O Meu Termómetro da Ansiedade

Quanta ansiedade sinto agora? Repara no teu corpo e nos teus pensamentos. Assinala o número que melhor mostra o que sentes. Não há respostas certas ou erradas.

Nome: _____ **Data e hora:** _____

1. Observa

O que notas no teu corpo? Que pensamentos aparecem?



2. Escolhe

Assinala um número no termómetro. Podes apontar ou pedir ajuda para o marcar.



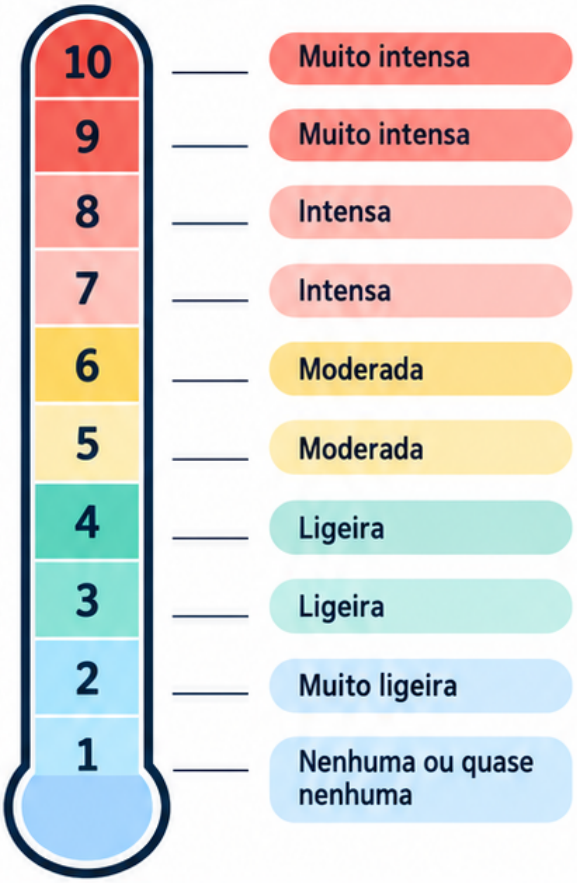
3. Volta a observar

Depois de uma pausa ou de algo que te ajude, assinala novamente e compara.



Quanto sinto?

1 = nenhuma ou quase nenhuma ansiedade · 10 = a maior ansiedade que consigo imaginar



Sinais que posso notar

Corpo descontraído; respiração tranquila; barriga às voltas; mãos suadas; músculos tensos; coração a bater depressa; pensamentos de preocupação; dificuldade em pensar noutra coisa.



O meu registo

Se precisares, pede ao adulto que está contigo para escrever as tuas respostas.

Antes — hora: _____ **Número (1–10):** _____

O que estava a acontecer? O que senti no corpo e pensei?

_____

O que experimentei para me ajudar? Quem me apoiou?

_____

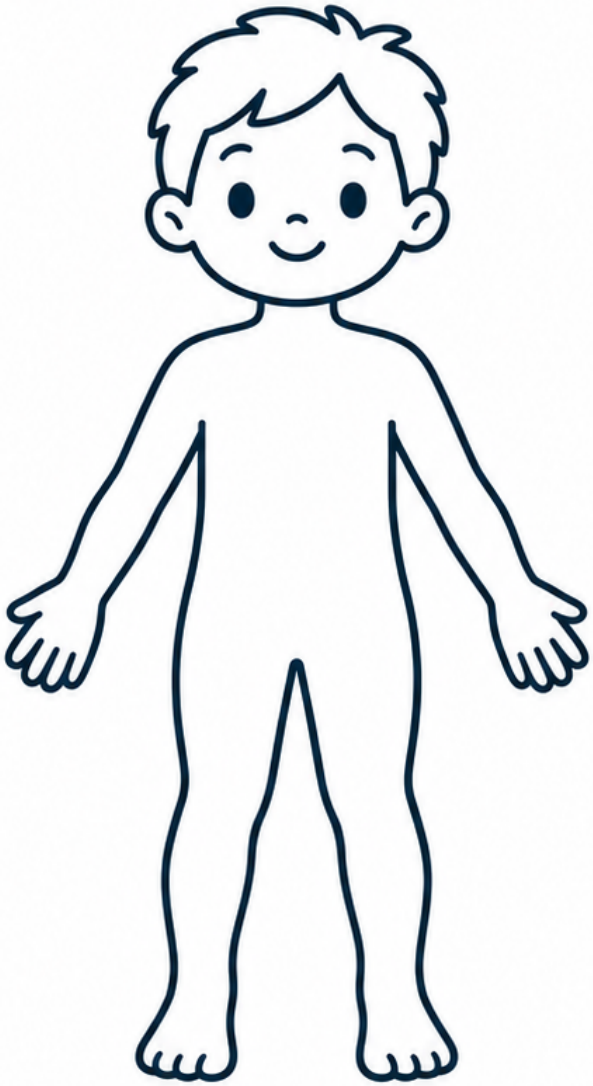
Depois — hora: _____ **Número (1–10):** _____

Para o profissional

Explore os sinais e os significados escolhidos pela criança, sem impor correspondências entre sintomas e números. Esta escala serve para comunicar e acompanhar a experiência subjetiva; não é um instrumento de diagnóstico.

O Radar dos Sinais Corporais de Alarme

Ficha de exploração corporal para crianças. A criança pode assinalar, desenhar ou contar o que sente. Esta ficha ajuda a conversar sobre sensações; não serve para diagnóstico ou tratamento.



Como usar

1. **Preparar:** Disponha a ficha e lápis. Explique que a criança pode mostrar onde sente alguma coisa, se quiser.
2. **Explorar:** Convide a criança a observar o corpo e assinalar sensações, como coração acelerado, nó no estômago ou tremores. Pode acrescentar outras palavras.
3. **Registar:** Use cores, símbolos ou palavras escolhidos pela criança. Não há respostas certas.
4. **Conversar:** Pergunte o que gostaria que soubesse sobre o que assinalou. Registe apenas o que a criança comunica, sem interpretar como diagnóstico.

Nota para o profissional: Use linguagem adequada à idade. A criança pode parar, deixar campos em branco ou pedir ajuda. Se referir dor, mal-estar ou preocupação de saúde, acolha o relato e siga os procedimentos clínicos e de segurança aplicáveis.

Nome ou código (opcional): _____ **Data / contexto:** _____

O que noto no meu corpo:

_____

_____

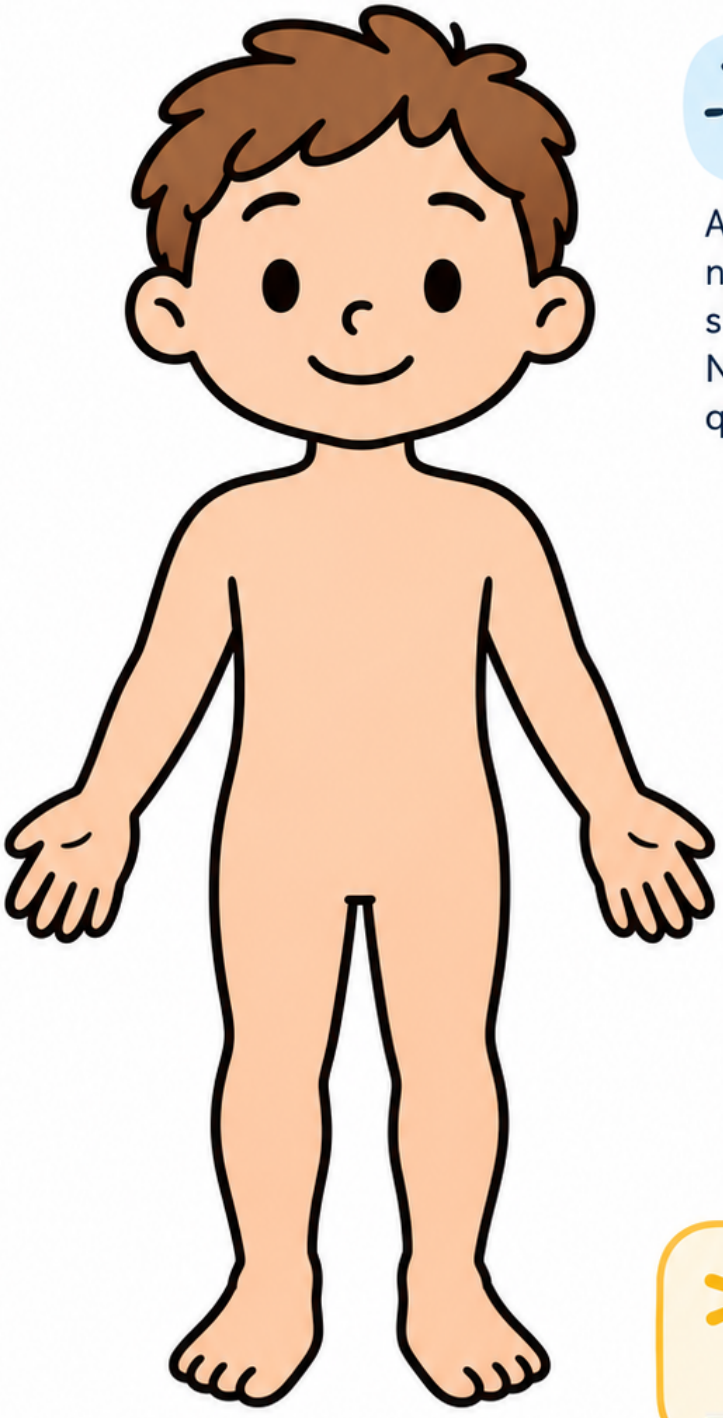
_____

O que quero que o profissional saiba:

_____

_____

Mapa do corpo



Silhueta corporal

Assinala, desenha ou dita o que notas no teu corpo. Podes usar cores ou símbolos diferentes para cada sensação. Não há respostas certas e podes deixar qualquer parte em branco.

- **Coração acelerado**
- **Nó ou aperto no estômago**
- **Tremores**
- **Outro sinal: escreve ou desenha**

Legenda, se quiseres

Cor ou símbolo para cada sensação:

_____

O que estava a acontecer quando notei estes sinais? (opcional)

_____

_____

A Respiração da Estrela-do-Mar

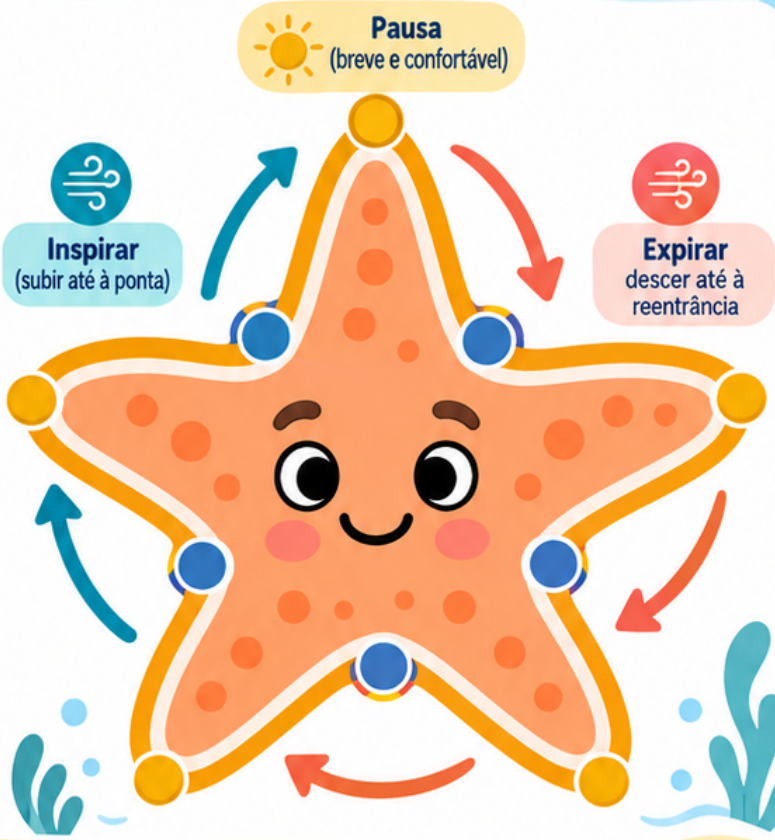
Cartão visual interativo

Uma proposta breve de respiração ritmada, para ser conduzida por um profissional com uma criança.
O percurso acompanha as cinco pontas de uma estrela-do-mar: inspirar, suster o ar e expirar devagar, sem forçar.

Duração: alguns ciclos, ajustados à disponibiidade da criança.

Material: este cartão impresso; opcionalmente, um dedo para percorrer o contorno.

Objetivo: oferecer uma referência visual e tátil para abrandar o ritmo respiratório, sem exigir um resultado específico.



Conforto primeiro

A criança pode parar, respirar normalmente ou apenas observar. Não peça para suster o ar se isso causar desconforto; interrompa se surgir tontura, falta de ar ou ansiedade.

1 Preparar



Convide a criança a escolher se quer acompanhar com o dedo, com o olhar ou apenas ouvir as indicações. Encontre uma posição confortável.

2 Subir a primeira ponta



Comece numa das reentrâncias. Acompanhem o contorno até à ponta seguinte enquanto inspiram suavemente pelo nariz, se for confortável.

3 Fazer uma pausa breve



Na ponta, façam uma pausa curta e confortável. Não é necessário contar nem manter o ar se a criança não quiser.

4 Descer a ponta



Percorram o contorno até à reentrância seguinte enquanto expiram devagar, sem esvaziar os pulmões à força.

5 Percorrer as cinco pontas



Repitam a sequência pelas cinco pontas, num ritmo natural. O profissional pode modelar a respiração e usar palavras simples: «sobe», «pausa», «desce».

6 Terminar e verificar

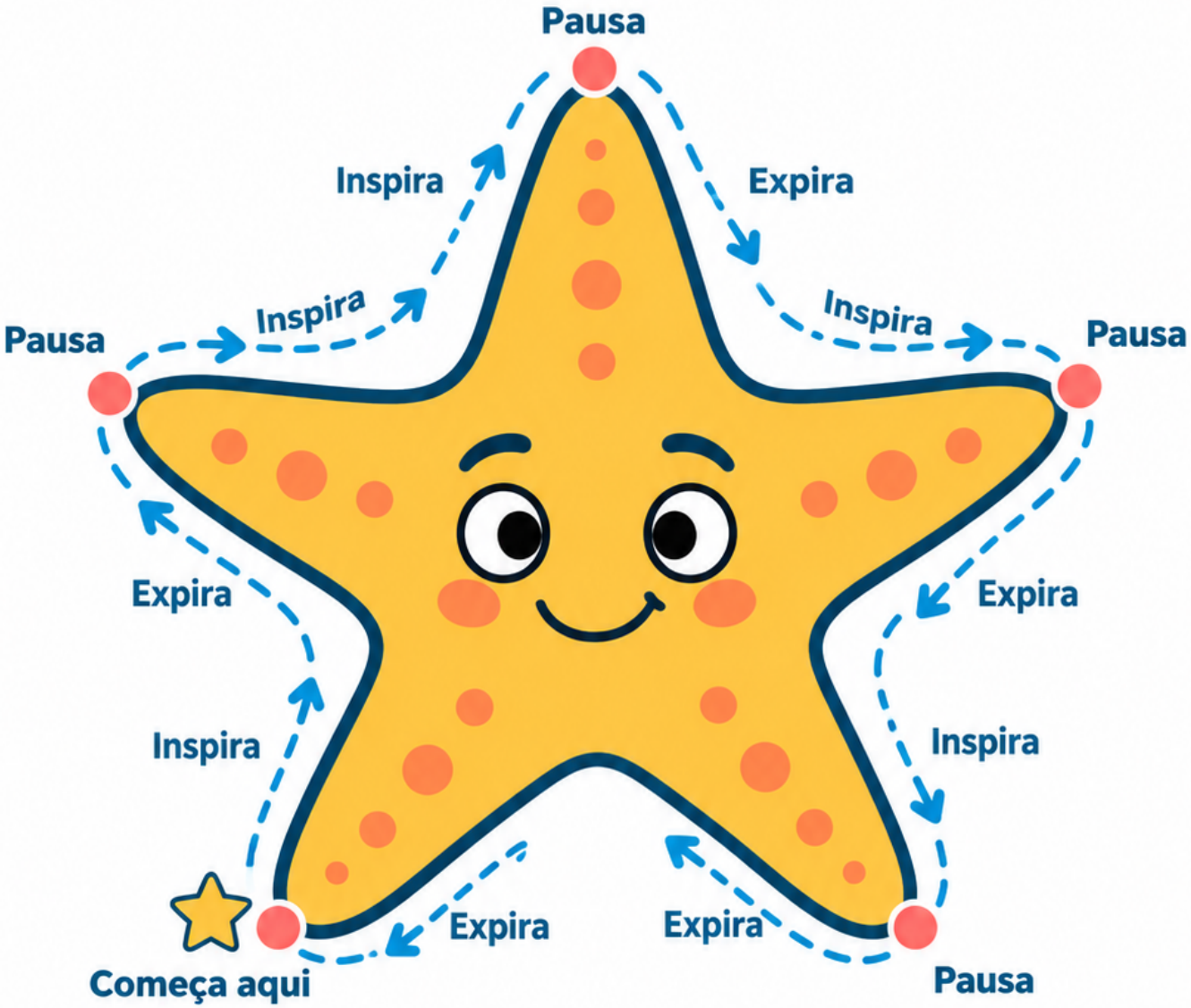


No fim, parem o percurso e respirem normalmente. Pergunte à criança se quer repetir, fazer uma pausa ou terminar.

Como está a criança durante o percurso?

- **Está confortável e quer continuar.** → Acompanhe mais uma volta, mantendo a respiração suave e sem impor contagens.
- **Prefere não suster o ar.** → Retire a pausa; acompanhem apenas a inspiração na subida e a expiração na descida.
- **Mostra desconforto ou quer parar.** → Interrompa o exercício e deixe a criança respirar normalmente, sem pressão para retomar.

Percurso das cinco pontas



1. Começa na estrela.
2. Sobe: inspira suavemente.
3. Ponta: pausa breve, se confortável.
4. Desce: expira devagar.
5. Repete pelas cinco pontas.

Para a criança

Podes acompanhar com o dedo, com os olhos ou só ouvir.

Podes parar quando quiseres.

O Detetor de Pensamentos-Catástrofe



Antes de começar

Ficha clínica estruturada para explorar uma previsão catastrófica e construir uma perspetiva mais equilibrada. O profissional acompanha a criança, ajustando a linguagem e o grau de apoio à idade, ao desenvolvimento e ao contexto. A criança pode escrever, desenhar ou ditar as respostas.

- Trabalhe com uma situação concreta e recente, sem exigir que a criança revele mais do que deseja.
- Não discuta nem desvalorize o medo. Explore a previsão com curiosidade e respeito.
- Esta ficha é um recurso educativo de reflexão; não constitui diagnóstico nem recomendação de tratamento.

Se for difícil começar

O profissional pode oferecer opções, desenhar em conjunto ou preencher as respostas ditadas pela criança.

1 Escolher a situação
Convide a criança a recordar algo que a preocupou. Resuma a situação em poucas palavras e confirme se a descrição lhe parece certa.

2 Dar nome à previsão
Pergunte o que a criança receia que aconteça. Registe a previsão nas palavras da criança, sem a corrigir.

3 Observar o impacto
Explore a intensidade do medo e o que a criança sente no corpo ou tem vontade de fazer. Acolha a resposta sem a avaliar.

4 Examinar as pistas
Conversem sobre o que parece apoiar a previsão e o que poderá apontar para outras possibilidades. Distingam o que sabem do que imaginam.

5 Construir uma alternativa
Ajude a formular uma frase realista e cuidadosa, que reconheça a preocupação sem assumir que o pior vai acontecer.

6 Rever e fechar
Volte a perguntar como se sente a criança e o que poderá ajudá-la a lidar com a situação. Não é necessário que o medo desapareça.

A situação que me preocupou

O que pensei que poderia acontecer

Quanto medo senti? (0 = nenhum; 10 = muito)

O que senti no corpo ou tive vontade de fazer

Que pistas parecem apoiar esse pensamento?

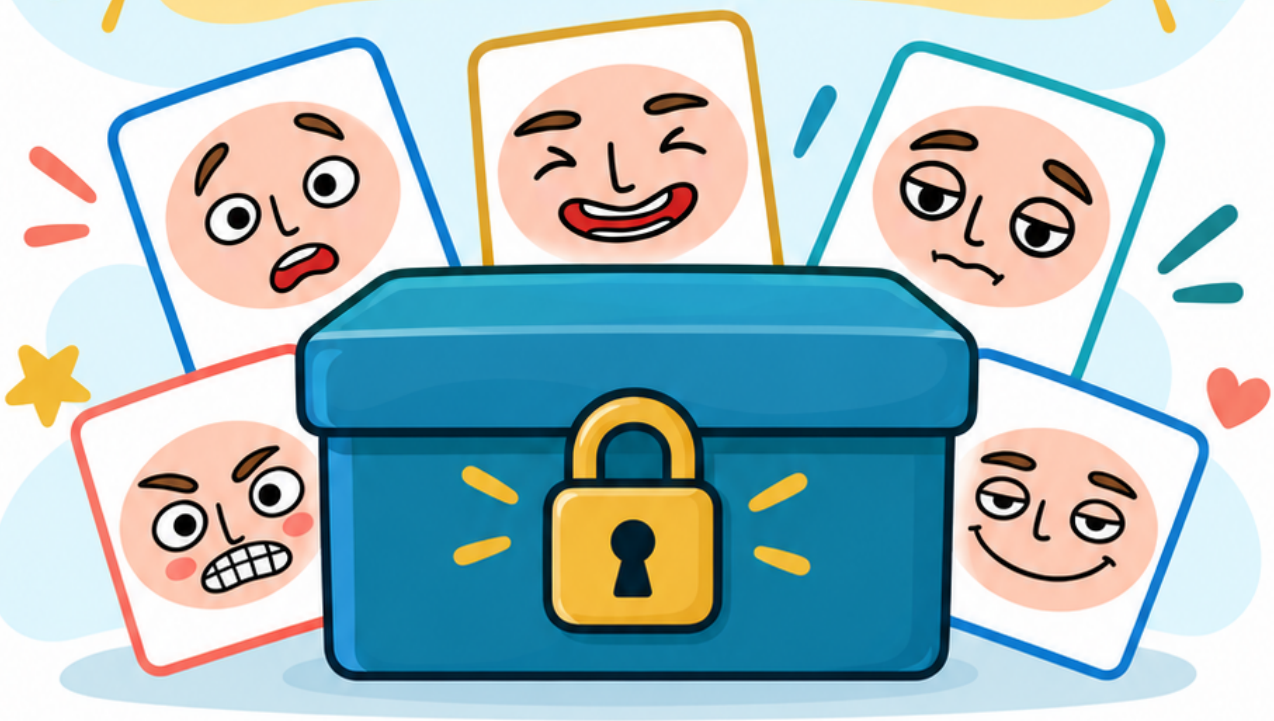
Que pistas ou possibilidades apontam para outra coisa?

Uma frase mais realista e cuidadosa

Como me sinto agora? (0 = nenhum medo; 10 = muito medo)

O que me pode ajudar, se voltar a preocupar-me?

A Caixa Trancada das Preocupações



A Caixa Trancada das Preocupações

Ficha de escrita e recorte simbólico para explorar preocupações com a criança. Destina-se ao uso por um profissional de terapia infantil, com adaptação à idade, à comunicação e ao ritmo da criança.

- Nome ou código: _____
- Data: _____
- A criança pode desenhar, ditar, escrever ou escolher não responder.

Uso clínico

Esta atividade é um recurso de expressão e organização. Não substitui avaliação clínica nem constitui diagnóstico ou recomendação de tratamento.

Antes de começar

Antes de começar

Apresente a caixa como um lugar simbólico onde uma preocupação pode ficar guardada por algum tempo. A criança mantém sempre a escolha sobre o que partilha e sobre o que quer colocar na caixa.



Explique que não é preciso contar todos os pormenores nem encontrar já uma solução.

Se a criança não quiser escrever, ofereça desenho, ditado ao profissional ou uma palavra escolhida.

Não prometa que a preocupação desaparecerá ou que ficará secreta: esclareça, de forma adequada à idade, os limites de confidencialidade aplicáveis.

Atenção ao bem-estar

Se surgir uma revelação de perigo ou necessidade urgente de proteção, interrompa a atividade e siga os procedimentos profissionais e legais aplicáveis.

O que me preocupa



O que me preocupa

Escolhe uma preocupação que queiras explorar agora. Podes desenhar, escrever ou pedir ao profissional que escreva exactamente as tuas palavras. Não tens de mostrar esta parte a mais ninguém, excepto se precisares de ajuda para estar em segurança.



A minha preocupação é...

Se preferir, faço um desenho:





Dar forma à preocupação

Se te ajudar, imagina a preocupação como uma forma, uma cor ou uma personagem. Não há respostas certas. Podes deixar qualquer pergunta em branco.

Que nome lhe quero dar?

Que forma ou cor tem?

Onde noto esta preocupação no corpo?

O que costuma acontecer antes de ela aparecer?

Recortar e escolher

1. Com tesoura de ponta redonda e supervisão adequada, recorta o cartão pela linha exterior. Se não for seguro ou conveniente recortar, o profissional pode ajudar ou pode dobrar-se o papel. Escreve ou desenha a preocupação no cartão apenas se quiseres.



2. Podes guardar o cartão na caixa, deixá-lo fora ou rasgá-lo com ajuda.



3. Guardar significa fazer uma pausa nesta conversa; não significa que a preocupação esteja resolvida.

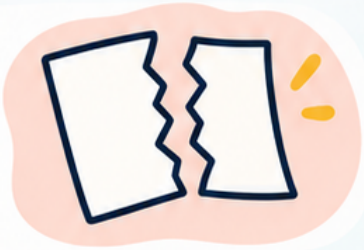
4. Combina com o profissional quando e como poderão voltar a falar sobre o assunto, se quiseres.

A minha preocupação (palavra ou desenho):

Hoje escolho: guardar / deixar fora / rasgar com ajuda







Depois de guardar



Faz uma pausa e repara no que precisas agora.
A preocupação pode voltar à tua atenção; isso não significa que fizeste algo mal. O profissional pode ajudar-te a pensar no próximo passo, sem pressa.

Agora sinto-me...

Uma coisa que me pode ajudar neste momento:

Quero voltar a falar disto: sim / não / ainda não sei

Nota para o profissional



Nota para o profissional

Acompanhe a atividade com curiosidade e sem pressionar a criança a revelar, justificar ou descartar pensamentos. Use linguagem concreta e adequada ao desenvolvimento. Observe a resposta à proposta e registe apenas o que for pertinente para o trabalho clínico, segundo as práticas profissionais aplicáveis.

- **Perguntas possíveis:** «Queres contar-me mais ou preferes deixar assim?» e «O que te ajudaria a sentir-te acompanhado agora?»
- Respeite a escolha da criança e combine uma retoma apenas quando apropriado.
- A caixa é uma metáfora de pausa, não uma técnica de supressão garantida nem um substituto de avaliação, proteção ou acompanhamento.

Observações relevantes / próximo passo acordado:



A Respiração do Chocolate Quente



Ficha de exercício multissensorial para apoiar a prática de uma expiração lenta e confortável através da imaginação guiada de arrefecer uma caneca de chocolate quente.

- **Destinatários:** profissionais de terapia infantil.
- **Aplicação:** individual, com adaptação à idade, comunicação, preferências e necessidades da criança.

Nota para o profissional

A atividade é educativa e não substitui avaliação clínica. A criança pode observar, imaginar ou parar a qualquer momento; não é necessário inspirar profundamente nem soprar com força.

1 PREPARAR



Convide a criança a sentar-se de forma confortável. Explique que vão imaginar uma caneca de chocolate quente e experimentar sopros suaves para o arrefecer.

2 IMAGINAR A CANECA



Peça à criança que imagine a cor, o aroma e o calor do chocolate. Se preferir, pode desenhar a caneca ou escolher uma imagem, sem precisar de a ver realmente.

3 INSPIRAR SEM ESFORÇO



Convide-a a inspirar pelo nariz de forma natural e confortável. Não conte segundos nem peça uma inspiração maior do que aquela que lhe sai espontaneamente.

4 ARREFECER COM SUAVIDADE



Sugira que solte o ar devagar, como se estivesse a arrefecer o chocolate sem o espalhar. Pode fazer o sopro em silêncio ou apenas imaginá-lo.

5 REPETIR AO RITMO DA CRIANÇA



Repita algumas vezes apenas se a criança quiser e se continuar confortável. Faça pausas entre tentativas; não imponha um número de repetições.

6 TERMINAR E CONVERSAR



Pergunte como se sente agora e o que notou no corpo. Aceite qualquer resposta, incluindo não sentir diferença, e retome a atividade habitual.

Como está a criança durante a atividade?

Está confortável e quer continuar.

Mantenha o ritmo escolhido pela criança, com respiração natural e sopros suaves.

Prefere não soprar ou não imaginar.

Respeite a escolha. Pode apenas observar, desenhar a caneca ou terminar a atividade.

Sente desconforto, tontura ou falta de ar.

Interrompa de imediato. Convide-a a respirar normalmente e a descansar; siga os procedimentes clínicos adequados se o desconforto persistir.

Nome ou código da criança

Data

O que ajudou a imaginar a caneca?

Como descreve o sopro ou a sensação no corpo?

Adaptações ou observações do profissional

Painel sensorial 5-4-3-2-1



Painel de orientação sensorial

Ficha de apoio para profissionais que acompanham crianças em momentos de ansiedade intensa. Convide a criança a observar o espaço terapêutico e a nomear elementos do presente, ao seu ritmo e com apoio adequado à idade e à comunicação.

5



5 coisas que vejo

4



4 coisas em que posso tocar

3



3 sons que consigo ouvir

2



2 cheiros que reconheço

1



1 sabor que sinto ou imagino



Ajuste ao momento

Apresente uma etapa de cada vez. A criança pode responder falando, apontando, desenhando ou escolhendo não responder. Não force o toque, o cheiro ou a prova de qualquer objeto.

1 Preparar

Mostre o painel e explique que a proposta é reparar no que está à volta, sem haver respostas certas ou erradas.

2 Orientar

Convide a criança a identificar cinco elementos visíveis no espaço. Ajude a dirigir a atenção para objectos concretos e próximos.

3 Explorar

Avance pelas etapas seguintes, dando tempo para observar, tocar apenas se for confortável, escutar e reconhecer cheiros ou sabores.

4 Fechar

Pergunte como se sente agora e se prefere continuar em silêncio, conversar ou escolher outra actividade.

O que notei no espaço

Como me sinto agora

O que me ajudou

A Minha Escada da Coragem

A minha escada da coragem

Ficha de planeamento colaborativo para explorar, passo a passo, uma situação que provoca ansiedade. A criança e o profissional escolhem juntos um objetivo e imaginam formas graduais de se aproximar dele. A escada pode ser ajustada; não é uma prova nem uma obrigação.

- **Profissional:** adapte a conversa à idade, comunicação, contexto e preferências da criança. Explique que ela pode pedir uma pausa ou parar.
- **Criança:** escolhe uma situação e ajuda a pensar em passos que pareçam possíveis. Não tens de fazer um passo para o qual ainda não estás preparado.



Começar com segurança

Esta ficha é um recurso de planeamento, não um diagnóstico nem uma recomendação de tratamento. Considere o bem-estar e a vontade da criança; não force a exposição. Se a situação envolver perigo real, priorize a segurança.

1 Escolher uma situação

Descrevam uma situação específica que a criança gostaria de conseguir enfrentar melhor. Distingam, tanto quanto possível, o desconforto antecipado de um perigo real.

2 Desenhar os degraus

Ordenem passos imaginados do que parece menos difícil ao que parece mais difícil. Usem os espaços abaixo; podem acrescentar, retirar ou alterar degraus em conjunto.

3 Combinar um primeiro passo

Escolham um passo que a criança aceite experimentar, ou decidam apenas conversar ou imaginar esse passo. Registem o apoio desejado, uma opção de pausa e o que aprenderam depois.

A situação que quero enfrentar melhor

Como percebo que estou a ficar ansioso/a?

O meu primeiro degrau — o mais fácil

O meu segundo degrau

O meu terceiro degrau

O meu quarto degrau

O meu quinto degrau — o mais difícil, se fizer sentido

O passo que escolhemos agora

Que apoio ou pausa posso pedir?

Depois: o que notei ou aprendi?

A criança aceita este passo e sente-se suficientemente segura para o considerar?

Sim, e não há perigo real identificado.
Combinar o passo e o apoio pretendido; rever a experiência em conjunto e ajustar a escada.

Não, ou a criança pede para parar.
Respeitar a decisão. Fazer uma pausa, conversar ou escolher um passo imaginado ou mais pequeno, sem pressão.

Há perigo real, dúvida sobre segurança ou sofrimento intenso.
Não usar a exposição como resposta automática. Priorizar a segurança e considerar outras medidas adequadas ao caso.

O Cão de Guarda Interior

O Cão de Guarda Interior

Ficha terapêutica para explorar a ansiedade e a sensação de alarme. Destina-se ao profissional, que a adapta à idade, à comunicação e às necessidades da criança. A criança pode desenhar, apontar, ditar ou escrever; não é necessário preencher todos os campos.

- Nome ou símbolo da criança: _____
- Data: _____
- O profissional pode ler as perguntas em voz alta e registar as palavras da criança.

Uma metáfora, não um diagnóstico

O cão representa a sensação de alarme e proteção. A imagem ajuda a conversar sobre o que a criança sente; não permite avaliar o cérebro nem diagnosticar ou tratar uma condição.

1 Dar forma ao cão

Convida a criança a desenhar ou imaginar o seu cão de guarda interior. Pergunta como se chama, que aspeto tem e o que costuma fazer.

2 Reparar no alarme

Ajuda a criança a descrever uma situação em que o alarme apareceu. Explora pensamentos, sensações no corpo e vontade de agir, sem pressupor que o perigo é imaginário.

3 Verificar o que se passa

Considerem juntos o que é observável agora: há um perigo concreto, uma possibilidade que preocupa, ou não é ainda claro? Se existir perigo ou dúvida relevante, procurem segurança e apoio adulto.

4 Escolher uma resposta

Se a situação for segura, a criança pode experimentar uma estratégia que lhe seja confortável e voltar a observar como se sente. Se continuar preocupada, pode pedir ajuda a um adulto de confiança.

Desenha aqui o teu cão de guarda interior



O meu cão chama-se...

_____

O alarme apareceu quando...

_____

_____

_____

No meu corpo, reparei em...

_____

_____

_____

O que sei que está a acontecer agora...

_____

_____

_____

O que ainda não sei ou me preocupa...

_____

_____

_____

Uma pessoa a quem posso pedir ajuda...

_____

_____

Uma resposta que posso experimentar, se estiver em segurança...

_____

_____

_____

Depois, reparei que...

_____

_____

O que parece mais útil fazer agora?

Há perigo concreto ou alguém precisa de proteção.

Afastem-se do perigo e procurem imediatamente um adulto responsável ou os serviços de emergência adequados.

Não é claro se a situação é segura.

Parem para verificar com um adulto de confiança. Não é preciso decidir sozinha/o.

A situação parece segura, mas o alarme continua ativo.

Reconheçam o alarme sem o ridicularizar. Experimentem uma estratégia confortável e peçam apoio se a preocupação persistir.

O meu kit de emergência sensorial

Uma ficha visual para descobrir o que me pode ajudar quando tudo parece demasiado. Escolho as ferramentas que fazem sentido para mim e experimento-as com um adulto de confiança.



- Não há escolhas certas ou erradas.
- Posso mudar de ideias ou parar a qualquer momento.

Para quem acompanha

O profissional apresenta a ficha à criança, adapta a linguagem e explora cada opção sem exigir que a criança use uma ferramenta. Respeite sinais de desconforto e preferências sensoriais; combine previamente como pedir uma pausa.

1 Escolher

Olha para as opções e assinala as que gostarias de experimentar.



2 Experimentar

Com o adulto, experimenta uma opção de cada vez, num momento tranquilo e seguro.



3 Registar

Desenha, escreve ou dita o que notaste. Podes assinalar «ainda não sei».



4 Combinar

Escolhe com o adulto como e quando poderás pedir essa ajuda.



O meu nome ou símbolo

_____

A pessoa a quem posso pedir ajuda

_____

O meu sinal para pedir uma pausa

_____

Como me senti ao experimentar?

Ajudou-me ou quero voltar a experimentar.

Posso guardar esta opção no meu kit.

Não ajudou, foi desconfortável ou não quero experimentar.

Paramos e retiramos esta opção. Posso escolher outra ou não escolher nenhuma.

Ainda não sei.

Não preciso de decidir agora. Posso voltar a esta ficha mais tarde.

O Filtro dos Pensamentos Validados

Uma ferramenta para explorar pensamentos automáticos com curiosidade, segurança e respeito. A criança pode falar, desenhar ou pedir ao adulto que escreva por ela.



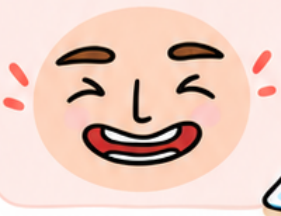
É verdade?



Ajuda-me?



É gentil?



Para o profissional

Convide a criança a examinar um pensamento, sem a pressionar a concordar com uma resposta. Um pensamento é uma ideia, não uma prova. A ferramenta apoia a reflexão; não substitui a avaliação clínica.

1 Escolher uma situação

Pensem numa situação recente, concreta e suficientemente segura para explorar. A criança pode escolher não responder ou fazer uma pausa.

2 Dar nome ao pensamento

Pergunte: «O que te passou pela cabeça nessa situação?» Registe as palavras da criança, sem corrigir nem interpretar.

3 Passar pelos três filtros

Leiam cada pergunta devagar. Procurem pistas e alternativas em conjunto; não há obrigação de obter uma resposta definitiva.

4 Escolher um próximo passo

A criança pode guardar uma ideia mais equilibrada, experimentar uma pequena acção útil ou simplesmente terminar a reflexão.

Situação	
O pensamento que apareceu	
Pistas a favor e pistas que deixam dúvidas	
Uma ideia alternativa, se surgir	
O que posso fazer agora?	

Ao explorar o pensamento, o que parece mais adequado neste momento?

A criança sente-se confortável para continuar

Avance com uma pergunta de cada vez e acompanhe o ritmo da criança.

A criança fica angustiada, bloqueada ou não quer continuar

Faça uma pausa, ofereça apoio e retome apenas se for apropriado e aceite pela criança.

Guia de utilização



Para o profissional

Guia visual para explorar uma respiração com quatro tempos iguais: inspirar, manter o ar, expirar e aguardar antes da inspiração seguinte. O profissional acompanha a criança, adapta a proposta e observa a sua resposta; a criança pode seguir o percurso visual ou apenas observar.

- Apresente a atividade como uma experiência opcional, não como uma prova.
- Use uma contagem confortável e regular, sem exigir uma duração fixa.
- A criança pode respirar normalmente, fazer uma pausa ou terminar a qualquer momento.



Conforto primeiro

Não peça à criança que force a inspiração ou retenha o ar. Se surgir desconforto, tontura, falta de ar ou ansiedade, interrompa a sequência e deixe-a retomar a respiração natural. A atividade não substitui avaliação ou cuidados clínicos.

1



Apresentar

Mostre o percurso da caixa. Explique que cada lado corresponde a uma fase e que a criança pode acompanhar com o olhar, com o dedo ou apenas ouvir a sua voz.

2



Escolher o ritmo

Convide a criança a escolher uma contagem tranquila e igual para cada lado. Comece com um ritmo breve e confortável; não é necessário contar em voz alta se isso a distrair.

3



Percorrer a caixa

Acompanhe uma inspiração suave, uma pausa com ar, uma expiração suave e uma pausa sem ar. Mantenha cada fase com a mesma contagem, sem prender o corpo nem criar esforço.

4



Observar e ajustar

Observe expressão, postura e conforto. Se a criança perder o ritmo, ofereça a opção de respirar naturalmente, encurtar a contagem ou parar.

5



Fechar

Após uma ou poucas voltas, convide a criança a notar como se sente, sem sugerir uma resposta. Registe a adesão e os ajustes úteis.

Contagem confortável escolhida

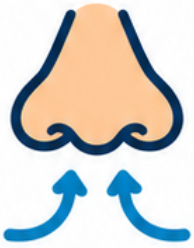
Sinais observados durante a atividade

Ajustes ou resposta da criança

A caixa mágica

Segue cada lado com o dedo ou com os olhos.
Faz cada fase ao teu ritmo, sem esforço.
Podes parar ou respirar normalmente sempre que quiseres.

1 Inspira suavemente pelo nariz.



2 Mantém o ar, sem apertar o corpo.



3 Expira suavemente pela boca ou pelo nariz.



4 Espera um instante antes da próxima inspiração.



O teu ritmo conta

Se não for confortável manter o ar ou esperar, respira normalmente. Não precisas de completar a caixa.

O Monstro da Ansiedade Reduzido



Ficha de externalização da ansiedade. A criança pode desenhar a ansiedade como uma criatura cómica, pequena ou de aspeto menos ameaçador e explorar o que a ajuda a sentir-se mais segura. A imagem é uma forma de expressão, não um diagnóstico.

Orientação para o profissional

Apresente a proposta sem impor uma interpretação. A criança decide o que desenha e o que partilha; pode parar, alterar ou não responder a qualquer pergunta.

1 Preparar



Disponibilize lápis de cor ou marcadores e esta ficha. Convide a criança a escolher se prefere desenhar, escrever ou apenas conversar.

2 Dar forma



Diga: «Se a ansiedade fosse um monstro, como seria?» Sugira, sem obrigar, que o imagine mais pequeno, cómico ou diferente. A criança pode criar outra representação que lhe faça sentido.

3 Explorar



Se a criança quiser, pergunte o nome do monstro, quando aparece e o que parece dizer. Escute as palavras da criança e evite atribuir significados ao desenho.

4 Identificar apoio



Convide-a a desenhar ou escrever algo que lhe dê segurança ou a ajude a enfrentar aquele momento. Pode ser uma pessoa, um lugar, uma ação ou uma ideia.

5 Fechar



Pergunte como se sente agora e se quer acrescentar, mudar ou guardar alguma parte do desenho. Respeite a escolha e encerre com uma atividade reguladora adequada à criança.

Como quer a criança participar?

Quer desenhar e conversar	Acompanhe o ritmo da criança e use apenas perguntas abertas, sem sugerir uma resposta certa.
Prefere escrever, falar ou escolher cores	Aceite essa forma de expressão; o desenho do monstro não é obrigatório.
Não quer continuar ou demonstra desconforto	Interrompa a exploração, reconheça a escolha e ofereça uma alternativa tranquila ou o fim da atividade.

O meu monstro chama-se...

_____

Aparece quando...

_____

_____

O que parece dizer ou fazer...

_____

_____

Algo que me ajuda a sentir segurança...

_____

_____



O Meu Círculo de Controlo e Influência

1 **Escolhe uma situação**
Conta o que aconteceu ou o que receias que aconteça.

2 **Preenche os círculos**
Usa palavras ou desenhos. Podes pedir ao terapeuta que escreva o que dizes.

3 **Escolhe um pequeno passo**
Procura algo que possas fazer, com ajuda se precisares.

A situação que quero explorar:

_____

_____



Não está nas minhas mãos
O tempo que faz, o que já aconteceu e as escolhas das outras pessoas.

No meu círculo
O que não depende de mim?

Posso influenciar
Propor uma brincadeira, fazer um pedido ou procurar um acordo. A outra pessoa também escolhe.

No meu círculo
O que posso tentar, sem garantir o resultado?

Posso escolher
As palavras que uso, pedir ajuda ou fazer uma pausa.

No meu círculo
O que posso escolher nesta situação?

Lembra-te: | Não escolhes tudo o que sentes nem tudo o que acontece. Podes pedir ajuda para escolher o que fazer. Influenciar não é garantir um resultado.

4 O meu próximo passo

Não és responsável pelas ações dos outros. Se alguém te magoar ou assustar, conta a um adulto de confiança e procura ajuda.

Uma coisa que vou tentar:

_____

_____

Quem me pode ajudar:

_____



Posso abrandar

Cartão recortável. A criança pode ler, ouvir ou segurar este cartão durante uma pausa.

Posso parar um instante e respirar devagar.



Um passo de cada vez

Cartão recortável. Convide a criança a escolher um pequeno passo possível agora.

Não preciso de resolver tudo de uma vez.



Já consegui antes

Cartão recortável. Se for adequado, recordem em conjunto uma situação em que a criança enfrentou algo difícil.

Já ultrapassei momentos difíceis; posso tentar outra vez.



Posso pedir ajuda

Cartão recortável. A criança pode apontar para o cartão se preferir não falar naquele momento.

Pedir ajuda é uma forma de cuidar de mim.



O que sinto vai mudar

Cartão recortável. Leia com tranquilidade, sem exigir que a criança se sinta melhor de imediato.

Esta sensação é difícil, mas não dura para sempre.



Tenho recursos

Cartão recortável. Convide a criança a escolher uma estratégia que já conhece e que lhe seja confortável.

Posso experimentar uma coisa que me ajuda.

A Bússola do Abraço da Borboleta

Um toque de cada vez

Uma experiência breve para reparar no corpo e procurar maior tranquilidade. Podes escolher experimentar, fazer uma pausa ou parar. Não precisas de contar nem de recordar nada que te assuste.

Para o profissional

Oriente a criança e demonstre em si próprio, sem lhe tocar. Combine um sinal de paragem e confirme que o toque é confortável e aceite.
Esta proposta de autorregulação não constitui, por si só, processamento de memórias traumáticas nem substitui uma intervenção clínica adequada. O efeito varia: não prometa alívio imediato.

1 Encontra o teu lugar



Senta-te com apoio e pousa os pés numa superfície firme. Mantém os olhos abertos, se isso te ajudar. Olha à tua volta e encontra três coisas que consegues ver.

2 Prepara as asas



Cruza os braços à frente do peito. Pousa cada mão na parte superior do peito, do lado oposto, abaixo da clavícula. Os dedos ficam afastados do pescoço. Não precisas de entrelaçar os polegares.
Se esta posição não for confortável, pousa as mãos nas coxas.

3 Alterna os toques



Dá um toque suave com uma mão **e depois** com a outra: um lado, outro lado. Mantém um ritmo lento e confortável, sem bater com força. Experimenta durante alguns segundos. Respira naturalmente, sem prender o ar.

4 Faz uma pausa e escuta



Pára as mãos.
Repara: sentes-te mais tranquilo, igual ou mais incomodado?
Não há uma resposta certa. Podes indicar com palavras, apontar ou fazer um gesto.

5 Escolhe o próximo passo



Se estiver confortável e quiseres, repete mais uma sequência breve.
Se não quiseres continuar, termina. Descruza os braços, sente os pés apoiados e volta a olhar à tua volta.

Como me sinto depois da pausa?



Mais tranquilo
Posso terminar aqui ou escolher mais uma sequência breve.



Na mesma
Posso parar ou experimentar outra forma de me sentir acompanhado. Não preciso de insistir.



Mais incomodado
Paro os toques e digo ou mostro ao profissional que preciso de ajuda.

O meu sinal para parar é: _____

Quando a bússola pede uma pausa

Profissional: interrompa perante dor, tonturas, aumento da angústia, sensação de estar longe ou dificuldade em responder. Retome a orientação para a sala, com voz calma e referências concretas ao que a criança vê e sente nos apoios. Não insista no toque nem peça que evoque acontecimentos perturbadores. Se o mal-estar persistir, avalie as necessidades da criança e siga o plano clínico adequado.

Sem toque também é uma escolha
A criança pode apenas apoiar os pés, observar a sala e permanecer acompanhada. Recusar o exercício não é falhar.

Guia de autoverificação somática



O Meu Guia de Autoverificação Somática

Registo breve para reparar no que se passa no corpo e comunicar padrões de tensão. Utilizar com acompanhamento de um profissional de terapia infantil; não é uma ferramenta de diagnóstico nem substitui uma avaliação clínica.

- Uma ficha individual de rastreio corporal, integrada na categoria Ansiedade do conjunto de 160 materiais terapêuticos.
- A criança pode responder falando, desenhando, apontando ou pedindo ajuda para escrever.



Sem respostas certas

O objetivo é observar e descrever, não eliminar sensações nem provar que existe ansiedade. A criança pode deixar qualquer campo em branco.

1



Parar um momento

Escolhe um momento tranquilo, antes de começares a atividade ou quando notares uma mudança no corpo.

2



Percorrer o corpo

Repara, sem forçar, na cabeça, cara, ombros, braços, mãos, peito, barriga e pernas.

3



Registar o que notas

Assinala as zonas e descreve a sensação com palavras, cores, um desenho ou uma escala.

4



Partilhar, se quiseres

Mostra o registo ao profissional ou a um adulto de confiança e conversem sobre o que poderá ajudar agora.

Nome ou código (opcional)

_____

Data e hora (opcional)

_____

O que estava a acontecer antes?

_____

_____

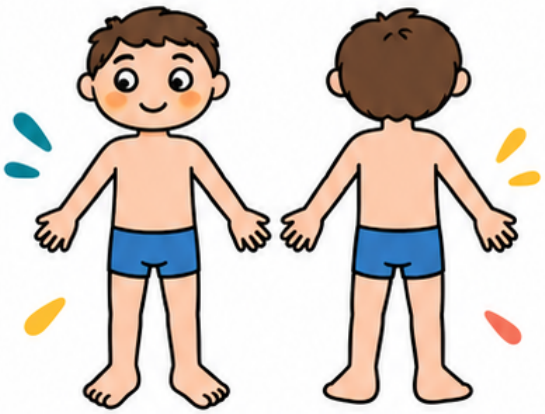
No meu corpo, noto...

_____

_____

_____

Zona(s) do corpo: assinala no desenho



Intensidade: 0 = nada; 1 = pouca; 2 = média; 3 = muita

_____

O que me ajudaria agora?

_____

_____

Notas do profissional, se necessário

_____

_____

Mapa do corpo

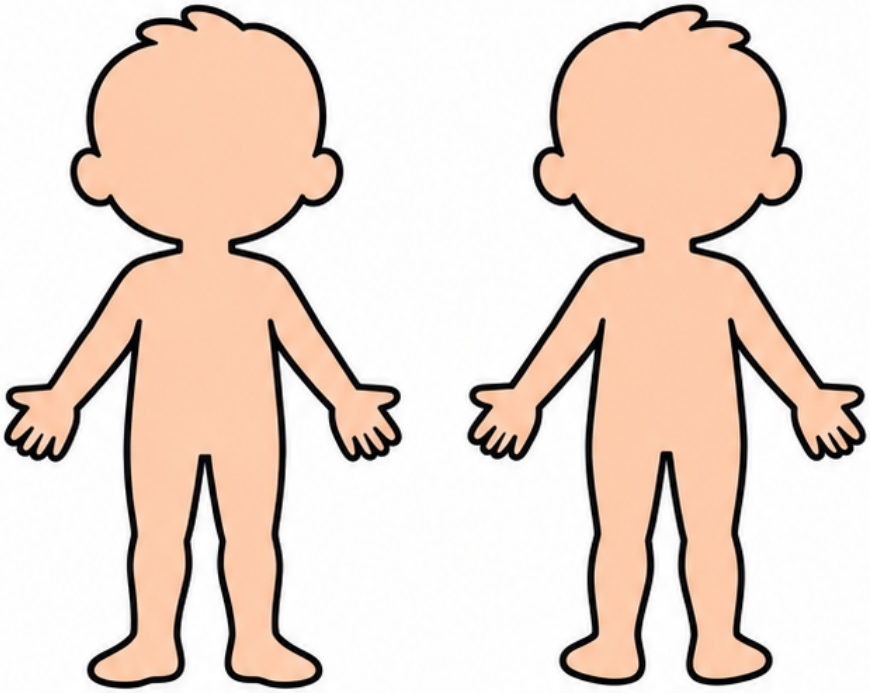
Mapa do corpo e escala

Observa a figura e assinala apenas as zonas que queres registar. A silhueta é um apoio para localizar sensações; não representa órgãos nem indica uma condição de saúde.

