTE CASO, EM VEZ DE REFORÇAR
AS REGRAS E CONVENÇÕES SOCIAIS E GERIR O COMPORTAMENTO
NA RELAÇÃO COM OS OUTROS, A VERGONHA CONDUZ
AO EVITAMENTO E FUGA DAS SITUAÇÕES SOCIAIS.
ESTE DESAFIO PROMOVE A COMPREENSÃO DA VERGONHA COMO
UMA EMOÇÃO SOCIAL, MAIS COMPLEXA E SUBJETIVA, DO QUE
AS EMOÇÕES BÁSICAS, COMO A TRISTEZA E A ALEGRIA.
'O PALCO DA MINHA VIDA' PERMITE COMPREENDER O SIGNIFICADO
QUE AS CRIANÇAS ESTÃO A ATRIBUIR AO SEU COMPORTAMENTO
E O QUE PROCURAM EVITAR (POR EXEMPLO, O GOZO OU
ISOLAMENTO POR PARTE DOS OUTROS). SENTIR VERGONHA IMPLICA
IMAGINAR OS ESTADOS MENTAIS DOS OUTROS: O QUE ESTÃO
A PENSAR SOBRE MIM? O QUE VÃO COMENTAR? ASSIM, COM
O TEATRO E OS BONECOS, PODEM-SE RECRIAR VÁRIAS SITUAÇÕES,
ENSAIAR COMPORTAMENTOS EM RELAÇÃO AOS QUAIS SE TEM MEDO
DE FALHAR E DE SE SENTIR EMBARAÇADO. PODERÃO AINDA TREINAR
O QUE FAZER PERANTE O ERRO, E QUAIS AS MELHORES RESPOSTAS
E AÇÕES A ADOTAR PERANTE OS COMENTÁRIOS
E CRÍTICAS DOS OUTROS.

ESTE É MAIS UM DESAFIO QUE PROMOVE A COMPREENSÃO
E REGULAÇÃO EMOCIONAL. DO TEATRO PARA A VIDA REAL TENTA-SE
QUE A VERGONHA FIQUE COM O PAPEL SECUNDÁRIO E NÃO
O PRINCIPAL.

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