



15/24 desafios criativos

# O 'SPA' DOS PENSAMENTOS.

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

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

CAIXA DE CARTÃO COM TAMANHO  
ADEQUADO PARA FAZER UMA CASA PARA  
A NOSSA CABEÇA  
CARTÃO  
COLA BRANCA  
TESOURA  
LÁPIS  
TINTAS ACRÍLICAS  
PINCEL  
RESTOS DE TECIDOS  
ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO  
FITA DE PINTOR  
PAUZINHOS DE MADEIRA  
LÃ OU DRACALON

# D I N Â M I C A D O P R O J E T O

## SPA DOS PENSAMENTOS

SE PENSARMOS BEM ESTAMOS SEMPRE A PENSAR, NUNCA PARAMOS  
DE PENSAR.

MUITOS DOS PENSAMENTOS QUE TEMOS SÃO INÚTEIS, E SÓ NOS PÕEM  
'MACAQUINHOS' NA CABEÇA.. TEMOS QUE APRENDER A NÃO LIGAR  
E DEIXAR IR OS PENSAMENTOS QUE NÃO INTERESSAM PARA NÃO  
OCUPAREM A NOSSA CABEÇA DESNECESSARIAMENTE.

PARA A NOSSA MENTE CONSEGUIR DESCANSAR E FOCAR-SE NO QUE  
VERDADEIRAMENTE INTERESSA, CRÍAMOS UM PROJETO ESPECIAL.

FIZEMOS UMA CASA COM ASAS PARA PÔR NA CABEÇA, A QUAL  
CHAMAMOS 'SPA' DOS PENSAMENTOS! UMA CASA QUE VOA COM  
AS SUAS ASAS, QUE QUASE PARECE LEVAR-NOS A PASSEAR NAS NUUVENS.  
A INTENÇÃO QUANDO COLOCAMOS A CASA NA NOSSA CABEÇA É DE  
ESTAR NUM SÍTIO RELAXANTE ONDE FICAMOS SÓ A OBSERVAR QUE  
PENSAMENTOS VAMOS TENDO, SEM NOS ENVOLVERMOS  
EMOCIONALMENTE NELES, O OBJETIVO DE TER A CASA NA CABEÇA  
É PODER TREINAR A DEIXAR 'ENTRAR' E DEIXAR 'SAIR' TODOS  
PENSAMENTOS QUE TEMOS. É COMO QUE SE ENTRASSEM PELAS  
JANELAS DA CASA E SAÍSSEM DA MESMA FORMA. COMO QUE UMA  
ESPÉCIE DE TEMPO DE MEDITAÇÃO, ONDE A CASA PARA PÔR NA  
CABEÇA CHEIA DE JANELAS E COM AS SUAS ASAS VÊM SUGERIR UM  
ESPAÇO ESPECIAL PARA A NOSSA MENTE DESCANSAR!

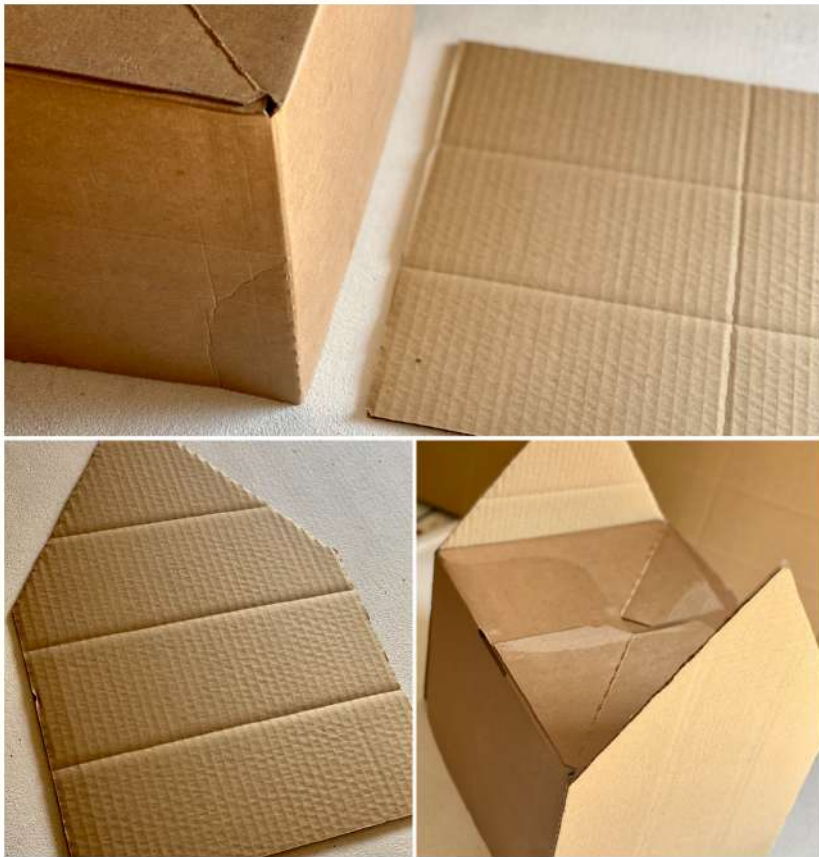
BOM TRABALHO!