- Podes usar um círculo para uma sensação leve, uma cruz para uma sensação média e sombrear a zona para uma sensação forte.
- Usa as tuas próprias palavras: por exemplo, «apertado», «quente», «a tremer» ou «não sei».
- A escala descreve a intensidade percebida neste momento, não mede ansiedade.

Respeitar o ritmo

Se não quiseres observar uma zona ou continuar, podes parar e dizer isso ao profissional.



Vista frontal

Vista posterior

Legenda

- Sensação leve (círculo)
- Sensação média (cruz)
- Sensação forte (sombrear a zona)

Escala de intensidade

0	Sem sensação
1	Ligeira
2	Moderada
3	Forte

Desenho frontal e posterior de uma silhueta infantil neutra, sem pormenores anatómicos

Hoje, a sensação mais forte está em...

A intensidade mudou desde a última vez? Como?

O que reparámos

Preencher em conjunto, apenas se for útil. Registem observações concretas e evitem tirar conclusões a partir de uma única resposta. Comparem registos ao longo do tempo apenas quando fizer sentido para a criança e para o plano de acompanhamento.



1. Que sinais apareceram primeiro?
2. Em que situações ou momentos foram notados?
3. O que pareceu trazer conforto ou segurança?
4. Que pergunta ou próximo passo queremos levar para a conversa clínica?

Nota para o profissional

Acompanhe a criança sem sugerir respostas. Se a observação causar desconforto, interrompa-a e retome apenas se adequado.

Observação da criança, nas suas palavras

Observação do profissional

Próximo passo combinado

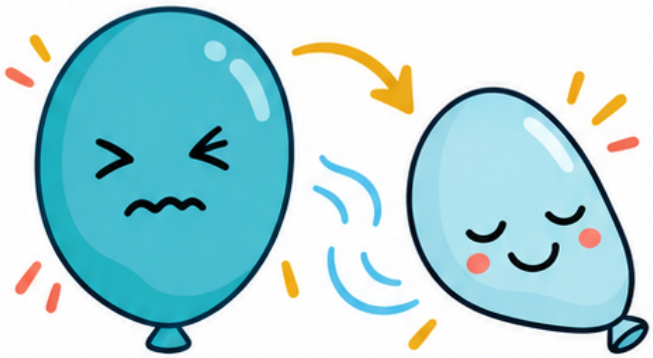
O Balão das Tensões Acumuladas

O balão das tensões

Uma metáfora ilustrada e um exercício breve de relaxamento muscular progressivo para explorar, com a criança, a sensação de tensão e a possibilidade de a libertar gradualmente.

O objectivo não é eliminar emoções, mas ajudar a criança a reparar no corpo e a experimentar uma forma de abrandar, sempre ao seu ritmo.

- Destinatários: crianças, com orientação de um profissional de terapia infantil.
- O profissional conduz a actividade; a criança participa, observa ou apenas escuta, conforme se sentir confortável.
- Duração flexível: interrompa ou adapte se a criança mostrar desconforto, dor, tonturas ou dificuldade em acompanhar.



Antes de começar

Explique que não é preciso encher os pulmões ao máximo nem contrair com força. A criança pode manter os olhos abertos, saltar qualquer etapa ou parar a qualquer momento.

Passos do exercício

1 Reparar

Mostre o balão e convide a criança a imaginar que ele representa a pressão ou a tensão que sente. Pergunte, sem exigir resposta: «Onde notas isso no corpo?»



2 Preparar

Sentados ou deitados numa posição confortável, apoiem os pés ou o corpo. Façam uma respiração tranquila, sem a forçar. O profissional pode demonstrar cada movimento.



3 Encher suavemente

Convide a criança a apertar as mãos ou a elevar os ombros apenas um pouco, durante cerca de três segundos, como se o balão estivesse a ganhar forma. Não prender a respiração.



4 Deixar sair o ar

Peça que solte as mãos ou baixe os ombros lentamente, enquanto expira de forma confortável. Façam uma pausa e reparem na diferença entre contrair e relaxar.



5 Repetir ou escolher

Se for confortável, repitam uma vez ou escolham outra zona, como os pés: pressionar suavemente o chão e depois deixar de pressionar. Evitem contrair zonas dolorosas.



6 Fechar a actividade

Pergunte o que a criança notou e se prefere terminar, repetir ou mudar de actividade. A resposta pode ser verbal, por gesto, desenho ou ausência de resposta.



Vamos registar?

Antes: onde noto tensão?

_____

_____

Depois: o que noto agora?

_____

_____

A minha escolha para a próxima vez

_____

_____

Como está a criança durante a actividade?

Está confortável e quer continuar.

Continue devagar, com movimentos suaves e pausas; deixe que a criança escolha se repete.

Está desconfortável, sente dor ou não quer participar.

Pare a contracção e a actividade. Ajude a criança a regressar a uma posição confortável e escolha em conjunto uma alternativa tranquila.

Prefere não falar ou não consegue identificar sensações.

Não insista. Ofereça opções simples, como apontar, desenhar, observar ou terminar.

O meu mapa de segurança

Uma ficha visual para explorar, com a criança, pessoas e lugares onde pode sentir acolhimento, apoio ou tranquilidade. A criança pode desenhar, escreveer ou pedir ao adulto que registe as suas palavras. Não é necessário preencher todas as áreas.

Nome ou símbolo da criança: _____

Data: _____

Para o profissional

Apresente a ficha com curiosidade e sem pressupor quem ou o que a criança considera seguro. Respeite o ritmo, as palavras e as escolhas da criança. A criança pode não querer responder ou pode rever o mapa mais tarde.

Pessoas

_____

_____

_____

_____

Lugares

_____

_____

_____

_____



Coisas que ajudam

_____

_____

_____

Pessoa a quem posso recorrer

_____

_____

O que me ajuda a sentir mais tranquilidade

_____

_____

Outra pessoa que me ajuda

_____

_____

O que gostaria que os adultos soubessem

_____

_____

Lugar onde me sinto acolhido/a

_____

_____

Um pedido de ajuda que posso fazer

_____

_____

Espaço livre para desenho

Como prefere a criança preencher esta ficha?

Prefere desenhar

Deixe-a usar o espaço livre para representar pessoas, lugares ou sinais que façam sentido para si.

Prefere falar ou escrever

Registe as palavras da criança nos campos, confirmando com ela se correspondem ao que quis dizer.

Não quer preencher agora

Aceite a escolha. A ficha pode ficar em branco ou ser retomada noutra ocasião, se a criança o desejar.



O Meu Diário dos Pequenos Triunfos



Um registo semanal para reconhecer a coragem perante medos do dia a dia.

- Uma pequena tentativa também conta.
- Não é preciso deixar de sentir medo para agir com coragem.



Para quem acompanha

O profissional apresenta a ficha e adapta a conversa à idade, às necessidades e ao ritmo da criança. A criança pode desenhar, ditar ou escrever.

1 Escolhe um momento



Pensa num momento desta semana em que sentiste medo ou hesitação.

2 Regista o teu passo



Conta ou desenha o que tentaste fazer, mesmo que tenha sido uma parte pequena.

3 Reconhece o que ajudou



Repara no que te deu apoio e no que aprendeste sobre ti.

4 Escolhe o próximo passo



Se quiseres, pensa num passo pequeno e possível para outra ocasião.

Nome ou símbolo

_____

Semana de

_____

Uma coisa que me fez sentir medo ou hesitação

_____

_____

O meu pequeno passo corajoso

_____

_____

_____

Como me senti antes e depois

_____

_____

O que me ajudou

_____

_____

Uma coisa de que me orgulho

_____

_____

O meu próximo passo, se quiser

_____

_____

Como quero registar o meu triunfo?



Quero escrever

Escreve palavras, frases ou uma lista.



Prefiro desenhar

Desenha o momento ou usa símbolos.



Quero contar a alguém

Conta ao profissional ou a um adulto de confiança, que pode escrever as tuas palavras.

A Bússola da Antecipação de Cenários — Orientações

Antes de começar



Ficha para explorar, com a criança, uma situação futura que lhe cause preocupação ou receio de falhar. O adulto acompanha a reflexão sem corrigir nem desvalorizar o que a criança sente. Escolham uma situação concreta e próxima; a criança pode escrever, desenhar ou responder oralmente.

- Situação que se aproxima: identifiquem o desafio com palavras simples.
- Percorram os quatro pontos da bússola, ao ritmo da criança.
- No fim, escolham um passo possível e uma pessoa de apoio.

Para o profissional



Use a ficha como apoio à conversa, ajustando a linguagem e o nível de detalhe à idade e às necessidades da criança. Não é um instrumento de diagnóstico.

1 Situar



Convide a criança a escolher uma situação específica, como uma apresentação, uma prova ou uma atividade nova.

2 Explorar



Pergunte o que imagina que poderá acontecer e acolha a resposta sem a classificar como certa ou errada.

3 Preparar



Pensem em conjunto no que parece mais provável, em estratégias úteis e em quem poderá ajudar.

4 Fechar



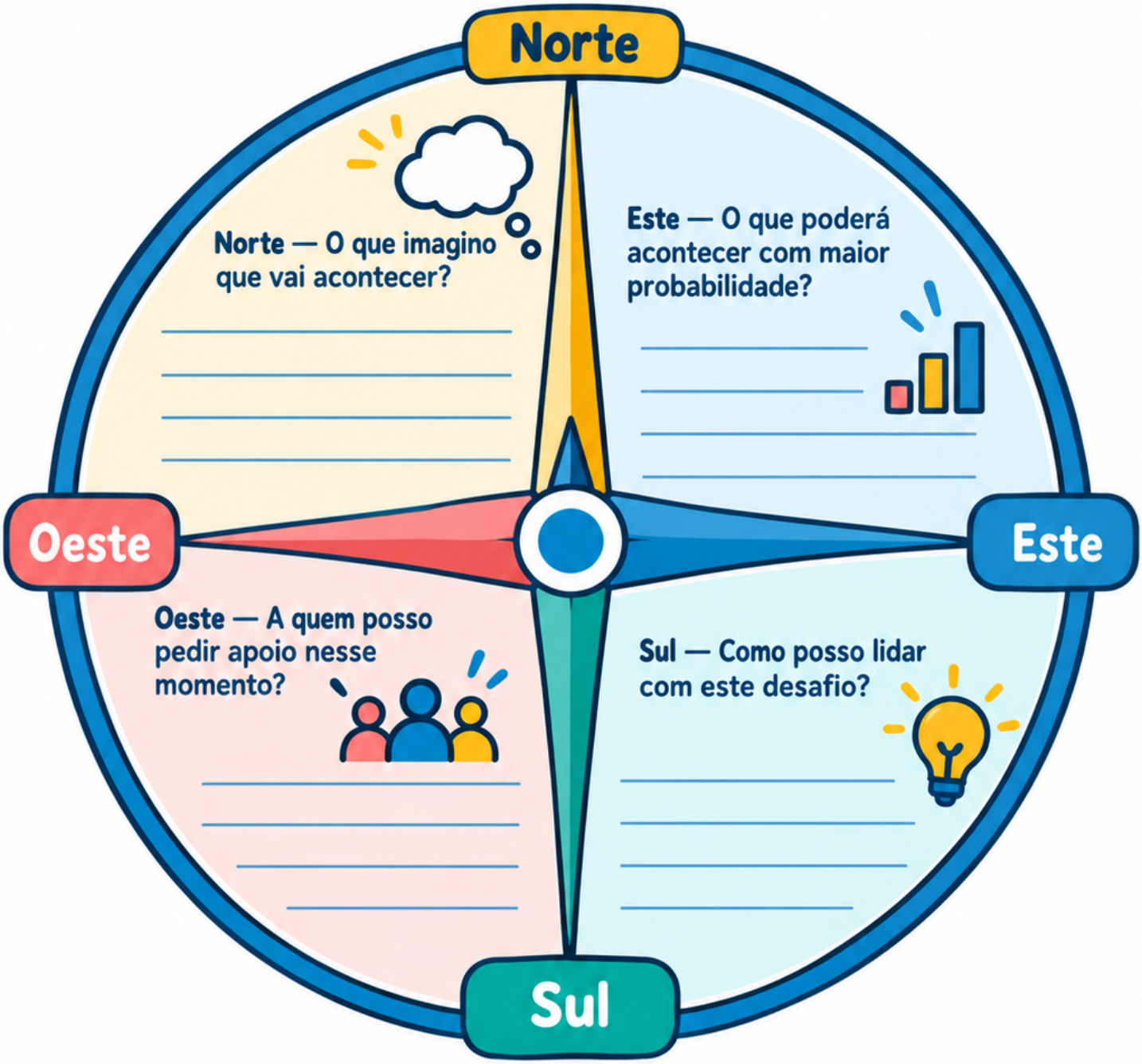
Registem um pequeno passo que a criança esteja disposta a experimentar.

A situação que escolhemos



A minha bússola

Pensa numa situação que se aproxima. Podes escrever, desenhar ou contar as tuas ideias ao adulto que está contigo. Não há respostas certas ou erradas.





O meu primeiro passo

Para levar comigo

Escolhe uma ideia da bússola para recordar. Se a preocupação voltar, podes conversar novamente com o adulto que te acompanha e rever o plano.





Uma coisa que posso dizer a mim próprio(a):

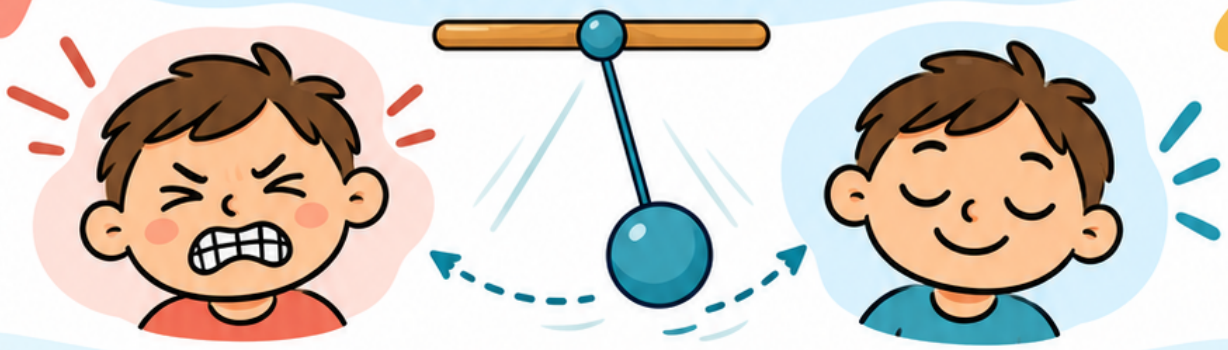
« _____ »



A pessoa a quem posso pedir ajuda:

« _____ »

O Pêndulo da Tensão e Descontração Muscular



O Pêndulo da Tensão e Descontração Muscular

Guião prático ilustrado de relaxamento muscular progressivo adaptado à infância.
A metáfora do pêndulo convida a criança a explorar, de forma gradual e acompanhada, a diferença entre contrair suavemente e libertar grupos musculares.
Destina-se a profissionais de terapia infantil, que ajustam a proposta à idade, comunicação, conforto e necessidades da criança.

- Material terapêutico individual da categoria Emoções.
- Utilização orientada por um profissional; não substitui avaliação clínica nem constitui diagnóstico ou recomendação de tratamento.

Conforto e escolha

A criança pode observar, adaptar ou interromper qualquer movimento. Não é necessário contrair com força: pare se surgir dor, desconforto ou mal-estar.

1 Preparar

Escolha uma posição confortável e um ambiente tranquilo. Explique que o pêndulo vai devagar de um lado para o outro: primeiro uma contração ligeira, depois a libertação. Convide a criança a escolher se quer participar, observar ou apenas imaginar.

2 Explorar um grupo de cada vez

Leia as instruções com voz calma e deixe tempo para cada movimento. Evite forçar amplitudes, prender a respiração ou procurar uma contração máxima. A criança pode fazer apenas o que lhe for confortável.

3 Observar e fechar

Entre grupos, convide a criança a notar diferenças sem exigir uma resposta específica. No fim, dê tempo para retomar a atividade habitual e registe a experiência com as palavras da criança, quando apropriado.

Como prefere participar neste momento?



Quer experimentar movimentos confortáveis

Avance devagar, um grupo muscular de cada vez, e respeite qualquer pausa ou pedido para parar.



Prefere observar ou imaginar

Descreva o movimento do pêndulo e convide a imaginar a passagem da tensão à descontração, sem pedir movimento.



Indica desconforto, dor ou quer parar

Interrompa a proposta. Ajude a criança a encontrar uma posição confortável e retome apenas se fizer sentido para ela.

Nome ou código da criança _____

Data _____

Guião do pêndulo



Leia uma instrução de cada vez. A imagem do pêndulo representa uma passagem suave entre dois estados; não é preciso alcançar uma sensação específica. A criança pode manter os olhos abertos, adaptar os gestos ou passar qualquer etapa.



Mãos

«Fecha as mãos só um bocadinho, como se segurasses duas bolinhas macias. Agora abre e deixa os dedos repousar.»



Ombros

«Leva os ombros suavemente em direcção às orelhas. Agora deixa-os descer, sem os empurrar.»



Rosto

«Faz uma expressão pequena, como se cheirasses uma flor. Agora deixa a testa, os olhos e a boca descansarem.»



Braços

«Dobra os braços com pouca força, como um robô lento. Agora deixa-os ficar soltos ao lado do corpo ou apoiados.»



Barriga

«Se te for confortável, torna a barriga firme por um instante. Agora deixa-a descansar, sem prender o ar.»



Pernas e pés

«Empurra os pés suavemente contra o chão ou a cama. Agora deixa as pernas repousarem.»



Corpo inteiro

«Imagina o pêndulo a abrandar. Nota o apoio da cadeira, do chão ou da cama e escolhe como queres terminar.»

Passos para guiar a atividade

1. **Convite**
   «Queres experimentar, observar ou imaginar? Podes mudar de ideia a qualquer momento.»
2. **Movimento suave**
   Convide a criança a contrair o grupo escolhido apenas até onde seja confortável. Mantenha a respiração livre e evite insistir na força ou na duração.
3. **Libertação**
   «Agora deixa esse grupo repousar.» Aguarde em silêncio alguns instantes, sem interpretar a resposta corporal pela criança.
4. **Passagem ao grupo seguinte**
   Pergunte se quer continuar, mudar de grupo ou terminar. Siga a escolha e observe sinais verbais e não verbais de conforto.
5. **Encerramento**
   Convide a criança a reparar no apoio do corpo e a escolher uma palavra, gesto ou desenho para representar como termina. A participação pode ser não verbal.

Adaptação

A sequência é flexível: escolha apenas os grupos adequados à criança e à situação. Demonstração, linguagem, duração e posição podem ser adaptadas; não há obrigação de completar todos os passos.

A criança quer continuar depois de cada etapa?

Sim, e parece confortável
Prossiga com um grupo de cada vez, mantendo movimentos suaves e pausas.

Não, está incerta ou não responde
Não insista. Ofereça a possibilidade de observar, imaginar, fazer uma pausa ou terminar.

Surge dor, desconforto ou mal-estar
Pare a atividade e apoie a criança a retomar uma posição confortável.

Grupo(s) explorado(s)	O que a criança escolheu dizer, fazer ou representar	Adaptações úteis para uma próxima utilização

Registo de sessão

Registo breve para o profissional. Descreva o que foi observado sem atribuir à criança uma sensação que não comunicou. O campo pode ser preenchido pelo profissional; se a criança participar, respeite as suas palavras, formas de comunicação e vontade de responder.

- A proposta pode ser interrompida ou adaptada em qualquer momento.
- A ausência de resposta verbal não indica, por si só, uma experiência específica.

Nota de utilização

Este guião é uma ferramenta educativa de exploração corporal, não um instrumento de diagnóstico. A sua utilização deve ser ponderada pelo profissional no contexto da criança.

1 Preparação

Registe o contexto e a forma de aarticipação proposta, sem expor informação identificável desnecessária.

2 Observação

Registe escolhas, adaptações e sinais observáveis relevantes, distinguindo observação de interpretação.

3 Fecho

Anote se a criança quis terminar, continuar ou mudar de actividade e qualquer adaptação útil para a sessão.

Contexto e posição escolhida

Forma de participação escolhida pela criança

Observações descritivas durante a proposta

Adaptações efectuadas

Preferência expressa para terminar ou continuar

Que registo é adequado?

A criança comunicou uma experiência

Registe as palavras ou sinais comunicativos de forma descritiva, sem os reformular como conclusão clínica.

A criança não quis responder ou participou observando

Registe apenas a forma de participação observada; não infira sensações.

A atividade foi interrompida

Registe o motivo observável ou comunicado e a adaptação feita, sem tratar a interrupção como falha.

O Desafio dos Pensamentos Detetive



Pista, hipótese ou facto?

Ficha de registo para explorar uma preocupação com curiosidade e distinguir o que se observou do que se imaginou. O profissional acompanha a atividade; a criança pode preencher os campos, desenhar ou responder oralmente, conforme a idade e as suas necessidades.

- Não há respostas certas ou erradas: estamos a investigar, não a avaliar.
- Um pensamento pode parecer convincente sem ser um facto. Registe as pistas com neutralidade.
- Se a criança não quiser responder ou a atividade aumentar o desconforto, faça uma pausa e retome apenas se for adequado.

Como usar

Escolha uma situação concreta e recente. Leia ou adapte as perguntas à linguagem da criança. Ajude-a a separar observações verificáveis de previsões e interpretações, sem desvalorizar o que sente.

1 Escolher a situação

Pense numa situação específica que tenha despertado preocupação. Descreva-a em poucas palavras, sem tentar explicar porquê.

2 Registar o pensamento

Anote o que passou pela cabeça da criança e o que receia que aconteça. Preserve as palavras da criança, quando possível.

3 Recolher pistas

Registe o que foi observado ou ouvido e que se relaciona com a hipótese. Distinga estas pistas de suposições.

4 Procurar outras explicações

Considerem, em conjunto, outras explicações possíveis. Não é preciso encontrar uma resposta definitiva.

5 Concluir com equilíbrio

Escrevam uma conclusão que inclua o que se sabe e o que permanece incerto. A criança pode escolher um próximo passo pequeno e seguro.

A situação que quero investigar

O que pensei que podia acontecer

O que senti no corpo ou nas emoções

A minha hipótese ou previsão

Pistas observadas que parecem apoiar a hipótese

Pistas observadas que não a apoiam ou que a tornam menos certa

O que sei mesmo? O que ainda não sei?

Outra explicação possível

Conclusão mais equilíbrada

Um próximo passo pequeno e seguro

A Minha Fita Métrica da Gravidade Real

Uma ficha visual para ajudar a criança a comparar o tamanho dos problemas e a escolher um próximo passo possível.

- Para profissionais de terapia infantil: psicólogos, terapeutas psicomotores, terapeutas ocupacionais e outros clínicos que trabalham com crianças.
- O profissional orienta a conversa; a criança pode preencher, desenhar ou responder oralmente.
- Escala de 1 a 10: não há respostas certas nem erradas. O número representa a perceção da criança naquele momento.

Usar com flexibilidade

Adapte as palavras à idade, à comunicação e à experiência da criança. A escala apoia a conversa; não é um teste nem um diagnóstico.

Passos de utilização

1 Escolher um problema

Peça à criança que pense numa situação concreta que a esteja a incomodar. Se for útil, ajude-a a descrevê-la com poucas palavras.

2 Imaginar a escala

Apresente o 1 como um problema pequeno ou fácil de resolver e o 10 como um problema muito grande ou difícil de suportar. Explique que os valores intermédios representam graus diferentes.

3 Marcar e explicar

Convide a criança a assinalar um número e a contar o que a levou a escolhê-lo. Pergunte o que sente, pensa ou precisa, sem corrigir a sua classificação.

4 Procurar um passo possível

Conversem sobre uma ação segura e adequada à situação: pedir ajuda, fazer uma pausa, tentar resolver uma parte ou combinar apoio. Registem também quem pode ajudar.

O problema de que quero falar

O que aconteceu?

O número que escolho (1–10)

O que me fez escolher esse número?

O que sinto ou preciso agora?

Um próximo passo possível

Quem me pode ajudar?

Depois de conversar, o meu número é (se quiser escolher)

Referência visual da escala

Usa estas descrições como ponto de partida para conversar; a criança pode atribuir significados diferentes aos números.

- **1 — Pequeno:** incomoda pouco; consigo continuar ou resolver facilmente.
- **2–3 — Um pouco difícil:** noto o problema, mas consigo pensar em algo que ajuda.
- **4–5 — Médio:** preciso de parar, pensar ou pedir algum apoio.
- **6–7 — Grande:** está a ocupar bastante espaço e é difícil lidar com isto sozinho.
- **8–9 — Muito grande:** preciso de apoio próximo para pensar no que fazer.
- **10 — Enorme:** neste momento parece impossível ou urgente; preciso que um adulto me escute e ajude.



A escala não mede a importância da criança

Um problema que parece pequeno a um adulto pode ser muito significativo para a criança. Escute primeiro e explore o contexto antes de propor soluções.

O que mostra a situação neste momento?

A criança indica um valor baixo e identifica algo que pode fazer.	Reconheça a sua perspetiva e convide-a a escolher o passo que considera útil.
A criança indica um valor elevado, sente-se insegura ou pede ajuda.	Escute sem minimizar. Avalie a situação concreta e siga os procedimentos de proteção e apoio adequados ao contexto clínico.
A criança não quer escolher um número ou não consegue fazê-lo.	Não force. Permita que desenhe, descreva com palavras ou deixe a ficha em branco e retome a conversa quando fizer sentido.

O meu número agora

O que poderia ajudar a descer um ponto?

Bilhete de despedida





Bilhete de despedida

Uma proposta de encerramento simbólico para explorar, com a criança, a relação com um receio que já não precisa de ocupar o mesmo lugar. O bilhete não pretende provar que o medo é infundado nem garantir que desaparece: permite dar forma às palavras, escolhas e apoios da criança.



Para o profissional

Apresente a atividade como um convite, não como uma obrigação. A criança pode mudar de ideias, deixar campos em branco ou não realizar o ritual. Adapte a proposta à idade, comunicação, experiência e contexto da criança.

1 Preparar



Explique que vão criarr um bilhete simbólico sobre um receio. Convide a criança a escolher um medo ou preocupação; não escolha por ela.

2 Dar nome



Ajude-a a descrever o que sente e quando surge, sem discutir se o receio é racional ou infundado. Pode escrever, desenhar, ditar ou responder oralmente.

3 Escolher o destino



Pergunte o que gostaria que acontecesse ao receio: que ficasse mais pequeno, mais distante, menos mandão, ou simplesmente que tivesse outro lugar. A escolha pertence à criança.

4 Identificar apoios



Explore o que pode ajudá-la quando o receio aparece, incluindo pessoas de confiança, estratégias já conhecidas e formas de pedir ajuda.

5 Fechar o bilhete



Leia o bilhete em conjunto, se a criança quiser. Pode guardá-lo, dobrá-lo ou colocá-lo num local combinado. Não é necessário rasgá-lo, deitá-lo fora ou afirmar que o medo terminou.





Nome ou desenho do receio



Quando costuma aparecer?



O que gostaria de lhe dizer?



Que lugar ou destino escolho para ele?



O que me pode ajudar se voltar?



Pessoa a quem posso pedir apoio



Data



A criança quer fazer o bilhete hoje?

Sim, e sente-se confortável → Avance ao ritmo da criança e permita que escolha as palavras, desenhos e forma de fecho.

Não, está hesitante ou fica desconfortável → Pare ou adapte a proposta. Ofereça outra forma de expressão ou retome apenas se a criança quiser.

Painel de Controlo do Foco de Atenção

Painel de controlo



Uma prancha visual para explorar o foco de atenção e escolher uma estratégia útil.
O adulto acompanha a criança e adapta a atividade às suas necessidades; a criança pode apontar, desenhar ou escrever.
Não é uma avaliação diagnóstica.

- **Nome:** _____
- **Data:** _____
- **O que estou a fazer?** _____

Para começar

Convide a criança a observar o painel e a escolher por onde quer começar.

Não há respostas certas ou erradas.

1



Escolher o destino

O que quero fazer agora? Desenhe ou escreva a tarefa.

O meu destino (tarefa)

_____

_____

2



Verificar os instrumentos

Como está o meu corpo? O que me ajuda a prestar atenção?

O que me ajuda a focar

_____

_____

3



Detetar desvios

O que me está a distrair ou a dificultar a tarefa?

O que me distrai ou dificulta

_____

_____

4



Escolher um ajuste

Que pequena mudança posso experimentar?

A minha estratégia de ajuste

_____

_____

5



Voltar a verificar

Depois de experimentar, o que noto? Quero continuar, mudar de estratégia ou fazer uma pausa?

O que noto depois

_____

_____



O que quero fazer a seguir?

Consigo continuar
Continuo mais um pouco e volto a verificar o painel.

Preciso de mudar alguma coisa
Escolho um ajuste pequeno e experimento.

Preciso de uma pausa ou de ajuda
Peço uma pausa ou apoio ao adulto.

O Semáforo do Impulso

O Semáforo do Impulso

Ficha de apoio à paragem reflexiva perante uma frustração súbita ou um impulso imediato. Destina-se a ser aplicada por um profissional de terapia infantil com a criança, ajustando a linguagem, o ritmo e o apoio à sua idade e às suas necessidades.

- **Objetivo**: criar uma pausa entre o impulso e a resposta e explorar uma alternativa segura.
- A criança pode responder falando, apontando, desenhando ou escolhendo entre opções.
- A ficha não substitui a avaliação clínica nem constitui diagnóstico ou recomendação de tratamento.

Segurança primeiro

Se houver risco imediato para a criança ou para outra pessoa, interrompa a atividade e siga os procedimentos de segurança do contexto clínico.



1 Preparar



Apresente as três cores num momento tranquilo. Explique que são pistas para fazer uma pausa, não uma medida de comportamento nem um castigo.

2 Parar — vermelho



Perante o impulso, ajude a criança a interromper o movimento ou as palavras, se for seguro. Convide-a a notar o que está a acontecer no corpo, sem exigir que fique imóvel.

3 Pensar — amarelo



Dê tempo para reconhecer a emoção, o que aconteceu e o que a criança precisa. Ofereça escolhas simples ou apoio para comunicar.

4 Agir — verde



Escolham uma resposta segura e possível. A criança pode experimentá-la com apoio ou pedir ajuda.

5 Rever



Depois de a situação acalmar, explorem o que ajudou e se a estratégia precisa de ser ajustada. Não exija uma resposta verbal durante a escalada.

Situação ou momento em que usámos a ficha

O que senti ou notei no corpo

O que precisava naquele momento

Uma resposta segura que posso experimentar

Quem me pode ajudar

O que ajudou desta vez

Que apoio é mais adequado neste momento?

A criança está disponível e a situação é segura.

Percorram as cores em conjunto, com tempo para responder e possibilidade de apontar ou escolher.

A criança está demasiado agitada para refletir.

Reduza as exigências verbais, priorize segurança e co-regulação e retome a ficha quando houver disponibilidade.

A situação envolve risco imediato.

Interrompa a ficha e siga os procedimentos de segurança do contexto clínico.

O Desmanchador de Tarefas Gigantes

Para quem acompanha

Folha de trabalho para ajudar a criança a transformar um trabalho escolar volumoso ou uma rotina complexa numa sequência de microetapas claras. O profissional acompanha o processo, ajustando a linguagem e o nível de apoio à idade, às necessidades e às preferências da criança. A criança pode preencher a ficha, ditar as respostas ou escolher entre opções.

- Escolham uma tarefa concreta e comecem pelo primeiro passo observável.
- Dividam o trabalho em acções pequenas, ordenadas e possíveis de realizar uma de cada vez.
- Assinalem o progresso sem exigir que todas as etapas sejam feitas de uma só vez.



Flexibilidade

Se um passo ainda parecer grande, dividam-no novamente. A sequência pode ser alterada quando a criança percebe que outra ordem funciona melhor.

A minha tarefa, passo a passo

Escolhe uma tarefa que te pareça grande. Com o profissional, divide-a em passos pequenos. Escreve ou desenha cada passo pela ordem em que o vais fazer, Quando terminares um passo, assinala-o. Podes fazer uma pausa ou pedir ajuda.

1 Escolher
Que tarefa quero dividir?



2 Preparar
O que preciso de ter comigo ou de preparar primeiro?



3 Começar
Qual é a primeira acção pequena que consigo fazer?



4 Continuar
Qual é o passo seguinte? Repete até a tarefa ficar concluída.



5 Rever
O que já fiz? Preciso de ajustar algum passo ou pedir ajuda?



A tarefa que escolhi

Como vou saber que está concluída?

O que preciso de preparar?

Os meus passos, por ordem

Uma pausa ou ajuda que posso pedir

O que consegui fazer

O Relógio das Fatias do Tempo



O Relógio das Fatias do Tempo

Modelo visual de temporizador analógico para explorar a perceção da passagem do tempo e a duração das atividades do dia a dia.

Como utilizar

Como utilizar

Recurso para profissionais de terapia infantil. Apresente-o à criança como uma representação visual do tempo, não como um teste. Escolham em conjunto uma atividade e uma duração aproximada. Ajuste a escala, o vocabulário e o grau de apoio à idade, às competências e às necessidades da criança.

1. Combine previamente o que significa o início e o fim da atividade.
2. A criança pode apontar, desenhar ou escrever; o profissional pode registar as respostas quando necessário.
3. No final, comparem a estimativa com o tempo decorrido, sem classificar a resposta como certa ou errada.
4. Use um relógio ou temporizador real para acompanhar o tempo; este modelo, por si só, não mede a duração.



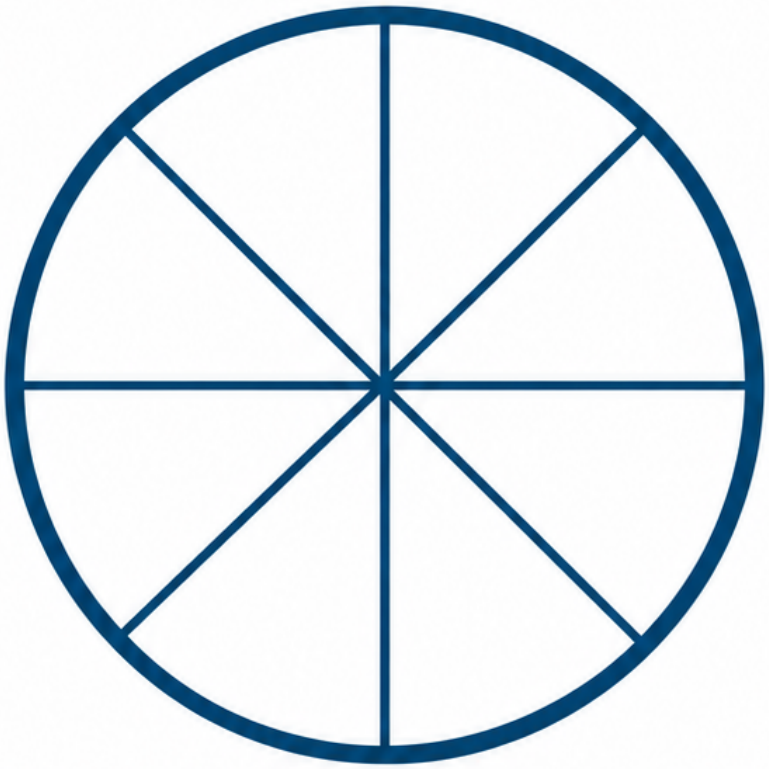
Importante

A perceção da passagem do tempo varia com a atividade e com a pessoa. Use esta ficha para apoiar a conversa e a reflexão, sem a interpretar como instrumento de diagnóstico.

A minha fatia de tempo

Atividade escolhida: _____

Quanto tempo penso que vai durar? Marca ou pinta uma fatia do relógio. Cada fatia representa _____ minutos.



Quando terminar, compara a tua previsão com o tempo que passou.

Data ou sessão: _____

A minha previsão: _____

O tempo que passou: _____

O que reparei?

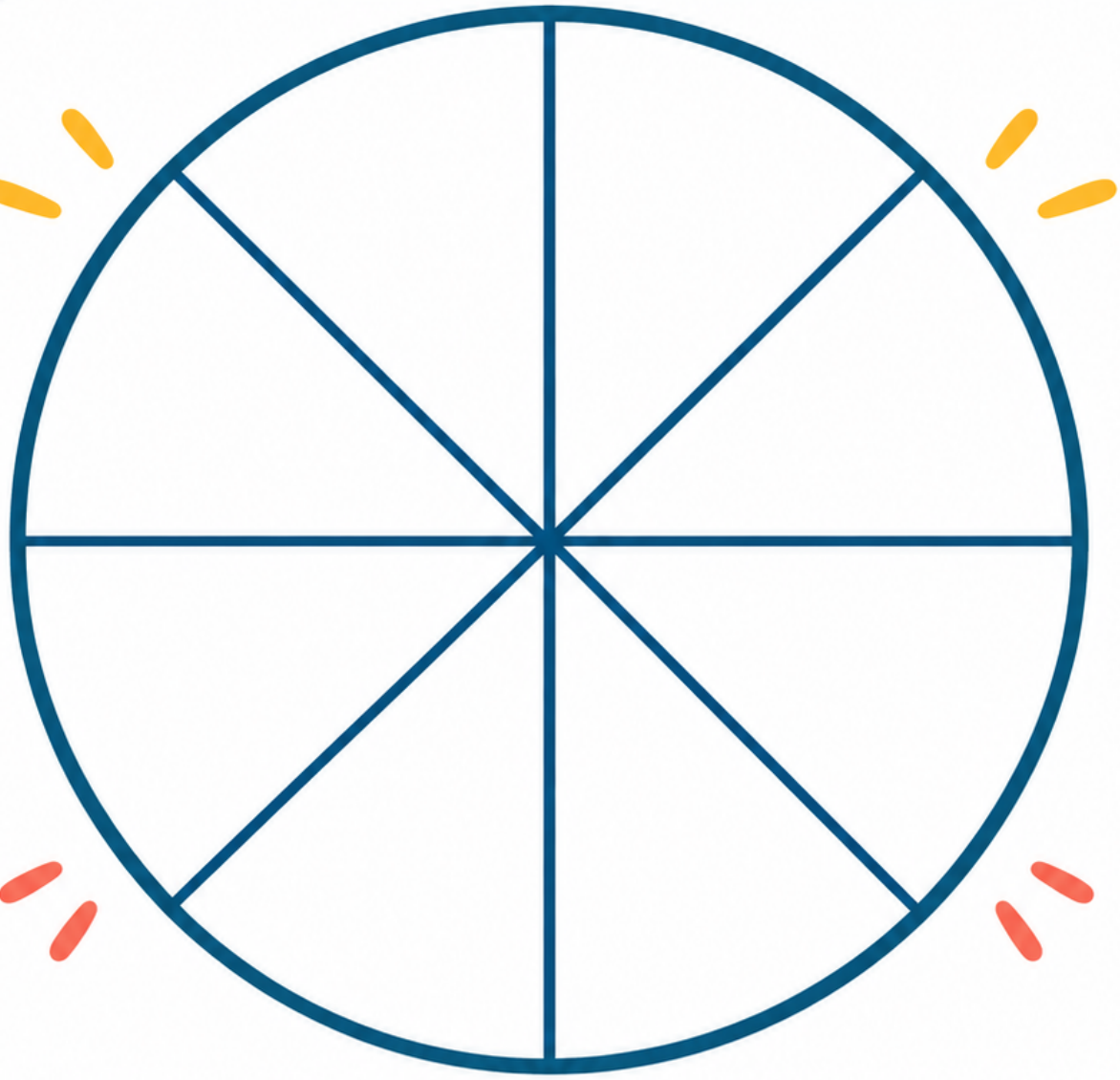
_____

_____

Relógio das fatias

Início: _____ **Fim:** _____

Pinta ou assinala as fatias à medida que o tempo passa. Escolhe com o profissional quantos minutos representa cada fatia.



Uma coisa que me ajudou a acompanhar o tempo

_____

_____

O Estacionamento das Ideias Espontâneas



Quadro organizador para guardar temporariamente ideias acessórias e retomar a atividade em curso. Destina-se a profissionais que acompanham crianças; a criança pode registar ou desenhar a ideia, com o apoio do profissional, se necessário.

Como utilizar

Apresente o quadro antes ou **durante a atividade.** Quando surgir uma ideia que desvie a atenção, **registem-na de** forma breve e combinem quando voltarão a ela. No fim, revejam o que ficou guardado e decidam em conjunto o que merece atenção.

1 Preparar



Explique que o quadro serve para guardar uma ideia sem a perder, não para a desvalorizar. Escolham um momento para a rever.

2 Registar



Quando surgir uma ideia acessória, façam uma pausa breve. A criança pode escrever, desenhar ou ditar; o profissional regista as palavras da criança sem as reinterpretar.

3 Retomar



Voltem à atividade que estava em curso. Se a criança precisar, apontem para o passo seguinte ou recordem o objetivo combinado.

4 Rever



No momento acordado, leiam as ideias guardadas. A criança pode escolher uma para explorar, pedir ajuda ou deixá-la de lado.

A atividade que estou a fazer

A minha ideia para guardar

Vou voltar a esta ideia

Quando a vamos rever?

O que decido fazer com ela

A ideia precisa de atenção imediata para a segurança ou bem-estar de alguém?

Sim, ou não tenho a certeza
Interrompa o uso do quadro e avalie a situação com a criança, seguindo os procedimentos profissionais adequados.

Não; pode esperar até ao momento combinado
Registe a ideia de forma breve e ajude a criança a retomar a atividade.



Cartão de Salvaguarda de Saída Rápida

Um sinal discreto para pedir uma pausa sensorial ou de movimento durante a aula.



Para a criança

Quando precisares de uma pausa, mostra este cartão ao adulto combinado. Não precisas de explicar tudo naquele momento.

1 Sinaliza



Mostra o cartão ao adulto combinado, sem interromper a aula.

2 Combina a pausa



O adulto confirma contigo, em voz baixa, onde e durante quanto tempo será a pausa.

3 Escolhe uma opção



Podes ir para o local combinado, fazer um movimento tranquilo ou usar uma estratégia sensorial previamente acordada.

4 Regressa quando estiveres pronto



O adulto ajuda-te a retomar a atividade, sem pressa e de acordo com o que foi combinado.

Adulto a quem posso mostrar o cartão

Local combinado para a pausa

O que me ajuda durante a pausa

Como aviso que estou pronto para regressar



A Máquina dos Desejos Imediatos vs. Recompensas Maiores



Ficha comparativa para explorar a escolha entre uma recompensa imediata e uma recompensa maior que exige espera. Destina-se a profissionals que trabalham com crianças. A criança pode desenhar, escrever ou responder oralmente; o profissional regista as palavras da criança, se necessário.



- **Objectivo:** apoiar a reflexão sobre espera, escolha e objectivos, sem classificar uma opção como certa ou errada.
- Adapte a linguagem, o tempo de espera e a forma de resposta à idade, às capacidades e ao estado emocional da criança.
- Use exemplos concretos e seguros. Não prometa recompensas que não possam ser cumpridas.

Importante

Esta ficha é um recurso de exploração e não substitui a avaliação clínica nem deve ser usada como diagnóstico.

1 Escolher uma situação

Convide a criança a pensar numa situação em que pode escolher entre algo disponível agora e algo de maior valor mais tarde. Pode usar um exemplo imaginado ou acordado com a criança.

2 Tornar as opções claras

Descreva as duas opções com palavras simples: o que acontece, quando acontece e o que a criança terá de esperar. Confirme que compreendeu.

3 Explorar cada opção

Preencham os campos da ficha. Aceite respostas faladas, desenhadas ou escritas. Não pressione a criança para escolher a espera.

4 Pensar no plano

Se a criança quiser esperar, explore o que a poderá ajudar a recordar o objectivo e a atravessar o tempo de espera. O plano deve ser realista e combinado com a criança.

5 Rever sem julgar

No final, pergunte como foi a experiência. Reconheça a escolha e o esforço de reflexão, sem premiar ou penalizar a criança por ter esperado ou não.



Recompensa imediata

Disponível agora





Recompensa maior

Mais tarde

A situação que estamos a imaginar

Se eu escolher esperar, o que me poderá ajudar a lembrar-me do que quero?

O que posso receber agora?

Como me sinto quando penso em esperar?

O que poderei receber mais tarde?

A minha escolha, por agora

O que torna cada opção importante para mim?

Depois, quero lembrar-me de...



O que gostaria de fazer nesta situação?

○ **Prefiro escolher o que está disponível agora.**

Registe a escolha sem julgamento. Explore o que torna esta opção atractiva e o que a criança gostaria de fazer a seguir.

○ **Quero tentar esperar pela recompensa maior.**

Ajude a criança a escolher uma pista ou estratégia simples para se recordar do objectivo durante a espera.

○ **Ainda não sei ou não quero escolher.**

Respeite a hesitação. A criança pode falar sobre as opções, mudar de ideias ou terminar a actividade sem escolher.

O Mapa de Preparação da Mochila Perfeita

Uma lista para preparar o material escolar



Preparar a mochila

Ficha individual para apoiar a criança na preparação do material escolar. O profissional acompanha a atividade; a criança assinala o que já colocou na mochila e identifica o que falta.

- Nome: _____
- Data: ____ / ____ / _____
- Dia ou actividade escolar: _____

Como utilizar

Confirme com a criança o que é necessário para o dia seguinte. Assinale cada item depois de o colocar na mochila. Adapte a lista ao horário e às necessidades da criança.

1 Consultar



Verifique o horário, os trabalhos de casa ou a indicação da escola.

2 Separar



Reúna apenas os materiais necessários para o dia indicado.

3 Assinalar



A criança assinala cada material à medida que o coloca na mochila.

4 Confirmar



Reveja em conjunto a lista e prepare a mochila para o local combinado.

O que não posso esquecer?

_____

_____

_____

O que devo fazer quando chegar a casa?

_____

_____



O material necessário já está na mochila?

Sim
Assinale o item e avance para o seguinte.

Ainda não
Procure o material com o apoio combinado e assinale-o quando estiver guardado.

Preparar a mochila



Preparar a mochila

Ficha individual para apoiar a criança na preparação do material escolar. O profissional acompanha a atividade; a criança assinala o que já colocou na mochila e identifica o que falta.

- Nome: _____
- Data: _____ / _____ / _____
- Dia ou actividade escolar: _____

Como utilizar

Confirme com a criança o que é necessário para o dia seguinte. Assinale cada item depois de o colocar na mochila. Adapte a lista a J horário e às necessidades da criança.

1 Consultar



Verifique o horário, os trabalhos de casa ou a indicação da escola.

2 Separar



Reúna apenas os materiais necessários para o dia indicado.

3 Assinalar



A criança assinala cada material à medida que o coloca na mochila.

4 Confirmar



Reveja em conjunto a lista e prepare a mochila para o local combinado.

O material necessário já está na mochila?

Sim



Assinale o item e avance para o seguinte.

Ainda não

Procure o material com o apoio combinado e assinale-o quando estiver guardado.



O que não posso esquecer?

_____

_____

_____

O que devo fazer quando chegar a casa?

_____

_____

Lista para hoje

Lista para hoje

Assinale cada material depois de o colocar na mochila. Acrescente outros materiais necessários nas linhas em branco.

- [ ] Mochila
- [ ] Estojo
- [ ] Lápis
- [ ] Borracha
- [ ] Afia
- [ ] Canetas ou lápis de cor
- [ ] Cadernos das disciplinas de hoje
- [ ] Manuais das disciplinas de hoje
- [ ] Agenda ou caderno de recados
- [ ] Trabalhos de casa
- [ ] Lancheira
- [ ] Garrafa de água
- [ ] Outro: _____
- [ ] Outro: _____

A minha verificação final

Está tudo assinalado? Se faltar alguma coisa, escreva ou desenhe o que precisa de levar.

1 Ver o horário

Identifique as disciplinas e actividades do dia.

2 Conferir a lista

Compare os materiais separados com o que é necessário.

3 Guardar e assinalar

Coloque cada material na mochila e assinale-o na lista.

4 Preparar o regresso

Registe qualquer lembrete para preparar o dia seguinte.

Há algum item por assinalar?

Não

Feche a mochila e coloque-a no local combinado.

Sim

Identifique o item em falta, procure-o e volte a confirmar a lista.

Amanhã preciso de levar:

_____

_____

_____

A pessoa que me pode ajudar:

_____

O Detetor de Gatilhos de Distração



O Detetor de Gatilhos de Distração

Instrumento de observação ambiental para mapear estímulos auditivos, visuais e táteis que podem interferir no envolvimento da criança numa atividade. Destina-se a profissionais de terapia infantil. Não é um instrumento de diagnóstico; os registos descrevem observações situadas e não permitem, por si só, concluir a causa de uma dificuldade.

Utilização responsável

Observe em contexto e em diálogo com a criança e os cuidadores. Registe apenas o que foi observado, sem atribuir intenções ou transformar uma reação isolada numa característica permanente.

Preparar a observação



Preparar a observação

O profissional conduz a observação; a criança pode indicar o que reparou, sentiu ou preferiu. Use uma situação habitual e adequada à idade, sem introduzir estímulos desagradáveis para testar a reação. Se a criança demonstrar desconforto, interrompa ou adapte a atividade.

- Escolha uma atividade e um contexto concretos.
- Observe durante um período curto e registe o que estava a acontecer antes, durante e depois da distração.
- Sempre que possível, compare situações semelhantes, alterando apenas um elemento do ambiente.
- Não interprete a associação observada como prova de causalidade.

1

Definir o foco

Indique a atividade, o local e o momento que pretende observar.



2

Observar sem induzir

Mantenha a rotina e repare nos estímulos presentes e nas mudanças de atenção ou participação.



3

Registar com neutralidade

Descreva o estímulo e a resposta observável.
Inclua a perspetiva da criança, se esta quiser partilhá-la.



4

Experimentar um ajuste simples

Quando for apropriado, reduza ou reorganize um estímulo e observe se a participação se altera.



5

Rever em equipa e com a família

Partilhe os registos pertinentes e combine apoios proporcionais, respeitando a privacidade da criança.



