



6/24 desafios criativos

BARÓMETRO EMOCIONAL

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

D I N Â M I C A D O P R O J E T O -

NO MEU DIA-A-DIA, COM FILHOS E ALUNOS, SEMPRE
ME PREOCUPEI EM TENTAR PERCEBER QUAL
A DISPOSIÇÃO DE CADA UM NESSE DIA.
A CRIAÇÃO DO BARÔMETRO EMOCIONAL É A RESPOSTA
À NECESSIDADE DE SABER ANTES DE TUDO - COMO NOS ESTAMOS
A SENTIR!
IDENTIFICAR A EMOÇÃO QUE PREVALECE EM NÓS EM CADA DIA
FACILITA TUDO, CONSEGUIMOS ENTENDER PORQUE TEMOS
CERTOS COMPORTAMENTOS E ATITUDES.
ENQUANTO MÃE E PROFESSORA ACHO QUE SE CONSEGUIR
PERCEBER COMO TODOS SE ESTÃO
A SENTIR, A MANEIRA DE COMUNICAR E DE AGIR ADAPTA-SE
A CADA UM E TUDO FICA MAIS FÁCIL!

NESTE PROJETO O GRANDE DESAFIO É TERMOS
QUE CRIAR CARAS COM
DIFERENTES EMOÇÕES = DIFERENTES EXPRESSÕES.
SERIA INTERESSANTE SE O PRIMEIRO PASSO DESTE TRABALHO
FOSSE INVESTIGAR EM FAMÍLIA QUAIS AS EXPRESSÕES MAIS
ADEQUADAS PARA REPRESENTAR CADA EMOÇÃO.
NESTE PROJETO VAMOS MAIS UMA VEZ DAR NOVA VIDA A VÁRIOS
MATERIAIS, VAMOS TRANSFORMAR CAIXAS DE OVOS EM MOLDURAS E
JORNAL EM PASTA DE PAPEL!
NO FINAL TEREMOS FEITO O QUE EU CHAMEI DE UM
BARÔMETRO EMOCIONAL E VAMOS
PÔR TODA A FAMÍLIA A UTILIZÁ-LO TODOS OS DIAS!

BOM TRABALHO!

M A T E R I A I S :

CAIXAS DE OVOS
PAPEL DE JORNAL
ÁGUA
COLA BRANCA LÍQUIDA
TINTAS ACRÍLICAS
PINCEL
LÃS
RESTOS DE FITAS E CARTOLINAS
CANETA PRETA
MOLAS DA ROUPA DE MADEIRA
CORDÃO
TESOURA
PICADORA (EU USO PARA TRANSFORMAR
O JORNAL EM PASTA)



1º PASSO

RECORTAR AS
CAIXAS DE OVOS
DE FORMA A
FAZEREM DE
MOLDURA.



2º PASSO

MOER FOLHAS DE
JORNAL COM
ÁGUA PARA
FAZER PASTA DE
PAPEL.

EU USO UMA PICADORA PARA TRANSFORMAR OS QUADRADOS DE
PAPEL DE JORNAL EM PASTA.



3º PASSO

M I S T U R A R C O L A
B R A N C A N A
P A S T A D E P A P E L .

MISTURAR MUITO BEM A COLA COM UMA ESPÁTULA DE MADEIRA.



4º PASSO

C O M A P A S T A D E
P A P E L M O L D A R
C A R A S D E N T R O
D A S M O L D U R A S
E M C A I X A D E
O V O S .

DEIXAR SECAR BEM.



5º PASSO

P I N T A R A S C A R A S C O M T I N T A .

ANTES DE PINTAR AS CARAS A EXPRESSAREM AS DIFERENTES
EMOÇÕES FAÇO SEMPRE UM DESENHO NUM PAPEL PARA SABER BEM
O QUE VOU PINTAR.



6º PASSO

RECORTAR E COLAR A LÃ PARA FAZER DE CABELO.

ESCOLHEMOS LÃS COM CORES DIFERENTES PARA EXPRESSAR AS DIFERENTES EMOÇÕES. PENSAMOS QUE CORES REPRESENTARIAM MELHOR CADA EMOÇÃO.



7º PASSO

COM FITAS E
CARTOLINAS
FIZEMOS LAÇOS E
GANCHOS PARA
ENFEITAR OS
CABELOS.

MAIS UMA VEZ PENSÁMOS QUE TIPO DE GANCHO OU ENFEITE PARA O
CABELO FICARIA MELHOR COM CADA EMOÇÃO.



8ºPASSO

ESCREVER OS
NOMES DAS
EMOÇÕES EM
CARTÕES E COLAR
NAS RESPECTIVAS
CARAS.



C A D A E M O Ç Ã O
T E M U M A
E X P R E S S Ã O



9º PASSO

ESCREVER OS
NOMES DE TODAS
AS PESSOAS DE
NOSSA CASA EM
MOLAS DE MADEIRA .



C Á E M C A S A
P E N D U R Á M O S O
N O S S O
B A R Ó M E T R O
E M O C I O N A L N A
C O Z I N H A .

TODOS OS DIAS ATUALIZAMOS O NOSSO ESTADO DE ESPÍRITO NO NOSSO BARÓMETRO! POMOS A MOLA COM O NOSSO NOME NA EMOÇÃO MAIS ADEQUADA A COMO NOS SENTIMOS NESSE DIA!



O MELHOR DESTES
PROJETOS É QUE
SÃO FEITOS EM
FAMÍLIA!

AO LONGO DE UM DIA, PODEMOS REAGIR
EMOCIONALMENTE A DIFERENTES SITUAÇÕES COM
EMOÇÕES DISTINTAS. PENSAMOS E COMPORTAMO-NOS
DE FORMA DIFERENTE CONFORME
O QUE ESTAMOS A SENTIR.
PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES,
É FUNDAMENTAL IDENTIFICAR O QUE SE ESTÁ A SENTIR
E DAR-LHE UM NOME. NÃO CHEGA DIZER 'SINTO-ME BEM'
OU 'MAL', POIS DENTRO DESTES 'BEM' OU 'MAL' CABEM
MUITAS EMOÇÕES E APRENDER A DIFERENCIÁ-LAS
CONTRIBUI PARA UM ADEQUADO DESENVOLVIMENTO
EMOCIONAL.

VAMOS AJUDAR AS CRIANÇAS A RESPONDER
ÀS PERGUNTAS: COMO ME SINTO AGORA? COMO ME SENTI
HOJE? O QUE É QUE ESTA SITUAÇÃO ME FAZ SENTIR?
O BARÓMETRO EMOCIONAL AJUDARÁ A PROMOVER
A CAPACIDADE PARA NOMEAR AS EMOÇÕES E ASSIM
IDENTIFICAR OS SENTIMENTOS. O VOCABULÁRIO
EMOCIONAL AUMENTA E AJUDA A COMUNICAR AOS
OUTROS O QUE SENTEM. NA CONSTRUÇÃO DESTES DESAFIOS,
PODERÃO JUNTOS EXPLORAR, NÃO SÓ AS EXPRESSÕES
FACIAIS QUE REFLETEM DIFERENTES EMOÇÕES, MAS
TAMBÉM AS SENSACIONES DO CORPO QUE
AS ACOMPANHAM. VAMOS LÁ USAR O BARÓMETRO
EMOCIONAL E 'MEDIR' AS EMOÇÕES!

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