1º PASSO

# ARRANJAR UMA CAIXA DE CARTÃO.

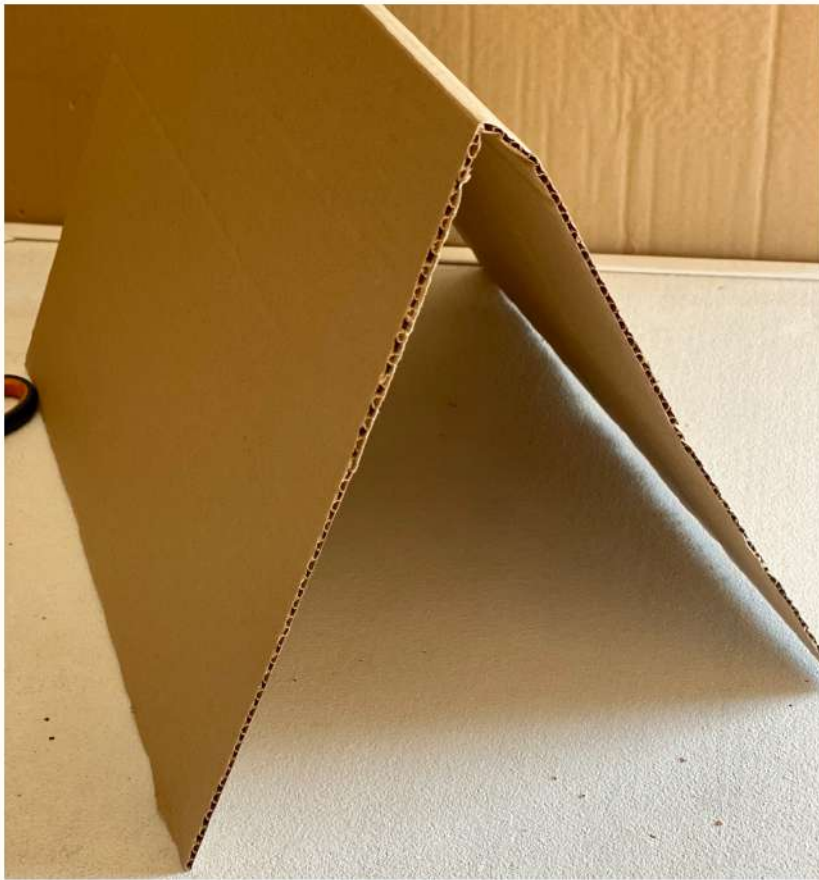
ESCOLHER UMA CAIXA COM UM TAMANHO BOM PARA FAZER UMA CASA  
PARA A NOSSA CABEÇA, NEM MUITO LARGA, NEM MUITO APERTADA.



2º PASSO

## C O R T A R E M C A R T Ã O O P E R F I L D A C A S A .

MEDIR E DESENHAR O PERFIL DA CASA NO CARTÃO E DEPOIS CORTAR.  
TER EM ATENÇÃO A LARGURA DA CAIXA PARA DESENHAR O PERFIL.