Mapa de observação ambiental

Preencha uma ficha por situação observada. Assinale a categoria apenas quando houver um estímulo identificável. A escala é descritiva e serve para acompanhar esta situação; não corresponde a uma medida clínica validada.

- Intensidade observada: 0 — não se observou interrupção; 1 — breve; 2 — repetida; 3 — a atividade foi interrompida ou precisou de adaptação.
- Registe também fatores relevantes, como fadiga, transição, tarefa difícil ou presença de outras pessoas.
- Se não tiver informação suficiente, escreva «não observado» em vez de adivinhar.

Escuta da criança

Pergunte de forma aberta: «O que te chamou a atenção?» ou «O que te ajudaria agora?». Aceite «não sei» e a opção de não responder.

Criança (código ou iniciais) e data	
Profissional e contexto/local	
Atividade observada e duração aproximada	
O que aconteceu imediatamente antes?	
Estímulo auditivo observado (por exemplo, ruído, fala, eco)	
Estímulo visual observado (por exemplo, movimento, luz, objetos)	
Estímulo tátil observado (por exemplo, contacto, textura, vestuário)	
Resposta observável da criança, sem interpretação	
Intensidade observada (0, 1, 2 ou 3) e motivo	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
O que a criança disse ou escolheu, se aplicável	
Ajuste ambiental realizado, se aplicável	
O que se observou após o ajuste?	
Próximo passo a considerar	

Síntese e acompanhamento



Síntese e acompanhamento

Use os registos para identificar padrões possíveis e apoios a experimentar, não para rotular a criança. Um único episódio pode depender de vários fatores. Reveja a síntese com a criança e, quando pertinente, com os cuidadores e a equipa clínica.

- Que estímulos surgem em mais do que uma situação?
- Em que contextos a criança mantém melhor o envolvimento?
- Que alteração simples pareceu útil e em que condições?
- Que informação falta recolher antes de decidir o próximo passo?

Padrões observados e contextos em que ocorreram

Apoios ou alterações a experimentar

Como e quando será revisto o efeito

Observações adicionais / voz da criança

O Gráfico da Minha Bateria de Energia Motora



Uma ficha de registo diário para a criança e o profissional observarem como varia a energia motora ao longo do dia.

1 Observar

No fim da manhã, da tarde e da noite, pensem juntos em como esteve o corpo: mais sossegado, com energia ou muito inquieto.

2 Assinalar

Escolham o nível que melhor descreve aquele período e marquem o círculo correspondente. Não há respostas certas ou erradas.

3 Registar

A criança pode desenhar ou ditar o que estava a fazer e o que a ajudou. O profissional pode escrever as palavras da criança.

4 Conversar

No final do dia, observem o gráfico em conjunto. Procurem perceber o que foi diferente, sem classificar o comportamento como bom ou mau.

Como esteve a minha energia motora neste período?



Baixa — o meu corpo esteve sossegado ou com pouca energia.

Assinala o círculo junto de «Baixa».



Média — tive energia, mas consegui abrandar quando precisei.

Assinala o círculo junto de «Média».



Alta — o meu corpo esteve muito inquieto ou precisou de se mexer bastante.

Assinala o círculo junto de «Alta».

Manhã	Tarde	Noite
 Baixa ○	 Baixa ○	 Baixa ○
 Média ○	 Média ○	 Média ○
 Alta ○	 Alta ○	 Alta ○

Nome ou símbolo da criança: _____ **Data:** _____

Manhã — o que estava a fazer? _____

_____

Tarde — o que estava a fazer? _____

_____

Noite — o que estava a fazer? _____

_____

O que me ajudou hoje? _____

_____

O Diário das Três Grandes Vitórias do Foco

As minhas três vitórias de hoje

Hoje, vou reparar nas coisas que consegui fazer, mesmo que tenham sido pequenas. Posso escrever, desenhar ou pedir ajuda a um adulto de confiança.

- Uma vitória pode ser ter começado, ter tentado outra vez ou ter pedido ajuda.
- Não preciso de fazer tudo sozinho nem de acertar à primeira.

Para quem acompanha

O profissional apresenta a ficha à criança e adapta a conversa à idade, à comunicação e às necessidades individuais.
O adulto pode escrever as pelavras ditadas pela criança.

1 Penso no meu dia

Recordo momentos em que tentei, continuei ou fiz algo que foi importante para mim.



2 Escolho três vitórias

Escrevo ou desenho até três coisas que consegui fazer. Podem ser pequenas.



3 Reconheço o meu esforço

Escolho uma vitória e conto como me senti ou o que me ajudou.



Nome ou símbolo

_____

Data

_____

A minha primeira vitória

_____

_____

A minha segunda vitória

_____

_____

A minha terceira vitória

_____

_____

A vitória de que mais gostei e porquê

_____

_____

_____

O que me ajudou hoje?

_____

_____

Amanhã, quero tentar...

_____

_____

O Contrato de Foco Pessoal



O nosso contrato de foco

Um acordo simples entre a criança, o terapeuta e a família para escolher e acompanhar uma meta de atenção. Preencham-no em conjunto, com uma meta clara, concreta e adequada à criança. Este recurso apoia a conversa terapêutica; não substitui uma avaliação clínica.



Como usar

O terapeuta facilita a conversa. A criança e os pais participam na escolha da meta e das formas de apoio. A criança pode pedir ajuda, propor alterações ou dizer que a meta não lhe parece adequada.

1 Escolher



Conversem sobre uma situação concreta em que a criança gostaria de conseguir manter o foco.

2 Descrever



Escrevam o que será possível observar ou ouvir. Evitem expressões vagas como «portar-se bem».

3 Combinar



Definam quando e onde será praticada a meta e que apoio os adultos irão oferecer.

4 Rever



Na data combinada, assinalem o que ajudou e decidam em conjunto se mantêm ou ajustam o acordo.

Nome da criança _____

Data _____

A situação em que quero focar-me

_____

_____

A minha meta, em palavras claras

_____

_____

Como saberemos que consegui?

_____

_____

O que pode ajudar-me?

_____

_____

O apoio que o terapeuta e os pais combinam oferecer

_____

_____

_____

Quando vamos praticar? _____

Data para rever o acordo _____

Assinatura ou marca da criança (se quiser) _____

Assinatura do terapeuta _____

Assinatura do pai, da mãe ou de outro cuidador _____

A Roleta das Estratégias de Movimento Silencioso — Guia de utilização



Como utilizar

Guia visual para profissionais que acompanham crianças em contexto de aula regular. Escolha uma estratégia com a criança, ajuste-a ao espaço e aos materiais disponíveis e observe se é confortável, silenciosa e compatível com a tarefa. A criança pode assinalar ou registar a sua experiência; o profissional orienta a escolha e a aplicação.

- Use apenas movimentos que possam ser feitos com segurança, sem perturbar a criança ou os colegas.
- Combine previamente um sinal para parar ou mudar de estratégia.
- Ajuste a proposta às necessidades, preferências e capacidades da criança. Interrompa se houver desconforto, dor ou aumento da agitação.
- Estas sugestões educativas não constituem diagnóstico nem recomendação de tratamento.

Escolha partilhada

Apresente duas ou três opções e deixe a criança escolher. Uma estratégia pode ajudar numa ocasião e não noutra; observe a resposta e adapte.

1



Preparar

Confirme que a cadeira, a mesa e o espaço permitem o movimento sem risco nem ruído excessivo.

2



Escolher

Convide a criança a selecionar uma opção discreta, explicando ou demonstrando o movimento.

3



Experimentar

Use a estratégia durante um período breve, mantendo a atenção ao conforto e à atividade de aula.

4



Rever

Pergunte à criança se ajudou, se foi confortável e se gostaria de repetir ou escolher outra opção.

Estratégia escolhida _____

Observações da criança _____

Roda de opções



Roda de opções

Consulte as seis opções e escolha uma para experimentar sentado.
Os movimentos devem ser pequenos, controlados e realizados sem sair do lugar.

- **Pés:** pressionar o chão.
- **Pernas:** empurrar suavemente a cadeira ou as pernas uma contra a outra.
- **Mãos:** apertar e largar um objecto macio e silencioso.
- **Braços:** pressionar as palmas das mãos uma contra a outra.
- **Tronco:** alongar-se e regressar a uma posição confortável.
- **Respiração:** fazer uma expiração lenta, sem forçar.

Segurança e conforto

Não prender a respiração, não forçar articulações e não usar movimentos que façam a cadeira deslizar ou tombar. O profissional deve adaptar ou suspender a opção se não for adequada à criança ou ao contexto.

Registo da experiência



Registo da experiência

Registe a opção experimentada e a resposta observada, para orientar escolhas futuras com a criança. Não é necessário que uma estratégia resulte sempre.

- Registe apenas observações pertinentes à atividade e ao bem-estar da criança.
- Reveja o registo com a criança de forma adequada à sua idade e comunicação.

Data e contexto

Opção experimentada

O que a criança referiu ou comunicou

O que observei durante a atividade

O que ajustar na próxima vez

O Filtro de Respostas Sociais na Conversa

O filtro da conversa

Ficha visual para apoiar a prática da tomada de vez e de respostas relacionadas com o que outra pessoa acabou de dizer. O terapeuta acompanha a criança e adapta a linguagem, o ritmo e o nível de apoio à situação.

- **Objetivo:** fazer uma pausa, escutar e escolher como participar.
- Usar em conversa simulada ou numa situação quotidiana, sem exigir uma resposta perfeita.

Para o terapeuta

Apresente o filtro como uma ajuda para pensar, não como uma regra para silenciar a criança. Modele os passos e reconheça diferentes formas adequadas de participar.

1



Parar um instante

Quando outra pessoa está a falar, fazer uma pausa breve. Se a criança interromper, retomar o exercício com tranquilidade.

2



Escutar

Identificar a ideia ou o assunto principal da fala do colega ou adulto.

3



Escolher uma resposta

Pensar: «A minha resposta tem relação com o que ouvi?» Pode ser uma pergunta, um comentário ou uma ideia relacionada.

4



Verificar a vez

Observar se a outra pessoa terminou ou combinar um sinal simples para indicar que a criança quer falar.

5



Participar e voltar a escutar

Dizer a resposta de forma breve. Depois, dar espaço à outra pessoa para continuar.

A outra pessoa terminou a sua ideia?

Sim,
ou chegou a minha vez combinada.



Participo com uma resposta relacionada com o assunto e volto a escutar.

Ainda está a falar.



Espero, escuto e guardo a minha ideia. Se necessário, uso o sinal combinado.

Não tenho a certeza.



Faço uma pausa e observo; posso perguntar «Posso dizer uma coisa?» quando houver uma oportunidade.

O assunto de que estamos a falar

Uma resposta ou pergunta relacionada

Como posso mostrar que quero falar?

O que vou experimentar na próxima conversa?

O Inspetor dos Pormenores Esquecidos – Lista de verificação

Antes de entregar

Lista de verificação para o profissional que prepara ou revê uma ficha ou um teste. Assinale cada ponto depois de o confirmar; não é necessário que a criança preencha esta página.

- Material revisto: ☐ ficha ☐ teste ☐ outro
- Nome ou código do material: _____

Utilização

Faça a revisão com a versão final impressa ou no ecrã. Esta lista apoia a verificação do material; não avalia nem diagnostica a criança.

1 Identifique a versão
Confirme que está a rever a versão destinada à sessão e que as páginas estão completas e pela ordem prevista.

2 Percorra a lista
Assinale apenas os pontos que verificou. Se encontrar um lapso, registe-o e volte a verificar a versão corrigida.

Data da revisão _____

Profissional _____

Verificação final

Assinale cada ponto após o confirmar na ficha ou no teste.

- ☐ Título e identificação do material estão correctos e legíveis.
- ☐ Todas as páginas estão presentes, numeradas quando aplicável e na ordem certa.
- ☐ As instruções são claras, completas e adequadas à tarefa proposta.
- ☐ Cada pergunta, item ou actividade está visível e não ficou cortado ou oculto.
- ☐ A numeração dos itens é contínua; não há itens repetidos nem omissões aparentes.
- ☐ Imagens, símbolos e exemplos correspondem ao texto e estão suficientemente nítidos.
- ☐ Há espaço adequado para a resposta ou para a realização da tarefa, incluindo quando é necessário escrever à mão.
- ☐ Nos testes, as opções de resposta e os campos de resposta estão alinhados com os itens correspondentes.
- ☐ Critérios, cotação ou indicações de correcção, quando incluídos, correspondem aos itens e às instruções.
- ☐ A impressão permite distinguir texto, linhas, símbolos e elementos gráficos sem esforço evitável.
- ☐ Não ficaram comentários, marcas de edição, campos por preencher ou instruções internas destinados ao profissional.

Registo de lapsos e nova verificação

Registe o que encontrou, faça a correcção na fonte e confirme novamente a versão final antes de a utilizar.

- Estado após revisão: ☐ pronto a utilizar ☐ necessita de correcção ☐ rever novamente

Se houver uma dúvida

Não adivinhe o conteúdo pretendido. Confirme-o na fonte do material ou junto da pessoa responsável pela sua preparação.

Pormenor a corrigir ou confirmar	Correcção efectuada / nova verificação
_____	_____
_____	_____
_____	_____

O Organizador Visual de Transições de Tarefa

PHDA • Preparar a mudança de atividade

Nome: _____ **Data:** _____

Para o profissional

Preencha com a criança antes da mudança. A criança pode escrever, desenhar ou apontar; o adulto regista quando necessário. Combine um aviso e tempos ajustados à tarefa. Percorram a sequência e assinalem cada etapa concluída.

1 AGORA



Identificar a atividade atual e o ponto em que vai terminar.

2 PREPARAR



Dar o aviso combinado e escolher o que é preciso guardar ou deixar marcado.

3 MUDAR



Concluir o passo combinado, arrumar o necessário e passar à atividade seguinte.

4 A SEGUIR



Começar por um passo pequeno e concreto.

O meu caminho para a próxima atividade

Vamos combinar o que acontece em cada etapa.

O nosso sinal de mudança

☐ Aviso verbal ☐ Temporizador
☐ Gesto ☐ Outro sinal combinado

1 AGORA →
O que estou a fazer?



AGORA — Estou a:

_____

_____

2 PREPARAR →
Quando recebo o aviso?



PREPARAR — Recebo o aviso quando faltarem:

_____

3 MUDAR →
O que faço para terminar?



MUDAR — Termino neste ponto e guardo ou deixo marcado:

_____

_____

4 A SEGUIR
O que vou começar?



A SEGUIR — A próxima atividade e o primeiro passo são:

_____

_____

Se a mudança estiver difícil

Posso pedir ajuda. O adulto pode reduzir as palavras, mostrar a próxima etapa e ajudar-me a dar um passo de cada vez.

- ☐ Peço que me mostrem o primeiro passo.
- ☐ Faço uma pausa breve combinada com o adulto.
- ☐ Peço ajuda para guardar ou começar.

Depois da mudança

Não é preciso que tudo corra sem dificuldade. Descobrir o apoio de que preciso também faz parte da aprendizagem.

O apoio que combinámos:

_____

O que me ajudou nesta mudança?

_____

_____

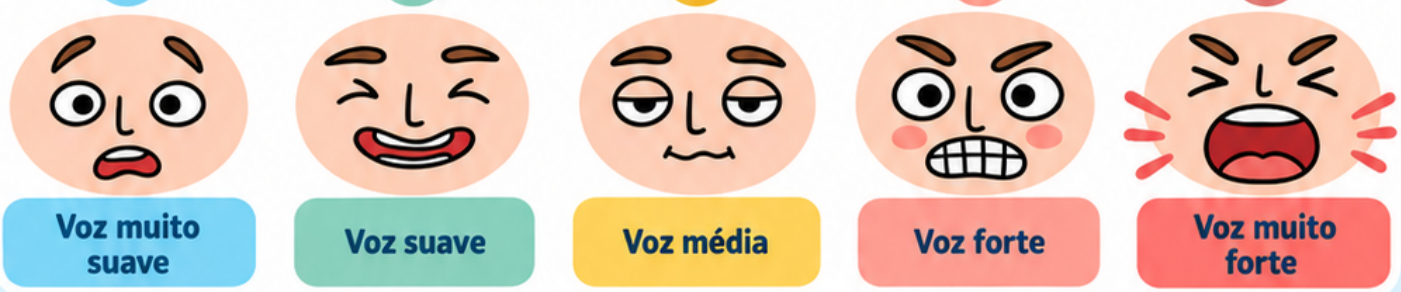
O Regulador de Volume da Minha Voz

Ficha 1 — Explorar a intensidade da voz em diferentes ambientes.

Para o profissional: apresente a escala e convide a criança a escolher ou assinalar a intensidade que melhor representa a sua voz. Adapte a atividade à idade, comunicação e conforto da criança.

Como utilizar

Escolham juntos um ambiente ou situação. A criança pode apontar, marcar ou desenhar a intensidade; falar não é obrigatório. Não há respostas certas ou erradas: a escala serve para observar e conversar, não para avaliar ou diagnosticar.



1 Escolher



Pensem numa situação concreta, como ler em silêncio, conversar no recreio ou chamar alguém à distância.

2 Localizar



Convide a criança a assinalar na escala o nível que considera adequado ou que sente que está a usar.

3 Experimentar



Se a criança quiser, experimentem uma intensidade diferente e comparem como soa.

4 Registar



Anotem a situação, a escolha da criança e qualquer estratégia que tenha sido útil.

Situação ou ambiente

_____

_____

Intensidade escolhida (1–5)

_____

O que me ajudou a ajustar a voz?

_____

_____

Observações do profissional

_____

_____

A intensidade escolhida parece adequada à situação e confortável para a criança?

Sim, e a criança está confortável

Reconheça a escolha e registe o que funcionou.

Não, ou a criança quer experimentar

Explore uma alternativa sem pressão; a criança pode apontar, fazer uma pausa ou não participar.

A Pista dos Obstáculos e Soluções Imediatas

Mapa rápido de resolução de problemas

Ficha para apoiar a criança a identificar um bloqueio numa tarefa escolar ou numa rotina autónoma e a escolher um próximo passo possível. O profissional acompanha o processo; a criança pode responder por palavras, desenho, apontar ou ditar. Use uma ficha por situação e adapte a linguagem à idade e às necessidades de comunicação.

Nome ou iniciais: _____ **Data:** ____ / ____ / _____

Situação: ☐ Trabalho escolar ☐ Rotina autónoma ☐ Outra: _____

Começar pelo que é observável

Descreva o obstáculo sem julgar a criança. Se houver sofrimento intenso, risco ou uma necessidade urgente de apoio, interrompa a tarefa e siga os procedimentos de segurança e acompanhamento adequados.



1 Parar e localizar

Façam uma pausa breve. Onde estamos na tarefa ou rotina? O que aconteceu imediatamente antes do bloqueio?

2 Nomear o obstáculo

Escolham uma descrição concreta: não sei o que fazer; falta um material; a tarefa parece demasiado grande; não percebi a instrução; estou cansado ou preciso de ajuda.

3 Escolher uma solução pequena

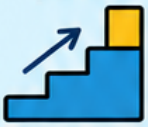
Selecionem uma opção viável agora. Se a primeira não ajudar, podem experimentar outra ou pedir apoio.

4 Experimentar e rever

Experimentem durante alguns minutos ou até ao próximo passo. Depois assinalem se ajudou e decidam o que fazer a seguir.

Qual opção parece mais útil e possível neste momento?

Sei o que fazer, mas a tarefa parece grande.



Dividir em partes. Escolher apenas a primeira parte e começar por ela.

Não percebi a instrução ou não sei qual é o próximo passo.



Reler ou ouvir a instrução com o profissional. Pedir que seja explicada de outra forma e identificar uma ação concreta.

Falta um material ou o espaço dificulta a tarefa.



Procurar o material, preparar o espaço ou escolher uma alternativa disponível.

Preciso de uma pausa ou de ajuda para me regular.



Fazer uma pausa combinada, pedir ajuda e retomar quando for possível. Não é necessário forçar a continuação.

Já experimentei e continuo bloqueado.



Rever o plano com o profissional, reduzir o passo ou escolher outra estratégia.

1 O que estava a tentar fazer?

_____

_____

2 Qual foi o obstáculo?

_____

_____

3 O que preciso agora?

_____

4 A minha solução imediata

_____

_____

5 O primeiro passo que vou experimentar

_____

_____

6 Quem ou o que me pode ajudar?

_____

7 Depois de experimentar: ajudou? O que faço a seguir?

_____

_____

Calculadora do tempo real vs. tempo estimado

1 Finalidade

Ficha prática para comparar a duração estimada e a duração observada de uma atividade. O profissional conduz a experiência e adapta-a à idade, às capacidades e aos objetivos definidos para a criança. A criança participa na previsão, na realização e na reflexão, com apoio adequado.

- Use uma atividade quotidiana, lúdica ou terapêutica que seja segura e familiar.
- A comparação serve para observar uma experiência concreta; não constitui diagnóstico nem substitui uma avaliação clínica.

Adaptação

Para crianças que ainda não leem ou não usam relógio, o profissional pode ler as instruções, apresentar opções visuais e registar as respostas ditadas ou assinaladas pela criança.

2 Preparar a experiência

Escolham em conjunto uma tarefa com início e fim observáveis. Antes de começar, confirmem que a criança compreendeu o que vai fazer e que pode pedir uma pausa. O profissional prepara um relógio ou cronómetro e combina como será indicado o início e o fim.

- Exemplos: construir uma torre, arrumar uma pequena caixa de materiais ou completar um desenho simples.
- Evite transformar a atividade numa prova de rapidez. O objetivo é comparar a previsão com a experiência, sem julgamento.

1 Escolher	Registem a atividade e definam, em termos simples, o que conta como concluído.
2 Prever	Peçam à criança que estime quanto tempo pensa que a tarefa demorará. Aceitem uma resposta oral, escrita, desenhada ou escolhida entre opções.
3 Realizar	Iniciem a contagem quando a tarefa começar e parem-na no fim combinado. Registem interrupções ou pausas relevantes.
4 Comparar	Calculem a diferença entre a estimativa e o tempo observado, se isso for adequado à criança. Caso contrário, comparem visualmente ou com linguagem simples.
5 Conversar	Explore o que ajudou, o que distraiu e se a estimativa mudaria numa próxima tentativa. Não classifique a resposta como certa ou errada.

3 Registo da experiência

Preencham a ficha em conjunto. O profissional pode escrever pela criança, respeitando as palavras e a forma de comunicação que esta prefere. Se a tarefa não for concluída, registem o tempo decorrido e o ponto em que parou, em vez de inferirem uma duração total.

- Estimativa e tempo observado devem usar a mesma unidade, por exemplo, minutos.
- Se houver uma pausa, anotem-na para contextualizar a comparação.
- A diferença pode ser calculada como distância entre os dois valores; não indica, por si só, uma dificuldade ou capacidade.

Atividade escolhida _____

Como sabemos que terminou? _____

A minha estimativa _____

Unidade (segundos ou minutos) _____

Tempo observado _____

Pausas ou interrupções _____

O que ajudou a manter a atenção? _____

O que tornou a tarefa mais difícil? _____

O que descobri sobre a minha estimativa? _____

Na próxima vez, quero experimentar... _____

4 Reflexão e próxima tentativa

Conversem sobre a experiência com curiosidade e sem crítica. Uma nova tentativa pode ajudar a observar se a estimativa muda quando a atividade, o contexto ou os apoios são diferentes. Não é necessário repetir se a criança não quiser ou se a atividade deixar de ser adequada.

- Perguntas possíveis: «O que te surpreendeu?»; «O que te ajudou a perceber que o tempo estava a passar?»; «Que apoio gostarias de experimentar?»
- Podem usar um temporizador visual, dividir a tarefa em passos ou combinar uma pausa, se isso for útil para a criança.
- Registem apenas observações pertinentes para o acompanhamento e partilhem-nas de acordo com os procedimentos de confidencialidade aplicáveis.

Nota clínica

A perceção do tempo varia com a tarefa, o contexto e a pessoa. Esta ficha é uma ferramenta de exploração e não permite concluir, isoladamente, que existe PHDA ou qualquer outra condição.

Como utilizar o conjunto



Nota de utilização clínica

Este conjunto de opções destina-se a profissionais que trabalham com crianças. Use cada proposta de forma flexível, ajustando-a à idade, às capacidades, às preferências, ao contexto e aos objetivos acordados com a criança. Apresente a atividade, permita que a criança escolha ou recuse e interrompa-a se houver desconforto. As propostas são recursos de participação e regulação, não constituem diagnóstico nem recomendação de tratamento.



Explique a atividade com frases curtas e demonstre quando for útil.



Combine previamente um sinal para parar ou pedir uma pausa.



Observe a resposta da criança e registe apenas o que for pertinente para o acompanhamento.



Segurança e escolha

Respeite limites físicos, sensoriais, culturais e de acessibilidade. Evite toque, movimento ou estímulos sensoriais sem consentimento e supervisão adequados.

Ansiedade — 25 opções

Ansiedade — 25 fichas

Escolha uma proposta breve e convide a criança a experimentar. O objetivo é oferecer uma pausa estruturada, sem exigir que a criança se acalme ou explique o que sente.

1. **Pés no chão** — Sentir os pés apoiados; nomear três pontos de contacto.
2. **Respiração da flor** — Inspirar suavemente como quem cheira uma flor; expirar sem soprar com força.
3. **Mãos que aquecem** — Esfregar as palmas devagar e notar a sensação; parar se for desagradável.
4. **Alongamento de gato** — Espreguiçar braços e costas dentro do conforto, sem forçar.
5. **Caminho lento** — Dar alguns passos lentos, notando o apoio dos pés.
6. **Contar cores** — Encontrar cinco objetos de uma cor escolhida no espaço.
7. **Pressão na almofada** — Apertar uma almofada com as mãos e largar quando quiser.
8. **Ombros sobem e descem** — Elevar e baixar os ombros suavemente, três vezes.
9. **Pausa de água** — Beber água sentado, ao ritmo da criança, se apropriado.
10. **Desenho de linhas** — Fazer linhas lentas e livres numa folha; escolher quando terminar.
11. **Mãos em concha** — Juntar as mãos e observar o espaço entre elas, sem prender a respiração.
12. **Empurrar a parede** — Com supervisão, empurrar a parede com as palmas por alguns segundos e relaxar.
13. **Contagem tranquila** — Contar lentamente de um a cinco, em voz baixa ou mentalmente.
14. **Tocar e descrever** — Escolher um objeto seguro e descrever uma característica, sem obrigação de o tocar.
15. **Alongar os dedos** — Abrir e fechar os dedos devagar, sem tensão.
16. **Escuta de sons** — Identificar um som próximo e um som distante, se isso for confortável.
17. **Bola entre as mãos** — Rolar uma bola macia entre as palmas, sem a lançar.
18. **Postura de montanha** — Ficar de pé ou sentado com apoio confortável e notar a postura.
19. **Balanço sentado** — Fazer um pequeno balanço do tronco, apenas se a criança o desejar e tolerar.
20. **Pausa de janela** — Olhar para um ponto agradável no exterior ou numa imagem; não é necessário falar.
21. **Enrolar e desenrolar** — Enrolar uma fita de papel e voltar a esticá-la, sem pressa.
22. **Soprar algodão** — Soprar suavemente um pedaço de algodão sobre a mesa, evitando competição ou esforço.
23. **Escolha de ritmo** — Bater com um dedo num ritmo lento, escolhido pela criança.
24. **Mapa de conforto** — Apontar ou desenhar um lugar onde se sente confortável, real ou imaginado.
25. **Sinal de pausa** — Escolher um gesto ou cartão para comunicar que precisa de parar ou mudar de atividade.

PHDA — 30 opções



PHDA — 30 fichas



Estas propostas oferecem alternativas breves de movimento, foco e organização. Adeque a duração e o nível de atividade à criança e ao contexto, sem usar a pausa como recompensa ou punição.

1. **Marcha no lugar** — Marchar durante alguns instantes e parar ao sinal combinado.
2. **Saltos escolhidos** — Fazer até cinco saltos pequenos ou escolher outro movimento sem impacto.
3. **Entrega de objetos** — Levar um objeto leve de um ponto seguro a outro, com supervisão.
4. **Apanha e pousa** — Apanhar e pousar uma bola macia, ao ritmo escolhido.
5. **Sequência de palmas** — Repetir uma sequência curta de palmas; a criança pode inventar outra.
6. **Alongar como árvore** — Estender os braços para cima e depois relaxá-los.
7. **Caminho de pegadas** — Seguir marcas no chão, andando e respeitando o espaço disponível.
8. **Empurrar a parede** — Empurrar a parede com as palmas e depois deixar os braços repousar.
9. **Enrolar uma toalha** — Enrolar e desenrolar uma toalha pequena, com movimentos controlados.
10. **Lançamento ao cesto** — Lançar uma bola macia para um cesto próximo, sem contabilizar acertos.
11. **Pausa de cadeira** — Levantar-se e sentar-se uma vez, com cadeira estável e supervisão.
12. **Movimento espelhado** — Imitar movimentos lentos do profissional e depois trocar os papéis.
13. **Marcha com contagem** — Marchar e contar até dez; parar antes se a criança preferir.
14. **Torre de copos** — Empilhar e desmontar copos leves, um de cada vez.
15. **Seguir o ritmo** — Bater palmas ou tocar numa superfície ao ritmo escolhido pela criança.
16. **Estátua e movimento** — Alternar entre um movimento simples e uma pausa, ao sinal combinado.
17. **Dobrar papel** — Fazer uma dobra de cada vez numa folha, seguindo instruções simples ou inventadas.
18. **Caminhada de ida e volta** — Caminhar entre dois pontos próximos e visíveis, sem pressa.
19. **Bola ao alvo largo** — Fazer rolar uma bola macia até uma caixa ou zona ampla no chão.
20. **Mãos ocupadas** — Manipular uma bola macia ou massa adequada, com supervisão e sem levar à boca.
21. **Sequência de três gestos** — Escolher e repetir três gestos simples, em qualquer ordem acordada.
22. **Arrumar por cor** — Agrupar alguns objetos leves por cor, sem meta de rapidez.
23. **Dança de um minuto** — Escolher uma música breve e movimentar-se; oferecer alternativa sem som.
24. **Esticar e encolher** — Estender os braços e depois recolhê-los suavemente, repetindo se desejar.
25. **Percurso de cadeira** — Contornar uma cadeira estável a passo normal, com espaço livre.
26. **Pausa de desenho** — Desenhar formas grandes e depois pequenas, seguindo a escolha da criança.
27. **Ritmo com os pés** — Tocar alternadamente com os pés no chão, sentado ou de pé com apoio.
28. **Escolha de movimento** — Selecionar uma opção de uma lista visual de movimentos seguros.
29. **Respirar e contar** — Fazer uma expiração confortável e contar um objeto visível; sem impor ritmo respiratório.
30. **Regresso combinado** — Escolher um sinal ou gesto que indique que a pausa terminou e que está pronto para retomar, ou pedir mais tempo.

Perturbação do Espectro do Autismo — 30 opções



Perturbação do Espectro do Autismo — 30 fichas

Apresente as opções de forma previsível e concreta. A resposta sensorial varia entre crianças e situações: ofereça alternativas, respeite a comunicação verbal ou não verbal e não pressuponha que uma atividade será agradável para todas.

1.  **Cartão de escolha** — Apresentar duas opções de pausa em imagens ou palavras; aceitar a escolha por qualquer meio.
2.  **Agenda visual breve** — Mostrar os passos «pausa» e «regresso» em cartões separados.
3.  **Pressionar almofada** — Apertar uma almofada macia com as mãos, se a criança o desejar.
4.  **Objeto familiar** — Ter disponível um objeto seguro escolhido pela criança, sem exigir exploração.
5.  **Caminhada previsível** — Percorrer um trajeto curto e conhecido, indicando início e fim.
6.  **Desenho livre** — Desenhar sem modelo, com materiais habituais e acessíveis.
7.  **Foco visual** — Observar uma imagem ou objeto preferido, sem luzes intermitentes.
8.  **Movimento repetido escolhido** — Permitir um movimento autorregulador seguro, sem o interromper ou imitar sem consentimento.
9.  **Pausa sem fala** — Disponibilizar um período de silêncio, mantendo presença e supervisão adequadas.
10.  **Espaço de baixa estimulação** — Oferecer um local tranquilo, se disponível e aceite pela criança.
11.  **Pressão das próprias mãos** — Juntar as palmas com pressão ligeira, apenas se confortável.
12.  **Objetos por sequência** — Alinhar alguns objetos escolhidos; não alterar a disposição sem perguntar.
13.  **Pista de transição** — Mostrar um temporizador visual ou outro sinal previsível, se for útil para a criança.
14.  **Livro conhecido** — Folhear um livro familiar, com possibilidade de parar ou saltar páginas.
15.  **Som escolhido** — Ouvir um som ou música escolhida, mantendo opção de silêncio e volume confortável.
16.  **Textura à escolha** — Disponibilizar materiais seguros com texturas diferentes; observar sem tocar é uma opção.
17.  **Bola macia** — Rolar uma bola entre as mãos ou sobre uma mesa, se tolerado.
18.  **Alongamento autónomo** — Convidar a criança a escolher um alongamento confortável, sem ajuda física.
19.  **Cartão «mais tempo»** — Disponibilizar um meio visual ou gestual para pedir mais tempo de pausa.
20.  **Cartão «terminar»** — Disponibilizar um meio de comunicar que quer terminar a atividade.
21.  **Padrão visual** — Observar ou continuar um padrão simples de formas, sem limite de velocidade.
22.  **Respiração sem instrução** — Deixar a criança manter a respiração natural enquanto repousa; não solicitar técnica respiratória.
23.  **Mãos ocupadas** — Oferecer um objeto manipulável seguro e conhecido, com supervisão.
24.  **Percurso marcado** — Assinalar início e fim de um percurso simples, sem obstáculos inesperados.
25.  **Sequência de imagens** — Escolher a ordem de duas ou três imagens para uma pausa previsível.
26.  **Canto de descanso** — Disponibilizar assento ou espaço de repouso, sem exigir postura específica.
27.  **Brincadeira paralela** — Permitir brincar ao lado do profissional sem necessidade de conversa ou contacto ocular.
28.  **Luz confortável** — Ajustar a posição para evitar encandeamento; perguntar ou observar a preferência da criança.
29.  **Pausa com água** — Oferecer água, se apropriado, sem insistir.
30.  **Regresso sinalizado** — Combinar um sinal visual ou verbal para retomar; confirmar disponibilidade e permitir nova pausa quando necessária.

Luto e perda — 25 opções

Luto e perda — 25 fichas

As propostas permitem pausas de expressão, memória ou repouso. Não pressupõem uma forma certa de viver o luto. A criança pode participar, observar, mudar de atividade ou não falar.

1. **Desenho de memória** — Desenhar uma lembrança, uma pessoa, um animal ou um lugar importante.
2. **Caixa de lembranças** — Escolher um objeto ou desenho para guardar numa caixa, se desejar.
3. **Caminhada tranquila** — Fazer um percurso conhecido em silêncio ou com conversa opcional.
4. **Cores do momento** — Escolher uma cor para representar como se sente agora, sem obrigação de explicar.
5. **História inventada** — Criar uma personagem que enfrenta uma mudança; a criança decide o final.
6. **Folhear fotografias** — Ver imagens apenas se a criança o desejar e com cuidado com a privacidade.
7. **Mãos na massa** — Moldar massa adequada numa forma livre, com supervisão.
8. **Música escolhida** — Ouvir uma música escolhida ou optar por silêncio.
9. **Mensagem não enviada** — Desenhar ou escrever algo para alguém ou algo de que sente falta; não é necessário partilhar.
10. **Jardim imaginado** — Desenhar ou construir um lugar onde seja possível descansar.
11. **Respirar ao ritmo próprio** — Fazer uma pausa tranquila, sem instruções para alterar a respiração.
12. **Movimento de balanço** — Balançar suavemente o tronco sentado, apenas se for confortável.
13. **Livro de histórias** — Escolher um livro sobre mudanças, despedidas ou recordações para ler em conjunto, se adequado.
14. **Objeto de conforto** — Segurar um objeto seguro escolhido pela criança, se o desejar.
15. **Três coisas presentes** — Nomear ou apontar três coisas que vê no espaço, sem pressa.
16. **Cartão de saudade** — Desenhar ou escolher uma imagem que represente saudade, ou escolher não o fazer.
17. **Mapa de apoio** — Desenhar ou apontar pessoas e lugares a que pode recorrer, de acordo com a situação.
18. **Pausa de água** — Beber água e repousar, se apropriado.
19. **Construção simbólica** — Construir algo com blocos e decidir se fica, muda ou se desfaz.
20. **Carta de cores** — Escolher uma cor para cada sentimento que queira representar, sem categorias obrigatórias.
21. **Conto partilhado** — Criar uma história em conjunto, alternando frases ou imagens, apenas se a criança quiser.
22. **Lugar de descanso** — Escolher um assento ou espaço tranquilo para alguns instantes.
23. **Lembrança segura** — Escolher uma lembrança agradável para contar, desenhar ou manter em privado.
24. **Pedir companhia** — Escolher entre estar acompanhado, em silêncio, ou ter algum espaço, respeitando a supervisão necessária.
25. **Sinal de pausa** — Combinar uma palavra, gesto ou cartão para parar, mudar de assunto ou retomar mais tarde.

Problemas parentais — 25 opções

Problemas parentais — 25 fichas



Estas opções podem apoiar pausas breves em atividades conjuntas com a criança e o cuidador. O profissional adapta a proposta ao contexto familiar e evita colocar na criança a responsabilidade por conflitos ou dificuldades dos adultos.

1. **Respiração lado a lado** — Adulto e criança fazem uma pausa, cada um ao seu ritmo, sem corrigir a respiração do outro.
2. **Caminhada de observação** — Caminhar juntos e apontar algo interessante, sem necessidade de conversar.
3. **Escolha entre duas opções** — O cuidador apresenta duas atividades simples e aceita a escolha da criança.
4. **Construção conjunta** — Construir uma pequena torre, alternando quem coloca cada peça.
5. **Desenho partilhado** — Cada pessoa acrescenta uma forma ao mesmo desenho, com possibilidade de parar.
6. **Alongamento em paralelo** — Cada um escolhe um alongamento confortável, sem tocar no outro.
7. **Ritmo alternado** — Uma pessoa marca um ritmo suave e a outra responde; trocar se ambos quiserem.
8. **Jogo de imitação** — Imitar gestos simples, sem exigir contacto ocular ou desempenho.
9. **Pausa de silêncio** — Sentar-se no mesmo espaço em silêncio, se isso for confortável para ambos.
10. **Livro escolhido** — A criança escolhe um livro para folhear em conjunto, sem obrigação de o terminar.
11. **Arrumação em equipa** — Arrumar alguns objetos, dividindo a tarefa em passos pequenos e claros.
12. **Jogo de turnos** — Rolar uma bola macia alternadamente, a curta distância e sem competição.
13. **Cartões de pausa** — Escolher cartões para «continuar», «parar» ou «mudar», aceitando a comunicação de ambos.
14. **Água e repouso** — Fazer uma pausa para água e repouso, se apropriado.
15. **Construção com blocos** — Cada pessoa escolhe uma peça e decide onde a colocar, sem modelo obrigatório.
16. **Percurso curto** — Caminhar juntos por um trajeto previsível, respeitando o ritmo da criança.
17. **Mãos ocupadas** — Manipular em paralelo materiais seguros e adequados à idade, com supervisão.
18. **Nomear o que correu bem** — Cada um pode apontar uma coisa agradável da atividade; passar é permitido.
19. **Escolha de música** — Selecionar música ou silêncio em conjunto, com volume confortável.
20. **Massagem própria** — A criança e o adulto podem esfregar as próprias mãos; não fazer massagem ao outro sem consentimento explícito.
21. **Pausa de desenho individual** — Desenhar cada um na sua folha, partilhando apenas se quiserem.
22. **Sinal combinado** — Escolher um gesto para pedir uma pausa sem interromper com discussão.
23. **Jogo de encontrar** — Procurar em conjunto três objetos de uma cor, sem limite de tempo.
24. **Recomeço em passos** — Escolher uma ação pequena para retomar a atividade, sem insistência se alguém precisar de mais tempo.
25. **Fecho positivo** — Terminar a pausa com uma escolha simples: continuar, mudar de atividade ou parar.

Responsabilidade adulta

A criança não é responsável por regular as emoções do cuidador nem por resolver conflitos entre adultos. Se a atividade aumentar a tensão, pare e siga os procedimentos clínicos adequados.

Emoções — 25 opções

Emoções — 25 fichas

As propostas ajudam a criança a explorar estados emocionais de forma lúdica e não avaliativa. Use as palavras da própria criança; não force a identificação, explicação ou partilha de emoções.

1. **Termómetro de sensações** — Apontar uma intensidade numa escala visual simples, ou não responder.
2. **Cor do momento** — Escolher uma cor para o estado atual e decidir se quer explicar.
3. **Rosto de plasticina** — Moldar uma expressão ou forma abstrata, sem exigir que corresponda a uma emoção.
4. **Cartões de emoções** — Escolher uma imagem, criar outra ou passar a vez.
5. **Movimento da emoção** — Mostrar um movimento que combine com o momento, sem interpretação do profissional.
6. **Desenho livre** — Desenhar o que lhe apetece; o significado pertence à criança.
7. **Som ou silêncio** — Escolher um som suave, uma música ou silêncio para a pausa.
8. **Mãos que apertam** — Apertar uma almofada macia e largar quando quiser.
9. **Dança escolhida** — Movimentar-se ao som de uma música escolhida ou sem música.
10. **Pés apoiados** — Notar o contacto dos pés com o chão, sentado ou de pé com apoio.
11. **História de personagem** — Inventar uma personagem e escolher o que ela faz a seguir.
12. **Semáforo pessoal** — Escolher verde, amarelo, vermelho ou outra cor para comunicar disponibilidade; não interpretar como avaliação clínica.
13. **Respiração natural** — Repousar e deixar a respiração seguir o seu ritmo, sem instruções de controlo.
14. **Círculo de palavras** — Escolher uma palavra, desenho ou gesto para o estado atual; também pode passar.
15. **Torre de estados** — Usar blocos para representar algo que cresce, muda ou se mantém, segundo a criança.
16. **Objeto seguro** — Escolher um objeto familiar para segurar ou observar durante a pausa.
17. **Linha de energia** — Desenhar uma linha que represente a energia do momento, sem certo ou errado.
18. **Escuta breve** — Ouvir um som próximo e decidir se quer continuar a escutar.
19. **Alongamento confortável** — Escolher um movimento suave para os braços ou pernas, sem forçar.
20. **Pausa de água** — Beber água, se apropriado, e repousar um momento.
21. **Mapa corporal opcional** — Apontar ou desenhar onde nota uma sensação, sem tocar na criança nem inferir significado.
22. **Escolha de companhia** — Indicar se prefere companhia, silêncio ou algum espaço, mantendo supervisão adequada.
23. **Sopro de papel** — Fazer uma expiração suave para mover uma tira de papel, ou escolher outra atividade.
24. **Algo que ajuda** — Apontar uma coisa que costuma tornar a pausa mais confortável, sem obrigação de explicar.
25. **Próximo passo** — Escolher entre retomar, prolongar a pausa ou mudar de atividade.





A Bússola da Minha Rotina Matinal



Ficha visual para preparar, com a criança e a família, uma sequência de passos que facilite a manhã e a saída de casa.

- **Para profissionais:** escolham em conjunto os passos relevantes para esta criança e adaptem a sequência à rotina familiar.
- **Para a criança:** coloca as imagens por ordem, acompanha cada passo e assinala quando estiver concluído.

Ajustar à criança

A sequência é uma ferramenta de organização, não uma lista universal. Incluam apenas os passos que fazem sentido para esta criança e esta família.

1. Escolher

Conversem sobre o que costuma acontecer desde acordar até sair. Selecionem poucos passos claros e concretos.



2. Ordenar

Coloquem os cartões pela ordem combinada. A criança pode participar na escolha e na disposição.



3. Preparar

Deixem a ficha visível e ao alcance da criança. Combinem como assinalar cada passo: por exemplo, virar o cartão ou marcar a caixa.



4. Rever

Depois da rotina, conversem brevemente sobre o que ajudou e o que gostariam de ajustar. A sequência pode mudar quando as necessidades mudam.





A minha rotina começa às...

_____



Quando termino, vou...

_____

Como vamos usar a bússola?



A criança compreende imagens ou palavras simples.

Escolham cartões com imagens, palavras ou ambos, de acordo com a forma de comunicação mais acessível.



A criança precisa de menos passos visíveis.

Apresentem apenas o passo actual e o seguinte; guardem os restantes cartões até serem necessários.



Um passo não se aplica à rotina familiar.

Retirem-no ou substituam-no por um passo escolhido pela família. Não é necessário completar todos os cartões.

Cartões de sequência matinal

Cartões de sequência

Recorta os cartões necessários, coloca-os pela ordem combinada e assinala cada passo quando estiver concluído. Os cartões sem utilização podem ficar de fora.

- ACORDAR
- VESTIR-ME
- IR À CASA DE BANHO
- LAVAR A CARA
- LAVAR OS DENTES
- PENTEAR-ME
- TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO
- TOMAR A MEDICAÇÃO, SE APLICÁVEL
- PREPARAR A MOCHILA
- CALÇAR-ME
- VESTIR O CASACO
- SAIR DE CASA

A minha ordem

Escolhe os cartões e coloca-os nos espaços pela ordem que combinaste com o adulto.



ACORDAR



VESTIR-ME



IR À CASA DE BANHO



LAVAR A CARA



LAVAR OS DENTES



PENTEAR-ME



TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO



TOMAR A MEDICAÇÃO, SE APLICÁVEL



PREPARAR A MOCHILA



CALÇAR-ME



VESTIR O CASACO



SAIR DE CASA

1.º passo	2.º passo	3.º passo	4.º passo	5.º passo	6.º passo

O que me ajuda de manhã

Usa este espaço para registar apoios concretos que tornam a sequência mais fácil para esta criança. O profissional pode preencher em conjunto com a criança e a família.

- Podem escolher um sinal visual, um objecto preparado na véspera, uma pausa ou a ajuda de um adulto.
- Registem apenas estratégias acordadas e adequadas a criança.

O que me ajuda a começar



O que posso preparar na véspera



Quem me pode ajudar e como



Uma coisa que correu bem



O que queremos experimentar ou mudar



O Travão de Mão

Cartão de secretária para ajudar a criança a fazer uma pausa antes de falar. O profissional apresenta e ensaia a estratégia com a criança; durante a aula, a criança consulta o cartão e preenche os espaços, se necessário.

- **Paro:** mantenho as mãos quietas e faço uma pausa.
- **Penso:** «Quero dizer isto agora ou posso esperar?»
- **Espero:** escuto e aguardo pela minha vez.
- **Falo:** levanto a mão ou uso o sinal combinado.
- Se me esquecer, recomeço no passo seguinte.

Ajustar em conjunto

Combine com a criança um sinal discreto para consultar o cartão. Treine-o num momento tranquilo e adapte as palavras e os gestos à idade, às necessidades e às regras da sala.

1 Paro



Quando sinto vontade de falar, faço uma pausa e mantenho as mãos quietas.

2 Penso



Pergunto a mim próprio: «É a minha vez? Posso esperar?»

3 Espero



Escuto e aguardo. Se precisar, olho para o cartão.

4 Falo



Levanto a mão ou uso o sinal combinado e espero que me deem a palavra.

O meu sinal para parar é...

_____

_____

Quando quero falar, posso...

_____

_____

O sinal combinado com o adulto é...

_____

_____

? O que posso fazer quando me ocorre uma ideia enquanto outra pessoa está a falar?

Consigo esperar



Escuto e aguardo pela minha vez. Depois, levanto a mão ou uso o sinal combinado.

Tenho receio de me esquecer



Anoto uma palavra ou faço um desenho no espaço abaixo; depois, volto a escutar.

Preciso de ajuda para esperar



Uso o sinal combinado para pedir apoio ao adulto.

A minha ideia para mais tarde



Se for útil e estiver de acordo com as regras da aula, regista aqui uma palavra ou faz um pequeno desenho para te lembrares da ideia. Depois, volta a escutar.

A minha ideia:

Quando chegar a minha vez, posso dizer…

A minha ideia ou desenho

O Classificador das Três Gavetas



Ferramenta visual para apoiar a priorização e reduzir a sensação de sobrecarga perante várias solicitações. Destina-se a profissionais de terapia infantli, que podem adaptar a atividade à idade, à comunicação e às necessidades da criança.

- Utilize uma ficha de cada vez, em sessão ou como atividade acompanhada.
- A criança pode desenhar, escrever, apontar ou ditar as respostas; não é necessário preencher todos os campos.
- Classificar uma tarefa não significa que a criança tenha de a executar sozinha. O adulto pode ajudar a decidir o próximo passo.

Importante

A classificação é uma ferramenta de conversa **e organização**, não uma avaliação clínica nem uma recomendação de tratamento.

Como utilizar

1 Reunir as solicitações



Convide a criança a nomear ou representar as tarefas, preocupações ou pedidos que lhe estão a ocupar a atenção. Registe cada um separadamente.

2 Observar cada item



Pergunte o que precisa de atenção primeiro, o que continua a ser importante e o que pode ficar para mais tarde. Considere prazos reais e o apoio disponível.

3 Escolher uma gaveta



Coloque cada item em Urgente, Importante ou Depois. Se houver dúvida, converse sobre o motivo; não há obrigação de chegar a uma resposta imediata.

4 Definir um passo possível



Escolha um primeiro passo pequeno e indique quem pode ajudar. A criança pode rever a classificação se surgirem novas informações.

O que parece necessário fazer com este item?

Precisa de atenção agora ou tem um prazo imediato confirmado.	É relevante, mas pode ser planeado para outro momento.	Pode esperar sem consequência imediata conhecida.	Não é claro ou a criança sente-se demasiado sobrecarregada.
Colocar em **URGENTE**. Identificar um adulto que possa ajudar a decidir o primeiro passo.	Colocar em **IMPORTANTE**. Escolher quando voltar a tratar do assunto.	Colocar em **DEPOIS**. Registar para rever mais tarde.	Fazer uma pausa, simplificar a lista e conversar com o adulto de apoio antes de classificar.

Nome ou desenho da criança: _____

Data: _____



A minha lista



Registe uma solicitação em cada linha. Use palavras, desenhos ou símbolos. Depois, escolha em conjunto a gaveta correspondente.

URGENTE : requer atenção agora ou tem um prazo imediato confirmado.

IMPORTANTE : merece atenção, mas pode ser planeado.

DEPOIS : pode esperar; combinar quando será revisto.

Para o profissional

Ajude a distinguir urgência real de pressão sentida. Valide a experiência da criança e evite transformar a ficha numa lista de exigências.

1. **1. Solicitação, tarefa ou preocupação**

Gaveta: Urgente / Importante / Depois ○ URGENTE ○ IMPORTANTE ○ DEPOIS

2. **2. Solicitação, tarefa ou preocupação**

Gaveta: Urgente / Importante / Depois ○ URGENTE ○ IMPORTANTE ○ DEPOIS

3. **3. Solicitação, tarefa ou preocupação**

Gaveta: Urgente / Importante / Depois ○ URGENTE ○ IMPORTANTE ○ DEPOIS

4. **4. Solicitação, tarefa ou preocupação**

Gaveta: Urgente / Importante / Depois ○ URGENTE ○ IMPORTANTE ○ DEPOIS

As três gavetas

Recorte mentalmente ou assinale a gaveta adequada para cada item. Pode mudar um item de gaveta quando a situação mudar.

- **URGENTE** — atender primeiro, com o apoio necessário.
- **IMPORTANTE** — planear um momento para tratar.
- **DEPOIS** — deixar em espera e combinar uma data ou sinal para rever.

Lembrete

Se várias coisas parecerem urgentes, peça ajuda a um adulto para decidir a ordem. A criança não tem de resolver tudo ao mesmo tempo.





URGENTE — itens



IMPORTANTE — itens



DEPOIS — itens

O meu próximo passo



O meu próximo passo

Escolha apenas um item para começar. Um passo pequeno e acompanhado pode tornar a tarefa mais manejável.

- Se o passo depender de outra pessoa, registe quem pode ajudar.
- Se o item deixar de ser urgente, volte à lista e reclassifique-o.
- Se a criança não conseguir escolher, reduza as opções ou faça uma pausa.

1



Item escolhido

2



Primeiro passo possível

3



Quem me pode ajudar?

4



Quando vamos rever a lista?

5



Como me sinto agora?

O Termómetro da Frustração com a Perda de Jogo

Ficha de intervenção psicoeducativa

Recurso para antecipar e explorar a frustração associada a perder jogos de regras. Destina-se à utilização por profissionais de terapia infantil e ao preenchimento conjunto com a criança.

- **Nome:** _____ **Data:** ____ / ____ / _____
- **Jogo escolhido:** _____

Nota para o profissional

Adapte a linguagem, a duração e o nível de apoio à idade, à comunicação e às necessidades da criança.
O objetivo é compreender a experiência e ensaiar opções; não é exigir que a criança deixe de sentir frustração.

1 Antes de jogar

Explique que o objetivo é observar o que acontece por dentro quando o resultado não é o desejado. Combine um sinal de pausa e escolha com a criança uma escala de 0 a 5.

2 Durante o jogo

Faça pausas breves para a criança indicar o número que melhor representa a intensidade da frustração. Se preferir, pode apontar, escolher uma cor ou usar palavras.

3 Depois do jogo

Conversem sobre os sinais, as necessidades e as estratégias que ajudaram. Registem uma ideia para experimentar numa próxima partida.



A minha escala: 0 = tranquilo; 5 = frustração muito intensa. Que número escolho para cada nível?

_____
_____
_____

Quando começo a ficar frustrado, noto no meu corpo...

_____
_____

Quando perco, penso ou digo...

_____
_____

O que me ajuda a fazer uma pausa segura?

_____
_____

Uma coisa que posso experimentar na próxima partida

_____
_____

Durante ou depois da partida, o que indica a criança?

Frustração baixa ou tolerável e a criança quer continuar.

Reconheça o esforço de identificar o que sente. Continue a observar e confirme se a criança mantém vontade de jogar.

Frustração a aumentar ou a criança pede uma pausa.

Pare o jogo, reduza as exigências e use o sinal combinado. Ofereça tempo e espaço para recuperar, sem pressionar a criança a retomar.

A criança não quer falar ou não consegue escolher um número.

Aceite outra forma de resposta, como apontar, desenhar ou ficar em silêncio. Retome a conversa quando estiver disponível.

Há risco de alguém se magoar ou o jogo já não é seguro.

Interrompa a atividade e priorize a segurança. Siga os procedimentos adequados ao contexto de trabalho.

Passaporte do Agente de Foco e Autonomia



Um cartão de bolso para a criança registar ferramentas que experimentou e que a ajudam a orientar-se nas tarefas. O profissional acompanha o preenchimento; a criança escolhe o que quer registar.

Nome ou símbolo:

Data:

A ferramenta que quero levar comigo:

Quando a posso experimentar:

O que me ajudou:

A minha próxima missão:

O meu progresso

Posso experimentar uma ferramenta de cada vez.
Posso alterá-la ou pedir ajuda quando precisar.

O Painel dos Meus Perfis de Sensibilidade Sensorial



O que sinto e o que me ajuda

Posso apontar, assinalar, desenhar ou responder com ajuda. Não há respostas certas ou erradas.

1. **Escolher**
   Em cada sentido, assinalem as descrições que se aproximam da experiência da criança. Podem escolher várias ou «Ainda não sei».
2. **Dar um exemplo**
   Registem uma situação concreta e algo que ajude.
   As respostas podem mudar com o ambiente e o momento.



Para o profissional

Preencha com a criança, respeitando a sua forma de comunicar. Distinga o que a criança relata do que observa. Registe experiências habituais, sem provocar estímulos desconfortáveis. Este painel explora padrões de resposta; não mede limiares sensoriais nem estabelece um diagnóstico.

Nome: _____ **Data e local:** _____ **Quem ajudou a preencher:** _____



Audição · Os sons

Por exemplo: vozes, campainhas ou o ruído do recreio.

- ☐ Alguns sons incomodam-me depressa.
- ☐ Às vezes, não dou por sons que outras pessoas notam.
- ☐ Gosto de procurar ou repetir certos sons.
- ☐ Depende da situação. ☐ Ainda não sei.

Uma situação / O que me ajuda:

_____

_____



Visão · A luz e o que vejo

Por exemplo: luz forte, reflexos ou muitos objetos à vista.

- ☐ Algumas luzes ou imagens incomodam-me depressa.
- ☐ Às vezes, não reparo em pormenores que outras pessoas veem.
- ☐ Gosto de observar certos padrões, luzes ou movimentos.
- ☐ Depende da situação. ☐ Ainda não sei.

Uma situação / O que me ajuda:

_____

_____



Tato · O toque na pele

Por exemplo: etiquetas, roupa, materiais ou contacto com outras pessoas.

- ☐ Alguns toques ou texturas incomodam-me depressa.
- ☐ Às vezes, não noto logo certos contactos na pele.
- ☐ Gosto de tocar em certas texturas.
- ☐ Depende da situação. ☐ Ainda não sei.

Uma situação / O que me ajuda:

_____

_____



Proprioceção · A posição e a força do meu corpo

Este sentido ajuda-me a perceber a posição e o movimento do corpo e a ajustar a força.

- ☐ Algumas atividades de fazer força incomodam-me.
- ☐ Às vezes, custa-me perceber a posição do corpo ou ajustar a força.
- ☐ Gosto de empurrar, puxar ou fazer força.
- ☐ Depende da situação. ☐ Ainda não sei.

Uma situação / O que me ajuda:

_____

_____



Sistema vestibular · Movimento e equilíbrio

Este sentido ajuda-me a perceber o movimento e a posição da cabeça e contribui para o equilíbrio.

- ☐ Alguns movimentos ou mudanças de posição incomodam-me depressa.
- ☐ Às vezes, demoro a notar que me estou a mover.
- ☐ Gosto de balançar, rodar ou movimentar-me.
- ☐ Depende da situação. ☐ Ainda não sei.

Uma situação / O que me ajuda:

_____

_____



O que quero que saibam sobre mim

Posso gostar de uma sensação e não gostar de outra no mesmo sentido. Posso pedir uma pausa ou parar.

Uma coisa que quero que respeitem / O meu sinal para pedir uma pausa:

_____

_____

Calendário diário

Para o profissional: seleccione e ordene com a criança os blocos que correspondem ao dia. Ajuste a sequência à rotina real e assinale as mudanças previstas.
A criança pode apontar, mover ou marcar cada bloco; não é necessário escrever.



Começar



Preparar



Atividade



Pausa



Terminar

Hoje é

_____

O que pode mudar?

_____

_____



Mudança de plano

Quando a sequência mudar, retire ou substitua o bloco afectado e mostre à criança o que vem a seguir.



Escolher

Identifique com a criança as actividades relevantes para este dia.



Ordenar

Coloque os blocos pela ordem prevista, da esquerda para a direita.



Antecipar

Aponte o bloco actual e indique visualmente o bloco seguinte.



Concluir

Ao terminar uma actividade, vire, retire ou assinale o bloco, conforme combinado.

Semáforo das Zonas de Conforto





Como utilizar

Pensa nos lugares e nas situações com outras pessoas. Assinala onde te **sentes confortável**, um pouco desconfortável ou muito desconfortável. Podes mudar de zona; não há respostas certas ou erradas.



Para o profissional

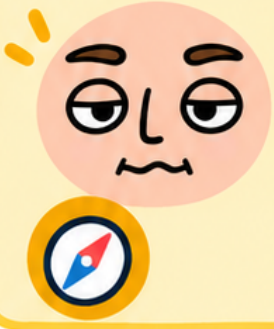
Convide a criança a preencher a ficha ao seu ritmo. Leia os rótulos em voz alta, se for útil, e aceite respostas por desenho, palavras ou comunicação alternativa.



Verde — Sinto-me confortável

Lugares ou situações em que me sinto confortável.

Lugar ou situação	O que noto em mim?



Amarela — Sinto algum desconforto

Lugares ou situações em que sinto algum desconforto.

Lugar ou situação	O que noto em mim?



Vermelha — Preciso de parar

Lugares ou situações em que sinto muito desconforto ou preciso de parar.

Lugar ou situação	O que noto em mim?



O que me ajuda?

Regista o que a criança identifica como apoio, pausa ou próximo passo possível.

O que me ajuda?	Com quem posso falar?

A minha bolha, as tuas escolhas

1 A minha bolha acompanha-me

Tenho um espaço à volta do meu corpo. Posso imaginá-lo como uma bolha invisível. As outras pessoas também têm o seu espaço. A bolha não tem sempre o mesmo tamanho: posso querer mais espaço quando estou cansado, preocupado ou num lugar barulhento.

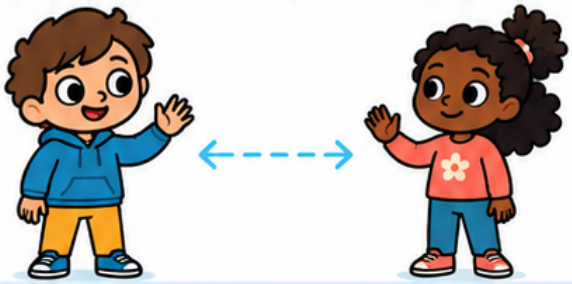


Vamos descobrir

Abre os braços devagar, sem tocar em ninguém. Este espaço ajuda a imaginar a tua bolha; não é uma medida obrigatória.

2 Aproximo-me com cuidado

Quando quero falar ou brincar, aproximo-me devagar e deixo algum espaço entre nós. Posso perguntar: «Posso sentar-me aqui?» Não preciso de tocar nem de olhar nos olhos para mostrar que estou a ouvir.



- Se alguém se afasta ou pede espaço, paro e dou um passo atrás.
- Se não percebo se a pessoa está confortável, pergunto: «Assim está bem?»

3 Posso escolher como cumprimentar

Quando encontro alguém, posso dizer «olá», acenar ou sorrir, se me apetecer. Antes de um abraço ou de outro cumprimento com toque, pergunto. Mesmo com familiares e amigos, ninguém tem de dar beijinhos ou abraços.



- Se a pessoa disser «sim», podemos cumprimentar-nos dessa forma.
- Se disser «não», não responder ou parecer indecisa, escolho um cumprimento sem toque.
- Podemos mudar de ideias e pedir para parar.

4 A minha privacidade conta

O meu corpo merece respeito. As partes habitualmente cobertas pela roupa interior são íntimas. Ao usar a casa de banho ou mudar de roupa, posso pedir privacidade. Antes de entrar num espaço privado, bato à porta e espero autorização.



- Se precisar de ajuda para higiene ou saúde, posso pedir que me expliquem o que vai acontecer e dizer como me sinto.
- Se um toque me preocupa ou alguém pede segredo sobre o meu corpo, conto a um adulto de confiança. Se não ajudar, conto a outro.

5 Também posso pedir espaço

Às vezes, numa fila ou num autocarro, as pessoas ficam próximas sem querer. Posso dizer «Preciso de mais espaço, por favor», usar um gesto combinado ou afastar-me para um lugar seguro. Se alguém não respeitar o meu pedido ou eu sentir medo, procuro ajuda. Não é culpa minha.



6 Agora experimento

Com o profissional que está comigo, ensaio um cumprimento sem toque e uma forma de pedir espaço. Posso responder por palavras, gestos, desenho ou apontar.



O cumprimento que escolho: _____

Um adulto a quem posso pedir ajuda: _____

O Decodificador das Expressões Faciais e Contextos

Ficha de treino de competências sociais

Material individual para explorar a associação entre expressão facial, tom de voz e situação envolvente. O objetivo é apoiar a observação e a conversa, sem presumir que uma expressão revela com certeza o que alguém sente.

- **Categoria clínica:** Emoções.
- **Aplicação:** profissional de terapia infantil; preenchimento ou resposta: criança, com apoio ajustado à idade e às necessidades.

Uma pista, não uma certeza

A mesma expressão pode ter significados diferentes. Convide a criança a considerar o contexto e a perguntar, em vez de adivinhar.

1 Observar



Apresente uma situação de cada vez. Peça à criança que repare no rosto, na voz e no que está a acontecer.

2 Associar



Convide-a a escolher uma possibilidade para cada pista. Aceite respostas diferentes e pergunte o que a levou a essa interpretação.

3 Imaginar



Explore outras explicações possíveis e formas respeitadoras de confirmar como a pessoa se sente.

4 Registar



A criança pode responder oralmente, desenhar ou escrever. O profissional regista apenas o necessário e adapta o ritmo.

Situação escolhida

O que observo no rosto?

Como parece soar a voz?

O que poderá estar a acontecer?

Que outra explicação é possível?

Como posso perguntar com respeito?

O Menu das Minhas Formas Preferidas de Descanso

0 Posso fazer uma pausa



Não preciso de esperar até estar muito desconfortável. Posso escolher uma pausa quando noto que preciso de descansar.

- Assinalo as opções que quero experimentar.
- Escolho uma de cada vez. Posso mudar de ideias.
- Posso fazer a atividade sozinho e pedir companhia ou ajuda quando precisar.



Para o profissional

Explore o menu com a criança num momento tranquilo. Leia as opções, se necessário, e adapte-as às suas preferências e capacidades. A criança pode assinalar, apontar ou responder oralmente; o adulto pode registar as suas escolhas. Não imponha atividades nem use a pausa como castigo.

1 O meu menu

Que opções me apetece experimentar?

☐



Sossego

sentar-me num lugar tranquilo e confortável.

☐



Menos luz

ir para um espaço com luz mais suave.

☐



Menos ruído

afastar-me do barulho ou usar os meus protetores auditivos, se forem confortáveis.

☐



Desenho livre

fazer riscos, desenhar ou pintar sem ter de terminar nada.

☐



Uma história

folhear um livro de que gosto.

☐



Algo macio

segurar uma almofada ou um peluche que me agrade.

☐



Movimento suave

caminhar devagar num espaço seguro.

☐



Alongar

esticar os braços e as pernas sem forçar.

☐



Mexer nas mãos

apertar suavemente uma bola macia adequada para mim.

2 As minhas escolhas

Não há uma opção certa para toda a gente. O que me ajuda pode mudar de dia para dia.

Os meus primeiros sinais de que preciso de uma pausa:

_____

_____

As minhas duas opções preferidas:

_____

Outra forma de descanso de que gosto:

_____

Posso pedir ajuda a:

_____

3 Depois da pausa

Como estou agora? Assinalo ou digo a minha resposta.

☐ 🙂 Mais confortável.

☐ 😐 Na mesma.

☐ 😟 Mais desconfortável.

☐ 😕 Ainda não sei.



Posso parar

Se uma atividade me incomodar, posso parar.
Posso escolher outra pausa ou pedir ajuda.
Não tenho de ficar sozinho quando preciso de apoio.

O Guião para Entrar numa Brincadeira em Grupo

Entrar numa brincadeira em grupo

Ficha prática para apoiar a criança a observar, aproximar-se e propor uma participação respeitosa numa brincadeira entre pares. O profissional acompanha a prática e adapta os passos à idade, comunicação, interesses e contexto da criança. A criança pode apontar, falar, usar gestos ou recorrer ao seu meio habitual de comunicação.

- **Objetivo:** iniciar contacto sem interromper a brincadeira nem presumir que os pares querem companhia.
- Use a ficha como ensaio; não é necessário completar todos os passos de uma só vez.

Respeitar a resposta

Um «não», a ausência de resposta ou um sinal de desconforto significa parar e dar espaço. A criança pode tentar noutra ocasião ou escolher outra atividade.



1 Parar e observar



A uma distância confortável, observar brevemente o que o grupo está a fazer. Reparar no tema, nos materiais, nas regras e nos sinais de que a brincadeira está aberta ou concentrada.

2 Escolher uma forma de aproximação



Aproximar-se devagar, sem tocar nas pessoas nem retirar materiais. Ficar num lugar que não bloqueie a brincadeira e aguardar uma pausa natural.

3 Encontrar um ponto de ligação



Comentar algo relacionado com a atividade ou fazer uma pergunta simples. Por exemplo: «Estão a construir uma ponte?» ou «Posso ajudar a procurar peças?»

4 Fazer um convite claro



Dizer ou comunicar uma proposta breve: «Posso brincar convosco?» ou «Há alguma tarefa que eu possa fazer?» Esperar pela resposta sem insistir.

5 Ajustar-se à resposta



Se o grupo aceitar, perguntar ou observar como participar e seguir as regras combinadas. Se pedir para esperar, aguardar sem invadir. Se recusar, responder «Está bem» e afastar-se com tranquilidade.

6 Rever a experiência



Com o profissional, identificar o que ajudou, que sinais foram observados e o que a criança gostaria de experimentar da próxima vez. Valorizar a tentativa, independentemente do resultado.

Qual foi a resposta do grupo?

Aceitou a participação

Perguntar o que fazer e integrar-se respeitando as regras da brincadeira.

Pediu para esperar ou não respondeu

Aguardar à distância, sem repetir a pergunta de imediato. Se a brincadeira continuar fechada, escolher outra opção.

Recusou ou mostrou desconforto

Parar a aproximação, responder com cordialidade e dar espaço. Não insistir nem culpabilizar.

A brincadeira que observei

_____

_____

Sinais que reparei no grupo

_____

_____

A minha proposta para participar

_____

_____

Resposta do grupo e o que fiz a seguir

_____

_____

_____

O que correu bem ou quero experimentar

_____

_____

_____

Cartão de Pedido de Pausa



PAUSA, POR FAVOR

Preciso de ir para a zona neutra.

Preciso de uma pausa

Cartão funcional não-verbal para a criança sinalizar que precisa de uma pausa e de se retirar para uma zona neutra. A criança pode apontar para o cartão ou entregá-lo ao profissional.

- **PAUSA, POR FAVOR**
- Preciso de ir para a zona neutra.

A minha zona neutra é

_____

_____

Quando estiver pronto/a, posso

_____

_____

Para o profissional

Apresente o cartão à criança e combine previamente onde fica a zona neutra e como será feita a transição. Responda ao sinal com calma, respeitando o plano acordado e as necessidades da criança.

1. **Mostrar**
   Coloque o cartão num local visível e acessível à criança.
2. **Sinalizar**
   A criança aponta para o cartão ou entrega-o, sem precisar de falar.
3. **Acompanhar**
   Ajude a criança a deslocar-se para a zona neutra previamente combinada.

Ansiedade –
O Dicionário das Frases com Sentido Figurado



Ansiedade — 25 fichas

Instrumento de descodificação pragmática de metáforas e expressões idiomáticas quotidianas em contexto escolar. O profissional escolhe uma expressão adequada à idade, à experiência linguística e à situação da criança. Explore os sentidos literal e figurado sem presumir que todas as crianças interpretam a expressão da mesma forma. A criança pode responder oralmente, desenhar ou escrever.

1. **«Estou a dar em doido.»** — O que poderá querer dizer?
2. **«Tenho borboletas na barriga.»** — Que sensação ou emoção pode descrever?
3. **«Fiquei de rastos.»** — A pessoa está mesmo no chão? O que quer comunicar?
4. **«Estou à beira de um ataque de nervos.»** — Como se sente a pessoa?
5. **«Tenho a cabeça a mil.»** — O que poderá estar a acontecer?
6. **«Isto está a pôr-me os cabelos em pé.»** — A pessoa está assustada, preocupada ou surpreendida?
7. **«Estou a rebentar de preocupação.»** — O que significa esta expressão?
8. **«Engoli em seco.»** — O que poderá ter sentido a pessoa?
9. **«Fiquei sem chão.»** — O que poderá ter acontecido?
10. **«O coração veio à boca.»** — É literal ou uma forma de falar?
11. **«Estou com os nervos à flor da pele.»** — Como poderá estar a pessoa?
12. **«Isto está a dar comigo em doido.»** — Que mensagem transmite?
13. **«Fiquei gelado de medo.»** — O corpo ficou mesmo gelado?
14. **«O medo tomou conta de mim.»** — O que quer dizer?
15. **«Estou a ver tudo negro.»** — Que estado de espírito pode indicar?
16. **«Tirei um peso de cima.»** — Que peso poderá ser?
17. **«A ansiedade não me larga.»** — O que poderá significar «não me larga»?
18. **«Estou preso aos meus pensamentos.»** — Como se poderá sentir a pessoa?
19. **«Fiquei a tremer por dentro.»** — O que descreve esta expressão?
20. **«Tenho um nó no estômago.»** — É um nó verdadeiro? O que pode representar?
21. **«O tempo não passa.»** — Que sensação transmite esta frase?
22. **«Estou a contar os minutos.»** — O que espera a pessoa?
23. **«Foi um alívio enorme.»** — Que sensação poderá ter sentido?
24. **«A preocupação pesa-me.»** — O que significa «pesar» neste contexto?
25. **«Preciso de respirar fundo.»** — O que poderá ajudar a pessoa a fazer?

Aplicação clínica

Apresente a expressão como uma possibilidade de significado, não como uma resposta certa sobre o que a criança sente. Pergunte o que a criança entende e aceite interpretações diferentes.

Passos

1 Explorar
Leia a expressão e convide a criança a explicar o que imagina que significa.

2 Comparar
Se for útil, contraste o sentido literal com o sentido figurado.

3 Ligar ao contexto
Pergunte que situação poderia levar alguém a usar a expressão.



Expressão escolhida	O que a criança pensa que significa	Exemplo ou desenho
_____	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

A criança compreende a expressão no contexto apresentado?

Sim, ou apresenta uma interpretação própria
Explore como chegou a essa interpretação e se a expressão se aplica à situação.

Não, ou prefere não responder
Reformule, dê um exemplo concreto ou passe a outra expressão.

PHDA — O Dicionário das Frases com Sentido Figurado



PHDA — 30 fichas

Use as expressões como convites breves à interpretação e à conversa. A adequação depende da criança e do contexto; não se infere uma dificuldade clínica a partir de uma resposta isolada.

Ritmo flexível

Apresente uma expressão de cada vez e ajuste o tempo de resposta. A ficha não é um teste de atenção nem substitui a avaliação clínica.

1. **«Perdi o fio à meada.»** — O que poderá ter acontecido?
2. **«Estava com a cabeça noutro sítio.»** — O que significa?
3. **«Fiz tudo à pressa.»** — Como foi feito?
4. **«Nem dei pelo tempo passar.»** — O que quer dizer?
5. **«Fui por impulso.»** — O que poderá significar?
6. **«Saltei logo para a conclusão.»** — A pessoa pensou em todos os passos?
7. **«Distraí-me com uma mosca.»** — É preciso haver uma mosca?
8. **«Tinha mil coisas na cabeça.»** — O que descreve «mil coisas»?
9. **«Deixei escapar.»** — O que poderá ter escapado?
10. **«Falei sem pensar.»** — O que aconteceu antes de falar?
11. **«Estava a correr contra o relógio.»** — O relógio estava a correr?
12. **«Fiz tudo de uma assentada.»** — Como fez a tarefa?
13. **«Fiquei a meio do caminho.»** — O que pode querer dizer?
14. **«Não consegui parar quieto.»** — É literal ou descreve inquietação?
15. **«A ideia fugiu-me.»** — A ideia tem pernas?
16. **«Perdi-me nos detalhes.»** — O que significa?
17. **«Estava a mil à hora.»** — Como estava a pessoa?
18. **«Meti os pés pelas mãos.»** — O que poderá ter corrido mal?
19. **«Deixei para a última hora.»** — Quando fez a tarefa?
20. **«Fiz sem olhar duas vezes.»** — O que pode querer dizer?
21. **«A minha atenção voou.»** — Para onde poderá ter ido?
22. **«Fui de uma coisa para outra.»** — O que descreve esta frase?
23. **«Tinha a cabeça cheia.»** — Cheia de quê, em sentido figurado?
24. **«A tarefa ficou para trás.»** — A tarefa caminhou?
25. **«Entrei a pés juntos.»** — Como pode ter começado a pessoa?
26. **«Perdi a conta.»** — O que deixou de conseguir contar?
27. **«Fiquei preso nesta ideia.»** — O que poderá significar?
28. **«Passei por cima de um passo.»** — Que passo poderá ter faltado?
29. **«Fiz tudo num abrir e fechar de olhos.»** — Quanto tempo sugere a expressão?
30. **«A pressa é inimiga da perfeição.»** — O que poderá querer ensinar?

Passos sugeridos

1 Escolher

Selecione uma frase familiar ou explique as palavras menos comuns.



2 Dar tempo

Permita resposta oral, desenho, gesto ou exemplo.



3 Rever o contexto

Converse sobre pistas da situação que ajudam a perceber o sentido.



Registo da atividade

Expressão escolhida

_____

Pistas que ajudam a compreender

_____
_____
_____

Exemplo da criança

_____
_____
_____

Decisão

A expressão parece acessível neste momento?

Sim
Convide a criança a explicar o sentido e a criar um exemplo.

Não
Explique uma palavra, use uma situação concreta ou escolha outra frase.

Perturbação do Espectro do Autismo — O Dicionário das Frases com Sentido Figurado

Perturbação do Espectro do Autismo — 30 fichas

Explore de forma explícita que algumas expressões têm um sentido diferente da soma das palavras. A interpretação é individual; não pressuponha preferência, dificuldade ou experiência com base num diagnóstico. Contextualize expressões potencialmente ambíguas e aceite a linguagem literal como uma interpretação possível.

1. **«Fala pelos cotovelos.»** — O que quer dizer?
2. **«Está a chover a cântaros.»** — Como está o tempo?
3. **«Partiu-se a rir.»** — O que aconteceu?
4. **«Ficou de boca aberta.»** — A boca ficou mesmo aberta?
5. **«Tem o rei na barriga.»** — O que poderá significar?
6. **«Está com a cabeça nas nuvens.»** — Onde está a pessoa, em sentido figurado?
7. **«Deu uma mãozinha.»** — O que fez?
8. **«Ficou de mãos a abanar.»** — O que poderá querer dizer?
9. **«Pôs as cartas na mesa.»** — O que revelou?
10. **«Fechou os olhos ao problema.»** — O que fez, em sentido figurado?
11. **«A conversa foi por água abaixo.»** — O que aconteceu à conversa?
12. **«Está tudo às aranhas.»** — Há mesmo aranhas?
13. **«Ficou a ver navios.»** — O que poderá ter perdido ou não conseguido?
14. **«Foi um tiro no escuro.»** — O que significa agir sem saber?
15. **«Não tem papas na língua.»** — Como fala essa pessoa?
16. **«Deu o braço a torcer.»** — Que mudança fez?
17. **«Virou a página.»** — O que decidiu fazer?
18. **«Ficou com a pulga atrás da orelha.»** — Que dúvida poderá ter surgido?
19. **«Tem uma pedra no sapato.»** — O que o incomoda?
20. **«Foi a gota de água.»** — O que significa neste contexto?
21. **«Está a fazer tempestade num copo de água.»** — O que poderá querer dizer?
22. **«Engoliu sapos.»** — O que fez para evitar uma discussão?
23. **«Pôs-se a milhas.»** — Para onde foi, em sentido figurado?
24. **«Está no papo.»** — O que pensa a pessoa que já conseguiu?
25. **«Ficou com água na boca.»** — O que deseja?
26. **«Trocou alhos por bugalhos.»** — O que confundiu?
27. **«Tem o mundo aos seus pés.»** — O que sugere a frase?
28. **«Ficou nas mãos de alguém.»** — De que dependeu?
29. **«Deu com a língua nos dentes.»** — O que revelou?
30. **«Está com o pé atrás.»** — Que atitude poderá estar a tomar?

Sentido e contexto



Pergunte se a criança prefere uma explicação directa, um exemplo ou uma representação visual. Evite tratar o sentido figurado como obrigatório ou universal.

Passos

1. **Ler claramente**
   Apresente a frase por escrito ou oralmente, conforme for mais acessível.
2. **Explicitar**
   Compare o que as palavras dizem literalmente com o que a expressão costuma comunicar.
3. **Confirmar**
   Pergunte à criança se essa interpretação faz sentido para ela.

Registo da expressão

Expressão

Sentido literal

Sentido neste contexto

Decisão

Há mais do que uma interpretação plausível?

Sim
Compare as hipóteses e procure pistas no contexto, sem desvalorizar a leitura literal.

Não
Peça à criança que explique a interpretação por palavras, desenho ou exemplo.

Luto e perda —
O Dicionário das Frases com Sentido Figurado

Luto e perda — 25 fichas

As expressões podem apoiar uma conversa sobre mudança, saudade e perda, mas não determinam o que uma criança sente. Use linguagem clara e adequada à situação; evite eufemismos que possam ser entendidos literalmente quando se fala de morte.

1. «Sinto um vazio cá dentro.» — O que poderá querer dizer?
2. «Tenho saudades que não cabem no peito.» — O que descreve?
3. «O mundo parou.» — O que poderá sentir a pessoa?
4. «Fiquei sem palavras.» — O que significa?
5. «Levo-te no coração.» — É literal ou uma forma de falar?
6. «A memória ficou comigo.» — O que pode significar?
7. «O tempo cura tudo.» — Esta frase é sempre verdadeira para todas as pessoas?
8. «A saudade aperta.» — O que poderá sentir a pessoa?
9. «Foi difícil de engolir.» — O que poderá ser difícil de aceitar?
10. «A vida deu uma volta.» — O que poderá ter mudado?
11. «Fiquei de rastos.» — Que sensação descreve?
12. «O coração ficou pesado.» — O que poderá significar?
13. «A notícia caiu como um balde de água fria.» — Como poderá ter sido recebida?
14. «A dor vai e vem.» — O que pode querer dizer?
15. «Ficou uma marca.» — Que tipo de marca poderá ser?
16. «A casa ficou silenciosa.» — O que mudou?
17. «A saudade bateu à porta.» — Alguém bateu à porta?
18. «Ainda não caiu a ficha.» — O que poderá não ter sido compreendido ou aceite?
19. «Guardo boas recordações.» — O que significa guardar uma recordação?
20. «Cada um tem o seu tempo.» — O que sugere esta frase?
21. «A ausência sente-se.» — Como pode uma pessoa notar uma ausência?
22. «Foi um dia que nunca mais acaba.» — Que sensação transmite?
23. «A tristeza pesa.» — O que poderá significar «pesar»?
24. «Há dias melhores e dias piores.» — O que poderá querer dizer?
25. «O amor fica.» — O que poderá significar para quem sente saudades?

Cuidado com a linguagem

Em conversas sobre morte, diga claramente o que aconteceu quando isso for adequado. Não apresente uma expressão figurada como explicação factual nem apresse a criança a responder.

Três passos para conversar

1 Acolher

Convide a criança a falar, desenhar ou não responder.



2 Clarificar

Se uma expressão puder ser entendida literalmente, explique o que significa naquela conversa.



3 Acompanhar

Observe a resposta e adapte a conversa ao que a criança comunica.



Campos para registar

Expressão escolhida

_____

O que poderá significar para esta criança

_____

_____

_____

Palavras ou imagem que ajudam

_____

_____



A expressão escolhida pode ser interpretada como uma afirmação literal sobre a morte?

Sim, ou não é claro	Não
Use palavras diretas e esclareça o que aconteceu, em vez de depender da expressão.	Explore com cuidado o significado pessoal que a criança lhe atribui.

Problemas parentais —
O Dicionário das Frases com Sentido Figurado



Problemas parentais — 25 fichas

Estas fichas permitem explorar expressões usadas em conversas familiares sem atribuir culpa ou presumir a dinâmica da família. O profissional adapta exemplos, protege a privacidade da criança e distingue a interpretação da expressão de uma avaliação da situação familiar.

1. **«Estamos a falar para o boneco.»** — O que poderá querer dizer?
2. **«Chegámos a um beco sem saída.»** — O que parece difícil?
3. **«Cada um puxa para seu lado.»** — O que acontece?
4. **«A conversa descambou.»** — Como poderá ter mudado?
5. **«Falamos línguas diferentes.»** — É uma diferença de idioma ou de compreensão?
6. **«Estamos na mesma onda.»** — O que têm em comum?
7. **«Pôr água na fervura.»** — O que poderá fazer alguém para acalmar a situação?
8. **«A discussão saiu do controlo.»** — O que quer dizer?
9. **«Ficou tudo em pratos limpos.»** — O que foi esclarecido?
10. **«Cada um tem a sua versão.»** — O que significa «versão» aqui?
11. **«A tensão estava no ar.»** — Como se podia notar?
12. **«Tocou num ponto sensível.»** — Que tema poderá ser esse?
13. **«Foi uma conversa de surdos.»** — O que quer dizer quando ninguém se entende?
14. **«As palavras ficaram atravessadas.»** — O que poderá ter ficado por dizer?
15. **«Passámos uma esponja.»** — O que decidiram deixar para trás?
16. **«O ambiente aqueceu.»** — A temperatura mudou ou a discussão ficou mais intensa?
17. **«Estamos a remar contra a maré.»** — O que torna a situação difícil?
18. **«A bola ficou do teu lado.»** — Quem tem de decidir ou agir?
19. **«Não chegámos a lado nenhum.»** — O que faltou à conversa?
20. **«A confiança ficou abalada.»** — O que poderá ter mudado?
21. **«Fizemos as pazes.»** — O que significa esta expressão?
22. **«O assunto ficou em suspenso.»** — O que ainda não foi resolvido?
23. **«A conversa abriu portas.»** — Que possibilidade surgiu?
24. **«Levou tudo a peito.»** — O que poderá ter sentido?
25. **«Estamos a tentar encontrar um meio-termo.»** — O que pode significar?

Neutralidade

Não use a resposta a uma expressão, por si só, para concluir que há conflito, negligência ou responsabilidade de qualquer familiar.

Passos

1 Escolher com cuidado
Use uma expressão pertinente e evite pedir detalhes pessoais que não sejam necessários à actividade.

2 Explorar sentidos
Pergunte o que a expressão quer dizer e que pistas ajudaram a percebê-la.

3 Manter neutralidade
Aceite que pessoas diferentes interpretem a mesma frase de formas distintas.

Registos

Expressão escolhida

_____

Significado possível

_____

_____

_____

Outra forma de dizer o mesmo

_____

_____

Decisão

A conversa está a levar a criança a sentir-se responsável por um problema familiar?

Sim, ou existe esse risco
Reformule de modo neutro e deixe claro que a actividade não atribui culpa.

Não
Continue a explorar o significado sem pedir que a criança tome partido.

Emoções — O Dicionário das Frases com Sentido Figurado

Emoções — 25 fichas

Convide a criança a relacionar expressões figuradas com emoções possíveis, sem tratar uma expressão como prova de um estado emocional. A mesma frase pode ter significados diferentes consoante a pessoa e a situação.

1. «Saltei de alegria.» — O que significa?
2. «Fiquei com o coração partido.» — O que poderá sentir a pessoa?
3. «Ri até me doer a barriga.» — O que descreve?
4. «Fiquei vermelho de vergonha.» — A cor explica tudo o que sente?
5. «Estava a ferver de raiva.» — Que emoção pode estar em causa?
6. «A tristeza veio em ondas.» — O que poderá querer dizer?
7. «Fiquei nas nuvens.» — Como poderá sentir-se a pessoa?
8. «Senti um aperto no coração.» — O que poderá descrever?
9. «Fiquei de boca aberta.» — O que poderá ter sentido?
10. «A alegria não me cabia no peito.» — É literal ou figurado?
11. «Fiquei com o sangue a ferver.» — Que sensação transmite?
12. «A vergonha engoliu-me.» — O que poderá querer dizer?
13. «A raiva subiu-me à cabeça.» — Que mudança descreve?
14. «Fiquei com um sorriso de orelha a orelha.» — Como estava a pessoa?
15. «O medo congelou-me.» — O que poderá ter acontecido?
16. «A esperança voltou a acender-se.» — O que sugere a imagem?
17. «Fiquei desiludido.» — O que poderá ter corrido de forma diferente do esperado?
18. «A curiosidade falou mais alto.» — O que fez a pessoa?
19. «O ciúme apareceu à mistura.» — O que poderá significar?
20. «Senti-me por baixo.» — Como se poderá sentir a pessoa?
21. «A confiança cresceu.» — O que poderá ter mudado?
22. «Fiquei de rastos.» — Que emoções ou sensações são possíveis?
23. «A calma voltou.» — O que poderá ter ajudado?
24. «A emoção tomou conta de mim.» — O que quer dizer?
25. «Fiquei dividido entre duas emoções.» — Que emoções podem coexistir?



Sem respostas obrigatórias

Explore possibilidades e deixe a criança nomear outra emoção, sensação ou interpretação. Não há uma correspondência única entre expressão e emoção.

Passos

1. **Ler a expressão**
   Apresente a frase e pergunte que emoção ou experiência poderá sugerir.
2. **Considerar alternativas**
   Convide a criança a pensar noutro significado possível ou numa emoção diferente.
3. **Ligar à experiência**
   Se a criança quiser, peça um exemplo fictício ou pessoal.

Campos de resposta

Expressão

_____

Emoção ou sensação possível

_____

_____

Outra interpretação

_____

_____

Exemplo ou desenho

_____

_____

_____

Decisão

A criança identifica uma emoção diferente da sugerida inicialmente?

- **Sim**
  Aceite a interpretação e explore as pistas que a tornam possível.
- **Não, ou prefere não responder**
  Ofereça duas possibilidades como hipóteses ou passe a outra expressão.

O Plano para Lidar com Mudanças Inesperadas de Planos



Quando o plano muda

Ficha de contingência emocional para explorar uma alteração inesperada de horário, local ou pessoa que **acompanha a criança**. O **profissional** conduz a conversa; a criança pode responder falando, desenhando, apontando ou escrevendo.

- Use a ficha de forma flexível e adequada à idade, comunicação e necessidades da criança.
- Não é necessário preencher todos os campos. Faça pausas e respeite o ritmo da criança.

Segurança primeiro

Se a criança estiver muito perturbada, interrompa a atividade e priorize a segurança, a co-regulação e o apoio adequado à situação.

1 Nomear a mudança

Explique com clareza o que mudou, usando palavras concretas e informação que já esteja confirmada.

2 Reconhecer a reação

Convide a criança a identificar o que sente ou nota no corpo. Acolha a resposta sem a corrigir.

3 Distinguir o conhecido do incerto

Registem o que se sabe agora e o que ainda não se sabe. Evite prometer resultados que não pode garantir.

4 Escolher um próximo passo

Identifiquem uma ação pequena e possível e, se ajudar, uma pessoa a quem pedir apoio.

O que estava previsto?

O que mudou?

O que sei agora?

O que ainda não sei?

Como me sinto? Posso desenhar ou escolher palavras.

O que noto no meu corpo?

Uma coisa que me pode ajudar agora

Quem pode ajudar-me?

O meu próximo passo

Que tipo de mudança aconteceu?

Mudou o horário

Registar a hora ou a sequência atual, se for conhecida. Assinalar o que permanece igual.

Mudou o local

Registar o novo local, se estiver confirmado, e identificar o que poderá ajudar na transição.

Mudou a pessoa que acompanha

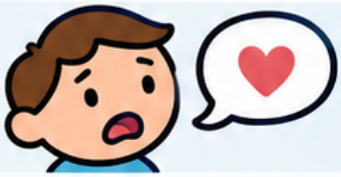
Registar quem estará presente, se a informação estiver confirmada, e combinar como pedir apoio.

Ainda não há informação suficiente

Anotar o que se sabe e o que falta saber. Combinar com o profissional como e quando procurar uma atualização.

A minha margem de escolha

Mesmo quando uma mudança não depende de mim, posso explorar escolhas seguras e realistas com o profissional. Escolhe uma opção ou acrescenta outra.

- ☐  Posso pedir que me expliquem outra vez.
- ☐  Posso pedir uma pausa ou algum tempo para me habituar.
- ☐  Posso escolher um objeto, uma atividade ou uma pessoa de apoio, se estiver disponível.
- ☐  Posso dizer ou mostrar o que me preocupa.

Sem pressão

A criança pode não querer responder ou escolher de imediato. O profissional pode oferecer tempo, alternativas de comunicação ou retomar a ficha mais tarde.

A minha escolha, ou outra ideia

Como posso pedir o que preciso?

Fecho e apoio

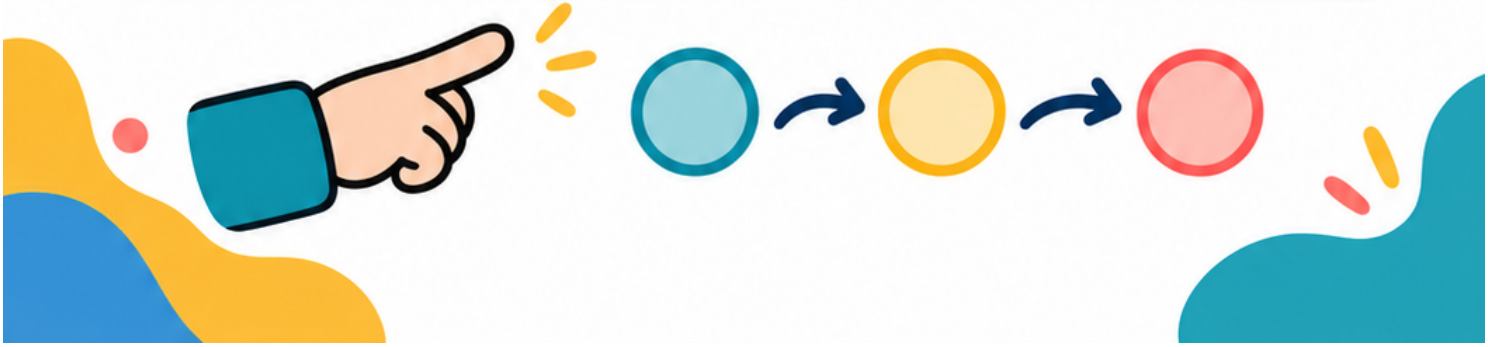
Revejam juntos o próximo passo e o apoio combinado. Esta ficha serve para facilitar uma conversa; não prevê como a criança irá reagir nem substitui a avaliação clínica individual.

- O profissional pode registar informação relevante para retomar a conversa noutra sessão.
- Se a mudança continuar incerta, distingam claramente as possibilidades dos factos confirmados.

O que quero lembrar

A quem posso pedir ajuda

Nota do profissional, se pertinente



O Meu Mapa de Interesses Especiais e Partilha



1 Os meus interesses

Podes escrever, desenhar ou pedir ajuda para registar as tuas ideias.

Para o profissional
Preencha com a criança, seguindo os seus interesses e formas de comunicação. Pode escrever por ela ou aceitar desenhos, gestos e comunicação aumentativa e alternativa. Combine momentos flexíveis; não use o acesso ao interesse como prémio ou castigo.

Para mim
Escolho um interesse para explorar e, se quiser, para partilhar. Não preciso de preencher tudo de uma vez.

Nome: _____

Temas de que gosto muito:

_____

_____

Hoje escolho este tema. O que mais gosto nele?

_____

_____

Os meus interesses têm valor

Posso gostar muito de um tema. Partilhar é um convite: tanto eu como a outra pessoa podemos escolher conversar ou fazer uma pausa.

2 O meu momento de exploração

Combino um momento para descobrir, criar ou aprender ao meu ritmo.

O que quero explorar ou fazer: _____

Quando, onde e durante quanto tempo: _____

Aviso combinado antes de terminar e o que farei a seguir: _____

Se quiser continuar, guardo aqui a minha próxima ideia: _____

3 O meu guião de partilha

Posso falar, mostrar, desenhar ou usar a minha forma habitual de comunicar. Não preciso de olhar nos olhos para ouvir ou partilhar.

1. Convidar
«Queres que te conte ou mostre uma coisa sobre o meu tema?»

2. Partilhar uma ideia
«Uma coisa de que gosto é…» Partilho uma ideia ou mostro um exemplo.

3. Dar espaço
Faço uma pausa. «Queres saber mais, dizer alguma coisa ou mudar de assunto?»

Com quem quero partilhar e qual é a minha primeira ideia:

_____

_____

O que combinamos depois da pausa?

Queremos continuar.
Partilho mais uma ideia e volto a dar espaço à outra pessoa.

Não sabemos se queremos continuar.
Perguntamos diretamente; não precisamos de adivinhar pelas expressões ou pelos gestos.

Um de nós quer parar ou mudar de assunto.
Respeitamos a escolha. Posso guardar a ideia, explorá-la sozinho ou combinar outro momento de partilha.

Radar da Sobrecarga Sensorial



Âmbito desta ferramenta

Ficha de observação para explorar, com a criança, estímulos sensoriais que podem tornar um espaço público ou escolar desconfortável. Não é uma ferramenta de diagnóstico nem substitui a avaliação clínica. A experiência varia de pessoa para pessoa; registe o que a criança comunica e observa-se, sem presumir uma causa.

- **Profissional:** conduza a conversa, adapte a linguagem e assegure que a criança pode parar ou não responder.
- **Criança:** assinale, desenhe ou dite as respostas. Não há respostas certas ou erradas.

Segurança e autonomia

Não exponha a criança deliberadamente a estímulos desagradáveis para preencher a ficha. Se surgir desconforto, interrompa a atividade e siga o plano de apoio acordado.

Passos de utilização

1 Escolher um espaço

Pensem num local concreto, como uma sala de espera, um corredor ou um refeitório. Pode ser um espaço conhecido ou imaginado.

2 Observar e escutar

Explore cada grupo de estímulos com perguntas abertas. A criança pode responder falando, desenhando, apontando ou pedindo ajuda.

3 Registar a intensidade

Para cada estímulo relevante, assinale a escala de 0 a 4 segundo a experiência da criança naquele contexto.

4 Identificar apoios

Registem o que ajuda ou o que a criança gostaria de experimentar, sem prometer que será possível em todos os locais.

Informação do contexto

Espaço ou situação

_____

Data (opcional)

_____

Escala de experiência

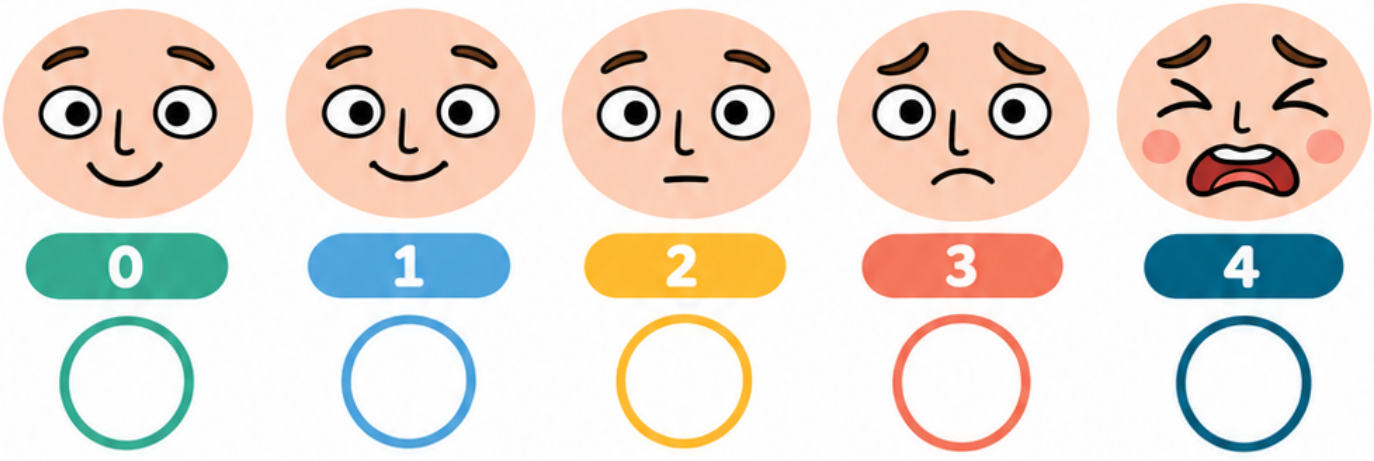


Escala de experiência

Usar a escala para descrever a intensidade sentida pela criança no espaço escolhido.

A escala não mede uma capacidade nem permite concluir um diagnóstico.

- **0** — Não noto ou não me incomoda.
- **1** — Nota-se um pouco; continuo confortável.
- **2** — Incomoda-me; começo a precisar de uma pausa ou ajuda.
- **3** — Incomoda-me muito; preciso de apoio ou de sair da situação.
- **4** — É demasiado; quero parar ou afastar-me já.





Validar a experiência

Se a criança não souber escolher um número, deixe a resposta em branco ou registe as palavras dela. Não insista numa classificação.

Mapa dos estímulos



Em cada linha, assinale o que a criança nota, indique a intensidade e registe palavras, sinais ou condições relevantes. Considere apenas o que é pertinente para o espaço escolhido.

- **Luz:** intensidade, cintilação, reflexos ou zonas muito iluminadas.
- **Sons:** volume, sons súbitos, vozes, eco ou ruído contínuo.
- **Odores:** cheiros intensos, inesperados ou misturados.
- **Pessoas e movimento:** multidões, proximidade, filas ou circulação.
- **Outros:** temperatura, toque, espera ou outro elemento que a criança identifique.



Luz

Luz — intensidade (0–4) e o que noto



Sons

Sons — intensidade (0–4) e o que noto



Odores

Odores — intensidade (0–4) e o que noto



Pessoas e movimento

Pessoas e movimento — intensidade (0–4) e o que noto



Outro estímulo

Outro estímulo — qual e intensidade (0–4)



Sinais de pausa

Como percebo que preciso de uma pausa?

O que pode ajudar



O que pode ajudar

Registem estratégias que a criança já considera úteis ou que gostaria de conversar com o profissional e os adultos responsáveis. A adequação depende do contexto, da segurança e das necessidades da criança.

- **Exemplos para explorar:** escolher um lugar mais tranquilo, combinar uma pausa, antecipar a sequência da visita ou identificar um adulto de confiança.
- Não é necessário experimentar uma estratégia durante esta ficha.

O que já me ajuda

O que gostaria de pedir ou experimentar

Quem pode apoiar-me neste espaço?

Sinal ou frase para pedir uma pausa

Síntese partilhada



Revejam as respostas com a criança. Registem observações sem transformar uma experiência isolada numa conclusão geral. A criança pode corrigir, acrescentar ou retirar informação.