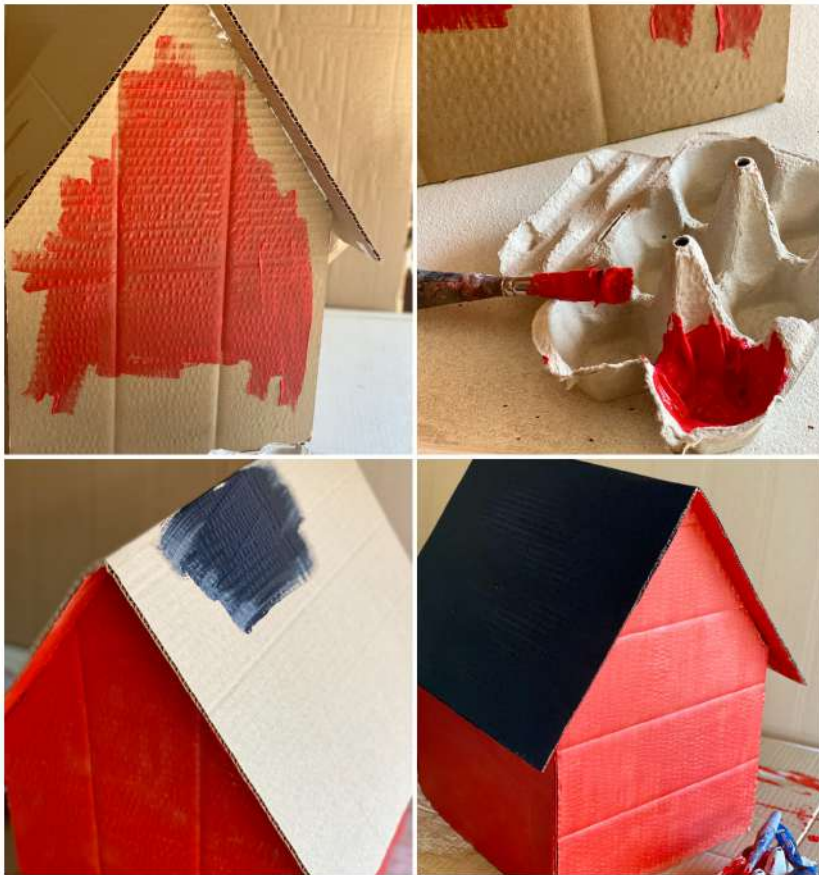
3º PASSO

C O R T A R   C A R T Ã O  
P A R A   F A Z E R   O  
T E L H A D O   D A   C A S A .



4º PASSO

COLAR O TELHADO  
DA CASA COM COLA  
E DEIXAR A SECAR  
COM FITA DE  
PINTOR.



5º PASSO

# P I N T A R   A   C A S A .

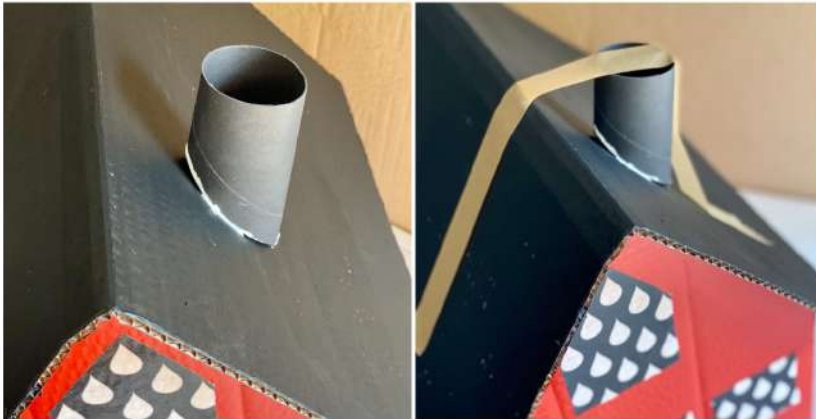
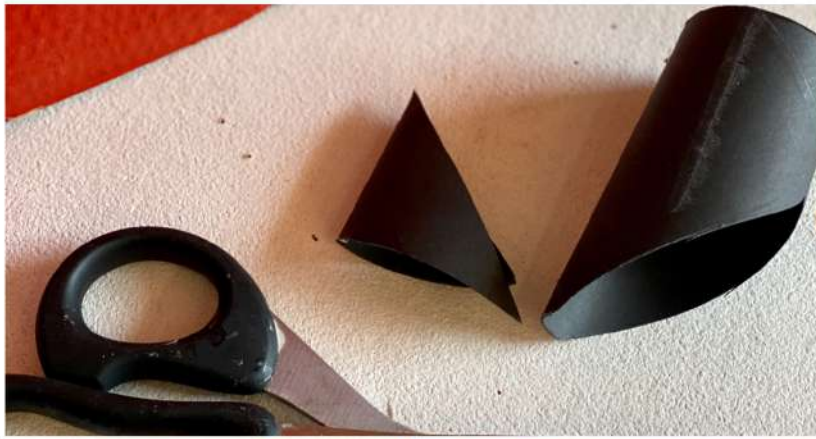
USEI TINTAS ACRÍLICAS PARA PINTAR A CASA.



6° PASSO

# FAZER AS JANELAS DA CASA.

DESENHAR E CORTAR AS JANELAS EM TECIDO E DEPOIS COLAR NA CASA.



7º PASSO

# FAZER A CHAMINÉ DA CASA COM UM ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO.

PINTAR E CORTAR O ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO, DEPOIS COLAR COM COLA E  
DEIXAR PRESO COM FITA DE PINTOR ATÉ SECAR BEM.



8° PASSO

# FAZER OS OLHOS DA CASA.

USEI CARTOLINA PARA FAZER A BASE DO OLHO E AS PESTANAS,  
PARA FAZER A ÍRIS DO OLHO FIZ COLAGENS COM TECIDO E  
CARTOLINA.