1. **O que correu bem neste espaço?**
2. **Que estímulo foi mais difícil e em que circunstâncias?**
3. **Que apoio poderá ser combinado com a criança e os adultos responsáveis?**

Registo descritivo

Descreva o contexto e as palavras ou sinais observados. Esta ficha não estabelece um perfil sensorial nem indica tratamento.

Aspeto que correu bem

Situação difícil e contexto

Apoio a combinar

Notas do profissional (descritivas)

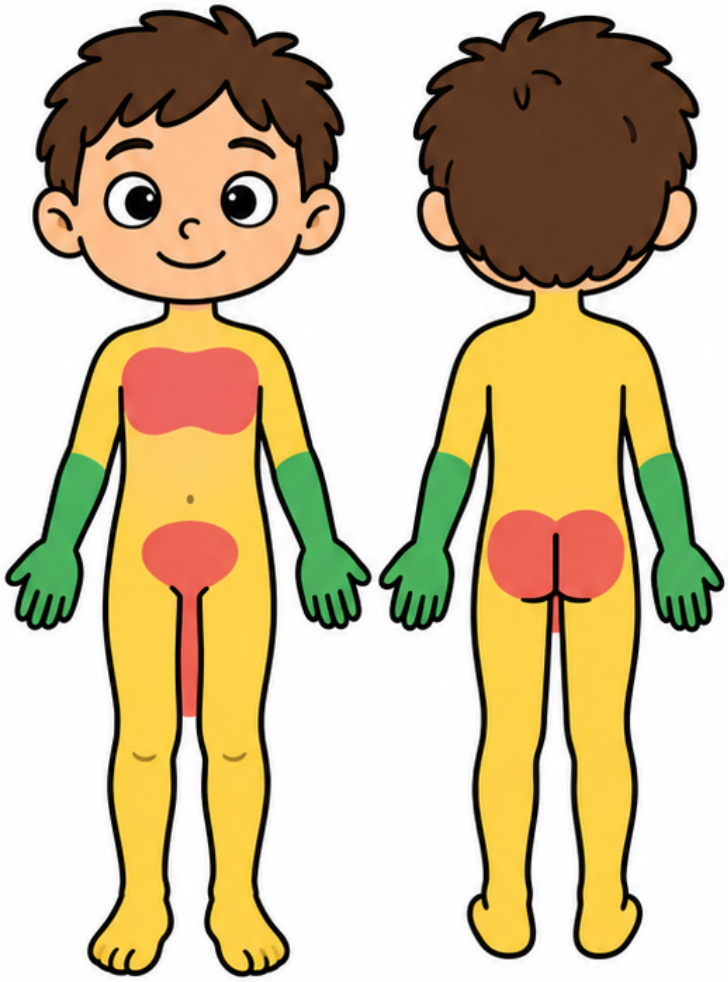
O Semáforo do Toque Físico e Limites Pessoais

O meu corpo merece respeito

Eu posso dizer «não», mudar de ideias e pedir que parem. Ser familiar, colega ou desconhecido não dá autorização para tocar no meu corpo. As cores ajudam a conversar: não são uma autorização automática.

O meu «não» conta

Não tenho de dar beijos, abraços ou colo para ser simpático. Também respeito o «não» das outras pessoas.



VERDE — Perguntar e combinar

Mãos e antebraços: podem ser zonas para cumprimentos ou brincadeiras, se eu quiser. Mesmo aqui, é preciso perguntar e esperar pela resposta.

- «Queres dar mais cinco?»
- Se eu disser «não» ou me afastar, a outra pessoa deve parar.

AMARELO — Parar e confirmar

Cabeça, rosto, ombros, tronco e pernas: posso gostar ou não de um toque, conforme a pessoa e o momento. Um abraço de um familiar também precisa da minha vontade.

- «Posso dar-te um abraço?»
- Se houver dúvida, silêncio, desconforto ou afastamento, não avançar.

VERMELHO — Partes íntimas: proteger

Peito, nádegas, genitais e a zona entre as pernas são partes íntimas. Ninguém deve pedir para as ver ou tocar por brincadeira, nem pedir que eu veja ou toque nas suas. A boca também merece cuidado: não tenho de dar beijos.

- Na higiene ou nos cuidados de saúde, pode ser necessária ajuda: devem explicar o que vão fazer, respeitar a minha privacidade e ouvir-me.
- Um toque não deve ser um segredo que me mandam guardar.

Posso pedir ajuda

Posso dizer «Para!», afastar-me se conseguir e contar a um adulto de confiança. Se não me ajudar, conto a outro. Se fiquei sem conseguir falar ou mexer-me, a culpa não é minha.

Para o profissional

Explore o esquema com a criança, sem contacto físico nem pedidos de relatos pessoais. As zonas não substituem o consentimento. A criança pode responder oralmente, apontar ou ditar.

Um adulto de confiança a quem posso pedir ajuda:

_____

Outro adulto a quem posso contar:

_____

Guião de Conversação: Início, Troca e Despedida

Guião de conversação

Recurso para o profissional apoiar a criança a iniciar uma conversa, participar em duas trocas de resposta e terminá-la de forma educada e previsível. Adapte as frases à idade, à comunicação e às preferências da criança. A criança pode falar, apontar, escrever ou usar o seu meio de comunicação habitual.

- Use o guião como apoio, não como obrigação de contacto visual ou de fala.
- Explique e ensaie cada etapa antes de a experimentar numa situação real.
- Respeite sinais de desconforto; a criança pode fazer uma pausa, observar ou escolher outra forma de participar.



Para o profissional

Escolha uma situação familiar e uma pessoa disponível. Modele uma frase de cada vez e aceite respostas verbais e não verbais com significado comunicativo.

1 Preparar



Escolhe com a criança uma pessoa, um tema e uma forma de comunicar. Exemplo: falar com um colega sobre um jogo, usando a fala, um cartão ou um dispositivo de comunicação.

2 Iniciar



A criança escolhe uma frase: «Olá, [nome].»; «Posso falar contigo?»; ou «Também gostas de [tema]?» Pode começar por cumprimentar, fazer uma pergunta ou mostrar algo relacionado com o tema.

3 Primeira troca



A outra pessoa responde. A criança pode mostrar que ouviu com «Sim», «Percebo», um gesto ou outra resposta adequada ao seu meio de comunicação. Depois, pode acrescentar uma frase ou pergunta relacionada: «Eu também gosto» ou «Qual é a tua parte preferida?».

4 Segunda troca



A outra pessoa responde novamente. A criança pode comentar ou perguntar: «Que giro!»; «Queres contar-me mais?»; ou «Eu prefiro [opção].» Se não souber o que dizer, pode repetir uma frase ensaiada ou pedir tempo.

5 Terminar



A criança sinaliza o fim com uma frase previsível: «Gostei de falar contigo.»; «Vou voltar ao que estava a fazer. Até logo.»; ou «Obrigado por conversares comigo.» Pode despedir-se com palavras, gesto, cartão ou dispositivo.

6 Rever sem avaliar



Após a situação, pergunte: «O que foi fácil?» e «O que gostarias de experimentar da próxima vez?» Registe apenas o que ajudar a adaptar o apoio; uma conversa não tem de seguir todas as etapas para ser válida.

O que acontece depois de a criança iniciar a conversa?



A outra pessoa responde e parece disponível

Apoie a criança a fazer uma troca de cada vez, até completar duas trocas ou decidir terminar.



A outra pessoa não responde ou parece ocupada

Ajude a criança a aguardar, escolher outra pessoa ou terminar com uma frase breve. Explique que a disponibilidade da outra pessoa pode variar.



A criança prefere não continuar

Respeite a escolha. Pode terminar, fazer uma pausa ou participar de outra forma; não é necessário completar o guião.

Situação e pessoa escolhidas _____

Frase de início escolhida pela criança _____

Forma de comunicar preferida _____

Frase de despedida escolhida _____

O que a criança quer experimentar na próxima vez _____

Régua da intensidade emocional



Régua da intensidade emocional

Ficha individual para explorar como a criança reconhece e comunica a intensidade do que sente. O terapeuta acompanha a utilização e adapta as perguntas à idade, comunicação e experiência da criança. A régua não diagnostica nem recomenda tratamento.

- A intensidade é uma perceção da criança, não uma medida objetiva do estado emocional.
- A criança pode apontar, dizer, desenhar ou escolher uma opção; não é necessário preencher tudo.
- Respeite a possibilidade de a criança não querer responder. Registe as palavras da criança sem as corrigir.

Utilização

Convide a criança a escolher um momento concreto. Pergunte o que nota no corpo, nos pensamentos e no comportamento, sem presumir que uma pista significa sempre a mesma coisa.

Passos sugeridos

1. **Escolher o momento**
   Pense num momento recente ou numa situação presente. A criança pode também escolher falar de um momento imaginado.
2. **Marcar a intensidade**
   Convide-a a assinalar na régua o ponto que melhor representa o que sentiu. Se preferir, pode escolher uma cor, palavra ou expressão.
3. **Explorar as pistas**
   Pergunte o que notou no corpo, nos pensamentos e no que fez ou teve vontade de fazer. Aceite respostas diferentes ou ausência de resposta.
4. **Pensar no que ajuda**
   Explore o que a criança gostaria que acontecesse a seguir e que apoio considera útil. Não transforme a escolha numa exigência.

Momento ou situação

_____

_____

Emoção ou palavra escolhida pela criança

_____

_____

Intensidade assinalada na régua

_____

Pistas no corpo

_____

_____

Pensamentos ou palavras que surgiram

_____

_____

O que fiz ou tive vontade de fazer

_____

_____

O que gostaria de pedir ou experimentar

_____

_____

Como prefere a criança comunicar a intensidade?

Aponta, fala ou escreve
Registe a escolha tal como foi comunicada e convide-a a acrescentar uma pista, se quiser.

Prefere desenhar ou escolher uma cor
Deixe espaço para essa forma de expressão e pergunte, sem sugerir uma resposta, o que significa para ela.

Não quer ou não consegue escolher agora
Não force a resposta. Pode deixar a ficha por preencher e retomar apenas se for adequado.

Catálogo de Estímulos e Acomodações de Autorregulação

0 O que me ajuda agora?

Posso apontar, assinalar ou dizer a minha escolha. Posso experimentar, mudar de ideia ou não escolher.

1 Movimentos repetidos que me fazem bem

Os movimentos ou sons repetidos de autorregulação também se chamam stimming.
Não precisam de ser interrompidos só por serem diferentes.



Balançar suavemente o corpo, numa posição estável. ☐



Mexer as mãos ou os dedos livremente. ☐



Apertar e largar um objeto macio adequado à minha idade. ☐



Repetir um som suave, se isso me souber bem. ☐

2 Movimentos com esforço confortável

Posso experimentar movimentos que envolvem os músculos e as articulações, sem dor nem esforço excessivo.



Empurrar uma parede, com os pés bem apoiados. ☐



Pressionar as palmas das mãos uma contra a outra. ☐



Empurrar o chão com os pés, sentado numa cadeira estável. ☐



Transportar uma almofada leve até ao lugar escolhido. ☐

3 Pausas para descontrair

Posso fazer uma pausa e escolher menos estímulos à minha volta.



Espreguiçar os braços, sem forçar. ☐



Abrir e fechar as mãos e deixá-las descansar. ☐



Sentar-me num local mais sossegado. ☐



Pedir menos luz, menos ruído ou mais espaço. ☐

4 A minha escolha

Depois de experimentar, posso assinalar: ajudou / ficou igual / não foi confortável. Posso parar em qualquer momento.

Agora escolho...	Depois senti...	Ajudou ☐	Ficou igual ☐	Não foi confortável ☐
_____	_____			

5 Para o profissional

Apresente poucas opções de cada vez e aceite a escolha, a recusa e a comunicação não verbal da criança. Ajuste o espaço, os objetos e o movimento às suas capacidades e preferências. Não existe uma opção que ajude todas as crianças; observe a resposta sem prometer um efeito calmante.

- Não procure eliminar movimentos repetidos inofensivos nem exija imobilidade.
- Interrompa a proposta perante dor, tonturas, dificuldade em respirar ou desconforto. Se um comportamento causar lesão, proteja a criança e procure uma alternativa segura com função semelhante.
- Não imponha toque, pressão corporal ou contenção. Os objetos não devem apresentar risco de ingestão, quebra ou entalamento.

Preparação para Consultas de Saúde e Exames

Preparação da Consulta de Saúde

Esta ficha constitui um guião visual e sequencial de antecipação para apoiar a criança na preparação prévia de idas a consultas médicas ou exames de rotina. A previsibilidade de cada etapa reduz a incerteza situacional e promove estratégias de regulação durante o procedimento.

- Apresente cada passo com linguagem simples, neutra e sem termos alarmistas.
- Permita que a criança explore antecipadamente réplicas inofensivas de instrumentos médicos no consultório.
- Defina previamente o sinal acordado para pausas curtas durante a consulta.

Orientação para o Terapeuta



Explore cada momento de forma lúdica. Pratique com a criança gestos concretos de cooperação antes do dia marcado para o exame.

Sequência dos Passos da Visita Clínica

Sequência detalhada das fases típicas de uma consulta de avaliação geral ou rotina odontológica.

1 Sala de Espera e Registo



Chegada ao consultório, anúncio no balcão de receção e permanência sentada na sala de espera com um elemento de conforto ou leitura familiar.

2 Entrada no Gabinete Clínico



Cumprimento do médico ou dentista, habituação visual ao espaço e sentar na cadeira clínica de observação.

3 Instrumentos de Observação Habitual



Contacto suave com instrumentos de superfície: escutar o peito com estetoscópio, medir a temperatura ou examinar a boca com luz e espelho clínico pequeno.

4 Finalização e Regresso



Arrumação dos pertences, despedida cordial dos profissionais de saúde e saída tranquila do consultório com reforço positivo do esforço despendido.

Adaptação Sensorial e Escolhas da Criança

Avalie e registe as necessidades de conforto sensorial antes da entrada no consultório médico.

Objeto pessoal de conforto a levar para a consulta:

_____

_____

Sinal gestual acordado com a equipa médica para solicitar pausa:

_____

_____

Estratégia sensorial preferida durante o exame (auscultadores, respiração lenta ou contar objetos):

_____

_____

Como proceder se a criança apresentar sobrecarga sensorial aguda durante o procedimento?



A criança demonstra tensão inicial ou inquietação moderada

Interromper brevemente, utilizar o sinal de pausa acordado e realizar três ciclos de respiração lenta com apoio do acompanhante.



A criança atinge sobrecarga sensorial intensa e recusa de contacto

Pedir ao clínico a suspensão temporária do exame físico, retirar estímulos visuais ou auditivos intensos e reorganizar a antecipação sensorial antes de retomar.

O Descodificador da Linguagem Corporal e do Tom de Voz

Como utilizar esta ficha

Ficha ilustrada para explorar com a criança diferentes pistas corporais e vocais numa interação entre pares. Destina-se a profissionais de terapia infantil. Convide a criança a observar, descrever e considerar possibilidades; não apresente uma interpretação como certeza sobre o que outra pessoa pensa ou pretende.

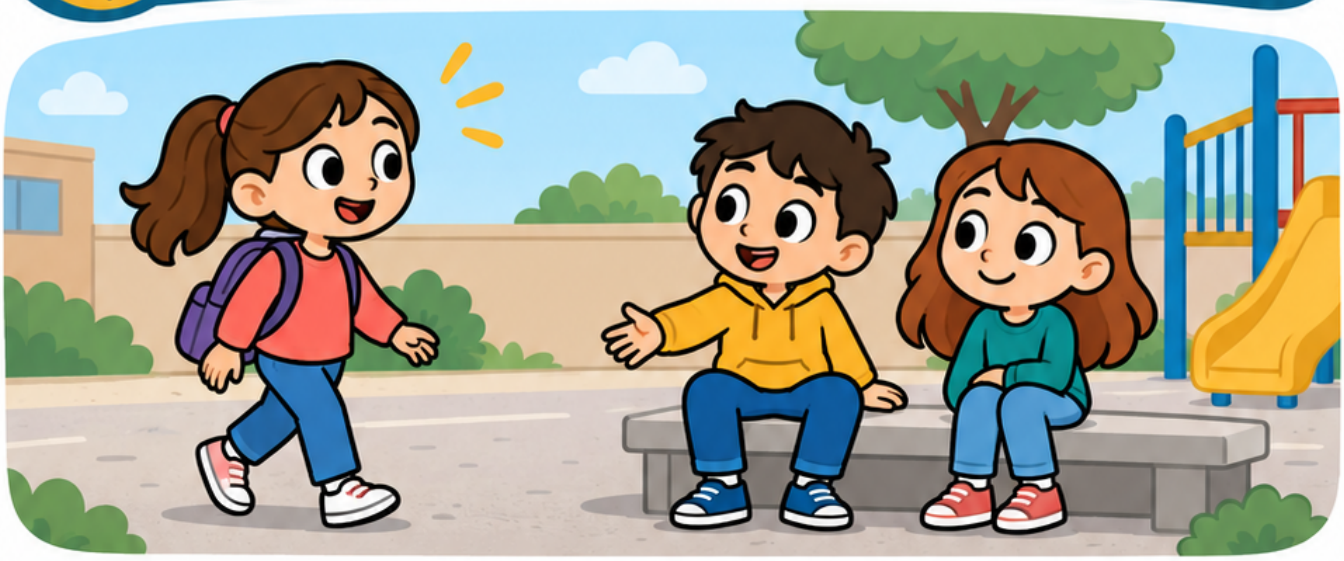
- Observe a postura, a inclinação do corpo e o volume da voz separadamente.
- Compare as pistas com as palavras e com a situação apresentada.
- Pergunte que outras explicações podem existir e o que ajudaria a esclarecer a intenção.
- Adapte a conversa à idade, à comunicação e ao conforto da criança.



Importante

A linguagem corporal e o tom de voz não permitem saber com certeza o que alguém sente ou pretende. Use as vinhetas como hipóteses para conversar, não como diagnóstico ou regra universal.

Vinheta 1 – Posso brincar?



No recreio, a Leonor aproxima-se de dois colegas. Um deles está virado para ela, com os braços descontraídos e o corpo ligeiramente inclinado na sua direção. Diz, num volume audível e calmo: «Queres brincar connosco?»

- O que observas na postura e na inclinação do corpo?
- Como descreverias o volume e o tom da voz?
- Que intenção poderá estar a comunicar? Que outras possibilidades existem?
- O que poderia a Leonor responder para confirmar?
- A minha interpretação e as pistas que usei:

A minha interpretação e as pistas que usei:

Outra explicação possível:

Uma pergunta para esclarecer:

Vinheta 2 — Agora não

Durante uma atividade, o Tomás está sentado de lado, com o tronco afastado do grupo e o olhar dirigido para os materiais. Responde «Agora não», num volume baixo. Não se sabe se está concentrado, cansado, incomodado ou se prefere brincar sozinho.



- Que pistas observas? Quais não conheces?
- Que explicações diferentes podem corresponder a estas pistas?
- Como poderia um colega perguntar sem pressionar?
- O que poderia o Tomás dizer se quisesse explicar melhor?

Pistas observadas

Possibilidade 1

Possibilidade 2

Pergunta respeitosa

Vinheta 3 — A voz ficou mais alta

A Beatriz e o Miguel estão a construir uma torre. Quando a torre cai, o Miguel inclina-se para a frente e diz, com a voz mais alta do que antes: «Não era assim!» A Beatriz não sabe se ele está zangado, entusiasmado ou preocupado com a construção.



- O que mudou na voz e na postura?
- Que informação falta para compreender melhor a situação?
- Indica duas interpretações possíveis sem as tratar como centezas.
- Que frase poderia ajudar a esclarecer o que o Miguel quer dizer?

Mudanças que observei

Interpretação possível A

Interpretação possível B

Frase para esclarecer

Vinheta 4 — Um convite pouco claro



Vinheta 4 — Um convite pouco claro

No fim das aulas, a Inês diz «Vem connosco» enquanto olha para a porta. O corpo está virado para o corredor e a voz é suave. O colega não percebe se o convite é para ir já ou para combinar mais tarde.

- Que pistas parecem indicar um convite?
- Que parte continua pouco clara?
- Que pergunta concreta poderia o colega fazer?
- Como poderia a Inês responder para tornar o convite mais claro?

Pistas do convite

O que falta esclarecer

Pergunta concreta

Resposta que clarifica

O que posso concluir?

O que posso concluir?

Escolhe uma vinheta e completa a reflexão com a criança. Distinguir uma observação de uma interpretação ajuda a manter abertas várias explicações. Se a criança não quiser responder ou representar a situação, passe à seguinte ou encerre a atividade.



- Observei... (facto que se pode ver ou ouvir)
- Pensei que talvez... (uma hipótese, não uma certeza)
- Outra possibilidade é...
- Para confirmar, poderia perguntar...
- A criança pode preferir assinalar, desenhar ou ditar a resposta.



Vinheta escolhida

_____



Observei...

_____

_____



Pensei que talvez...

_____

_____



Outra possibilidade é...

_____

_____



Para confirmar, poderia perguntar...

_____

_____

O Plano B Amigo



Quando um plano muda, posso sentir frustração e procurar outra possibilidade. Não tenho de gostar da mudança para experimentar uma alternativa.

Para o profissional

Preencha com a criança, por escrito ou através de desenhos. Leia uma etapa de cada vez, reconheça a frustração e ofereça duas alternativas concretas se for necessário. Não use a ficha para exigir aceitação de uma situação insegura ou desconfortável.

1. Paro e reconheço



Posso fazer uma pausa, respirar devagar ou pedir ajuda antes de procurar soluções.

2. Procuro outra possibilidade



Penso no que ainda é possível. Posso pedir ao adulto que explique o que mudou e o que se mantém.

3. Escolho e experimento



Escolho uma alternativa segura e possível. Se não resultar, posso voltar a pedir ajuda.

Nome: _____ **Data:** _____



Estou pronto para pensar num Plano B?

☐ **Ainda não.** Peço uma pausa ou apoio. Posso voltar à ficha depois.

☐ **Sim, com ou sem ajuda.** Preencho o quadro e escolho um pequeno passo.



Do Plano A ao Plano B

Escreve ou desenha. Podes sentir tristeza ou zanga e, ao mesmo tempo, escolher o que fazer a seguir.

Exemplos

Exemplo: o parque fechou



Pensamento inicial: «Já não posso brincar!» Pensamento mais flexível: «Não posso brincar neste parque agora, mas posso procurar outro sítio.»

Exemplo: a regra do jogo mudou



Posso dizer: «Preciso que me expliquem a nova regra.» Depois, posso pedir uma ronda de treino antes de decidir se quero continuar.

1 O meu Plano A era... O que mudou?

_____

2 Sinto... O pensamento que me apareceu foi...

_____

3 O que se mantém possível? Que pensamento mais flexível me pode ajudar?

_____

4 Duas alternativas possíveis: 1. ... 2. ...

_____

5 O meu Plano B é... O primeiro passo será...

_____

6 Depois de experimentar: o que ajudou? O que preciso de ajustar ou pedir?

_____

Uma frase amiga

«Não era o que eu queria. Posso pedir ajuda para encontrar outra maneira.»

O meu Plano B é seguro e possível?

☐ **Sim.** Experimento o primeiro passo.

☐ **Não ou não sei.** Peço ajuda a um adulto e procuro outra alternativa.



Bilhete de Identidade Sensorial para Educadores



Identificação e Objetivo

Esta ficha síntese foi desenhada para ser preenchida pela criança em colaboração com o terapeuta. O documento serve de ponte comunicativa com os professores e educadores, identificando com clareza as necessidades sensoriais no contexto de sala de aula e no recreio, bem como as estratégias práticas que proporcionam bem-estar e autorregulação.

- Apresenta um resumo objetivo do perfil sensorial único da criança para partilha escolar.
- Facilita a implementação de acomodações ambientais sem sobrecarregar a rotina da turma.

Nota Clinica para o Terapeuta

Explore cada canal sensorial com a criança recorrendo a exemplos concretos do quotidiano escolar (ex.: barulho no refeitório, luzes fluorescentes, toque inesperado na fila). Garanta que as respostas refletem a voz da criança.

Nome da Criança: _____

Ano de Escolaridade e Turma: _____

Data de Preenchimento: _____

O Meu Perfil Sensorial: O que me incomoda ou sobrecarrega

Registe em conjunto com a criança os estímulos sensoriais que desencadeiam desconforto, perda de concentração ou sobrecarga no contexto da escola.

Sons e Ruído:
campainhas estridentes, conversas cruzadas na sala, ruído do refeitório ou eco no ginásio.

Luz e Visão:
iluminação fluorescente intensa, salas com excesso de estímulos visuais ou sol direto.

Tato e Texturas:
etiquetas nas camisolas, tintas com cola, areia húmida ou contactos físicos imprevistos.

Movimento e Postura:
necessidade frequente de mudar de posição, desequilíbrio ou receio de alturas.

Sons que me perturbam e momentos em que o barulho é excessivo:

_____

_____

Luzes, elementos visuais ou texturas que me causam mal-estar:

_____

_____

Sinais de que estou a ficar saturado(a) ou cansado(a) (ex.: tapar ouvidos, agitação nas pernas):

_____

_____

Estratégias de Regulação e Apoio em Sala de Aula

Medidas práticas acordadas com a criança para responder a picos de sobrecarga ou necessidade de autorregulação durante o tempo letivo.

Recomendação aos Professores

Permitir estas pequenas adaptações previne crises de desregulação comportamental e melhora significativamente a disponibilidade da criança para a aprendizagem.



O que me ajuda a recuperar a calma quando sinto sobrecarga:

_____

_____

Objetos ou recursos de apoio autorizados (ex.: auscultadores redutores de ruído, almofada de ar, fidget discreto):

_____

_____

Como o professor me pode avisar antes de transições ou momentos barulhentos:

_____

_____

Como agir perante sinais visíveis de saturação sensorial?



Se a criança demonstrar agitação motora ou tapar os ouvidos:
Oferecer pausa sensorial curta de 2 minutos (ir beber água ou realizar um recado discreto) ou disponibilizar auscultadores redutores de ruído.



Se a criança apresentar isolamento súbito ou recusa na tarefa:
Reduzir exigência verbal imediata, baixar a intensidade de luz se possível e conceder tempo num canto calmo da sala sem confronto.

A Caixa das Memórias Vivas da Pessoa Querida

Uma caixa de recordações de uma pessoa querida que morreu.
Podes escrever, desenhar ou pedir ajuda para registar as tuas memórias.
Escolhe os compartimentos que quiseres: não tens de preencher tudo e podes parar quando precisares.

Para o profissional

Acompanhe ao ritmo da criança, sem exigir recordações felizes ou partilha. Use palavras claras sobre a morte e acolha sentimentos diferentes, incluindo a ausência de saudade. Se surgir desconforto, proponha uma pausa e pergunte do que precisa para se sentir apoiada.

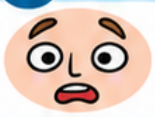
1 Escolhe
Pensa na pessoa que queres recordar. Podes escrever o nome ou desenhar um símbolo que te faça lembrar essa pessoa.

2 Guarda
Preenche os compartimentos que te apetecer. Podes deixar outros vazios.

3 Decide
No fim, escolhe se queres mostrar a tua caixa a alguém ou guardá-la num lugar reservado.

Esta caixa recorda...

1 Um momento que vivemos



Uma coisa que fizemos juntos e de que me lembro...

Posso escrever ou desenhar a minha recordação.

2 Palavras que ficaram



Uma frase, uma expressão ou uma história que associo a esta pessoa...

Se não me lembrar das palavras exatas, posso contar por palavras minhas.

3 Uma pequena lembrança



Um objeto, uma fotografia, uma comida, um som ou um lugar que me faz lembrar esta pessoa...

O que escolho e o que me faz recordar.

4 O que sinto ao recordar



Posso sentir saudade, alegria, tristeza, zanga, alívio, confusão ou outra coisa. Também posso não saber o que sinto.

Hoje, os meus sentimentos têm estas palavras, cores ou formas...

5 O que levo comigo



Algo que aprendi com esta pessoa, uma qualidade que recordo ou um costume que posso escolher manter...

Quero guardar esta memória...

6 Uma mensagem minha



Se quiser, posso deixar aqui algo que gostava de dizer a esta pessoa.

As minhas palavras ou o meu desenho.

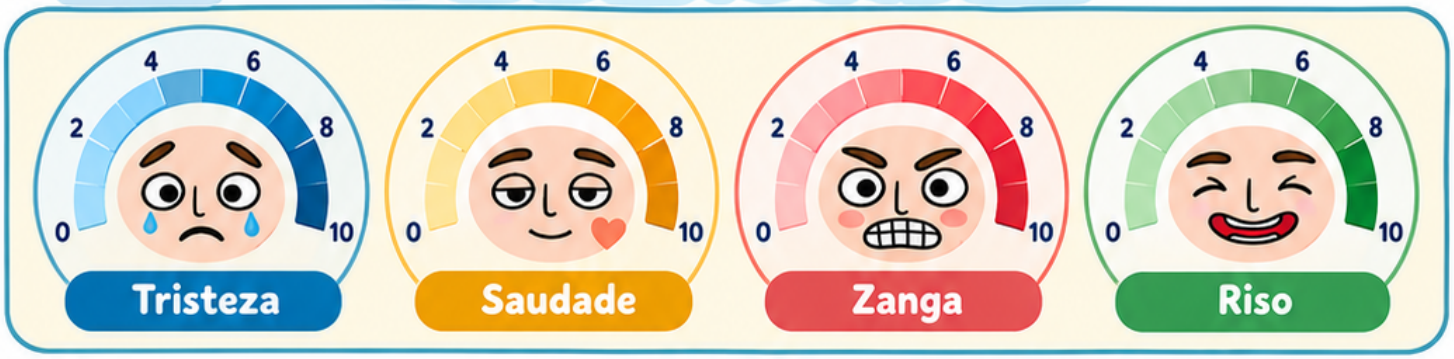
7 Antes de guardar a caixa

Como me sinto agora? Posso pedir companhia, beber água, fazer uma pausa ou escolher outra coisa de que precise.

Agora preciso de...

Se quiser falar, posso procurar...

O Barómetro das Emoções no Processo de Luto



Orientações Clínicas para o Terapeuta

Esta ferramenta terapêutica visa apoiar a criança no reconhecimento e na validação da oscilação emocional durante a vivência de uma perda significativa. O luto na infância manifesta-se de forma dinâmica e intermitente, sendo comum a alternância súbita entre momentos de tristeza profunda, alívio, alegria e zanga. A utilização desta escala permite desculpabilizar o riso e normalizar sentimentos aparentemente contraditórios, assegurando à criança que todas as emoções têm um lugar legítimo no processo de elaboração da perda.

- Apresente o barómetro como um medidor das diferentes marés de sentimentos que podem surgir no mesmo dia.
- Reforce junto da criança que sorrir ou brincar não significa ter esquecido quem partiu.
- Utilize as oscilações assinaladas para explorar estratégias de autorregulação e conforto emocional.

Nota Clínica

A coexistência de emoções positivas e de dor não constitui negação nem falta de afeto; reflete o funcionamento saudável e protetor do luto infantil.

Como Funciona o Teu Barómetro Emocional

Quando passamos pela dor de uma partida ou de uma perda importante, o nosso coração funciona por vezes como o tempo: ora chove, ora surge uma réstia de sol. Não precisas de estar triste a toda a hora, e sentir alegria não significa que esqueceste aquilo de que tens saudades. Todas as tuas emoções são bem-vindas.

- **A Tristeza e o Choro:** quando o coração fica pesado e as lágrimas ajudam a aliviar a dor.
- **A Saudade e a Memória:** lembrar com carinho momentos especiais, cheiros e conversas.
- **A Zanga e a Confusão:** sentir revolta por as coisas terem mudado ou por não parecer justo.
- **O Riso e a Brincadeira:** momentos de alívio e diversão que também têm direito a existir.

Passo a passo:

1. **Identificar o Estado do Tempo Interior**
   Observa como te sentes no corpo e no peito neste momento, sem julgar o que estás a sentir.
2. **Medir os Níveis no Barómetro**
   Pinta o nível de cada emoção na escala de 0 a 10 para veres que sentimentos estão mais presentes hoje.
3. **Reconhecer a Coexistência**
   Repara que podes ter saudade ao mesmo tempo que sentes vontade de sorrir com uma boa lembrança.
4. **Registar o Teu Apoio**
   Escreve ou desenha o que te dá colo e conforto quando uma das emoções fica demasiado intensa.

Registo do Teu Clima Emocional de Hoje

Regista como estão as tuas emoções neste momento. **Preenche a intensidade de cada uma e anota o que te faz sentir compreendido e seguro.**

Nível de Tristeza e Vazio (0 a 10) e o que ajuda a confortar: ☐ .....

Nível de Saudade e Lembranças (0 a 10) e a recordação que veio ao pensamento: ☐ .....

Nível de Zanga ou Frustração (0 a 10) e como o teu corpo expressa essa tensão: ☐ .....

Nível de Riso e Alívio (0 a 10) e a atividade ou brincadeira que trouxe calma: ☐ .....

A pessoa, objeto de conforto ou espaço a que posso recorrer quando o mar fica agitado: ☐ .....

O que fazer quando uma emoção se torna demasiado intensa durante o dia?

Se a tristeza ou a saudade parecerem um mar sem fim:
Procura uma pessoa de confiança para receber um abraço, partilha a memória que te veio à cabeça ou abraça um objeto de conforto.

Se a zanga ou a confusão fizerem o corpo tremer:
Faz três respirações lentas e profundas, desenha a força dessa zanga numa folha de papel ou caminha um pouco para libertar a tensão.

Se surgir a vontade de rir ou brincar:
Permite-te brincar e desfrutar do momento sem culpa, sabendo que o carinho e o amor continuam bem guardados no teu coração.

A Carta do Que Ficou por Dizer

Uma ficha para dar forma a palavras, imagens e sentimentos dirigidos a alguém que morreu. A criança pode escolher escrever, desenhar, ditar ou combinar estas formas. Não é necessário terminar a carta nem partilhá-la.





Antes de começar

Apresente a ficha com calma e sem pressionar a criança a recordar, explicar ou escrever. Combine como pedir uma pausa e verifique se prefere palavras, desenho, ditado ou silêncio.

Como utilizar

1. **Escolher** — Convide a criança a escolher uma pessoa, uma recordação ou apenas uma ideia para a carta. Também pode optar por não indicar um destinatário.



2. **Expressar** — Disponibilize lápis e espaço para escrever ou desenhar. Leia em voz alta apenas se a criança pedir.



3. **Fechar à sua maneira** — Pergunte o que gostaria de fazer com a folha: guardar, dobrar, levar consigo ou deixá-la consigo. Respeite a escolha, sem interpretar o conteúdo como prova de um estado clínico.



Para profissionais de terapia infantil: adapte a proposta à idade, à comunicação, ao momento e às escolhas da criança.

A criança decide o que quer fazer e o que quer mostrar. Pode parar, mudar de assunto ou deixar campos em branco.

A carta é uma actividade de expressão; não substitui avaliação clínica nem constitui diagnóstico ou recomendação de tratamento.

A minha carta

Podes escrever, desenhar, pedir ajuda para escrever ou deixar espaços em branco. Não há uma forma certa de fazer esta carta. Faz uma pausa sempre que quiseres.

- **Para:** _____
- **De:** _____

Se preferires

Podes começar por uma pergunta, uma despedida, um agradecimento, uma mágoa ou uma recordação. Também podes escolher outro começo ou não escrever nada.

Quero dizer-te...

Uma coisa que ainda gostava de perguntar...

Uma recordação que quero guardar...

Algo que agradeço...

Algo que me custou ou ficou por dizer...

O que gostava que soubesses agora...

A minha despedida (se quiser fazer uma)...

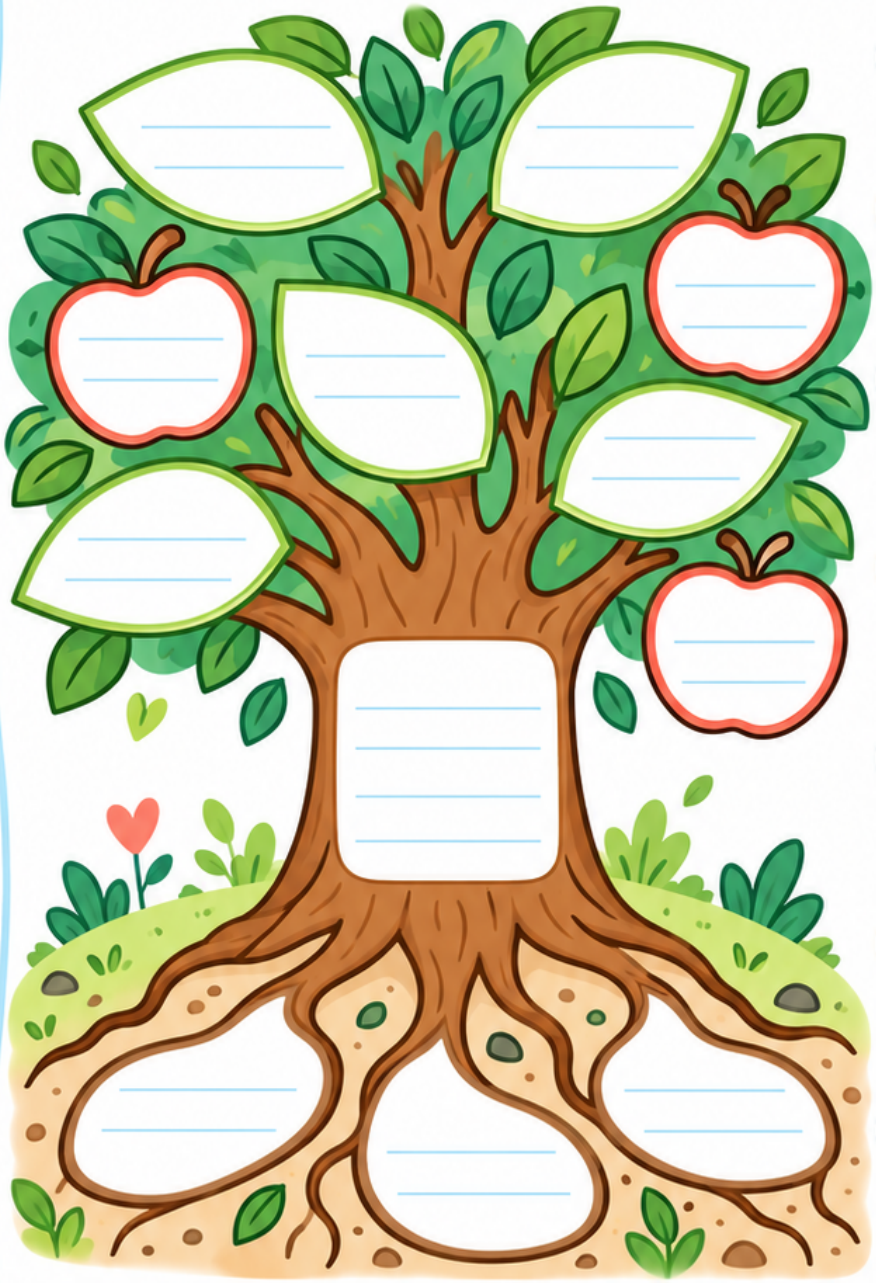
O Mapa das Minhas Raízes e do Legado Recebido

Uma árvore para explorar, ao teu ritmo, o que continua contigo de alguém que está ausente. Podes escrever, desenhar ou pedir ajuda. Não há respostas certas nem erradas.

- Esta ficha é para a criança preencher com o apoio do profissional de terapia infantil.
- Podes escolher o que queres partilhar e deixar qualquer parte em branco.
- Se alguma pergunta for difícil, podemos parar, fazer uma pausa ou mudar de assunto.

Tu decides

Podes falar de uma pessoa que morreu, que está longe ou de quem não tens notícias. Não precisas de explicar a ausência.



1 O nome ou a forma como chamo esta pessoa (se quiser escrever)

2 Uma coisa que aprendi com esta pessoa

3 Um gosto, hábito ou atividade que partilhávamos

4 Um traço que reconheço em mim e que me faz lembrar esta pessoa

5 Um valor ou ideia que recebi e quero guardar

6 Uma recordação, imagem ou símbolo que escolho levar comigo

7 O que quero acrescentar, desenhar ou deixar em branco

Como queres preencher esta árvore hoje?

Quero escrever
Usa os espaços da ficha. Podes escrever só uma palavra ou frase.

Prefiro desenhar ou usar símbolos
Desenha na árvore ou nos espaços e, se quiseres, explica o que escolheste.

Ainda não quero preencher
Podes observar a árvore, escolher uma parte para mais tarde ou terminar por agora.

Ansiedade — fichas 1–25



25 fichas autónomas para explorar preocupações e apoiar estratégias de regulação.



1. O mapa das preocupações
2. Onde sinto a preocupação?
3. A escala do medo
4. O que sei e o que imagino?
5. Factos, dúvidas e perguntas
6. A nuvem de pensamentos
7. O meu semáforo da preocupação
8. O que me ajuda a sentir segurança?
9. A caixa das perguntas
10. Uma pergunta de cada vez
11. O que posso controlar?
12. Respiração com a mão
13. Os cinco sentidos no presente
14. O meu lugar tranquilo
15. Um plano para quando fico preocupado
16. O que digo a mim próprio?
17. O medo em palavras e desenhos
18. Antes e depois de conversar
19. A minha rede de apoio
20. Pedir ajuda é possível
21. O que faço quando não sei?
22. A preocupação cresce ou diminui?
23. Uma pausa para o corpo
24. Coragem em pequenos passos
25. O que quero perguntar



Para o profissional

Convide a criança a escolher uma ficha e a responder ao seu ritmo. Não é necessário preencher todos os campos; acolha dúvidas sem prometer certezas que não conhece.

1 Escolher

Apresente as fichas como opções, não como um teste.



2 Explorar

Use perguntas abertas e respeite o silêncio ou a possibilidade de parar.



3 Fechar

Registe uma pergunta por esclarecer e combine com a criança como retomá-la.



Notas para a sessão

PHDA — fichas 26–55

30 fichas para apoiar a atenção, a organização e a participação durante conversas difíceis.



26. A pergunta em três partes
27. Cartão: parar e ouvir
28. O meu turno para falar
29. Uma ideia de cada vez
30. O que quero saber primeiro?
31. A lista curta de perguntas
32. Desenhar enquanto conversamos
33. Escolher entre duas opções
34. O meu temporizador de pausa
35. Pausa, movimento e regresso
36. O que já compreendi?
37. Palavras importantes
38. Perguntar de novo
39. O meu plano de conversa
40. Começar, continuar, terminar
41. Onde guardo as minhas perguntas?
42. O sinal para fazer uma pausa
43. Escutar com o corpo confortável
44. A pergunta principal
45. O que me distrai?
46. Preparar o espaço de conversa
47. Cartões: agora e depois
48. Uma resposta por partes
49. Escolher como responder
50. Conversa com apoio visual
51. O que ficou por perguntar?
52. Revisão das minhas ideias
53. A conversa em passos
54. O meu ritmo de aprendizagem
55. Ficha de encerramento



Adaptação

Ofereça pausas, movimento ou apoio visual conforme as preferências e necessidades da criança.

Perturbação do Espectro do Autismo — fichas 56–85



Perturbação do Espectro do Autismo

30 fichas com linguagem directa, estrutura previsível e opções de comunicação.

56. O que significa morrer?
57. O corpo deixa de funcionar
58. Vivo e não vivo
59. O que acontece ao corpo?
60. Morte e sono: o que é diferente?
61. As palavras que usamos
62. O que posso perguntar?
63. Uma pergunta concreta
64. O que sabemos e o que não sabemos
65. Mudanças que posso observar
66. O que permanece na memória?
67. Escolher palavras claras
68. Conversa com imagens
69. A minha sequência de perguntas
70. Posso responder falando ou desenhando
71. O que me ajuda a compreender?
72. Rever a informação
73. O que acontece numa despedida?
74. Diferentes formas de recordar
75. O meu mapa de apoio
76. O que posso esperar hoje?
77. Alterações na rotina
78. Preparar uma conversa
79. Como digo que preciso de parar?
80. O que quero que os outros saibam?
81. A minha escolha de actividade
82. Perguntas para voltar a fazer
83. O que me dá conforto?
84. O meu plano visual
85. Ficha: compreendi assim



Comunicação

Use termos concretos e literais. Confirme o significado que a criança atribui às palavras e adapte a forma de resposta.

Luto e perda — fichas 86–110

Luto e perda

25 fichas para conversar sobre a morte, a ausência, as recordações e o apoio disponível.

86 Perguntas sobre a morte
87 O que quer dizer estar morto?
88 O corpo morreu: o que significa?
89 Todas as pessoas morrem?
90 Porque morreu?
91 Foi culpa minha?
92 A pessoa volta?
93 O que acontece depois da morte?
94 Dizer a verdade com cuidado
95 A minha história com essa pessoa
96 Uma recordação especial
97 O que mudou desde a perda?
98 Sentimentos que podem aparecer
99 Cada pessoa sente de maneira diferente
100 O meu círculo de apoio
101 O que me ajuda nos dias difíceis?
102 Uma carta ou desenho
103 Como quero recordar
104 Datas e momentos difíceis
105 O que posso fazer quando tenho saudades?
106 Perguntas para um adulto de confiança
107 O que acontece numa cerimónia?
108 Escolher participar ou não
109 O que quero guardar comigo?
110 Ficha: recordar e pedir apoio



Falar com clareza

Prefira dizer que a pessoa morreu a expressões como «adormeceu» ou «foi-se embora», que podem ser interpretadas literalmente.

Problemas parentais — fichas 111–135

25 fichas para apoiar conversas entre a criança e os adultos que dela cuidam.



111 A quem posso fazer perguntas?
112 Escolher o momento para conversar
113 O que quero que os adultos saibam?
114 Perguntas para a família
115 O que mudou em casa?
116 O que continua igual?
117 A minha rotina de apoio
118 Quem me pode ajudar hoje?
119 Como pedir mais informação
120 O que quero saber agora
121 O que prefiro não falar hoje
122 Sinal para fazer uma pausa
123 Conversa em família: regras de escuta
124 Cada pessoa pode sentir de modo diferente
125 O que digo quando não sei
126 Adultos disponíveis para me ajudar
127 O meu plano para uma noite difícil
128 O que fazer quando sinto saudades
129 Uma actividade para recordar
130 Informação que quero confirmar
131 Perguntas para levar à escola
132 Quem pode falar comigo na escola?
133 Mudanças e combinados
134 O meu pedido de ajuda
135 Ficha para conversar em conjunto





Para quem cuida

Responda de forma simples e verdadeira. Se não souber, diga que não sabe e procure uma resposta adequada antes de retomar a conversa.

Emoções — fichas 136–160

Emoções

25 fichas para identificar, expressar e acompanhar emoções associadas à morte e à perda.



136. Que emoção está comigo?
137. Onde sinto isto no corpo?
138. A cor do que sinto
139. Dar um nome à saudade
140. Posso sentir coisas diferentes
141. A minha intensidade emocional
142. O que mudou no meu corpo?
143. O que me ajuda agora?
144. O meu frasco de calma
145. Desenhar uma emoção
146. O que gostaria de dizer?
147. Sentir e escolher
148. O meu espaço de pausa
149. O que me faz sentir acompanhado?
150. Alegria e saudade podem coexistir
151. Um gesto de cuidado comigo
152. O que quero partilhar?
153. O que prefiro guardar para mim?
154. Como muda o meu sentimento?
155. A minha caixa de recordações
156. Uma memória que me conforta
157. Pedir colo, espaço ou conversa
158. O meu plano para um dia difícil
159. O que gostava que compreendessem?
160. Ficha: o que sinto hoje

Sem respostas certas

As emoções variam de pessoa para pessoa e podem mudar ao longo do tempo. A criança pode escolher não responder ou expressar-se de outra forma.

O que sinto hoje

_____

_____

O que me pode ajudar

_____

_____

Pessoa a quem posso pedir apoio

_____

A teia dos meus apoios

Uma ficha para explorar, com a criança, pessoas e atividades que podem trazer apoio em dias de pesar. O preenchimento é da criança, com o acompanhamento do profissional.

- Não é preciso preencher tudo de uma vez.
- A criança pode desenhar, escrever, ditar ou deixar espaços em branco.
- Revejam a ficha se as pessoas ou preferências mudarem.

Respeitar o ritmo

Convide a criança a escolher o que quer partilhar. Não pressione por nomes, contactos ou explicações.

1 Começar por si

No centro da teia, a criança **escreve** ou **desenha o seu** nome, ou escolhe um símbolo que a represente.

2 Pensar em pessoas

Explore quem poderá dar um abraço, se a criança o quiser, e quem sabe ouvir sem julgar. A criança decide quem incluir.

3 Pensar em atividades

Identifique atividades que a criança associa a recuperar energia ou a sentir algum conforto. Não há respostas certas.

4 Escolher um próximo passo

A criança pode escolher uma pessoa ou atividade para **procurar** quando lhe fizer sentido. Registe um modo de pedir apoio, se quiser.



Eu / símbolo que me representa

Quem pode ouvir-me sem julgar?

Quem pode dar-me um abraço, se eu quiser?

Que atividades me devolvem energia?

Um apoio que quero experimentar

Como posso pedir esse apoio?

O meu mapa de apoio

Desenha ou escreve nos espaços. Podes escolher pessoas da família, da escola, dos amigos ou de outros contextos. Inclui apenas quem te faz sentir seguro/a. Podes deixar qualquer espaço vazio.

Pessoas que me sabem ouvir:

Pessoas a quem posso pedir um abraço, se me apetecer:



Eu
(nome, desenho ou símbolo)

Atividades que me dão energia:

O apoio que escolho experimentar:

A escolha é tua

Podes mudar o que escreveste, não responder ou pedir ajuda para preencher. Um abraço só acontece se tu quiseres.

O Ritual da Luz e dos Dias Especiais

Antes de começar

Ficha de planeamento para o profissional preparar com a criança um momento de tributo seguro e previsível numa data comemorativa sensível. Use-a como apoio à conversa e adapte-a à idade, à comunicação e às necessidades da criança. A criança pode responder, desenhar, ditar ou pedir ao adulto que escreva. Não é necessário preencher todos os campos.

- Escolha em conjunto se a criança quer participar e que aspetos prefere abordar.
- Combine previamente quem estará presente, o que acontecerá e como a criança pode pedir uma pausa.
- Respeite a decisão da criança de não partilhar ou de alterar o plano.

Nota para o profissional

Esta ficha é um recurso educativo de planeamento e não constitui diagnóstico nem recomendação de tratamento.

1 Preparar

Identifique a data e converse sobre o que a torna significativa ou difícil para a criança.

2 Escolher

Definam juntos um gesto de tributo adequado e uma alternativa simples, caso a criança mude de ideias.

3 Antecipar

Explique a sequência do momento, as pessoas envolvidas e a duração aproximada.

4 Rever

Depois, convide a criança a dizer, desenhar ou indicar como viveu o momento; acolha também a opção de não o fazer.

Data especial

O que torna esta data importante para mim

O que gostaria que acontecesse

O meu gesto de tributo (por exemplo: desenho, memória, objeto ou palavra)

Quem estará comigo

Se precisar de uma pausa, posso...

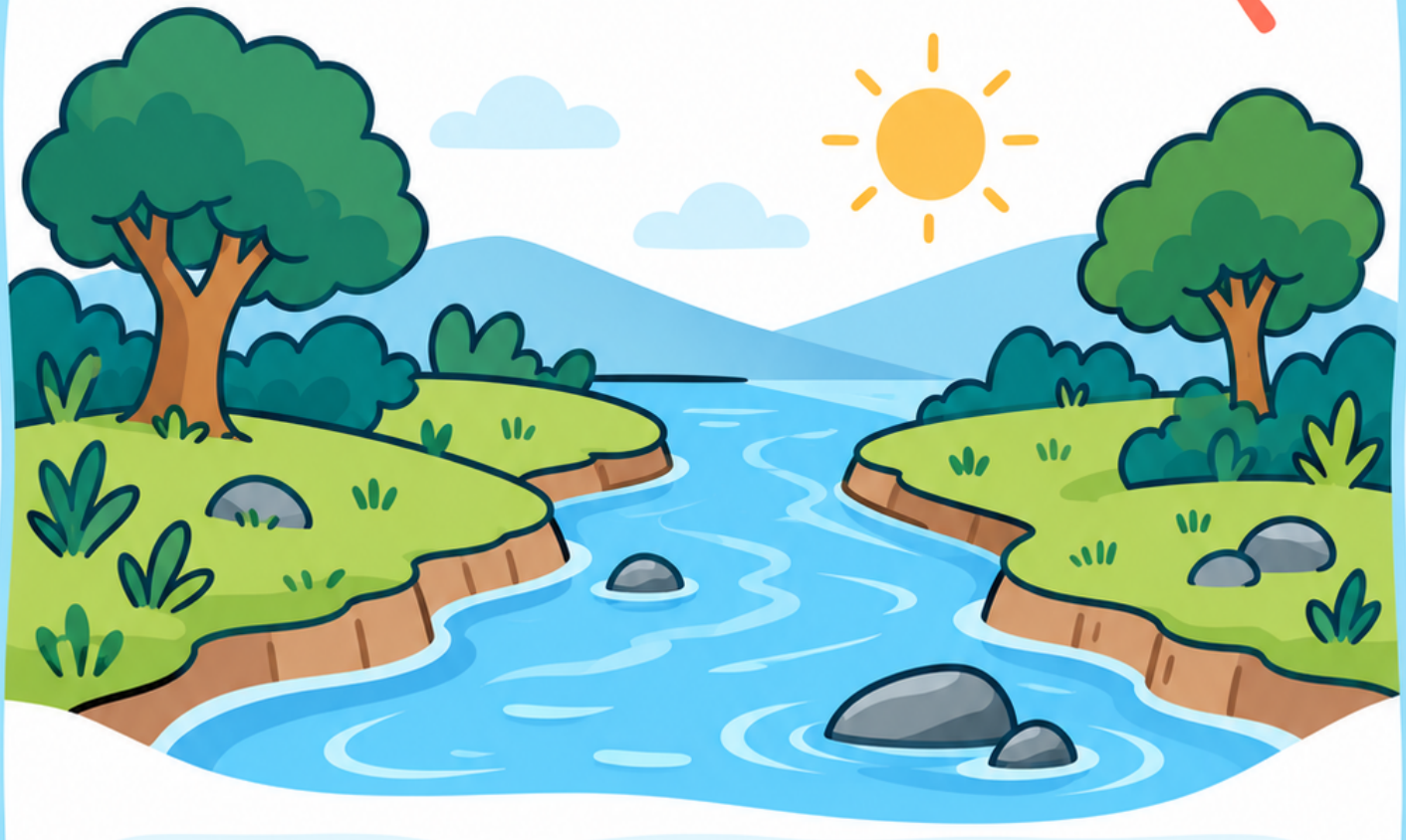
Uma alternativa que me deixa mais confortável

Depois do momento, quero...

Como prefere a criança participar?

- ◯ **Quer participar no gesto de tributo**
  Registem o gesto escolhido e antecipem os passos e as pessoas presentes.
- ◯ **Prefere uma participação mais breve ou diferente**
  Ajustem o gesto, o tempo ou a forma de participação e combinem uma alternativa.
- ◯ **Não quer participar ou ainda não sabe**
  Respeitem a decisão; deixem a possibilidade de voltar a conversar sem pressão.

O Rio das Mudanças na Nossa Rotina Familiar





O Rio das Mudanças na Nossa Rotina Familiar

Ferramenta gráfica para mapear mudanças na rotina familiar e reorganizar papéis quotidianos. Destina-se ao uso por profissionais de terapia infantil, em diálogo com a criança e, quando adequado, com a família.

Como utilizar

O profissional acompanha a conversa, ajustando a linguagem à idade e ao momento da criança.
A criança pode desenhar, escrever, ditar ou pedir ao profissional que registe as suas palavras.
Não é necessário preencher todos os espaços.



1. Explique que o mapa representa a experiência da família e que não há respostas certas ou erradas.
2. Convide a criança a nomear quem faz parte da sua família, usando os nomes e as palavras que prefere.
3. Explore primeiro a margem «Antes da perda» e depois «Agora», sem pressupor que todos viveram a mudança da mesma forma.
4. Registem alterações nas rotinas, nos papéis e nas ajudas disponíveis. A criança pode omitir qualquer tema ou fazer uma pausa.
5. Terminem por identificar uma pequena necessidade actual e uma pessoa a quem se pode pedir apoio.

Ritmo e escolha

Se a conversa se tornar demasiado difícil, interrompa o preenchimento, acolha o que a criança comunica e retome apenas se ela quiser e quando for adequado.

O nosso rio das mudanças

Desenha ou escreve nas duas margens. No rio, podes representar a mudança, as lembranças ou aquilo que ainda parece incerto. Podes usar palavras, símbolos ou desenhos. Partilha apenas o que quiseres.

1. Na margem **«Antes da perda»**, regista como eram os dias e quem costumava fazer cada coisa.
2. Na margem **«Agora»**, regista o que mudou, o que continua e quem ajuda em cada tarefa.
3. **No rio**, assinala momentos ou sentimentos importantes, se te apetecer.

Antes da perda

Antes da perda — como era a nossa rotina?

Quem fazia o quê?

O que gostaria que os outros soubessem?

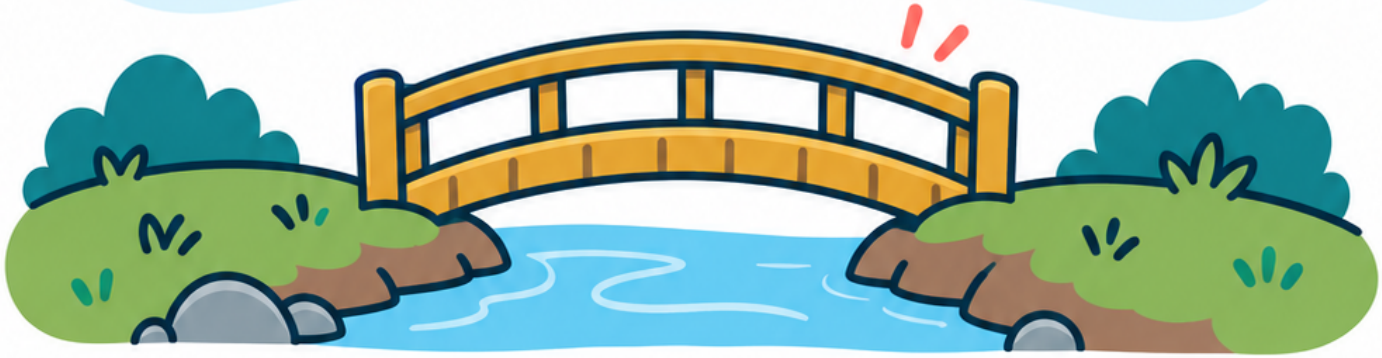
Agora

Agora — o que mudou ou continua?

Quem ajuda agora?

Uma ajuda de que preciso hoje

Uma pequena ponte para agora





Escolhe, com o profissional, uma mudança pequena e possível para os próximos dias. Pode ser pedir ajuda, combinar quem trata de uma tarefa ou manter um momento familiar importante.

- A mudança deve ser escolhida pela criança e pela família, sem transformar o mapa numa obrigação.
- Revejam juntos se a combinação ajudou; podem alterá-la se já não fizer sentido.

A pequena mudança que escolhemos

Quem pode ajudar?

Quando vamos experimentar?

Como saberemos se foi útil?

O Vulcão da Zanga e da Injustiça no Luto

Compreender o Fogo Interior

Quando perdemos alguém muito importante ou enfrentamos uma separação familiar repentina, é perfeitamente natural sentir uma revolta imensa e achar que tudo é injusto. A raiva funciona como uma camada protetora da dor profunda, assemelhando-se ao magma que ferve no interior de um vulcão.

- A zanga não faz de ti uma má pessoa; é uma reação comum à perda e à dor.
- Sentir que a situação não é justa é legítimo quando a rotina muda sem o teu controlo.
- Colocar em palavras ou em desenhos o que queima por dentro ajuda a libertar a pressão sem magoar ninguém.

Nota para o Terapeuta

Valide a zanga da criança sem julgamentos morais. A revolta no luto esconde frequentemente sentimentos de desamparo, culpa ou medo do abandono. Incentive a identificação dos sinais corporais de ativação fisiológica antes da erupção.

Mapear a Erupção Emocional

Observa a imagem do vulcão e preenche os espaços com o que se passa contigo. O que está a alimentar a tua lava e de que forma essa força tenta sair cá para fora?

2. Sinais de Fumo no Corpo:

Que sensações físicas notas quando a zanga sobe (tensão muscular, calor no peito, punhos cerrados)?

_____

_____

3. A Erupção Habitual:

O que tens vontade de gritar, atirar ou partir quando a pressão atinge o limite?

_____

_____



1. O Magma Profundo:

O que aconteceu que consideras profundamente injusto?

_____

_____

_____

4. Válvulas Seguras:

Que estratégias podes usar para libertar o vapor sem te magoares nem ferires os outros (ex.: rasgar papel, socar uma almofada, correr)?

_____

_____

_____

Como agir perante a intensidade da zanga?



Se sentires que a lava está prestes a transbordar subitamente:

Avisar o terapeuta ou adulto de confiança, afastar-te de objetos frágeis e utilizar respirações de arrefecimento pausadas soprando o ar com força.

Se sentires a revolta fechada cá dentro a queimar em silêncio:

Escrever ou rabiscar com força numa folha descartável ou amassar plasticina com energia para externalizar a carga sem reprimir.





O Casulo e a Borboleta:

A Cicatrização do Coração



Orientações Clínicas para o Terapeuta

Esta ferramenta terapêutica recorre à metáfora do casulo e da metamorfose para abordar o luto, a perda e o sofrimento agudo na infância. A narrativa facilita a elaboração de vivências dolorosas, apoiando a criança na compreensão de que a tristeza intensa e o recolhimento inicial se podem transformar, com o tempo, num processo de cicatrização emocional e abertura a novos começos.

- Apresente a metáfora num momento em que a criança demonstre disponibilidade para abordar sentimentos de perda ou saudade.
- Acompanhe a leitura com tom empático e compassivo, permitindo silêncios e pausas espontâneas.
- Utilize a secção de reflexão para validar as reações emocionais e o tempo individual de adaptação da criança.

Nota Clínica

Evite apressar a passagem do estado de casulo para o voo. Respeite o ritmo próprio da criança, validando a necessidade de recolhimento e acolhimento da dor antes de perspetivar a superação.

A História da Pequena Lagarta e do Casulo Protetor

Era uma vez uma pequena lagarta que caminhava alegremente por entre as folhas de um bosque sereno. Um dia, algo muito dificil aconteceu e o seu mundo mudou por completo. Uma dor profunda instalou-se no seu pequeno coração e nada parecia igual. Sentindo-se frágil e cansada, a lagarta percebeu que precisava de parar e de se proteger.

Com fios de seda tecidos com cuidado, construiu um casulo aconchegante ao redor de si. Lá dentro, o ambiente era silencioso e protegido do vento. Durante muito tempo, a lagarta permaneceu recolhida, sentindo a tristeza, descansando e permitindo que o tempo cuidasse das suas feridas.

Dentro daquele abrigo seguro, algo silencioso começou a transformar-se. A dor intensa e pontiaguda deu lugar a uma sensação mais suave, como uma cicatriz bem cuidada. Quando sentiu que tinha recuperado as forças, o casulo abriu-se devagar. A lagarta descobrira asas fortes e coloridas: transformara-se numa borboleta pronta para voar de novo, guardando a sua história com carinho no coração.

- O casulo serviu de refúgio protetor enquanto o coração precisava de sarar.
- A transformação ocorreu sem pressa, no tempo necessário para recuperar forças.
- As asas representam a capacidade de recomeçar mantendo vivas as memórias queridas.

Ficha de Reflexão: O Meu Casulo e as Minhas Asas

Explora a tua própria experiência completando os campos abaixo com as tuas palavras, sentimentos e desenhos.

Espaço de Expressão Segura

Não existem respostas certas ou erradas. Podes partilhar aquilo que sentes com total tranquilidade.

Quando o meu coração se sente triste ou magoado, o que me faz sentir seguro e protegido (o meu casulo)?

Quem são as pessoas, amigos ou familiares que cuidam de mim quando estou no meu momento de recolhimento?

Que memórias boas e queridas guardo com carinho no meu coração para me darem força?

Que pequenas coisas novas ou momentos felizes gostaria de experimentar quando estiver pronto a voar de novo?

Como te sentes neste momento em relação à história da lagarta?



Ainda sinto que estou dentro do casulo a precisar de descanso e proteção.

Acolhe esse momento sem cobranças. Conversa com o teu terapeuta sobre o que te traz maior conforto hoje.



Sinto que começo a espreitar para fora e a esticar as minhas asas.

Identifica uma pequena atividade reconfortante ou criativa que possas realizar esta semana para celebrar o teu progresso.

O Álbum dos Momentos Guardados no Pensamento

Há momentos que gostamos de recordar de alguém que morreu. Escolhe três momentos que viveste com essa pessoa. Podes desenhar, escrever ou pedir ajuda para registar as tuas palavras. Não precisas de te lembrar de todos os pormenores. Podes fazer uma pausa ou continuar noutro dia.



O meu nome:

A pessoa que estou a recordar:

Ao teu ritmo

As recordações podem mudar com o tempo. Não te lembrares de algum pormenor não apaga o carinho que sentes por essa pessoa.

1. Um momento que vivemos

O que aconteceu? Onde estávamos? Desenha ou escreve o que recordas.

A minha recordação:

O que este momento tem de especial para mim:

2. Outro momento que quero guardar

Pode ser uma brincadeira, uma conversa ou uma coisa simples que fazíamos juntos.

A minha recordação:

O que este momento tem de especial para mim:

3. Mais um momento nosso

Há algum gesto, lugar, som ou cheiro que te ajude a recordar um momento com essa pessoa?

A minha recordação:

O que este momento tem de especial para mim:

O Quadro das Ausências e Presenças Invisiveis

O que continua presente

Uma ficha de exploração para ajudar a criança a distinguir a ausência física de uma pessoa das marcas, ensinamentos e hábitos que permanecem na sua vida. O profissional acompanha a reflexão e adapta a proposta à idade, à linguagem e à disponibilidade da criança.

- Não é necessário preencher tudo. A criança pode desenhar, escrever, ditar ou simplesmente conversar.
- Respeite o ritmo da criança. Pode parar, mudar de assunto ou deixar alguma parte em branco.
- Use apenas exemplos que façam sentido para a criança; não pressuponha que todas as relações ou memórias são positivas.

Nota para o profissional

Esta ficha apoia uma conversa; não é uma avaliação diagnóstica nem uma recomendação de tratamento. Se a criança demonstrar desconforto, interrompa ou ajuste a exploração de acordo com a sua prática clínica.

1. Preparar

Apresente a ficha e explique que a criança escolhe o que quer partilhar. Disponibilize lápis ou permita que responda oralmente.

2. Explorar a ausência

Convide a criança a identificar, se desejar, quem ou o que está ausente e como essa ausência se manifesta no dia a dia.

3. Procurar presenças invisíveis

Pergunte se há gestos, palavras, ensinamentos ou hábitos que continuam consigo. Aceite respostas incertas ou a ausência de resposta.

4. Fechar com cuidado

Pergunte como se sente agora e de que apoio precisa. Combine uma transição tranquila para a atividade seguinte.

Uma pessoa, relação ou presença de que quero falar



O que sinto quando noto a ausência



Algo que aprendi, ouvi ou vivi e que continua comigo



Um hábito ou gesto que ainda faz parte da minha rotina



Uma memória que quero guardar (se desejar)



O que me pode ajudar quando sinto falta



Uma pessoa de confiança com quem posso falar



Depois desta conversa, preciso de...



A Bússola do Luto nos Dias Festivos



Planeamento antecipatório para dias festivos

Guião prático para profissionais de terapia infantil prepararem, com a criança e a família, aniversários, Natal ou outras efemérides após uma perda. O objetivo é explorar opções e combinar um plano flexível, respeitando a idade, a vontade da criança, as tradições familiares e as diferentes formas de viver o luto.

- Aplicar em sessão, individualmente ou com a família, conforme o contexto clínico.
- A criança pode responder falando, desenhando, escrevendo ou escolhendo entre opções.
- Não há uma forma certa de assinalar um dia festivo; o plano pode ser revisto ou interrompido.

Nota para o profissional

Use perguntas abertas e não pressione a criança a participar em tradições, rituais ou conversas. Distinga o que a criança deseja do que os adultos esperam; quando necessário, explore opções separadamente antes de construir um plano comum.

1. Escolher a ocasião

Identifiquem o dia que se aproxima e o que o torna significativo. Convide a criança a indicar o que sabe, sente ou gostaria de evitar.

2. Imaginar possibilidades

Considerem manter uma tradição, adaptá-la, criar um ritual novo ou reservar um momento de pausa. A criança pode escolher mais do que uma possibilidade.

3. Antecipar necessidades

Conversem sobre pessoas presentes, duração, local, sinais de desconforto e formas de pedir ajuda ou sair da atividade.

4. Combinar um plano flexível

Registem a opção preferida, uma alternativa e quem estará disponível. Relembrem que é possível mudar de ideias antes ou durante o dia.

Ocasião e data _____

O que esta ocasião significa para a criança _____

_____

_____

O que a criança gostaria de manter, mudar ou evitar _____

_____

_____

Pessoa de confiança disponível _____

Grelha de decisão



Grelha de decisão

Explore cada opção sem a apresentar como obrigação. O profissional regista as palavras da criança e ajuda a ponderar o que parece confortável, difícil ou incerto. A família pode ter preferências diferentes; estas podem ser reconhecidas sem exigir que a criança as partilhe.



Manter uma tradição: fazer como habitualmente, se a criança o desejar.



Criar um ritual novo: escolher uma ação simbólica e pessoal, sem pressupor que seja necessária.



Estabelecer uma pausa: reduzir a participação, reservar tempo de descanso ou sair do evento.



Pergunta de orientação

O que seria suficientemente suportável para ti neste dia? A resposta pode ser «ainda não sei» ou «prefiro decidir mais tarde».

Opção considerada	
O que poderia ajudar	
O que poderia tornar isto difícil	
Como pedir uma pausa ou mudar de plano	
Plano alternativo, se necessário	
Quem pode apoiar a criança	

Que possibilidade parece mais adequada à criança para esta ocasião?



A criança quer manter uma tradição e prevê que seja confortável o suficiente.

Combinar como a tradição será vivida, quem participa e como a criança pode adaptar ou interromper a atividade.



A tradição habitual parece demasiado difícil, mas a criança quer assinalar o dia de outra forma.

Explorar um ritual novo escolhido pela criança, simples e opcional; combinar quem a acompanha e quando terá lugar.



A criança não quer participar, está indecisa ou antecipa precisar de descanso.

Planear uma pausa ou participação reduzida. Definir um local tranquilo, uma pessoa de apoio e uma forma simples de sair ou rever a decisão.

Plano para o dia

Preencher em conjunto. O plano é uma proposta flexível, não um compromisso que a criança tenha de cumprir. Confirmar com os adultos responsáveis como será respeitada a decisão da criança e como será comunicada uma alteração.

1. **Antes:** preparar a criança para o que poderá acontecer, sem prometer que tudo correrá de determinada maneira.
2. **Durante:** observar sinais de necessidade de apoio e oferecer escolhas claras, sem insistência.
3. **Depois:** dar espaço para conversar, brincar, desenhar ou simplesmente retomar a rotina.



Se o plano mudar

Uma mudança de ideias é informação útil sobre as necessidades da criança, não um fracasso. Acolha a decisão e ajuste o plano com segurança.

A nossa escolha para esta ocasião

_____

_____

O que vamos fazer antes

_____

_____

O que vamos fazer durante

_____

_____

Sinal ou frase para pedir uma pausa

_____

Local ou atividade para a pausa

_____

Pessoa a quem a criança pode recorrer

_____

Alternativa se a criança quiser mudar de ideias

_____

_____

Como e quando vamos rever o plano

_____

O Medidor da Culpa Irracional no Luto

ENQUADRAMENTO CLÍNICO E ORIENTAÇÕES AO TERAPEUTA

No decurso do processo de luto infantil, o pensamento mágico conduz com frequência a criança a presumir responsabilidade indevida pelo falecimento ou a sentir culpabilidade ao retomar brincadeiras e momentos prazerosos. Esta ferramenta de reestruturação cognitiva visa avaliar quantitativamente e desconstruir tais crenças, restabelecendo a distinção causal entre pensamentos, sentimentos e acontecimentos biológicos reais.

- Identificar verbalizações de culpa irracional (ex.: «Zanguei-me com ele antes de adoecer», «Não devia rir nem brincar agora»).
- Diferenciar de forma concreta causas biológicas ou externas versus desejos, pensamentos ou atos lúdicos da criança.
- Oferecer validação de que sentir alegria e manter rotinas infantis não anula o vínculo nem a saudade pela pessoa falecida.

NOTA CLÍNICA DE INTERVENÇÃO

Conduza o preenchimento com apoio dialógico socrático. Permita que a criança explore a escala sem receio de julgamento antes de aplicar a análise dos factos objetivos.



1 INVESTIGAÇÃO DA CRENÇA E NÍVEL NO MEDIDOR

Registe com a criança a a ideia ou preocupação que gera sentimento de peso no peito ou na cabeça, indicando o valor atribuído no Medidor da Culpa (de 0 a 10).



O pensamento que me faz sentir responsável ou culpado:

_____

_____

Intensidade no Medidor de Culpa (0 = Nada minha culpa | 10 = Totalmente minha culpa):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O que sinto no meu corpo quando tenho este pensamento?

_____

_____



2 DESCONSTRUÇÃO CAUSAL E FACTOS REAIS

Separe os pensamentos ou desejos mágicos das causas clínicas e biológicas reais que originaram o falecimento, ou do direito natural da criança de voltar a brincar.

PASSO 1: IDENTIFICAR A CAUSA REAL

Explorar o diagnóstico, a idade ou o acidente real, comprovando que palavras ou pensamentos não têm poder físico de causar doenças ou parar corações.



PASSO 2: O DIREITO DE SORRIR

Verificar se voltar a sorrir ou brincar magoa a memória de quem partiu, reforçando que o afeto perdura mesmo quando nos divertimos.



PASSO 3: REAVALIAÇÃO NO MEDIDOR

Confrontar os factos recolhidos e registar a nova posição no medidor, validando o alívio emocional obtido.



Factos verdadeiros sobre a causa do que aconteceu (razões biológicas/reais):

_____

_____

_____

Nova pontuação no Medidor de Culpa após analisar a realidade (0 a 10):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 ÁRVORE DE DECISÃO: ORIGEM DA CULPA PERCEBIDA

Qual é a natureza principal da culpa verbalizada pela criança?



A criança acredita que um pensamento, zanga ou palavra sua causou o falecimento.

→ Trabalhar psicoeducação sobre causalidade biológica e pensamento mágico: demonstrar que pensamentos não movem objetos nem alteram o funcionamento do corpo humano.



A criança sente-se desleal ou culpada por rir, brincar ou ter momentos felizes.

→ Promover autorização explícita para o afeto positivo: reforçar que brincar é a linguagem natural da criança e que honrar quem partiu inclui viver momentos bons.

4 DECLARAÇÃO DE ALÍVIO E CONCLUSÃO

Formalize em conjunto a nova perspetiva realista alcançada, assegurando que a criança guarde uma síntese tranquilizadora para consultar fora da sessão.

- A responsabilidade por acontecimentos de saúde ou acidentes nunca cabe a uma criança.
- Guardar com carinho quem partiu convive pacificamente com o regresso à brincadeira e aos sorrisos.

LEMBRETE DE AUTOCUIDADO INFANTIL

«Não sou responsável pelo que aconteceu. Posso sentir saudades e, ao mesmo tempo, ter dias felizes.»

A minha nova frase de verdade e tranquilidade para recordar quando a culpa surgir:

_____

_____

A Mala das Saudades que Posso Transportar



Âmbito desta ficha

Ficha individual de simbolização e regulação da saudade. Destina-se ao profissional que acompanha a criança; as respostas podem ser ditadas, desenhadas ou escritas pela criança, de acordo com a sua idade, vontade e forma de comunicação.

- A saudade pode surgir perante uma pessoa, um lugar, uma rotina ou outra experiência significativa.
- A criança decide o que quer partilhar. Não é necessário preencher todos os campos nem falar sobre algo para que a atividade seja válida.

Nota para o profissional

Use a proposta de forma flexível e adequada à criança. Não interprete a atividade como avaliação diagnóstica nem como recomendação de tratamento.

Quatro passos

1 Preparar



Convide a criança a imaginar uma mala. Explique que algumas lembranças podem parecer pesadas e outras aconchegantes; ambas podem ser acolhidas.

2 Escolher



Peça à criança que escolha uma lembrança que queira explorar. Pode representá-la com palavras, desenho, gesto ou símbolos.

3 Dar lugar



Ajude a distinguir entre algo que gostaria de partilhar com um adulto de confiança e algo que gostaria de guardar consigo no quotidiano. A criança pode escolher nenhuma das opções.

4 Fechar



Pergunte de que precisa agora para se sentir acompanhada. Combine um momento de pausa ou apoio, se a criança o desejar.

Registo da criança

Uma lembrança que escolho trazer hoje

_____

_____

O que sinto quando penso nela

_____

_____

O que me pode ajudar neste momento

_____

_____

Como quer a criança dar lugar a esta lembrança?

Quer partilhá-la com um adulto de confiança

Convide-a a escolher com quem e de que forma gostaria de partilhar. Respeite o seu ritmo e os seus limites.

Quer guardá-la como uma recordação aconchegante

Pergunte que pequeno símbolo, palavra ou gesto poderia ajudá-la a recordar essa lembrança no quotidiano.

Ainda não sabe, não quer escolher ou prefere parar

Acolha a decisão sem insistir. Pode deixar a ficha incompleta, fazer uma pausa ou terminar a atividade.

A minha mala das saudades

A mala das saudades

Imagina uma mala onde podes colocar lembranças importantes. Algumas podem parecer pesadas e talvez queiras partilhá-las com um adulto em quem confias. Outras podem ser aconchegantes e podes levá-las contigo no quotidiano. Tu escolhes o que queres colocar na mala, mostrar ou guardar. Também podes deixar a mala vazia.

- Podes escrever, desenhar, ditar ou apontar.
- Podes mudar de ideias ou parar quando quiseres.
- Não há respostas certas ou erradas.



Posso escolher

Uma lembrança pode ser importante mesmo quando traz sentimentos diferentes. Não tens de a partilhar se não quiseres.

Uma lembrança que quero colocar na mala

Esta lembrança parece-me...

Se quiser partilhá-la, posso falar com...

Se quiser levá-la comigo, posso guardá-la em...

Agora, para me sentir acompanhado/a, preciso de...

A Escala das Ondas de Tristeza

Diagrama de monitorização da ciclicidade do luto. Ajuda a criança a identificar a intensidade da onda emocional, a escolher uma postura de acolhimento e a reconhecer que a intensidade pode recuar com o tempo.



Como utilizar

Para o profissional: acompanhe a criança sem pressupor que o luto segue uma ordem fixa ou que a tristeza tem de desaparecer. Convide-a a assinalar a intensidade que sente agora e a escolher o que lhe poderá trazer conforto. A criança pode desenhar, apontar, ditar ou escrever; não é necessário preencher todos os campos.

- Use a escala como apoio à conversa, não como teste, diagnóstico ou medida clínica isolada.
- Respeite o ritmo da criança e aceite que a intensidade pode variar ao longo do tempo.
- Se a criança não quiser responder, deixe o diagrama disponível e retome apenas se fizer sentido.

Acolher sem apressar

Uma onda intensa não significa que a criança esteja a regredir. Escute o que ela comunica e adapte o apoio às suas necessidades no momento.

A minha onda de tristeza

Pensa em como te sentes agora. Podes assinalar, desenhar ou pedir ajuda para preencher. Não há respostas certas ou erradas.

1. Repara na onda
Onde sentes a tristeza no corpo? Podes apontar ou desenhar.

2. Escolhe a intensidade
Assinala o nível que combina melhor com este momento.

3. Escolhe acolhimento
O que te ajudaria a sentir-te acompanhado ou mais tranquilo agora?

4. Observa a maré
Se quiseres, volta a este desenho mais tarde. A onda pode subir, ficar igual ou recuar; não tens de a fazer desaparecer.

Data ou momento

_____

A minha onda está: suave / média / forte

_____

O que sinto no corpo

_____

_____

O que me ajuda neste momento

_____

_____

Quem pode estar comigo

_____

O que mudou desde a última vez (se quiseres)

_____

_____

O Mural dos Objetos de Conforto e Transição

Ficha de mapeamento e atribuição de significado a objetos de pertença, fotografias ou peças simbólicas que podem apoiar a sensação de segurança durante períodos de transição.

- Recurso para utilização por profissionais de terapia infantil; a criança pode participar no preenchimento, de acordo com a idade, a comunicação e a disponibilidade.

Utilização clínica

Apresente a ficha como um convite à exploração, não como uma tarefa obrigatória. Respeite a escolha da criança e a possibilidade de não querer falar ou desenhar.

Passos de utilização

1 Preparar

Imprima a ficha. Disponibilize lápis ou outros materiais de desenho. Se fizer sentido para a criança, permita que escolha uma fotografia, um objeto de pertença ou uma representação simbólica.



2 Explorar

Convide a criança a identificar o objeto, a pessoa, o lugar ou a recordação que associa a conforto ou segurança. Pode desenhar, escrever, ditar ou pedir ao profissional que registe as suas palavras.



3 Dar significado

Explore, sem sugerir respostas, o que esse elemento lhe faz lembrar, como o reconhece e em que momentos gostaria de o ter presente.



4 Planear a transição

Conversem sobre uma forma possível e adequada de manter essa ligação durante a transição. Considere as regras do contexto e não prometa que o objeto estará sempre disponível.



Como prefere a criança participar nesta ficha?

Quer desenhar ou escrever
Deixe espaço e tempo para a criança registar a sua ideia, sem corrigir a forma ou o conteúdo.

Prefere falar, apontar ou escolher uma imagem
Ofereça essas opções e registe apenas o que a criança autorizar.

Não quer participar ou não identifica um objeto
Respeite a decisão. Pode deixar a ficha em branco ou retomá-la noutra ocasião, se for pertinente.

Nome ou data (opcional)

O meu objeto, fotografia ou símbolo

O que significa para mim

Como me ajuda ou o que me faz lembrar

Quando gostaria de o ter presente

Uma forma de o representar ou manter comigo

Notas do profissional, se necessário

Como usar este guião

Recurso para profissionais de terapia infantil. Apoie a criança a escolher se, quando e o que quer partilhar com os colegas. Leia as opções em conjunto, ensaie respostas e adapte-as à idade, à linguagem e às preferências da criança. A criança pode mudar de ideias ou não responder. Não é necessário revelar pormenores pessoais para ser educado.



- Explique que sentir curiosidade não dá a um colega o direito a informações privadas.
- Combine uma pessoa adulta de confiança na escola a quem a criança possa recorrer.
- Use as frases como possibilidades, não como respostas obrigatórias.

Privacidade primeiro

A criança decide o que partilha. Se uma pergunta a deixar desconfortável, pode terminar a conversa e procurar apoio de um adulto de confiança.

1 Preparar



Converse sobre que perguntas podem surgir e quais são os limites que a criança quer estabelecer.

2 Escolher



Selecione uma resposta que soe natural à criança ou criem juntos uma frase diferente.

3 Ensaiar



Pratiquem com tom calmo, usando cartões ou encenação, sem pressionar a criança a contar o que aconteceu.

4 Rever



Pergunte como se sentiu e ajuste as frases. Combine como pedir ajuda se as perguntas continuarem.

Adulto de confiança na escola

_____

_____

Sinal ou frase para pedir uma pausa

_____

_____

A criança quer responder à pergunta do colega?



Sim, e sente-se confortável

Pode escolher uma resposta breve e decidir quanto quer partilhar.



Não, ou não tem a certeza

Pode não responder, mudar de assunto ou afastar-se e procurar um adulto de confiança.

Cartões de resposta



Cartões de resposta

Escolham e pratiquem as frases que melhor respeitam os limites da criança. Os cartões podem ser recortados e usados em ensaio ou consulta.



Obrigado por perguntares. Prefiro não falar disso agora.



É uma coisa pessoal. Vamos falar de outra coisa?



Não sei bem o que dizer. Preciso de uma pausa.



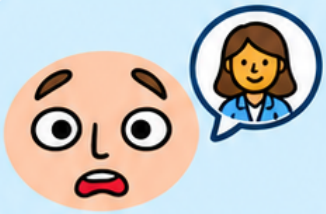
A minha família está a passar por uma perda. Não quero explicar mais.



Podes brincar comigo sem me fazer perguntas sobre isso.



Se quiseres ajudar, podes perguntar-me do que preciso.



Vou falar com a professora/o professor. Até já.



Hoje não quero conversar. Podemos falar noutra altura.



Para o profissional

Valide a escolha da criança, incluindo o silêncio. Evite pedir-lhe que explique ou prove a sua decisão perante os colegas.

1



Escolher uma frase

Peça à criança que a leia, a ouça ou a adapte à sua maneira de falar.

2



Praticar alternativas

Ensaiem uma resposta breve, uma mudança de assunto e uma forma de sair da conversa.

3



Definir apoio

Identifiquem um adulto de confiança e um local na escola onde a criança possa pedir ajuda.

A frase que quero experimentar

_____

_____

As minhas palavras, se quiser mudar a frase

_____

_____

_____

Pessoa adulta a quem posso pedir ajuda

_____

_____

O que me ajuda a sentir-me mais seguro/a na conversa

_____

_____

_____

O colega respeita o limite indicado?

- **Sim** → A criança pode continuar a conversa, mudar de assunto ou terminá-la, conforme preferir.
- **Não, continua a insistir ou a criança fica desconfortável** → A criança pode repetir o limite uma vez, afastar-se e pedir apoio a um adulto de confiança.

A Flor das Coisas que Mudaram e Não Mudaram



O que permaneceu e o que mudou

Uma ficha para explorar, ao ritmo da criança, elementos de continuidade e mudanças após uma perda. O objetivo é apoiar a expressão e a organização da experiência, sem pressupor como a criança se sente ou o que deve sentir.

Para o profissional

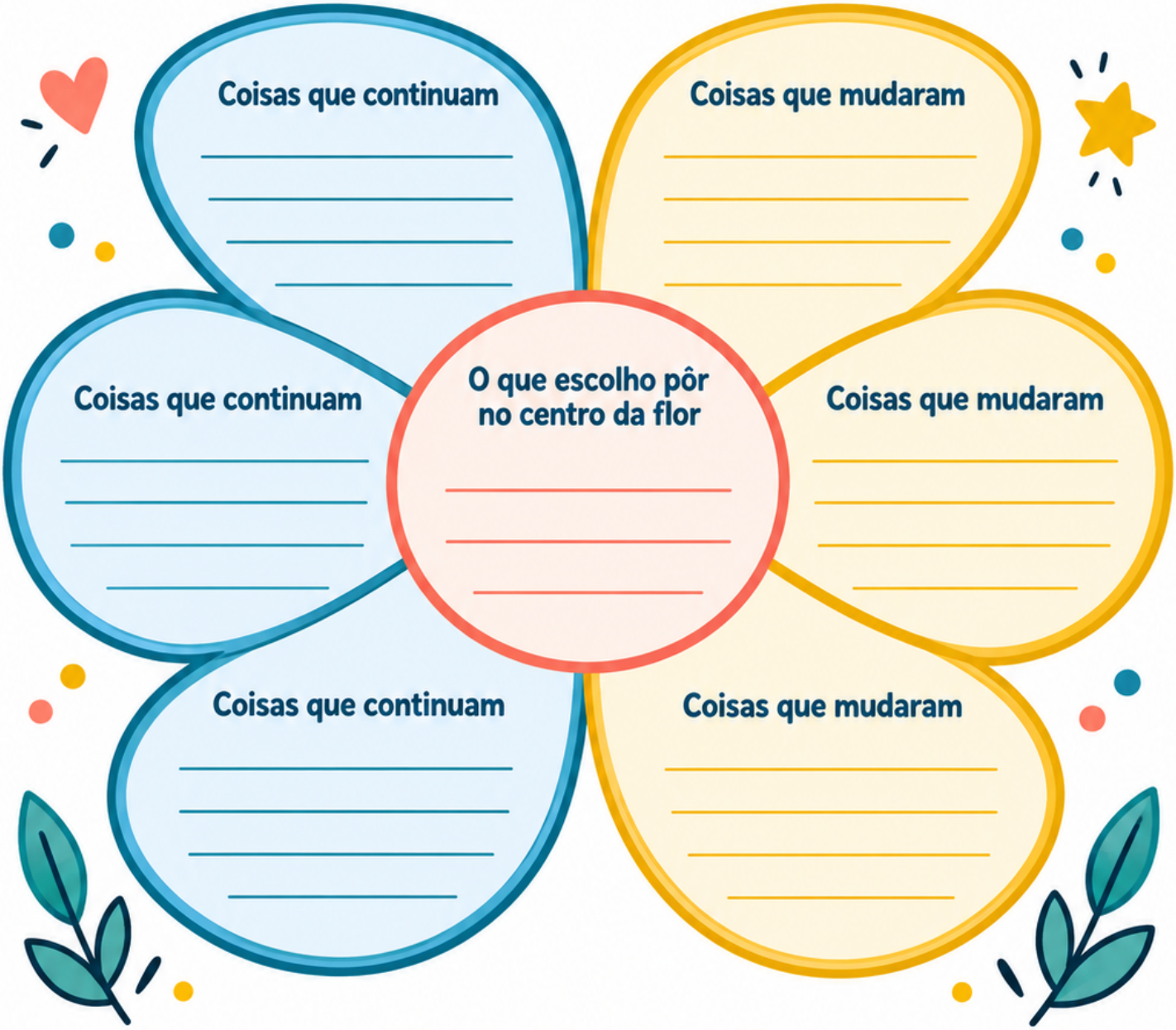
Convide a criança a escolher o que quer desenhar, escrever ou apenas conversar. Não é necessário preencher todos os espaços. Respeite pausas, recusas e diferentes formas de comunicação.

A flor da continuidade e da mudança

Pensa em coisas da tua vida que ficaram iguais e em coisas que mudaram. Podes desenhar, escrever palavras ou pedir ajuda. Também podes deixar espaços em branco.

- Nas pétalas da esquerda, regista coisas que continuam presentes ou importantes para ti.
- Nas pétalas da direita, regista coisas que mudaram ou que são diferentes agora.
- No centro, desenha ou escreve algo que te ajude a sentir ligação, conforto ou segurança. Pode ser uma pessoa, uma memória, um lugar, um objeto ou outra coisa escolhida por ti.

Podes escolher | Não há respostas certas. Se não quiseres escrever ou desenhar, podes falar, apontar ou simplesmente observar a flor.



Fecho da conversa



Se quiseres, escolhe uma parte da flor para partilhar. Podes também guardar a ficha, alterá-la mais tarde ou não a mostrar a ninguém.

- O que foi mais fácil de recordar?
- Há alguma mudança sobre a qual gostarias de conversar com o profissional?
- De que forma gostarias de terminar esta atividade hoje?



Acompanhar sem pressionar

Escute e acolha a resposta da criança. A ficha não serve para diagnosticar nem para indicar um tratamento; use-a como apoio à conversa, de acordo com as necessidades e a comunicação da criança.

Uma coisa que quero levar comigo desta conversa

_____

_____

Autorização para Voltar a Sorrir



A minha autorização

Esta ficha pode ser preenchida pela criança, com o apoio do profissional que a acompanha. O profissional apresenta a proposta com sensibilidade, respeitando o ritmo, as palavras e a vontade da criança. A criança pode responder, desenhar, pedir ajuda ou deixar qualquer campo em branco.

- Sentir alegria não apaga o amor nem as memórias de quem morreu.
- Brincar, rir ou divertir-me não significa esquecer quem partiu.
- Posso sentir várias emoções, por vezes ao mesmo tempo.
- Não tenho de estar triste para mostrar que me lembro.

Cada criança tem o seu ritmo

Use a ficha como convite à conversa, não como teste. Não é necessário assinar nem concluir a atividade se a criança não quiser.

1 Escolher como participar

Pergunte à criança se prefere escrever, desenhar, ditar ou apenas conversar. Explique que pode parar ou mudar de ideias.

2 Explorar as frases

Leiam juntos as frases. Convide a criança a assinalar as que fazem sentido para si e a acrescentar outras, sem sugerir uma resposta certa.

3 Registar a sua escolha

Se a criança quiser, preencha os campos com as palavras dela. Deixe espaço para escrita ou desenho.

4 Fechar com cuidado

Pergunte como se sente depois da atividade e de que precisa agora. A criança pode guardar a ficha, levá-la ou deixá-la com o profissional.

O nome que quero usar nesta ficha

_____

Uma coisa de que gosto fazer quando me sinto bem

_____

_____

Uma memória de quem partiu que quero guardar

_____

_____

Quando sinto alegria, também posso...

_____

_____

A minha frase para me lembrar de que posso voltar a sorrir

_____

_____

Data

_____

Assinatura ou marca da criança, se quiser

_____

Assinatura do profissional, se fizer sentido

_____

A Ponte da Escuta Ativa entre Pais e Filhos

Problemas parentais • Ferramenta de escuta e ligação
Primeiro compreender; depois orientar.



1 Preparar a travessia

Para o profissional: ensaie os guiões com o cuidador a partir de uma situação concreta. Adapte as palavras à idade e à comunicação da criança. Os campos são preenchidos pelo cuidador, com apoio do profissional; a criança pode participar, se quiser.

- Aproxime-se sem invadir, abrande a voz e use frases curtas. Não exija contacto visual, toque ou uma resposta imediata.
- Se houver risco de alguém se magoar, proteja primeiro. Retome a conversa quando houver condições para escutar.

2 Quatro passos para chegar ao outro lado

Use uma frase de cada vez e deixe espaço para a criança responder, corrigir ou ficar em silêncio.



1. Descrever sem julgar

«Vi que empurraste o jogo quando terminou.» Descreva o que observou, sem rótulos como «mau» ou «dramático».



2. Validar com curiosidade

«Parece que ficaste muito zangado por termos de parar. É isso ou foi outra coisa?» Apresente a emoção como uma hipótese, não como uma certeza.



3. Espelhar e confirmar

«O que percebi foi que querias acabar a tua vez e sentiste que não te ouvi. Percebi bem?» Se a criança corrigir, reformule: «Obrigado por me explicares. Então...»



4. Manter o limite e oferecer apoio

«Podes estar zangado. Não vou deixar que batas. Queres que fique aqui perto ou preferes um pouco de espaço?» Quando estiver mais tranquila: «O que podemos combinar para a próxima vez?»

Validar não é permitir tudo

Reconhecer uma emoção não significa concordar com todas as interpretações nem aceitar comportamentos que magoam.

3 Quando a conversa fica difícil

Não é preciso resolver tudo no momento de maior intensidade.

- **Se a criança disser «Não me percebes!»:** «Posso ter percebido mal. Quero ouvir-te. Podes contar, apontar ou mostrar quando conseguires.»
- **Se não quiser falar:** «Não precisas de falar agora. Estou disponível quando quiseres.»
- **Se o cuidador levantar a voz:** «Falei demasiado alto. Vou abrandar. O limite mantém-se e quero ouvir-te.»

4 A nossa ponte — ensaio do cuidador

Pense numa situação recente. Escreva frases que soem naturais para si, sem acrescentar um «mas» à validação.

O que aconteceu, sem juízos?

_____

_____

Como posso validar e confirmar o que percebi?

_____

_____

Que limite e apoio vou oferecer?

_____

_____

Depois do ensaio: o que ajudou a escutar melhor?

_____

_____

O Termómetro do Stress Parental e Zona de Descompressão

Painel de autorregulação do adulto cuidador

Ferramenta para profissionais de terapia infantil utilizarem com adultos cuidadores. Ajuda a reconhecer sinais pessoais de saturação e a escolher uma pausa antes de comunicar um limite à criança. Não avalia nem diagnostica a criança ou o cuidador.

- Preencher em conjunto, respeitando o ritmo e a experiência do cuidador.
- A pausa serve para recuperar disponibilidade para comunicar; não é uma recompensa nem uma punição para a criança.

Uso flexível

Não é necessário atingir um nível específico para fazer uma pausa. Se o cuidador sentir que precisa de parar, pode fazê-lo.

1. O meu termómetro

Assinale o nível que melhor descreve o que sente neste momento. Os sinais são pessoais: use os seus próprios indícios, sem os comparar com os de outras pessoas.



3 — No limite: receio que a minha reação se torne brusca ou insegura; devo afastar-me da interação e procurar apoio.

2 — Muito ativado: tenho dificuldade em escutar ou manter a calma; preciso de interromper a conversa.

1 — A aumentar: noto tensão, impaciência ou pressa; ainda consigo escolher as palavras.

0 — Tranquilo: consigo escutar e pensar antes de responder.

O nível que assinalo agora: 0 / 1 / 2 / 3

_____

O que noto no corpo, nos pensamentos ou na voz?

_____

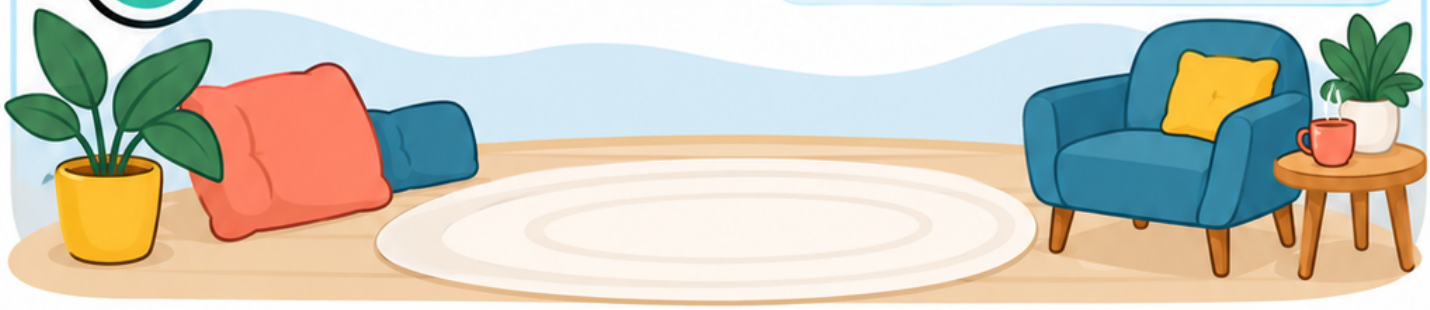
_____

_____

O que aconteceu imediatamente antes?

_____

_____



Zona de descompressão e comunicação

2. A minha zona de descompressão



Escolha uma acção breve e segura que possa ajudar a criar uma pausa. Adapte-a ao contexto; não é preciso forçar a respiração nem fechar os olhos.

- Pôr os pés no chão e reparar no apoio.
- Descontrair os ombros e deixar a expiração sair sem esforço.
- Beber água ou mudar para um lugar tranquilo, se for seguro fazê-lo.
- Pedir a outro adulto de confiança que assegure a supervisão da criança, quando possível.

Segurança primeiro

Se não conseguir garantir a segurança da criança ou a sua, afaste-se apenas se houver supervisão segura e procure imediatamente ajuda de um adulto de confiança ou dos serviços de emergência locais.

1 Parar

Interrompa por momentos a conversa, se for seguro. Evite continuar a discutir enquanto sente que está no limite.

→

2 Regular

Escolha uma ação da sua zona de descompressão. Faça-a durante o tempo de que precisa, sem impor um ritmo respiratório.

→

3 Reavaliar

Volte a identificar o seu nível. Se ainda não se sentir disponível, mantenha a pausa e procure apoio.

→

4 Retomar

Quando se sentir capaz de falar com segurança, comunique um limite curto, claro e respeitador.

A acção que vou experimentar

_____

_____

Quem posso contactar ou chamar para apoio?

_____

_____

3. Comunicar o limite depois da pausa



Use palavras simples, adequadas à idade e à situação. Descreva o limite sem ameaças, humilhação ou rótulos sobre a criança.

- «Não vou deixar que batas. Vou ajudar-te a manter as mãos seguras.»
- «Agora vamos parar. Falamos quando estivermos mais calmos.»
- «Percebo que estejas zangado. Mesmo assim, não podes atirar objetos.»

Se precisar de mais tempo

Pode dizer: «Preciso de uma pausa. Vou chamar [adulto de confiança] para ficar contigo e volto a falar quando conseguir fazê-lo com calma.»
Não prometa regressar num prazo que não possa cumprir.

A frase que quero experimentar, com as minhas palavras

_____

_____

_____

Como posso retomar a conversa e reparar a relação?

_____

_____

_____

4. Plano pessoal para a próxima situação



Preencha com o profissional. Este plano é uma ajuda prática, não substitui apoio individual quando necessário.

- Reveja o plano depois de o experimentar: mantenha o que ajudou e altere o que não foi adequado.
- Se a tensão se repetir ou aumentar, converse com um profissional de saúde ou outro apoio de confiança.

Os primeiros sinais de saturação que quero reconhecer

_____

_____

_____

A minha acção de pausa mais viável

_____

_____

Uma frase de limite respeitadora que quero usar

_____

_____

_____

A pessoa a quem posso pedir apoio

_____

_____

O que quero rever na próxima conversa

_____

_____



O Semáforo dos Limites Conscientes e Consistentes

Enquadramento Clínico e Orientações para o Terapeuta

Esta ferramenta destina-se a apoiar pais e figuras cuidadoras na clarificação e harmonização de regras educativas, prevenindo incoerências relacionais e desgaste emocional na dinâmica familiar. Ao categorizar as regras e expectativas diárias em três zonas funcionais, a díade parental constrói uma moldura de previsibilidade que reduz comportamentos de oposição e fomenta a autorregulação infantil.

- Apresente a matriz aos cuidadores durante a sessão de orientação parental para mapear os pontos de atrito mais frequentes no domicílio.
- Promova o consenso prévio entre as figuras parentais antes de partilhar o quadro estruturado com a criança.
- Reavalie periodicamente as três zonas à medida que a criança atinge novos patamares de desenvolvimento e autonomia.