9º PASSO

F A Z E R   A   B O C A  
D A   C A S A .

A PROVEITEI O DESENHO DA BOCA PARA ESCREVER 'SPA DOS PENSAMENTOS'.



10º PASSO

# FAZER AS ASAS DA CASA.

DESENHAR AS ASAS EM CARTÃO E RECORTAR.  
USAR LÃ OU DRACALON PARA FORRAR AS ASAS UTILIZANDO COLA.!



11° PASSO

# FAZER SUPORTE PARA AS ASAS DA CASA.

COM PAUZINHOS DE MADEIRA, FURAR A PAREDE DA CASA MESMO POR  
BAIXO DO TELHADO (FURAR DOS DOIS LADOS DA CASA IGUAL), ESPETAR  
O PAUZINHO DE MADEIRA E DEIXAR CHEIO DE COLA A SECAR.



12º PASSO

## PRENDER AS ASAS NO TELHADO DA CASA.

ENCAIXAR A RANHURA FEITA NO CARTÃO DAS ASAS NO TELHADO EXATAMENTE NO SÍTIO ONDE PUSEMOS OS PAUZINHOS DE MADEIRA,. USAR COLA PARA COLAR A PARTE DE TRÁS DAS ASAS AOS PAUZINHOS DE MADEIRA, E SE PRECISO PÔR FITA COLA PARA SUPORTAR AINDA MELHOR.



'SPA' DOS  
PENSAMENTOS  
PRONTO A USAR!

E SE ESTE DESAFIO OFERECESSE UM MOMENTO, LÚDICO E DE ENORME CRIATIVIDADE, PARA PENSAR SOBRE O PENSAMENTO?  
POR DIA, TEMOS MILHARES DE PENSAMENTOS, COM VÁRIAS FORMAS E CONTEÚDOS. ESTAMOS 'SEMPRE' A PENSAR, MAS NÃO ESTAMOS HABITUADOS A PENSAR SOBRE O PENSAMENTO. O PENSAMENTO SURGE COMO UMA VOZ NA NOSSA CABEÇA OU IMAGEM. MAS NEM SEMPRE COM O CONTEÚDO QUE GOSTARÍAMOS QUE TIVESSE.  
MUITAS VEZES, AS CRIANÇAS PROCURAM OS PAIS, AFLITAS PORQUE ESTÃO A TER PENSAMENTOS 'ASSUSTADORES', PERTURBADORES OU AQUILO A QUE PODEM CHAMAR 'PENSAMENTOS MAUS'.  
NA VERDADE, NÃO SÃO APENAS AS CRIANÇAS QUE TÊM 'PENSAMENTOS MAUS', TODOS NÓS TEMOS PENSAMENTOS QUE SÃO, POR VEZES, ASSUSTADORES, ANGUSTIANTES OU INTRUSIVOS. MAS MUITAS PESSOAS CONSEGUEM IGNORÁ-LOS, PRESTANDO-LHES POUCA OU NENHUMA ATENÇÃO. É QUANDO DAMOS 'MUITO PESO' AO CONTEÚDO DOS NOSSOS PENSAMENTOS E QUANDO ELAS NOS PARECEM A VERDADE ABSOLUTA, QUE PODE SER MUITO ANGUSTIANTE.  
UMA DAS COMPETÊNCIAS MAIS IMPORTANTES QUE AJUDA AS CRIANÇAS A LIDAR COM OS SEUS PENSAMENTOS, DE UMA FORMA ADAPTATIVA, É APRENDER A PERCEBER QUE 'ESTÃO A PENSAR', EM VEZ DE SE DEIXAREM LEVAR POR AQUILO QUE ESTÃO PENSANDO. COM O DESAFIO DO SPA DOS PENSAMENTOS, AS CRIANÇAS COMEÇAM A APRENDER A OLHAR PARA OS PENSAMENTOS, A PERCEBER QUE FORMA E CONTEÚDO TÊM. A VER QUE ELAS 'ENTRAM E SAEM' DA NOSSA CABEÇA. E QUE PODEMOS ESCOLHER DAR ATENÇÃO A ALGUNS E DEIXÁ-LOS FICAR E OUTROS, MENOS ÚTEIS OU PERTURBADORES, SIMPLEMENTE, DEIXÁ-LOS SAIR SEM LHAS PRESTAR MUITA ATENÇÃO. ESTE DESAFIO PROMOVE A COMPETÊNCIA PARA APRENDER A OLHAR PARA OS PENSAMENTOS, EM VEZ DE SER 'ATRAVÉS' DELES. O PRÓXIMO PASSO É APRENDER QUE NEM TODOS OS PENSAMENTOS SÃO FATOS, SÃO SÓ PENSAMENTOS!

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