Nota Clínica de Aplicação

As regras não negociáveis devem salvaguardar a integridade física, os valores nucleares e o respeito mútuo. Reduza esta zona ao essencial para não sobrecarregar a relação com proibições constantes.

Grelha Estruturada de Limites: O Semáforo Familiar

Preencha cada um dos níveis com exemplos concretos e observáveis da rotina diária da família. Defina claramente os limites fixos, os espaços de negociação e os territórios de escolha autónoma.

Zona Vermelha — Regras Inegociáveis
(Segurança, saúde e respeito fundamental; não admitem exceção)

Zona Amarela — Áreas de Autonomia Guiada
(Comportamentos negociáveis mediante acordos prévios e flexibilidade)

Zona Verde — Escolhas Livres da Criança
(Espaços de total decisão individual e autoexpressão)

Acordo Parental: Consequência reparadora em caso de ultrapassagem da Zona Vermelha

Como atuar perante uma quebra de limite ou resistência no quotidiano?

1 **A criança contesta uma regra da Zona Vermelha (Segurança ou integridade)**

Manter postura calma e firme, validar o desagrado emocional da criança ("Compreendo a tua frustração"), reiterando o limite inegociável sem debate nem cedência.

2 **O atrito incide sobre a Zona Amarela (Tempo de ecrã, tarefas ou vestuário)**

Recorrer à negociação colaborativa: propor duas opções aceitáveis pré-definidas ou escutar a contraproposta da criança se cumprir o critério temporal.

3 **O cuidador sente impulso de intervir numa decisão da Zona Verde (Brinquedo ou ordem do desenho)**

Conter a intervenção e praticar o recuo pedagógico, permitindo a livre experimentação e o desenvolvimento da autoconfiança da criança.

A Roda das Transições
sem Conflito nem Gritos



1. Enquadramento Clínico e Orientações de Aplicação

Esta ferramenta estrutura as transições de rotina com elevada propensão para atrito e desregulação neurocomportamental. O recurso decompõe momentos críticos em micro-etapas previsíveis, conferindo previsibilidade temporal e diminuindo a sobrecarga executiva.

- Identificar previamente com a família e a criança qual o período de maior fricção comportamental.
- Fixar a roda num ponto visualmente acessível à altura do olhar da criança.
- Recorrer a estímulos sensoriais de suporte (temporizador visual, pistas cinestésicas ou aviso sonoro neutro).
- Validar o desconforto da mudança de atividade sem abrir mão do limite estabelecido.

Nota Clínica para o Terapeuta
Assegure que as pistas visuais e verbais são transmitidas com tom neutro e previsível, evitando avisos repetidos que aumentem a reatividade emocional e a escalada de oposição.

2. Quatro Momentos Críticos de Transição

Protocolos visuais sequenciais divididos em micro-passos operacionais para os quatro momentos de maior desafio doméstico.

1 Acordar e Início do Dia



Despertar com luz natural ou iluminação gradual; pausa de contacto físico securizante de 2 minutos; calçar os chinelos e realizar a higiene facial matinal de forma sequenciada.

2 Desligar Ecrãs e Tecnologia



Aviso visual aos 5 e aos 2 minutos; guardar o comando ou dispositivo na caixa designada; realizar 3 respirações profundas ou um micro-alongamento muscular antes da tarefa seguinte.

3 Transição para o Banho



Escolha orientada entre dois brinquedos de água ou toalha; deslocação ao quarto de banho ao ritmo de contagem ou marcha lúdica; entrada autónoma na banheira.

4 Rotina de Deitar e Sono



Vestir o pijama e escovar os dentes; leitura de história partilhada com luz suave; ativação de objeto de conforto sensorial e despedida verbal previsível.

3. Árvore de Decisão: Gestão da Recusa na Mudança de Atividade

Algoritmo de intervenção rápida para o adulto de referência perante oposição comportamental durante a transição.



A criança manifesta oposição ativa ou choro ao ser solicitada a mudar de atividade?

- **Se houver sobrecarga sensorial ou desregulação emocional intensa** → Reduzir exigências verbais, diminuir estímulos ambientais (luz e ruído), oferecer co-regulação física silenciosa e aguardar o regresso à janela de tolerância antes de retomar o primeiro micro-passo.
- **Se houver resistência oposicional com procura de controlo** → Oferecer escolha binária fechada orientada para a ação ("Preferes calçar os sapatos em pé ou sentado?"), mantendo o limite nuclear firme e recorrendo ao suporte visual da roda.

4. Registo de Monitorização e Ajuste em Consulta

Espaço destinado à anotação partilhada em sessão entre profissional, cuidadores e criança para adaptar os micro-passos à realidade doméstica.

Momento crítico selecionado para priorizar intervenção (Acordar / Ecrãs / Banho / Deitar):

Sinal prévio acordado (aviso visual, temporizador ou pista táctil de transição):

Micro-passos específicos adaptados ao perfil sensorial e rotina da criança:

Registo de obstáculos observados na semana e estratégias de co-regulação testadas:

Regra de Consistência

Mantenha o mesmo protocolo ininterruptamente durante pelo menos dez dias consecutivos antes de ajustar os micro-passos acordados.



O Detetor de Necessidades Ocultas Atrás da Birra



1 Enquadramento Clínico para o Terapeuta



A birra e as condutas de oposição em idade pediátrica constituem frequentemente manifestações de desregulação neurovegetativa e emocional, e não atos deliberados de provocação. Este instrumento foi concebido para apoiar psicólogos e terapeutas na orientação de pais e cuidadores, facilitando a identificação sistemática das quatro fontes primárias de sobrecarga infantil: esgotamento fisiológico, défice nutricional, rutura de conexão vincular e imprevisibilidade ambiental.

- Distinção funcional entre recusa deliberada e colapso por desregulação sensorial ou emocional.
- Mapeamento de gatilhos fisiológicos prévios à escalada comportamental.
- Promoção da corregulação parental antes de qualquer intervenção educativa ou disciplinar.

Orientações de Aplicação Clínica

Recomenda-se a entrega desta ferramenta aos pais após uma sessão de psicoeducação sobre regulação emocional. O objetivo é substituir o julgamento reativo da conduta pela investigação das necessidades basais não satisfeitas.

2 Matriz de Leitura: Sinais Visíveis e Carências Subjacentes

Oriente o cuidador a cruzar o comportamento observado na criança com o domínio provável da necessidade não atendida, selecionando a resposta regulatória correspondente:

Falta de Descanso



Olhos semicerrados, fricção facial, choro explosivo sem motivo aparente e tropeções motores frequentes indicam saturação sensorial e esgotamento do sistema nervoso central.

Fome e Hipoglicemia



Irritabilidade súbita, rigidez perante pequenas contrariedades e agitação motora dispersa surgem amiúde após intervalos prolongados sem ingestão alimentar equilibrada.

Rutura de Conexão



Desafio visual direto, procura incessante de atenção por vias disruptivas ou isolamento repentino denunciam necessidade urgente de validação vincular e presença atenta.

Sobrecarga de Imprevisibilidade



Pânico ou oposição feroz perante transições de tarefas indicam ausência de referenciais temporais claros ou excesso de estímulos simultâneos.

Passos de Orientação ao Cuidador

1 Pausa e Respiração do Cuidador
O adulto suspende qualquer tentativa imediata de correção verbal e assume uma postura corporal aberta e ao nível do olhar da criança.

→

2 Inspeção Fisiológica Rápida
Avaliar há quanto tempo a criança não descansa ou não ingere alimentos antes de formular exigências de cooperação.

→

3 Validação e Corregulação
Validar a intensidade do estado emocional por palavras simples ("Estou aqui contigo, estás em segurança") reduzindo os estímulos sensoriais em redor.

→

4 Reposição da Necessidade Central
Oferecer o usporte específico identificado: descanso num ambiente tranquilo, pequeno lanche, abraço contentor ou explicação clara da sequência de tarefas.

Qual o foco predominante do comportamento no momento da crise?

A criança revela descoordenação motora, olhos cansados ou irritabilidade extrema ao fim do dia.	A reação surge abruptamente após várias horas sem refeição regular ou água.	A conduta piora na mudança brusca de divisões ou na saída súbita do espaço de brincadeira.	A criança exige proximidade constante mas reage com agressividade ao afastamento.
↓	↓	↓	↓
Priorizar descanso e isolamento auditivo; adiar conversas reflexivas para o dia seguinte.	Disponibilizar de imediato uma fonte nutritiva sem exigir diálogo prévio nem negociações complexas.	Implementar pistas visuais e pré-avisos de transição com contagem temporal clara.	Oferecer dez minutos de presença exclusiva, contacto físico e atenção plena sem ecrãs.

3 Registo de Exploração e Monitorização Parental

Utilize este espaço em conjunto com o cuidador para registar um episódio recente de crise, permitindo uma reflexão clínica orientada durante a consulta:

Gatilho imediato observado (ex.: ordem de paragem, transição, ambiente ruidoso):	
Sinais corporais prévios manifestados pela criança (tensão, olhar disperso, bocejos):	
Necessidade basal prioritária detetada (Descanso / Fome / Conexão / Previsibilidade):	
Estratégia de corregulação implementada pelo cuidador no momento crítico:	
Tempo decorrido até à recuperação do estado basal e plano de prevenção acordado:	

Lembrete Prático

A reparação da relação deve ocorrer sempre após o retorno à calma. A reflexão partilhada não produz efeitos pedagógicos enquanto a criança permanecer em alerta fisiológico elevado.

Reunião de família



Minuta para conduzir uma conversa colaborativa sobre a semana. O profissional pode adaptar a linguagem, a duração e a participação às necessidades da família.
A família pode escolher não responder a uma pergunta.

Data: _____

Participantes: _____

Quem facilita a conversa: _____

Acordo de conversa

Escutamos sem interromper, falamos com respeito e procuramos soluções em conjunto. Qualquer pessoa pode pedir uma pausa.

1



Acolher

Cada pessoa diz como chega à conversa e escolhe uma palavra ou gesto para o seu estado de espírito.

2



Agradecer

Cada pessoa reconhece algo que outra fez e que foi importante ou agradável durante a semana.

3



Compreender um desafio

Escolham uma situação concreta da semana. Escutem as diferentes perspetivas, sem procurar culpados.

4



Criar uma solução

Pensem em opções simples e escolham uma experiência prática para a semana seguinte.

5



Fechar

Confirmem os acordos, agradeçam a participação e combinem quando voltarão a conversar.

Agradeço a... por...

_____

_____

Outro agradecimento

_____

_____

Um desafio desta semana

_____

_____

_____

O que cada pessoa sentiu ou precisava

_____

_____

_____

Solução que queremos experimentar

_____

_____

_____

Quem faz o quê e quando

_____

_____

Data da próxima conversa

_____

O Banco da Conexão Diária: Princípios e Prática



1 Fundamentos da Intervenção Vincular

Esta ferramenta estrutura uma **rotina** de **10 minutos diários** de atenção exclusiva e incondicional entre a figura parental e a criança. O objetivo primordial consiste em nutrir o apego seguro através do brincar centrado nos interesses espontâneos da criança, suspendendo diretivas pedagógicas, correções de conduta ou intervenções de ecrãs.

- **Atenção exclusiva** e sem distrações digitais ou telemóveis por perto.
- **A criança lidera totalmente** a escolha dos materiais e o rumo do enredo.
- **O adulto atua como espelho afetuoso,** descrevendo ações e validando sentimentos sem fazer perguntas de teste.
- **Não utilizar** este momento como moeda de troca, recompensa ou penalização disciplinar.

Regra de Ouro da Conexão

Os 10 minutos pertencem **inteiramente à criança.** Não corrija regras de jogos, não ensine conteúdos escolares nem imponha objetivos de desempenho durante este período.

2 Orientações Práticas para a Sessão Diária

Implemente a rotina diária seguindo estas quatro etapas operacionais desenhadas para manter o foco no vínculo e na previsibilidade emocional da criança.

1 Preparação do Espaço e Temporizador

Definam uma área tranquila da casa. Desligue televisores e coloque os telemóveis noutra divisão. Ajuste um temporizador visual para 10 minutos para que a criança perceba o início e o fim sem sobressaltos.

2 Anúncio e Convite Claro

Diga à criança: "Agora temos os nossos 10 minutos especiais. Podes escolher o que vamos brincar e eu faço o que tu decidires".

3 Seguimento da Iniciativa Infantil

Sente-se ao nível dos olhos da criança. Participe ativamente apenas nas funções que ela atribuir. Comente com empatia o que observa: "Estás a construir uma torre muito alta com os blocos azuis".

4 Encerramento Afetuoso e Transição

Quando o temporizador tocar, assinale o fecho com carinho: "Os nossos 10 minutos terminaram por hoje. Gostei muito de brincar contigo e amanhã teremos outro momento especial".

3 Cartões de Ideias Guiadas pela Criança

Sugestões de materiais abertos para disponibilizar à criança, permitindo que esta assuma a liderança criativa da atividade sem propostas estruturadas pelos adultos.

- **Cartão 1 — Construção Livre:** Caixas de cartão, blocos de madeira ou almofadas para inventar cenários e abrigos.
- **Cartão 2 — Expressão Plástica Não Estruturada:** Papel kraft de grandes dimensões no chão, tintas de dedos ou plasticina sem modelo a seguir.
- **Cartão 3 — Faz-de-Conta Espontâneo:** Fantoches, panos e miniaturas onde o adulto assume exclusivamente os papéis e falas que a criança indicar.
- **Cartão 4 — Movimento e Ritmo Suave:** Almofadas para saltar, equilíbrio suave ou imitação motora das ações e sons que a criança inventar.

O Banco da Conexão Diária: Decisão e Registo

Algoritmo de Gestão de Impasses durante a Atividade

Consulte este fluxograma de intervenção caso surjam comportamentos desafiantes ou indecisão durante o tempo dedicado.

Qual é a reação da criança durante o início ou decurso dos 10 minutos especiais?



A criança não sabe o que fazer ou fica paralisada pela escolha.

Permaneça em silêncio confortável junto dela. Se necessário, diga calmamente: "Não precisamos de ter pressa. Podemos só ficar aqui sentados até decidires o que te apetece".



A criança propõe uma brincadeira com risco físico ou atira objetos com agressividade.

Coloque um limite de segurança calmo e firme sem interromper a ligação: "Não te posso deixar atirar blocos porque magoa. Podes atirar esta almofada mole ou escolher outra coisa".



A criança protesta intensamente quando o temporizador toca no final.

Valide a frustração com afeto corporal: "Custa parar quando estamos a divertir-nos tanto. Amanhã teremos mais 10 minutos especiais só nossos". Acompanhe na transição seguinte.

Registo Clínico e Observação Vincular

Espaço de anotação funcional para o terapeuta ou para a família monitorizarem a consistência da intervenção, as respostas de vinculação e a regulação afetiva ao longo da semana.

Nota Terapêutica | Observe se a criança procura contacto ocular, se expressa maior flexibilidade emocional ou se diminui condutas de oposição ao longo de duas semanas de consistência diária.

Data e Horário Realizado:	
Atividade ou Brincadeira Escolhida pela Criança:	
Indicadores de Sintonização Emocional e Contacto:	
Desafios Observados na Transição ou Encerramento:	
Notas de Reflexão Parental / Recomendações do Clínico:	

A Balança das Consequências Naturais vs. Punições



1 Enquadramento Clínico e Diferenciação Funcional

Esta ferramenta apoia profissionais na psicoeducação parental, distinguindo punições punitivas e arbitrárias de consequências lógicas ou naturais. As punições focam-se no sofrimento e no controlo pelo receio, ao passo que as consequências ensinam autorregulação, reparação do dano e responsabilidade pessoal pela ação cometida.

- **Consequência Natural:** Ocorre sem qualquer intervenção direta do adulto (ex.: não calçar luvas e sentir frio nas mãos).
- **Consequência Lógica:** Determinada pelo cuidador, preservando ligação direta, proporcionalidade e respeito com a conduta.
- **Punição Arbitrária:** Intervenção sem nexo causal com a conduta, habitualmente acompanhada de humilhação, isolamento punitivo ou corte sem relação funcional.

Regra dos Três R (Critérios Clínicos)

Uma consequência só promove aprendizagem socioemocional se for **Relacionada** com o comportamento, **Respeitosa** na sua aplicação verbal e **Razoável** na sua duração e intensidade.



2 A Balança: Comparativo Estruturado de Respostas Parentais

Analise como a mesma situação quotidiana pode suscitar uma resposta punitiva versus uma abordagem reparadora e educativa baseada em consequências lógicas.

Situação	Resposta Punitiva (Punição Arbitrária)	Resposta Educativa (Consequência Lógica)
 **Cenário A** (Líquidos entornados)	Gritar e retirar tempo de ecrã durante três dias.	Pousar o brinquedo e fornecer um pano para limpar a superfície em conjunto.
 **Cenário B** (Atraso matinal intencional)	Castigo sem brincar no quarto ao fim da tarde.	O tempo gasto a mais de manhã é subtraído ao momento lúdico antes de sair de casa.
 **Cenário C** (Material quebrado por frustração)	Ficar fechado no quarto até pedir desculpa.	Interrupção imediata da atividade para acalmar o corpo, seguida de reparação prática (colar a peça ou contribuir para a substituição).

Passos para uma Resposta Educativa e Consistente

1 Validação Emocional Prévia
Acolha a emoção de base (ex.: frustração, cansaço) antes de intervir no comportamento observável, mantendo a voz firme e afetuosa.

2 Demonstração do Nexo Causal
Explicite verbalmente como a consequência decorre de forma lógica e imediata da escolha comportamental efetuada.

3 Foco na Reparação Ativa
Envolva ativamente a criança na resolução prática do problema causado, reforçando a sua autoeficácia e sentido de justiça.

A resposta planeada pelo adulto qualifica-se como Consequência Lógica ou como Punição Arbitrária?

- A resposta não tem ligação com o evento e visa apenas causar desconforto. → Interromper a aplicação. Reenquadrar a resposta definindo uma ação de reparação direta focada no objeto ou relação afetada.
- A resposta ensina a resolver o estrago e decorre diretamente da regra acordada. → Aplicar de modo calmo e consistente, garantinote que o tom do cuidador não transmite humilhação nem sarcasmo.

3 Registo Prático de Transição Parental em Sessão

Ficha de treino clínico para o terapeuta orientar os pais na reformulação de episódios recentes do contexto doméstico.

- Descreva a situação sem adjetivação moral.
- Identifique qual teria sido a reação punitiva impulsiva habitual.
- Desenhe a alternativa pedagógica centrada na reparação.

Nota Clínica para o Terapeuta

Se a desregulação comportamental decorrer de sobrecarga sensorial ou perturbação neurodesenvolvimental, priorize o rebaixamento de estímulos antes de negociar qualquer reparação.

Comportamento desafiante ou incidente específico ocorrido em casa: _____

Reação habitual ou punição imediata que teria sido aplicada: _____

Consequência Lógica / Medida Reparadora acordada em sessão clínica: _____

Como será comunicada à criança (expressão verbal calma e respeitosa): _____

O Mapa da Coparentalidade e Alinhamento de Critérios



1 Enquadramento Clínico e Objetivos Terapêuticos

Este instrumento de intervenção destina-se a apoiar a equipa clínica na facilitação do diálogo construtivo entre progenitores ou cuidadores primários. O foco reside na identificação de discrepâncias educativas, na unificação de fronteiras disciplinares e na redistribuição equilibrada do esforço mental e dos cuidados diários da criança.

- Mapear rotinas críticas onde surgem divergências sistemáticas na resposta ao comportamento infantil.
- Reduzir a polarização de papéis parentais (por exemplo, progenitor disciplinador versus permissivo).
- Clarificar a corresponsabilização nas tarefas emocionais, de organização escolar e de saúde.

Orientações para o Terapeuta

Administre este questionário após a consolidação da aliança terapêutica com ambos os cuidadores. Solicite que cada interveniente assinale as áreas prioritárias individualmente antes de promover o confronto construtivo e colaborativo em sessão.

2 Dimensão 1: Alinhamento de Regras e Limites Quotidianos

Análise das normas domésticas aplicadas de forma consistente ou incongruente perante a criança. Preencham os campos identificando o comportamento-alvo e o critério acordado entre ambos.

- Utilização de ecrãs e tecnologia (horários, limites temporais e condições de acesso).
- Rotina de deitar, sono e autonomia na preparação matinal.
- Gestão de birras, oposição e momentos de desregulação emocional.

Comportamento ou rotina com maior desacordo atual entre os cuidadores:

_____

_____

Abordagem do Cuidador A (consequência habitual aplicada):

_____

_____

Abordagem do Cuidador B (consequência habitual aplicada):

_____

_____

Critério de consenso acordado para aplicação imediata:

_____

_____

_____

3 Dimensão 2: Gestão da Carga Mental e Cuidados Emocionais

Avaliação da repartição de tarefas invisíveis, acompanhamento afetivo e gestão do bem-estar geral da criança no agregado familiar.

- Gestão escolar, trabalhos de casa e reuniões de acompanhamento pedagógico.
- Acolhimento de frustrações, medos e suporte na regulação emocional diária.
- Coordenação de cuidados de saúde, marcações terapêuticas e tomas de medicação.

Atenção ao Desgaste Parental

A perceção de desigualdade persistente na sobrecarga mental fragiliza o suporte emocional disponível para a criança e intensifica episódios de reatividade conjugal.

Tarefas sentidas como sobrecarga exclusiva de um dos progenitores:

_____

_____

Compromisso prático de redistribuição semanal de tarefas e suporte:

_____

_____

_____

4 Plano de Ação e Pacto Coparental

Protocolo de resolução de diferendos perante a criança para preservar a coerência das figuras de vinculação.

1 Validação recíproca em público



Nunca desautorizar ou corrigir o outro cuidador à frente da criança, mesmo em caso de discordância quanto ao limite aplicado.

2 Pausa tática para alinhamento



Em caso de incerteza disciplinar, recorrer à fórmula: "Vamos conversar os dois sobre isto e comunicamos a decisão daqui a pouco".

3 Revisão semanal em espaço neutro



Dedicar 15 minutos semanais sem a presença da criança para rever incidentes e calibrar a consistência das respostas.

Como proceder quando surge uma discordância disciplinar imediata na presença da criança?

A situação não envolve perigo iminente ou quebra de segurança física

Apoiar a decisão do cuidador ativo no momento e debater ajustes em privado mais tarde.

A intervenção excede os limites acordados de segurança ou respeito mútuo

Intervir calmamente assumindo a regulação do ambiente e propor um intervalo de reflexão conjunto.

A Bússola da Reparação Rápida Após a Rutura



Uma pausa para voltar ao vínculo

Ficha de apoio para pais, educadores e profissionais que acompanham crianças. Use as quatro etapas com calma e de forma adequada à idade, à comunicação e às necessidades da criança. A reparação não exige que a criança fale, aceite contacto ou perdoe de imediato.

- A segurança vem primeiro. Se alguém estiver em perigo, interrompa a interação e procure apoio adequado.
- Reconheça o que aconteceu sem justificar gritos, ameaças ou atitudes que assustaram ou magoaram.
- A criança pode precisar de tempo, distância ou de um adulto de confiança diferente.
- Esta ficha orienta uma conversa relacional; não é uma avaliação clínica nem substitui apoio especializado.

Antes de começar

Se ainda estiver demasiado zangado ou agitado para falar com segurança, faça uma pausa, garanta supervisão adequada e retome quando conseguir estar presente sem intimidar.

1



Regular-se e aproximar-se com cuidado

Abrande a voz e os movimentos. Aproxime-se sem bloquear a saída nem impor toque. Diga, por exemplo: «Vou fazer uma pausa para me acalmar. Estou aqui quando estiveres pronto.»

2



Reconhecer o impacto e assumir responsabilidade

Descreva brevemente o que fez e o possível impacto, sem culpar a criança: «Gritei. Isso pode ter sido assustador. Não devia ter gritado.» Evite acrescentar um «mas» que transforme o pedido de desculpa numa defesa.

3



Ouvir e respeitar a resposta da criança

Convide, sem pressionar: «Queres contar-me como foi para ti, ou preferes ficar em silêncio por agora?» Escute, valide a experiência expressa e aceite que a criança possa não responder, discordar ou precisar de espaço.

4



Reparar e combinar o próximo passo

Pergunte o que poderia ajudar agora e ofereça opções concretas e adequadas: água, espaço, companhia ou retomar a rotina. Se for apropriado, combine uma ação para corrigir o que aconteceu e uma estratégia para agir de outra forma numa situação futura.

1 O que aconteceu, descrito sem culpar	
2 O que posso reconhecer sobre o impacto	
3 O que a criança comunicou ou poderá precisar	
4 Ação de reparação ou próximo passo combinado	
5 Como vou procurar agir da próxima vez	

A criança está disponível para interagir agora?

Sim, e a interação parece segura e voluntária

Siga as etapas ao ritmo da criança; ouça sem exigir uma resposta específica.

Não, está em silêncio, afastada ou recusa contacto

Respeite o espaço. Diga que estará disponível e combine, se adequado, quando poderá voltar a verificar como está.

Há risco, medo intenso ou a situação não está a acalmar

Priorize a segurança, envolva um adulto de confiança quando necessário e procure apoio profissional ou de emergência adequado à situação.

Registo breve de reparação



Registo breve de reparação

Preenchimento pelo adulto ou profissional após a interação, ou em momento posterior. Registe apenas o necessário para orientar o próximo passo; não peça à criança que escreva ou fale para cumprir a ficha.

- Data e contexto ajudam a recordar a situação sem transformar o registo num julgamento.
- Descreva ações observáveis e palavras usadas; diferencie o que observou do que está a inferir.
- Reveja com a equipa ou família apenas de acordo com os limites de privacidade e os procedimentos aplicáveis.



Nota de utilização

A ficha é um apoio prático. Ajuste a linguagem e o ritmo à criança; não use o pedido de desculpa para exigir reconciliação imediata ou encerrar uma preocupação de segurança.

1 Preparar

Confirme que a situação está suficientemente calma e que a criança tem uma opção segura de afastamento ou apoio.

2 Aplicar

Use as quatro etapas como guia flexível, não como guião rígido. Pare ou retome mais tarde se a interação deixar de ser segura ou voluntária.

3 Acompanhar

Observe se há um passo concreto por cumprir e quem ficará responsável por o realizar.

Data e contexto

Adulto responsável pelo registo

Sinais observáveis de disponibilidade ou necessidade de espaço

Passo de reparação acordado e responsável

Quando e como será retomado o contacto, se necessário

O Guião da Comunicação Não-Violenta em Família



Guião da Comunicação Não-Violenta em Família

Ficha de treino comunicativo para pais e filhos. O profissional pode apresentar os quatro passos e apoiar a família a preenchê-los com uma situação concreta, respeitando a idade, o ritmo e a disponibilidade de cada pessoa.

- **Observação:** descrever o que aconteceu, sem julgar nem atribuir intenções.
- **Emoção:** identificar o que cada pessoa sentiu.
- **Necessidade:** reconhecer o que era importante para cada pessoa.
- **Pedido:** propor uma ação clara, concreta e realizável.

Como utilizar

Escolham uma situação específica e recente. Cada pessoa pode falar por sua vez; ouvir não significa concordar. Se alguém precisar de uma pausa, interrompam e retomem quando se sentirem disponíveis.

1 Observação

O que aconteceu, como poderia ser registado por uma câmara? Refiram palavras ou ações concretas, sem rótulos, generalizações ou interpretações.

2 Emoção

Que emoção surgiu? Podem escolher uma palavra ou usar a lista de apoio. Cada pessoa fala da sua própria experiência.

3 Necessidade

O que era importante ou necessário para cada pessoa nessa situação? Distingam a necessidade da solução especifica que gostariam de obter.

4 Pedido

Que ação concreta gostariam de pedir? Formulem o pedido de modo claro, possível e específico; a outra pessoa pode responder, negociar ou dizer que não.

Situação que escolhemos

Observação: o que aconteceu, sem julgamento?

Emoção(ões) que senti

Necessidade(s) importante(s) para mim

Pedido claro e realizável que quero fazer

O que ouvi da outra pessoa?

Pedido ou acordo possível para ambos

Como me sinto depois desta conversa?

O Radar das Mensagens «Eu» vs. Mensagens «Tu»



1 Enquadramento Clínico para Cuidadores

Durante momentos de tensão ou desregulação emocional na dinâmica familiar, a comunicação tende a assumir uma postura acusatória involuntária. Frases centradas no «Tu» ativam defesas psicológicas imediatas na criança, transformando pedidos de colaboração em confrontos interpessoais. A estruturação consciente de mensagens iniciadas por «Eu» permite ao cuidador assumir a responsabilidade pela sua própria experiência subjetiva, comunicando limites sem desqualificar a identidade da criança.

- Reduz a reatividade defensiva e comportamentos de oposição imediata.
- Diferencia o comportamento observado do valor pessoal da criança.
- Modela autorregulação e literacia emocional nas interações diárias.
- Substitui a crítica generalizada por pedidos de cooperação claros e tangíveis.

Nota Clínica para o Profissional

Oriente o cuidador a treinar a fórmula em situações rotineiras e de baixa tensão antes de a aplicar durante episódios agudos de desregulação comportamental.

2 A Fórmula de 4 Fases da Mensagem «Eu»

Para evitar que a conversa degenere em discussão, o cuidador deve seguir quatro fases sequenciais de formulação verbal:

1 Facto Observável
Descrever com exatidão o comportamento visível sem adjetivos, rótulos ou juízos de valor: «Quando vejo a mochila e o casaco caídos no corredor...»

→

2 Emoção Pessoal
Nomear o estado interno gerado no cuidador através do verbo sentir: «...sinto-me sobrecarregado(a) e cansado(a)...»

→

3 Razão Concreta
Explicar o impacto real do acontecimento na rotina ou no espaço comum: «...porque preciso de limpar o chão e podemos tropeçar...»

→

4 Pedido Positivo e Exequível
Definir a ação afirmativa e realizável pretendida: «...por favor, coloca a tua mochila no quarto antes de ires lanchar.»

3 Matriz de Reestruturação Discursiva

Compare os padrões habituais de acusação centrada no outro com a alternativa estruturada de autorresponsabilização:

- **Frase «Tu» habitual:** «Tu nunca ouves nada do que te digo e deixas tudo espalhado!»
- **Alternativa «Eu»:** «Quando os brinquedos ficam no chão da sala, sinto frustração porque receio tropeçar. Preciso que os arrumes no cesto agora.»

- **Frase «Tu» habitual:** «Tu estás a ser malrciado e a estragar o jantar da família!»
- **Alternativa «Eu»:** «Quando começas a gritar à mesa, sinto aflição porque valorizo termos um momento calmo. Quero que fales num tom baixo.»

Alerta de Falso «Eu»

Evite expressões como «Eu sinto que tu és desarrumado». Incluir o juízo de valor disfarçado invalida a autorresponsabilidade e ativa as mesmas defesas de uma mensagem acusatória.

4 Laboratório de Treino do Cuidador

Selecione uma situação recente de tensão no domicílio e elabore a reestruturação da frase preenchendo os campos seguintes:

1. Situação ou frase «Tu» que costumo utilizar no dia a dia: _____
2. Facto neutro (apenas o que uma câmara de vídeo registaria, sem julgamentos): _____
3. O que eu sinto verdadeiramente (frustração, exaustão, receio, preocupação): _____
4. O impacto prático ou a razão objetiva da minha reação: _____
5. O meu pedido afirmativo, específico e realizável para a criança: _____

A reação inicial da criança após a sua mensagem foi defensiva ou de contestação imediata?

Sim, a criança respondeu com protesto ou negação

Valide o sentimento da criança sem alterar o pedido nem retomar acusações: «Compreendo que estivesses entretido(a), mas o chão precisa de ficar desimpedido agora».

Não, a criança colaborou ou pediu esclarecimentos

Reforce positivamente a resposta e o esforço colaborativo: «Agradeço a tua ajuda, assim conseguimos organizar a casa muito mais depressa».

A Lista dos Elogios Descritivos sem Julgamento



Guia Clínico: Do Elogio Avaliativo ao Reconhecimento Descritivo

Elogios genéricos baseados em julgamento ("És tão inteligente" ou "És o melhor") concentram-se no valor atribuído pelo adulto e criam dependência de aprovação externa ou receio de falhar perante tarefas difíceis. O elogio descritivo foca-se estritamente na descrição factual do esforço, nas estratégias mobilizadas e no impacto positivo observável, promovendo a motivação intrínseca, a autonomia e a persistência da criança.

- **Descreva factos concretos e observáveis** em vez de emitir juízos de valor sobre traços pessoais.
- **Destaque o esforço, a concentração** e as etapas percorridas durante a atividade.
- **Identifique as estratégias e escolhas** que a criança utilizou para superar um obstáculo.
- **Devolva a iniciativa de autoavaliação à criança** ("Como te sentes em relação ao resultado?").

Regra Prática de Formulação

Substitua adjetivos de rótulo por verbos de ação: em vez de definir quem a criança "é", aponte com clareza o que a criança "fez" e como resolveu a tarefa.

Grelha de Conversão de Elogios

Utilize esta tabela para identificar formulações automáticas habituais e reestruturá-las em intervenções descritivas e neutras.

Elogio avaliativo (habitual)	Formulação descritiva (recomendada)
 **És um génio dos desenhos!**	"Reparei que misturaste tons de azul e verde para criar as sombras da floresta."
 **És tão bem-comportado!**	"Arrumaste os blocos nas caixas logo após a brincadeira terminar, exatamente como combinámos."
 **És muito inteligente, tiveste nota máxima!**	"Notou-se a tua persistência ao reveres cada exercício com calma antes de entregar."
 **Perfeito, não erraste nada!**	"Quande encontraste um obstáculo no puzzle, experimentaste rodar a peça noutra direção até encaixar."
 **És a melhor menina do grupo!**	"Partilhaste os teus lápis quando a tua colega não tinha materiais para a tarefa."

Passos para formular um elogio descritivo

1 Observar sem rotular



Registe mentalmente apenas o que os seus olhos e ouvidos captam: postura, tempo de insistência, detalhes da produção ou passos concluídos.

2 Nomear os detalhes factuais



Refira em voz alta o elemento específico: "Ficaste concentrado vinte minutos a ler este parágrafo difícil sem parar."

3 Conectar ao efeito prático



Evidencie a utilidade do comportamento para a própria criança ou para o ambiente partilhado: "Graças a teres arrumado a mesa, temos espaço para o jogo seguinte."

Registo Prático de Aplicação Parental

Espaço reservado aos pais para planear e registar reformulações de linguagem aplicadas no quotidiano familiar.

Elogio avaliativo habitual que costuma dizer à criança:

_____

_____

Factos e comportamentos concretos que podem ser descritos nessa situação:

_____

_____

_____

Nova formulação descritiva centrada no esforço ou estratégia:

_____

_____

_____

Reação observada na criança (autonomia, expressão emocional, resposta verbal):

_____

_____

A criança procura aprovação constante com perguntas como "Ficou bonito?" ou "Fiz bem?"

Sim, procura validação externa repetida



Devolva a pergunta com curiosidade genuína: "Tu gostaste do resultado? Qual foi a parte mais difícil de fazer?" para reforçar a autoavaliação.

Não, já expressa satisfação própria



Sublinhe o sentimento intrínseco da criança: "Pareces muito satisfeito com o tempo que dedicaste a este projeto."

Protocolo de desescalada da reatividade emocional adulta

Para o adulto: interromper o ciclo

Ficha de apoio para pais e cuidadores, aplicável por profissionais de terapia infantil. Use-a para ensaiar uma pausa segura antes de responder a uma criança. Não é uma técnica de diagnóstico nem substitui apoio clínico individualizado.

- Se houver risco imediato de alguém se magoar, afaste a criança do perigo e procure ajuda adequada.
- A pausa serve para ganhar tempo e reduzir a intensidade da resposta; não exige que a emoção desapareça.

Segurança primeiro

Se não conseguir manter a segurança, interrompa a interação, peça apoio a outro adulto de confiança e contacte os serviços de emergência quando necessário.

1 Pare e crie espaço



Interrompa a fala. Se for seguro, dê um passo atrás ou coloque as mãos numa superfície estável. Mantenha a criança num local seguro e à vista.

2 Faça uma pausa de 60 segundos



Use um temporizador, se ajudar. Durante este minuto, evite discutir, ameaçar ou exigir uma resposta. Se não for seguro afastar-se, permaneça perto sem intensificar a interação.

3 Descarregue a tensão com controlo



Escolha um movimento seguro e breve: empurrar as palmas uma contra a outra, pressionar os pés contra o chão ou caminhar devagar. Pare se sentir dor, tontura ou aumento da agitação.

4 Regule a respiração e o tónus



Solte os ombros e a mandíbula. Respire de forma confortável, deixando a expiração ligeiramente mais longa do que a inspiração, sem forçar nem prender o ar.

5 Verifique se está pronto para responder



Pergunte a si próprio: «Consigo falar baixo e agir com segurança?» Se não, mantenha a pausa e peça apoio. Não é necessário retomar a conversa imediatamente.

6 Retome com poucas palavras



Quando estiver mais estável, use uma frase breve e clara: «Vou ajudar-te. Primeiro, vamos manter-nos seguros.» Diga o limite necessário sem gritar ou ameaçar.



Depois da pausa, consigo manter a segurança e falar sem gritar?

Sim, consigo falar com calma suficiente.	Ainda não consigo ou a tensão está a aumentar.	Há perigo imediato ou alguém pode magoar-se.
Retome com uma frase breve, indique o limite necessário e escute a criança.	Prolongue a pausa, reduza a interação ao essencial e peça apoio a outro adulto, mantendo a criança em segurança.	Afaste a criança do perigo, procure ajuda imediata e contacte os serviços de emergência quando necessário.

Reflexão e planeamento pessoal

O que costuma desencadear a minha reatividade?	Sinal que me avisa de que preciso de parar	Movimento seguro que posso experimentar	Adulto a quem posso pedir apoio	Frase curta que quero usar ao retomar

Organizador de Autocuidado e Recursos Parentais



Enquadramento Clínico para o Terapeuta

Esta ferramenta visa mapear de forma visual e estruturada as fontes de regeneração, suporte relacional e preservação de limites dos cuidadores. A sobrecarga na parentalidade afeta a capacidade de corregulação emocional da díade adulto-criança; a formalização destas estratégias permite antecipar a exaustão acumulada e proteger a disponibilidade psicológica no contexto familiar.

- Identificar sinais precoces de desgaste físico e sobrecarga emocional no cuidador.
- Mapear pessoas, redes de proximidade e contextos práticos de suporte ativo.
- Estabelecer limites operacionais de tempo e preservação da energia diária.

Critério de Mediação Terapêutica

Conduza o cuidador a selecionar compromissos diários ou semanais concretos e realistas. Evite planos excessivamente ambiciosos que agravem a perceção de falha ou culpabilidade parental.

Inventário de Autocuidado e Gestão de Limites

Preencha cada quadrante com medidas específicas para as próximas semanas. Pense em atos tangíveis que sustentem a sua energia vital, o descanso e as fronteiras necessárias no quotidiano familiar.

1. Descanso e Recuperação Física (sono reparador, pausas sensoriais, nutrição consciente e respiração):

2. Lazer e Revitalização Pessoal (atividades de prazer individual autónomas das tarefas parentais):

3. Rede de Apoio e Confiança (pessoas ou serviços a contactar em momentos de sobrecarga):

4. Limites e Gestão de Energia (pedidos ou situações a que direi «não» para proteger o meu equilíbrio):

Plano de Ação para Dias de Elevada Sobrecarga

Quando a exaustão se intensifica, o cuidador necessita de protocolos simples de desaceleração para restabelecer a segurança interna e o ritmo familiar.

Aviso de Esgotamento Severo
Se identificar apatia continuada, desesperança ou irritabilidade persistente com a criança, considere o encaminhamento direto para acompanhamento psicológico individual.

1 Identificar o Alarme Físico



Reconheça a tensão muscular, respiração curta ou perda de paciência como um sinal imediato de que a capacidade de regulação atingiu o limite basal.

2 Reduzir as Exigências Imediatas



Simplifique as rotinas do momento: suspenda tarefas secundárias da casa, adie decisões e concentre-se unicamente nas necessidades básicas de segurança.

3 Acionar o Suporte Externo



Contacte a pessoa de referência mapeada no ponto 3 para delegar tarefas ou solicite um intervalo de 15 minutos em isolamento sensorial tranquilo.

Como atuar perante a sensação de colapso de energia?

Existe outro adulto ou apoio imediato disponível
Delegue integralmente a vigilância e acolhimento da criança durante pelo menos trinta minutos e faça uma pausa sensorial neutra.

Encontra-se a sós com a criança
Garanta um ambiente físico seguro para a criança, reduza luzes e ruídos, respire pausadamente e assuma uma postura de presença mínima com baixas expectativas.

A Árvore dos Valores e Tradições Familiares

Cada família tem a sua história. Vamos descobrir o que nos liga e o que queremos cultivar.

A nossa família

_____

Data

_____

Para o profissional

Convide a criança e os familiares presentes a escrever ou desenhar em conjunto. Pode registar as palavras da criança. Acolha respostas diferentes, sem exigir consenso ou partilhas desconfortáveis. Inclua as pessoas que a criança reconhece como família.

1. Descobrir
Conversem sobre os valores, as pessoas e os momentos importantes para a vossa família.

2. Preencher
Escrevam ou desenhem nas raízes, no tronco e nos ramos. Podem escolher apenas alguns espaços.

3. Cultivar
Escolham uma pequena ação que queiram experimentar em conjunto.

Os nossos ramos

Que momentos queremos repetir? As tradições podem ser simples e adaptar-se às mudanças da família.

Uma tradição que queremos manter ou criar

_____

_____

Um momento de humor ou diversão

_____

_____

Um momento habitual que nos ajuda a saber o que vem a seguir

_____

_____

O tronco que nos apoia

Quem nos apoia? O que fazemos para nos ouvirmos e ajudarmos?

Pessoas e gestos que nos dão apoio

_____

_____

_____

As nossas raízes

O que é importante para nós? Por exemplo: respeito, cuidado, colaboração ou honestidade.

Um valor que nos liga

_____

_____

Como mostramos esse valor

_____

_____

Vamos cuidar da nossa árvore

Escolham uma ação pequena e possível. Cada pessoa pode contribuir à sua maneira.

O que vamos fazer

_____

Quem participa e quando

_____

Matriz das Alternativas Construtivas ao Castigo



Enquadramento Clínico e Princípios Pedagógicos



Esta ferramento terapêutica destina-se a apoiar psicólogos, terapeutas psicomotores e profissionais da infância na orientação parental e na intervenção comportamental direta. A punição arbitrária tende a desencadear reatividade defensiva, rutura na aliança relacional e pouca integração moral a longo prazo. Em contrapartida, as respostas estruturadas baseadas em consequências lógicas promovem a autorregulação, a consciência do impacto interpessoal e a responsabilização ativa da criança.

- **Foco na reparação:** transformar o erro numa oportunidade explícita de restauro material e relacional.
- **Previsibilidade e aviso prévio:** estabelecer limites transparentes antes da perda de privilégios.
- **Regulação partilhada:** garantir que a reflexão ocorre num estado fisiológico regulado e não sob ativação de crise.
- **Proporcionalidade temporal:** aplicar consequências circunscritas no tempo, compreensíveis e diretamente conectadas com a conduta observada.

Nota Clínica para o Terapeuta

Avalie sempre a capacidade desenvolvimental da criança antes de definir o plano de reparação. Crianças sob desregulação neurovegetativa necessitam prioritariamente de co-regulação antes de qualquer processamento reflexivo.

Matriz das Três Alternativas Construtivas

Apresente estas três vias de intervenção à família ou utilize-as diretamente em contexto de sessão para estruturar a resolução de impasses comportamentais.

1 Reparação Social e Prática



Ação orientada para retificar ativamente o dano provocado. Aplica-se em situações de conflito interpessoal, danificação de materiais ou perturbação do espaço comum (ex.: reconstruir o jogo, arrumar o espaço em conjunto, formular um pedido de desculpas genuíno).

2 Reflexão Partilhada Guiada



Pausa reflexiva acompanhada pelo adulto logo que haja regulação emocional. Centra-se na identificação da emoção de base, da necessidade subjacente e no planeamento verbal ou desenhado de uma escolha alternativa para ocorrências futuras.

3 Perda Proporcional de Privilégios com Aviso Prévio



Interrupção temporária e logicamente vinculada do acesso a um objeto ou atividade específica decorrente do incumprimento de uma regra previamente acordada (ex.: suspensão do uso de ecrãs no próprio dia caso não sejam cumpridos os limites de transição).

Qual é a via de intervenção imediata mais ajustada ao comportamento observado?

Ocorreu dano tangível a um objeto ou ofensa direta a outra pessoa?

↓

Ativar a Reparação Social e Prática: focar na reconstrução física ou no gesto reparador direto entre os intervenientes.

A criança encontra-se sobrecarregada sensorialmente ou dominada por frustração intensa?

↓

Priorizar a Co-regulação e posterior Reflexão Partilhada: evitar privações de privilégios e trabalhar a literacia emocional após recuperar a calma.

Houve desrespeito deliberado de um limite previamente estabelecido e comunicado?

↓

Aplicar a Perda Proporcional de Privilégios com Aviso Prévio: manter a neutralidade afetiva e restringir de imediato o acesso estritamente associado à conduta.

Ficha Prática:

Registo de Reparação e Acordo Comportamental



Plano de Acordo e Reparação em Sessão

Preencha este formulário de intervenção em conjunto com a criança ou na presença dos cuidadores para registar de forma vinculativa e visual a estratégia acordada.

- Garanta que a linguagem utilizada expressa factos observáveis e não juízos depreciativos.
- O acordo deve ser validado verbalmente por ambas as partes antes da conclusão do registo.



Atenção ao Cumprimento

Se a consequência ultrapassar 24 a 48 horas de duração em crianças em idade escolar, perde o seu valor formativo e transforma-se em ressentimento punitivo.

Comportamento observado e contexto do incidente:



Impacto identificado (em si mesmo, nos outros ou no ambiente):



Via pedagógica selecionada (Reparação / Reflexão / Perda de Privilégio):



Ação concreta acordada e prazo temporal definido:



Registo de compromisso (Assinaturas ou marcas simbólicas da criança e do terapeuta/cuidador):



Guião para Conversas Sensíveis e Notícias Difíceis

– Protocolo Clínico –



Fundamentos da Comunicação Difícil em Terapia Infantil

A partilha de acontecimentos críticos — como o divórcio dos pais, o internamento de um familiar ou a mudança de residência — exige uma intervenção orientada para a segurança psicológica da criança. A transmissão da verdade deve ser adaptada à idade, prevenindo fantasias de culpabilidade e assegurando suporte continuado.

- Apresentar **factos objetivos** em **doses graduais**, eliminando termos ambíguos ou metáforas que suscitem confusão (ex.: evitar dizer que alguém «adormeceu para sempre»).
- Validar reações emocionais imediatas sem tentar estancar o choro ou conter expressões espontâneas de zanga.
- Assegurar expressamente que a responsabilidade da decisão ou do acontecimento pertence aos adultos envolvidos.

Princípio da Clarificação Ativa

A ausência de informação explícita leva a criança a preencher as lacunas com narrativas de auto-culpabilização. Confirme sempre o que a criança compreendeu e o que imagina sobre o futuro imediato.

Protocolo em Quatro Fases para a Sessão Clínica

Este procedimento sistematiza a sessão de partilha delicada, quer seja conduzida diretamente pelo terapeuta, quer seja facilitada em conjunto com os cuidadores.

1 Preparação Prévia e Alinhamento com Cuidadores



Defina antecipadamente quem comunica cada elemento, evitando desacordos na presença da criança. Harmonize a linguagem exata a utilizar.

2 Enquadramento e Introdução Tranquila



Inicie o diálogo num ambiente sem ruído, informando com clareza que há um assunto familiar importante para ser conversado em conjunto.

3 Transmissão Sucinta e Clara da Notícia



Utilize frases curtas e diretas. Faça pausas intencionais para permitir a digestão emocional da informação comunicada.

4 Exploração de Dúvidas e Garantia de Continuidade



Descreva o que vai mudar e, com igual importância, o que permanece inalterado na rotina diária (escola, afetos, horários estáveis).



Como intervir perante a resposta emocional expressa pela criança?

A criança demonstra choque ou silêncio prolongado



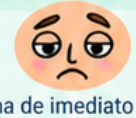
Não force o diálogo. Proponha materiais de desenho livre ou modelagem para expressar sensações sem exigência verbal imediata.

A criança expressa zanga e atribui culpas



Acolha a revolta sem adotar postura defensiva. Reforce a mensagem: «É natural sentires raiva, mas continuas seguro e nós estamos cá para te acompanhar».

A criança assume a responsabilidade pelo evento



Intervenha de imediato de forma assertiva: «Isto é um assunto exclusivo dos adultos; nada do que fizeste ou pensaste causou esta situação».

Registo de Intervenção e Acompanhamento Clínico



Registo Clínico e Plano de Continuidade da Criança

Documente os elementos centrais observados durante a intervenção para assegurar a consistência dos apoios nas sessões subsequentes e na articulação com a família.

- [ ] Verifique a estabilidade da rotina semanal da criança após a partilha da notícia.
- [ ] Articule com a escola os sinais de alerta socioemocional a monitorizar no recreio e em sala de aula.

Alerta de Monitorização

Regressões transitórias no controlo de esfíncteres ou no sono podem surgir após notícias de grande impacto. Caso ultrapassem quatro semanas, reavalie a intensidade da intervenção.

Tema abordado e linguagem-chave utilizada na sessão:

_____

_____

Principais manifestações emocionais observadas (verbais e não verbais):

_____

_____

_____

Preocupações concretas colocadas pela criança (rotinas, segurança, lealdades):

_____

_____

Compromissos de suporte imediato assumidos com a família:

_____

_____

O Mapa das Expectativas Realistas por Fase de Desenvolvimento

3–4 anos | **5–6 anos** | **7–9 anos** | **10–12 anos**



0 Como utilizar esta ficha

Recurso de reflexão clínica para profissionais que trabalham com crianças dos 3 aos 12 anos. Use-o para conversar com a criança, a família ou a equipa sobre o que se espera numa situação concreta e sobre as capacidades que ainda estão em desenvolvimento. As idades indicam tendências gerais, não prazos nem critérios de avaliação individual.

- Convide a pessoa que preenche a ficha a descrever uma situação específica, sem rótulos nem juízos de valor.
- Compare a expectativa adulta com as competências observáveis e com o apoio necessário naquela situação.
- Considere contexto, experiência, sono, stress, comunicação, diferenças individuais e necessidades de desenvolvimento.
- Escolha um passo de apoio realista e reveja-o com a criança e os cuidadores.

Nota de utilização

Esta ficha é um apoio à reflexão e não substitui uma avaliação individual. A idade, por si só, não permite concluir o que uma criança consegue fazer em todos os contextos.

Passos práticos

1 Descrever
Registe a situação observada e o contexto: o que aconteceu antes, durante e depois.

2 Distinguir
Separe a expectativa do adulto do comportamento observável. Evite inferir intenção a partir de um episódio.

3 Ajustar
Identifique uma competência em desenvolvimento e um apoio concreto que possa ser experimentado.

4 Rever
Observe o efeito do apoio e ajuste-o em conjunto com a criança e os cuidadores.

Situação e contexto	O que o adulto esperava	O que a criança fez ou comunicou	Apoio a experimentar e data de revisão

A expectativa considerada é adequada ao contexto e às capacidades observadas?

Sim, com o apoio habitual
Reconheça a competência demonstrada e mantenha oportunidades de prática adequadas.

Ainda não, ou apenas com apoio
Torne a tarefa mais previsível ou mais pequena; modele o passo seguinte e dispontbilize co-regulação.

A resposta varia muito entre situações
Registe o contexto e procure padrões; converse com a criança e os cuidadores antes de alterar a expectativa.

1 Mapa comparativo por fase

Use as descrições como referências aproximadas para formular perguntas, não como uma lista universal de capacidades. A autorregulação desenvolve-se gradualmente e beneficia do apoio de adultos; uma criança pode mostrar competências diferentes consoante a tarefa, a relação e o estado emocional.

Dimensão	3–4 anos	5–6 anos	7–9 anos	10–12 anos
Cognição	Compreender instruções simples e concretas, sobretudo com apoio visual ou demonstração.	Acompanhar sequências curtas e regras simples, com repetição e lembretes.	Seguir instruções com vários passos familiares e considerar mais de uma informação, com diferenças individuais.	Usar estratégias de organização e antecipar consequências em situações conhecidas; situações novas ou complexas podem exigir orientação.
Emoções	Começar a nomear sentimentos com ajuda; a frustração pode surgir rapidamente.	Reconhecer algumas emoções próprias e alheias, embora possa precisar de ajuda para as explicar.	Comunicar melhor o que sente, mas pode ter dificuldade em explicar emoções intensas no momento.	Refletir sobre sentimentos e pontos de vista, sem que isso garanta serenidade sob pressão.
Autorregulação	Necessita frequentemente da presença e co-regulação de um adulto para esperar, interromper uma ação ou recuperar a calma.	Controlar impulsos e esperar é variável; transições e tarefas prolongadas podem exigir preparação e apoio.	Planear, manter a atenção e lidar com contrariedades continuam a beneficiar de estrutura e pausas.	Aumenta a capacidade de gerir tarefas, mas a consistência depende do contexto e do apoio disponível.

Expectativa realista

Compreender uma regra não significa conseguir aplicá-la sempre. Sob cansaço, stress, sobrecarga ou forte emoção, uma criança pode precisar de mais apoio do que habitualmente.

Passos práticos

1 Antes de exigir
Verifique se a instrução é clara, concreta e compatível com a experiência da criança.

2 Durante a dificuldade
Reduza a linguagem, ofereça uma escolha limitada e ajude a criança a retomar um passo de cada vez.

3 Depois
Converse quando houver disponibilidade; reconheça o esforço e identifique o que tornou a situação mais fácil ou mais difícil.

Competência observada nesta situação	Expectativa a rever	Apoio ou adaptação acordada	O que observar na próxima vez

O que parece estar a dificultar a resposta esperada?

A instrução ou a tarefa é pouco clara
Simplifique a linguagem, demonstre o primeiro passo e confirme a compreensão sem pressionar.

A criança está emocionalmente ou sensorialmente sobrecarregada
Priorize segurança e co-regulação; reduza estímulos ou exigências e retome a tarefa quando for oportuno.

A tarefa excede a autonomia atual
Divida-a em etapas, ofereça apoio inicial e retire esse apoio gradualmente quando a criança estiver preparada.

A dificuldade persiste ou causa preocupação significativa
Registe exemplos em diferentes contextos e discuta-os com a família e os profissionais envolvidos, considerando a criança como indivíduo.



A Bússola do Envolvimento Escolar Colaborativo



1 Enquadramento Clínico e Parceria Educativa

Este instrumento destina-se a estabelecer uma ponte estruturada, neutra e construtiva entre o **terapeuta**, a **equipa pedagógica** e o **agregado familiar**. A intervenção terapêutica ganha solidez quando as estratégias regulatórias são consistentes em casa e na sala de aula, prevenindo a reatividade mútua e focando esforços nas necessidades socioemocionais da criança.

- Identificação consensual de metas socioemocionais prioritárias para o período letivo.
- Unificação da linguagem de autorregulação partilhada entre contexto escolar e clínico.
- Prevenção de relatos punitivos através do registo focado em sinais precoces e soluções práticas.



Nota Orientadora para a Equipa Escolar

A colaboração visa documentar o processo adaptativo e fornecer suportes previsíveis, nunca substituir as avaliações curriculares ou pedagógicas regulares.

Nome da Criança: _____

Data de Nascimento e Ano de Escolaridade: _____

Professor(a) Titular / Diretor(a) de Turma: _____

Terapeuta Responsável e Contacto: _____

2 Guia de Diálogo Construtivo: Transição de Foco

As reuniões de acompanhamento entre pais e docentes beneficiam de uma estrutura que substitua a troca de queixas defensivas pela identificação de necessidades funcionais de suporte.

1 Identificar o Gatilho Ambiental

Em vez de rotular a conduta como desobediência, especificar o momento concreto de desregulação (p. ex., transição do recreio para o trabalho silencioso ou excesso de ruído).



2 Selecionar a Ferramenta Sensorial ou Motora

Recorrer a pausas ativas combinadas previamente, sinais visuais discretos ou utilização de apoios táteis validados pela intervenção clínica.



3 Validar a Intenção sem Julgamento

Comunicar à criança e aos parceiros educativos que o objetivo consiste em restaurar a segurança corporal e a prontidão cognitiva para a aprendizagem.



3 Matriz Operacional de Registo e Suporte



Preencha os campos abaixo de forma colaborativa durante a sessão conjunta ou conferência escolar, assegurando que todas as partes mantêm compromissos claros e executáveis.

Objetivo socioemocional prioritário para as próximas 4 semanas: _____

Sinais precoces de fadiga ou sobrecarga sensorial identificados na sala: _____

Estratégia regulatória aprovada (intervenção rápida pelo adulto de referência): _____

Ações concertadas para o domicílio (reforço de autonomia e rotina vespertina): _____

Data agendada para a sessão de revisão e pontos a monitorizar: _____

? A criança demonstra resistência continuada ou agravamento da tensão perante a estratégia aplicada?

Se o comportamento decorre de sobrecarga sensorial ou motora

Reduzir os estímulos da sala, disponibilizar 3 minutos de descompressão num canto tranquilo e reavaliar sem confronto verbal direto.

Se o bloqueio está associado à perceção de falha na tarefa académica

Segmentar o exercício em micropassos visuais, oferecer validação do esforço inicial e sinalizar que o terapeuta ajustará o treino de tolerância à frustração na sessão seguinte.

Plano de Prevenção de Conflitos entre Irmãos



Âmbito desta unidade

Instrumento de diagnóstico e planeamento de dinâmicas fraternas para apoiar pais e cuidadores a reduzir comparações, estabelecer limites à agressão física e valorizar o espaço individual de cada filho. Destina-se a profissionais de terapia infantil, que orientam a aplicação e adaptam a linguagem à idade, ao desenvolvimento e ao contexto familiar. Pais e filhos são os participantes que podem preencher ou realizar as propostas.

- Esta unidade é uma ferramenta de exploração e planeamento; não é um diagnóstico clínico nem substitui avaliação individual.
- As fichas são propostas autónomas. Se uma situação envolver risco imediato ou lesão, priorize a segurança e os procedimentos adequados ao contexto profissional.

Princípio de aplicação

Explorar conflitos sem atribuir rótulos ou culpa. Distinguir a pessoa do comportamento e reconhecer as necessidades e os limites de cada filho.

1 Preparar

Escolha a ficha adequada à questão apresentada. Explique o objectivo em linguagem simples e combine quem participa.

2 Explorar

Convide cada participante a descrever a situação a partir da sua perspectiva, sem interromper ou comparar relatos.

3 Planear

Registe limites claros, opções de pausa e uma forma de reparação adequada à situação.

4 Rever

Combine quando irão verificar se o plano foi compreendido e se precisa de ser ajustado.

Calendário semanal de tarefas



Organizador visual para apoiar a conversa sobre a contribuição de cada pessoa nas tarefas domésticas. O profissional adapta a **seleção** de tarefas à idade, às capacidades, à rotina e à segurança da criança, em diálogo com a família. A criança e o adulto preenchem o calendário em conjunto.

- Escolham tarefas adequadas e concretas; não é necessário preencher todos os espaços.
- Distribuam as tarefas entre as pessoas da casa, incluindo os adultos.
- Combinem quando cada tarefa será realizada e assinalem quando estiver concluída.
- Revejam o calendário semanalmente e ajustem o que não estiver a funcionar.

Adaptação e segurança

As tarefas devem ser apropriadas à criança e realizadas com supervisão quando necessário. Evitem tarefas que envolvam risco, ferramentas perigosas ou produtos de limpeza.

1 Escolher



Em conjunto, selecionem tarefas simples e compatíveis com a rotina familiar.

2 Distribuir



Atribuam responsáveis de forma equilibrada, sem presumir que a criança é responsável por cuidar dos adultos ou dos irmãos.

3 Planear



Registem o dia ou o momento combinado para cada tarefa.

4 Rever



No final da semana, conversem sobre o que correu bem e o que deve ser alterado.

Semana de _____

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Tarefa _____ Pessoa responsável _____ Dia ou momento combinado _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarefa _____ Pessoa responsável _____ Dia ou momento combinado _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarefa _____ Pessoa responsável _____ Dia ou momento combinado _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarefa _____ Pessoa responsável _____ Dia ou momento combinado _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarefa _____ Pessoa responsável _____ Dia ou momento combinado _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

O que correu bem esta semana?

_____

_____

O que queremos ajustar?

_____

_____

O Medidor da Sobrecarga de Ecrãs e Horários em Família

Orientações Clínicas para o Terapeuta

Esta ferramenta visa mapear a exposição diária a ecrãs e co-construir limites funcionais e previsíveis no quotidiano doméstico. O foco não reside na privação punitiva, mas sim na proteção dos ritmos circadianos, do descanso neurológico e dos momentos de vínculo afetivo presencial.

- Identificar sinais de sobrecarga sensorial ou irritabilidade associados ao consumo digital prolongado.
- Promover a autorregulação e a previsibilidade temporal através de acordos transparentes.
- Garantir a adesão parental mútua, posicionando os adultos de referência como modelos de conduta.

Nota Clínica
Evite estipular proibições abruptas sem antes assegurar alternativas lúdicas e de vinculação que preencham o tempo desbloqueado.

Diagnóstico do Tempo de Ecrã Semanal

Preencha em conjunto com a família a estimativa média de tempo dedicado a dispositivos digitais (televisão, telemóvel, consola e tablet) e assinale os sinais de cansaço ou tensão observados.

Tempo médio diário em dias de semana (horas/minutos): _____

Tempo médio diário ao fim de semana (horas/minutos): _____

Dispositivos mais utilizados pela criança: _____ _____

Sinais observados (ex.: birras na transição, agitação motora, resistência ao sono): _____ _____ _____

Passos para o Acordo Familiar

Siga estas quatro etapas estruturadas durante a sessão para estabelecer o pacto de higiene digital com compromisso conjunto.

1 Mapeamento Partilhado



Registar os momentos do dia em que os ecrãs surgem por automatismo ou tédio, sem culpabilização mútua.

2 Definição de Três Zonas Protegidas



Fixar como regra inegociável a ausência de ecrãs durante as refeições, nos quartos de dormir e nos 60 minutos antecedentes ao sono.

3 Escolha das Atividades Alternativas



Definir com a criança duas a três brincadeiras, leituras ou tarefas partilhadas para substituir os períodos anteriormente digitais.

4 Formalização do Pacto



Redigir as regras consensuais e recolher a assinatura de todos os elementos da família num compromisso visível no frigorífico ou placard.

Gestão de Resistência à Desconexão

Avalie como intervir clinicamente perante a resposta emocional da criança aquando da imposição de limites no uso dos dispositivos.

Como reage a criança ao término do tempo estipulado de ecrã?



Apresenta desregulação emocional intensa, choro prolongado ou agressividade motora.

Implementar temporizador visual com avisos prévios a 10 e 5 minutos; acolher a frustração no colo sem conceder minutos adicionais.



Negocia sucessivos prolongamentos ou desliga com apatia e queixas de tédio.

Direcionar de imediato para a atividade de transição planeada no passo 3, iniciando o envolvimento conjunto nos primeiros minutos.

O Nosso Pacto Familiar Sem Ecrãs

Registo final de compromisso assumido por todos os membros do agregado familiar para implementação imediata em casa.

- **Sem ecrãs à mesa de refeição:** valorizamos o diálogo e o convívio.
- **Sem ecrãs no quarto:** o quarto é um espaço de descanso e tranquilidade.
- **Sem ecrãs 60 minutos antes de dormir:** preparamos o cérebro para um sono reparador.

Aviso aos Pais
A consistência na primeira semana é fundamental. Se os adultos utilizarem telemóveis nestas zonas, a regra perde a sua eficácia pedagógica.

Atividade alternativa eleita antes de deitar (ex.: conto, jogo de tabuleiro): _____ _____

Assinatura da Criança: _____

Assinatura dos Encarregados de Educação: _____

Data de início e revisão clínica combinada: _____

Validação emocional e limites

Acolher a emoção, manter o limite

Matriz de resposta verbal para profissionais que acompanham crianças. Use-a para reconhecer o que a criança sente e, ao mesmo tempo, manter uma regra clara e segura. O adulto responsável define o limite; o profissional adapta a linguagem à situação, à idade, à comunicação e às necessidades da criança.



1. **Validar a** emoção não significa concordar com todos os comportamentos nem retirar a regra.
2. Use frases breves, tom calmo e palavras que a criança compreenda.
3. Ajuste a distância, o ritmo e o apoio à segurança e às necessidades individuais.

Prioridade à segurança

Se existir risco imediato para a criança ou para alguém, interrompa a atividade e siga os procedimentos de segurança do contexto clínico.



Sequência de resposta

Siga os passos pela ordem que fizer sentido. Se a criança estiver demasiado agitada para conversar, reduza as palavras e privilegie a segurança e a co-regulação.

1.



1. Reconheça

Nomeie a emoção sem a julgar: «Estás zangado porque querias continuar.» Se não tiver a certeza, pergunte: «Estás frustrado?»

2.



2. Mostre que compreende

Reconheça o motivo ou a experiência: «Percebo que querias muito ficar mais tempo.» Não precisa de aprovar a exigência para demonstrar compreensão.

3.



3. Diga o limite

Apresente a regra de forma simples e directa: «O tempo acabou. Agora vamos sair.» Evite ameaças, sermões ou justificações longas.

4.



4. Ofereça uma escolha possível

Quando adequado, dê duas opções compatíveis com a regra: «Queres calçar os sapatos sozinho ou queres ajuda?» Não ofereça uma escolha que permita quebrar o limite.

5.



5. Mantenha-se disponível

Se a criança continuar zangada, repita a mensagem com poucas palavras e permaneça presente: «Podes estar zangado. Não vamos voltar ao jogo.»

6.

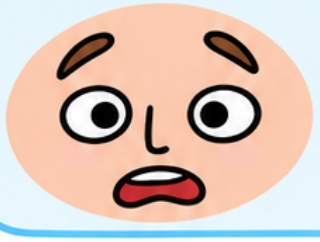


6. Retome a ligação

Quando houver maior disponibilidade, reconheça o esforço e ajude a criança a retomar a rotina. Não exija que deixe de sentir a emoção para receber apoio.

Matriz de frases

Escolha uma formulação adequada ao momento. As frases são exemplos flexíveis, não guiões obrigatórios.



Quando a criança protesta:

«Querias que fosse diferente. A regra mantém-se.»



Quando pede repetidamente:

«Já te ouvi. A resposta continua a ser não.»



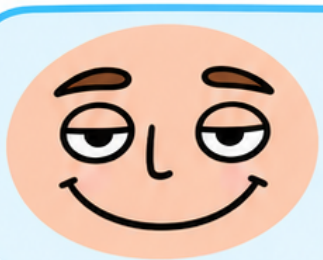
Quando grita:

«Vejo que estás muito zangado. Vou falar contigo quando for possível estarmos em segurança.»



Quando recusa uma transição:

«Não queres parar agora. Está na hora de parar. Queres ir a pé ou de mão dada?»



Quando há frustração perante uma tarefa:

«É difícil e estás frustrado. A tarefa continua; podemos fazer uma pausa breve e depois voltar.»



Evite mensagens contraditórias

Não diga «podes escolher» se nenhuma das opções for realmente possível. Apresente apenas alternativas que respeitem a regra estabelecida.

Aplicação em sessão



O profissional pode usar esta ficha para preparar uma resposta consistente com o adulto responsável e com o contexto da criança. Registe uma situação concreta e adapte a frase sem transformar a emoção num problema a eliminar.

- Descreva o limite antes da situação, sempre que possível.
- Combine com o adulto responsável uma formulação breve e coerente.
- Observe a resposta da criança sem interpretar uma reacção isolada como diagnóstico.

Situação e regra a manter

Emoção ou necessidade que a criança poderá expressar

Frase de validação

Limite claro que será comunicado

Escolha possível ou apoio a oferecer

O que observar e rever após a situação



Painel de Resolução Pacífica de Conflitos Familiares

1 Orientações Clínicas para o Terapeuta



Este painel foi estruturado para mediar conversas de resolução colaborativa de problemas em contexto de terapia familiar e parental. Destina-se a situações de atrito quotidiano (por exemplo: rotinas da manhã, utilização de ecrãs, arrumação de materiais escolares ou tarefas partilhadas). A mediação apoia a transição da acusação recíproca para o alinhamento de necessidades.

- Definir previamente o turno de fala com recurso a um objeto mediador (por exemplo, uma bola de espuma ou marcador).
- Validar o estado de regulação fisiológica de ambas as partes antes de avançar para a negociação de opções.
- Assegurar que a solução escolhida responde a pelo menos uma necessidade genuína de cada interveniente.



Critério de Prontidão Emocional

Se o nível de ativação autonómica ou reatividade emocional estiver elevado (zona de desregulação), suspenda o preenchimento. Promova primeiro uma técnica breve de retorno à calma antes de formular o problema.

2 Processo de Mediação em 4 Etapas



Siga sequencialmente as etapas de exploração mútua durante a sessão com a criança e a figura parental:

1 — Identificação Neutra do Facto

Descrever o que acontece sem recurso a juízos de valor, termos acusatórios ou generalizações (evitar "sempre" ou "nunca").

2 — Expressão de Perspetivas e Necessidades

Cada interveniente relata o impacto emocional e a necessidade concreta subjacente (ex.: descanso, previsibilidade, autonomia ou segurança).

3 — Chuva de Ideias sem Censura

Registar todas as propostas possíveis de resolução mútua, sem rejeição prévia, combinando sugestões da criança e dos pais.

4 — Acordo Operacional e Período Experimental

Selecionar em conjunto uma solução realista, acordar a sua implementação durante 7 dias e marcar uma data fixa de revisão.

3 Registo de Trabalho de Mesa Conjunto



Preencha em sessão com a criança e o adulto de referência para formalizar o entendimento obtido:

O que aconteceu? (Descrição do facto sem culpas)	
A perspetiva e necessidade sentida pela criança:	
A perspetiva e necessidade sentida pelos pais:	
Ideias de solução construídas em conjunto:	
Acordo prático que vamos testar durante uma semana:	
Data agendada para a revisão conjunta do acordo:	

4 A solução acordada continua viável após os primeiros dias de teste?

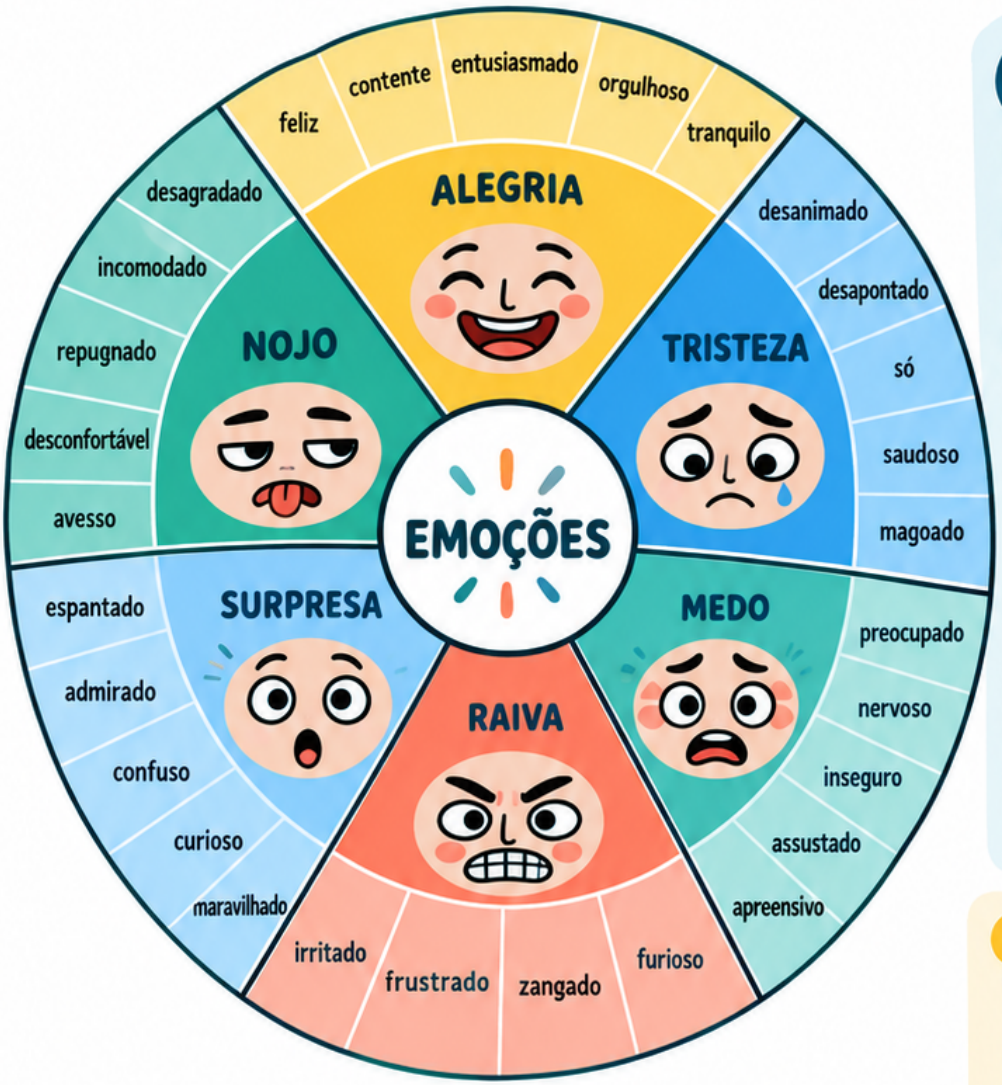
Sim, ambos cumprem os compromissos com facilidade.

↳ Consolidar o hábito, elogiar o esforço mútuo e manter o acordo ativo na rotina.

Não, surgiram novas fricções ou esquecimentos.

↳ Regressar à etapa 3 do painel para simplificar o compromisso e ajustar os apoios visuais.

A Roda das Emoções Primárias e Secundárias



Roda das emoções

Material visual para explorar palavras e nuances emocionais com crianças e jovens, em sessão. O terapeuta acompanha a exploração e adapta o vocabulário à idade, à comunicação e à experiência de cada pessoa.

- Comece por uma palavra que a criança reconheça ou escolha.
- Avance do centro para as emoções mais específicas, sem pressupor que uma emoção conduz sempre a outra.
- Convide a criança a apontar, dizer, desenhar ou simplesmente observar; não é necessário preencher todas as partes.
- Pergunte: «O que te faz escolher esta palavra?» e «Há outra que se aproxime mais?»

Uma ferramenta de conversa

A roda apoia a identificação e a expressão de emoções; não serve para diagnosticar nem para determinar o que a criança sente. A criança pode escolher palavras diferentes, várias palavras ou nenhuma.

1 Escolher

Convide a criança a escolher uma emoção que se aproxime do que sente agora, sentiu recentemente ou quer explorar.

2 Procurar nuances

A partir da palavra escolhida, explore palavras próximas na roda. Pergunte se alguma descreve melhor a experiência.

3 Ligar à experiência

Se for adequado, pergunte onde nota a emoção no corpo, o que aconteceu antes ou de que apoio precisa.

4 Fechar a exploração

Resuma as palavras escolhidas sem as corrigir. A criança pode mudar de ideias ou parar a qualquer momento.

Escolhe uma palavra. Podes mudar de ideias.

Emoção ou emoções que escolhi	O que me ajudou a escolher	O que preciso ou gostaria de fazer

O Vulcão da Raiva

Ficha de exploração dos sinais de irritação e das respostas possíveis. O vulcão é uma metáfora para conversar sobre o que se sente; não é uma escala clínica nem serve para diagnosticar.



- **Nome:** _____
- **Data:** ____ / ____ / _____

Para quem acompanha

O profissional apresenta a ficha e adapta a conversa à idade, à comunicação e ao momento da criança. A criança pode apontar, desenhar, escrever ou responder oralmente.

Estou a aquecer

1. Estou a aquecer



O magma começa a aquecer. Repara no que muda em ti quando a irritação ainda está a crescer.

- No meu corpo posso notar: calor, tensão, mãos apertadas, respiração diferente ou outro sinal.
- Os sinais variam de pessoa para pessoa. Não há uma resposta certa.



O primeiro sinal que costumo notar

_____

_____



O que aconteceu antes

_____

_____



O que me pode ajudar nesta fase

_____

_____

_____

2. Há fumo



A irritação está mais forte.
O fumo pode ser um aviso para fazer uma pausa e procurar apoio, se isso for seguro e adequado.



Posso afastar-me da situação com um adulto de confiança.



Posso experimentar respirar devagar, contar até cinco ou pedir espaço. Posso escolher outra estratégia que resulte para mim.



Escolher, não impor

Peça à criança que escolha uma estratégia praticável. Se uma proposta aumentar o desconforto, interrompa-a e procure uma alternativa segura.



Como percebo que o fumo está a aparecer

_____

_____



A pausa ou ajuda que posso pedir

_____

_____



Quem me pode apoiar

_____

_____

3. A lava transborda

Quando a irritação chega ao máximo, pode ser difícil conversar ou resolver o problema naquele momento.
A prioridade é a segurança e a presença de um adulto de confiança.



- Se houver perigo imediato, o adulto deve agir para proteger a criança e as pessoas à sua volta.
- Depois de a situação acalmar, pode haver espaço para perceber o que aconteceu e pensar no que poderá ajudar da próxima vez.

Sem culpa

A ficha não é um castigo nem uma avaliação. O adulto mantém uma atitude calma e evita exigir explicações no momento de maior intensidade.

O que me ajuda a sentir-me mais seguro/a

Quem pode ficar comigo

Quando estiver mais calmo/a, quero falar sobre

O meu plano para a próxima vez





O meu plano para a próxima vez

Com o profissional, escolhe um sinal inicial e uma resposta possível para cada fase. O plano pode mudar conforme a situação.

- O profissional regista as observações relevantes de acordo com o contexto de acompanhamento e as práticas aplicáveis.
- A criança pode completar a ficha com palavras, desenhos, símbolos ou apoio de outra pessoa.



Quando noto que estou a aquecer, vou

_____

_____



Quando aparece o fumo, posso

_____

_____



Se a lava transbordar, preciso de

_____

_____



Uma pessoa a quem posso pedir ajuda

_____

_____



O que quero que o adulto saiba

_____

_____

_____

O medidor da minha tristeza



Esta ficha é para a criança preencher, com o apoio do profissional quando necessário. Não há respostas certas ou erradas. Podes apontar, desenhar ou escrever. A tristeza pode mudar; o que sentes agora merece ser escutado.

- Assinala o nível que se aproxima mais de como te sentes neste momento.
- Se nenhum nível encaixar, podes explicar ou desenhar à tua maneira.



Para o profissional

Apresente a escala sem sugerir uma resposta. Convide a criança a escolher, apontar ou descrever o nível e acompanhe o que partilhar, sem julgar nem pressionar.



1. ESTOU SURPREENDIDO ☐



2. ESTOU ALEGRE ☐



3. ESTOU TRISTE ☐



4. ESTOU MUITO TRISTE ☐



5. ESTOU MESMO MUITO TRISTE ☐

Como usar:

1. Repara

Faz uma pausa e pensa: quanta tristeza sinto agora?



2. Escolhe

Assinala um nível, aponta para ele ou pede ao profissional que o assinale por ti.



3. Conta, se quiseres

Podes dizer o que aconteceu ou simplesmente ficar em silêncio.





O que noto em mim agora



Coisas que me consolam

Coisas que me consolam

Podes escolher uma coisa para experimentar, pedir ajuda para a fazer ou acrescentar outra ideia tua. Não tens de deixar de estar triste para merecer cuidado.



☐ Ouvir música de que gosto.



☐ Abraçar um peluche ou outro objeto confortável.



☐ Beber água morna, se for adequado e seguro para mim.



☐ Chorar sem julgamento, junto de alguém em quem confio.



☐ Fazer outra coisa que me ajude: posso desenhar ou escrever a minha ideia.

Escolher com a criança

Pergunte o que lhe parece confortável agora. Respeite a escolha, a recusa e o ritmo da criança; mantenha supervisão adequada para a idade e o contexto.

1 Escolho
Assinalo uma ideia que quero experimentar.

2 Peço apoio
Se precisar, digo ou mostro a um adulto de confiança aquilo de que preciso.

3 Volto a reparar
Depois, posso voltar ao medidor ou dizer se prefiro outra coisa.

Quero experimentar

_____

Também me pode ajudar

_____

_____

A pessoa a quem posso pedir apoio

_____

O meu barómetro

O meu barómetro

Uma prancha para reconhecer pequenas conquistas, gestos de generosidade e obstáculos ultrapassados. Não há respostas certas: cada passo conta à sua maneira.

Nome: _____

Data: _____

Para quem acompanha

Convide a criança a escolher o que quer registar. Leia as perguntas em voz alta, se for útil, e aceite palavras, desenhos ou ditado. Não compare conquistas nem atribua uma pontuação ao valor da criança.

1 Escolhe um momento

Pensa num momento recente em que fizeste alguma coisa de que gostaste ou te sentiste satisfeito/a.



2 Regista o que aconteceu

Escreve ou desenha uma pequena conquista, um gesto simpático ou um obstáculo que enfrentaste.



3 Repara no teu esforço

Pensa no que fizeste, tentaste ou pediste para conseguir avançar.



4 Reconhece o teu próximo passo

Escolhe uma coisa que gostarias de experimentar a seguir. Pode ser pequena.



Uma coisa de que me orgulho

_____

_____

_____

Um gesto simpático que fiz ou recebi

_____

_____

_____

Um obstáculo que enfrentei

_____

_____

_____

O que me ajudou ou quem me apoiou

_____

_____

O meu próximo pequeno passo

_____

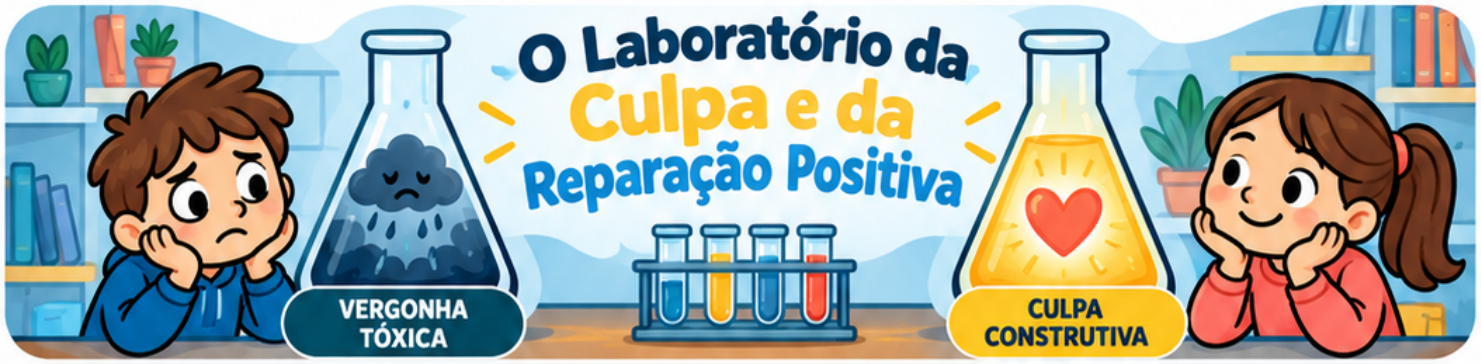
_____

Como quero registar o que aconteceu?

Prefiro escrever
Usa as linhas para contar o que aconteceu.

Prefiro desenhar
Desenha no espaço das respostas. Podes pedir ajuda para escrever uma legenda.

Ainda não sei
Escolhe apenas uma pergunta ou conversa sobre ela com quem te acompanha.



Guia Clínico: Culpa Construtiva versus Vergonha Tóxica

Esta ferramenta apoia a diferenciação entre o sentimento de culpa orientada para a ação e a vergonha globalizante. Enquanto a culpa foca o comportamento pontual («Fiz algo que magoou e posso corrigir»), a vergonha ataca a identidade global da criança («Sou mau, ninguém gosta de mim, não há nada a fazer»), conduzindo a reações de isolamento, retraimento ou hostilidade defensiva.

- Identificar o evento detonador concreto sem rotular o carácter da criança.
- Separar a ação praticada do valor pessoal intrínseco.
- Distinguir a resposta de retraimento/fuga da resposta de responsabilização ativa.
- Planear uma reparação relacional justa, viável e proporcional ao dano causado.

Nota Clínica para o Terapeuta

Verifique se a criança manifesta rigidez corporal, contacto visual esquivo ou frases absolutistas como «sou sempre eu a estragar tudo». Nesses momentos, reduza a pressão pela confissão imediata e reforce a segurança da relação antes de introduzir a reparação.

O Detetor das Duas Mensagens

Analisa o que acontece dentro de ti quando algo corre mal. Observa a diferença entre os dois caminhos mentais:



Voz da Vergonha Paralisante:
«Eu sou um desastre e não presto para nada. Tenho de fugir, esconder-me ou culpar outra pessoa para me proteger.»



Voz da Culpa Construtiva:
«A minha atitude causou um problema. O meu comportamento esteve errado, mas eu consigo aprender e consertar a situação.»

Quando cometes um erro, qual é a primeira reação que notas no teu corpo e na tua cabeça?

Sinto vontade de desaparecer, esconder-me, mentir ou gritar com os outros.

→ **Estás sob o efeito da Vergonha Paralisante.** Faz três respirações lentas e recorda: um erro cometido não define quem tu és por inteiro.

Reconheço que magoei alguém ou parti algo, mas quero encontrar uma saída.

→ **Estás a utilizar a Culpa Saudável.** O teu alarme interno está a indicar que é momento de ativar os passos práticos de reparação.

O Protocolo da Reparação em Quatro Etapas

Segue estes quatro passos no teu laboratório para transformar um momento desconfortável numa reconciliação verdadeira e construtiva:

1 Reconhecer o Facto
Diz exatamente o que aconteceu de forma simples e direta, sem arranjar desculpas externas ou desviar as culpas para terceiros.

→

2 Compreender o Efeito no Outro
Tenta colocar-te no lugar da outra pessoa e expressa o que imaginas que ela sentiu com o teu comportamento.

→

3 Pedir Desculpa de Forma Clara
Usa uma frase sincera e dirigida: «Peço desculpa por ter feito aquilo, não estive bem e respeito-te.»

→

4 Propor uma Ação de Emenda
Apresenta uma atitude prática para ajudar a recompor o estrago material ou o mal-estar emocional criado.

Folha de Trabalho: A Minha Experiência no Laboratório

Regista com o terapeuta uma situação concreta recente onde sentiste peso na consciência e desenha a tua rota de reparação.

O que aconteceu em concreto? (Descreve apenas os factos observáveis):	
Sinais no meu corpo (Ex.: aperto no peito, rosto quente, nó na garganta):	
Qual era a mensagem da Vergonha? (O que a minha cabeça dizia de pior sobre mim):	
A nova perspetiva da Culpa Útil (O que posso fazer para resolver o problema):	
A minha proposta de reparação concreta para com a pessoa envolvida:	

A Bússola do Medo Protetor vs. Medo Limitador

1 O que me está a dizer o medo?

O medo é um alarme: merece atenção, mas nem sempre significa que existe perigo. Com um adulto de confiança, descobre se precisas de proteção ou de apoio para experimentar.



Para o profissional

Leia as perguntas com a criança e registe as suas palavras, ou convide-a a escrever ou desenhar. Considere os riscos reais e as capacidades da criança antes de propor qualquer experiência. Não force a aproximação.



Medo protetor

Avisa-me de um perigo real e ajuda-me a procurar segurança.

Exemplo: parar antes de atravessar uma estrada com trânsito.





Medo limitador

O alarme pode tocar muito alto mesmo quando a situação é suficientemente segura e impedir-me de fazer algo importante para mim.

Exemplo: querer participar num jogo conhecido, mas afastar-me por receio de falhar.

Nome:

_____

O que aconteceu ou o que imagino que possa acontecer?

_____

_____

Há um perigo real nesta situação?

Sim: posso magoar-me ou alguém pode fazer-me mal.

↓

Paro, afasto-me se puder fazê-lo em segurança e peço ajuda a um adulto de confiança.

Não sei: faltam-me informações.

↓

Não tenho de decidir sozinho. Peço ajuda a um adulto para perceber o risco e escolher o que fazer.

Não identificamos perigo real, mas o medo impede-me de fazer algo que quero ou preciso de fazer.

↓

Com apoio, escolho um pequeno passo seguro. Posso fazer uma pausa e ajustar o passo.

2 A minha grelha de decisão

Pensa numa situação concreta. Responde com a ajuda do adulto: o tamanho do medo, por si só, não mostra o tamanho do perigo.



Atenção

Ameaças, violência e intimidação precisam de proteção e ajuda, não de treino para aguentar o medo. Se um adulto não ajudar, procura outro adulto de confiança.

1 Observar



O que está mesmo a acontecer?
O que é uma previsão do meu medo?

2 Verificar



Que perigo existe?
Que proteção ou apoio tenho?

3 Escolher



Preciso de me proteger, de esclarecer dúvidas ou de experimentar um pequeno passo seguro?

O que mostra que há perigo? O que mostra que posso estar em segurança?

_____

_____

Nesta situação, o meu medo está a:

☐ proteger-me ☐ limitar-me ☐ ainda não sei

A minha escolha e quem me pode ajudar:

_____

_____

3 Os meus exemplos



Escreve ou desenha. A mesma situação pode exigir escolhas diferentes conforme o perigo e o apoio disponível.

Um medo que me protege e o que faço para ficar em segurança:

_____

_____

_____

Um medo que me limita e um pequeno passo seguro que escolho experimentar:

_____

_____

_____

Depois: o que aconteceu e o que aprendi?

_____

_____

_____

O Recipiente da Vergonha e o Manto da Autoaceitação

O Recipiente da Vergonha

Ferramenta de intervenção emocional para explorar, ao ritmo da criança, sensações de inadequação e apoiar a expressão de necessidades de acolhimento e valorização pessoal.

- A vergonha pode surgir em diferentes situações e ser sentida de formas distintas. Não é necessário encontrar uma explicação única nem partilhar mais do que a criança deseja.
- A criança pode desenhar, escrever, apontar, escolher palavras ou simplesmente conversar. A participação é voluntária; pode parar ou mudar de atividade a qualquer momento.

Para o profissional

Apresente a proposta com linguagem simples e sem pressão. Escute sem julgar, evite minimizar ou interpretar de imediato e adapte a atividade à idade, comunicação, contexto e disponibilidade da criança. O desenho é um recurso de expressão, não uma avaliação diagnóstica.



Passos para o profissional

1. **Apresentar o recipiente**
   Mostre ou desenhe um recipiente. Explique que, nesta atividade, ele pode guardar pensamentos ou sentimentos difíceis, se a criança quiser representá-los.
2. **Explorar com cuidado**
   Convide a criança a desenhar, escrever ou escolher palavras para aquilo que, por vezes, a faz sentir-se mal consigo própria. Pode deixar o recipiente vazio, usar símbolos ou não responder.
3. **Reconhecer o que ajuda**
   Pergunte o que poderia tornar esses momentos mais suportáveis: uma pessoa de confiança, uma pausa, palavras amáveis ou outra forma de apoio escolhida pela criança.
4. **Construir o manto**
   Convide-a a desenhar um manto à volta do recipiente ou de si própria. No manto, pode incluir qualidades, recursos, pessoas ou frases que lhe transmitam cuidado e respeito.
5. **Fechar e acolher**
   Pergunte como se sente agora e de que precisa antes de terminar. Combine um gesto de cuidado ou apoio, se a criança o desejar.

O que gostaria de guardar no recipiente?

Como percebo a vergonha no meu corpo ou nos meus pensamentos?

O que gostaria que alguém compreendesse?

O que me ajuda a sentir acolhimento?

Qualidades, pessoas ou palavras que podem fazer parte do meu manto

Uma forma de cuidar de mim depois desta atividade

Como prefere a criança participar hoje?

Quer desenhar ou escrever
Disponibilize espaço e materiais, deixando que escolha o que representa e quanto deseja partilhar.

Prefere falar, apontar ou escolher palavras
Use perguntas abertas e alternativas simples; registe apenas o que a criança autorizar.

Não quer participar, fica desconfortável ou pede para parar
Respeite a escolha, interrompa a atividade e ofereça uma alternativa tranquila ou apoio conforme as necessidades identificadas.

A Balança da Inveja e da Gratidão Genuína

Ficha de reflexão

Uma atividade para explorar a comparação com os outros e reconhecer qualidades e conquistas próprias. Pode ser preenchida pela criança com apoio do profissional, respeitando o seu ritmo e a vontade de partilhar.

Nota para o profissional



Apresente a ficha como um convite à reflexão, não como uma obrigação de sentir gratidão. A criança pode escolher não responder ou parar a qualquer momento.

1 Escolher uma comparação



Convide a criança a pensar numa situação em que se comparou com outra pessoa. Se preferir, use uma situação fictícia ou passe à etapa seguinte.

2 Dar nome ao que sente



Pergunte que emoções surgem nessa situação. Ajude a encontrar palavras sem corrigir ou minimizar a resposta.

3 Olhar para a própria experiência



Explore uma qualidade, esforço ou conquista da criança, por pequena que pareça. Não é necessário comparar resultados.

4 Reconhecer o percurso de outra pessoa



Se a criança estiver confortável, convide-a a identificar algo que admira ou que a outra pessoa conseguiu. Isto não retira valor ao que ela própria sente ou alcança.

5 Fechar com uma escolha



Pergunte o que gostaria de guardar desta reflexão ou se prefere deixá-la por aqui. Registe apenas o que a criança quiser partilhar.



1 A situação em que me comparei foi...

2 Quando isso aconteceu, senti...

3 Uma coisa que valorizo em mim é...

4 Um esforço ou uma conquista minha foi...

5 Algo que reconheço no percurso da outra pessoa é...

6 Uma ideia que quero levar comigo é...

O Painel da Frustração e da Perseverança

1 Enquadramento Clínico e Objetivos da Ferramenta

Esta ferramenta terapêutica destina-se a apoiar a criança no reconhecimento de episódios de frustração provocados por erros, bloqueios ou resultados inesperados. Ao decompor o impacto emocional da contrariedade em fases observáveis, o clínico auxilia a criança a substituir reações impulsivas ou de desistência por estratégias ativas de resolução de problemas e insistência adaptativa.

- **Normalizar o erro** enquanto etapa inerente à aprendizagem e ao domínio de novas competências.
- **Facilitar a identificação precoce** das sensações somáticas associadas à irritação e à zanga.
- **Promover a flexibilidade cognitiva** através da exploração de percursos alternativos face ao bloqueio.

Nota para o Clínico

Explore primeiro com a criança uma situação recente de baixa intensidade emocional antes de abordar eventos com elevada reatividade comportamental.



2 Percurso de Avaliação e Regulação do Bloqueio

Siga com a criança os passos estruturados abaixo para disseçcar o momento em que a tarefa se tornou difícil, estabelecendo um plano de ação antes de retomar a atividade.

1 Identificar o Gatilho



Descrever com clareza o que estava a acontecer quando surgiu o bloqueio (por exemplo, uma peça não encaixar ou um desenho não sair como pretendido).

2 Ler os Sinais do Corpo



Reconhecer onde a tensão muscular, o calor no rosto ou a respiração acelerada se manifestam no corpo.

3 Pausa Tática de Respiração



Suspender o contacto com a tarefa durante sessenta segundos, aplicando três ciclos lentos de inspiração nasal e expiração bucal.

4 Redefinir a Meta



Dividir o objetivo complexo numa subtarefa imediata e facilmente exequível com apoio mínimo.

3 Registo Clínico do Desafio e da Nova Tentativa

Preencha com a criança durante a sessão de forma a consolidar o compromisso de persistência funcional.

O que estava a tentar fazer quando surgiu a dificuldade?

_____

_____

Que sensação física ou pensamento surgiu no primeiro momento?

_____

_____

Qual é a nova estratégia ou percurso alternativo a experimentar?

_____

_____

Como avalio a minha tolerância e esforço nesta tentativa?

_____

A criança mantém a recusa da tarefa após a pausa de autorregulação?



Se os níveis de agitação física ou zanga continuarem elevados

Redirecionar temporariamente para uma atividade motora reguladora de descarga tónica ou descompressão sensorial antes de reintroduzir o problema.



Se a criança apresentar disponibilidade verbal e cognitiva

Apoiar a execução co-regulada da primeira etapa do percurso alternativo definido no registo.

O Diário da Serenidade e dos Momentos de Paz



Orientações Clínicas para o Terapeuta

Esta ficha de trabalho clínico foi desenhada para sessões individuais de **psicoterapia** infantil, **terapia psicomotora** ou terapia ocupacional. O seu objetivo é ajudar a criança a mapear de forma visual e concreta as experiências, ambientes e vinculações que promovem a autorregulação e o alívio fisiológico da tensão.

- Identificar contextos espaciais associados à redução do tónus muscular e tranquilidade.
- Reconhecer recursos relacionais significativos que funcionam como co-reguladores.
- Mapear atividades cinestésicas ou lúdicas promotoras de serenidade para criar um plano de autorregulação acessível.

Nota Clínica

Explore o preenchimento em conjunto com a criança através de diálogo socrático ou desenho assistido, adaptando o ritmo às capacidades expressivas e ao perfil neurodivergente de cada indivíduo.

O Meu Mapa de Calma e Tranquilidade

Pensa nas coisas, nos sítios e nas pessoas que te ajudam a respirar fundo e a sentir o coração mais calmo. Escreve ou desenha em cada um dos espaços abaixo para construíres o teu diário de paz.

Onde me sinto seguro e sereno (o meu cantinho especial):

Pessoas ou companheiros que me transmitem paz quando estão por perto:



Atividades calmas que gosto de fazer (ler, construir, ouvir música, passear):

Um som, objeto ou cheiro que me ajuda a relaxar de imediato:

Escala de Bem-Estar Corporal

Observa o teu corpo neste momento, desde a cabeça até à ponta dos pés. Avalia a sensação de leveza e conforto muscular que sentes após refletir sobre estes momentos serenos.

- **Nível 1 a 2:** Corpo tenso, ombros subidos, agitação interna ou dificuldade em parar.
- **Nível 3 a 4:** Respiração mais lenta, músculos a descontrair, atenção equilibrada.
- **Nível 5:** Tranquilidade plena, sensação de aconchego, batimento cardíaco suave e repouso.

Verificação Pessoal

Qual é o nível de serenidade do teu corpo neste momento? Assinala e anota uma palavra que descreva o teu estado de espírito atual.



1 Muito tenso



2 Tenso



3 Mais calmo



4 Calmo



5 Muito tranquilo

O meu nível de serenidade (1 a 5) e a sensação que sinto nos ombros e barriga:

Uma estratégia deste diário que vou utilizar se me sentir sobrecarregado esta semana:

Como responder quando a agitação física ou sensorial persiste durante a atividade?



Se a criança apresenta sobrecarga sensorial ou motora: Interromper a escrita e realizar uma pausa de regulação proprioceptiva (pressão profunda, respiração compassada ou manipulação de textura suave).

Se a criança expressa verbalmente o que sente sem desenhar: Validar o relato oral e registar as respostas como coprotagonista na ficha, reduzindo a exigência grafomotora.

0 O Mapa das Reações Corporais ao Ciúme

Às vezes, sentimos ciúme quando receamos perder a atenção ou o carinho de alguém. Podemos sentir várias emoções ao mesmo tempo. Sentir ciúme não faz de ti uma pessoa má; o importante é escolher o que fazer.

Para o profissional
Leia com a criança e convide-a a apontar, desenhar ou escrever. Explore uma situação concreta, sem impor sensações nem interpretações. A criança pode optar por não partilhar.

1 Recorda uma situação

Pensa numa ocasião com um irmão, uma irmã ou um amigo em que tenhas sentido ciúme.

2 Observa o teu corpo

Assinala na figura onde notaste alguma mudança. Também podes escrever «não sei» ou «não notei nada».

O que aconteceu?

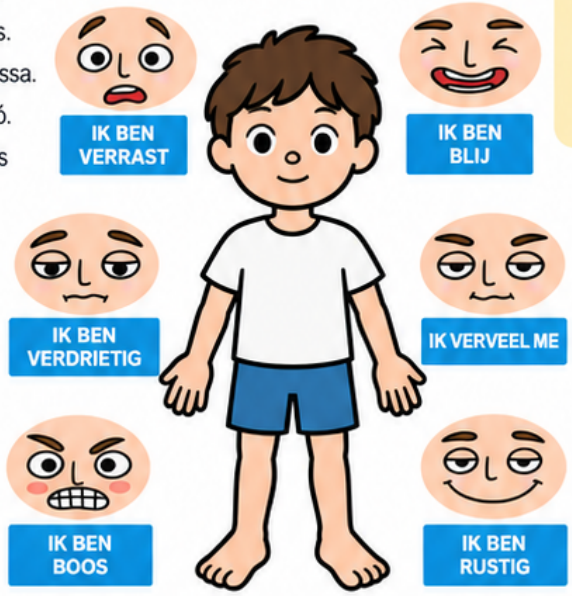
_____

_____

1 Onde sinto? Como sinto?

Estes sinais podem aparecer com o ciúme, mas também noutras emoções. Não são iguais para todas as pessoas. Assinala apenas o que reconheces em ti e acrescenta outros sinais.

- **Cara:** calor ou bochechas quentes.
- **Peito:** coração a bater mais depressa.
- **Barriga:** aperto ou sensação de nó.
- **Mãos e braços:** tensão ou punhos fechados.
- **Pernas e pés:** inquietação ou vontade de me afastar.



A intensidade agora
Assinala: 0 — nada · 1 — pouco · 2 — médio · 3 — forte · 4 — muito forte.

0	1	2	3	4
○	○	○	○	○

1 Marca

Faz um círculo ou uma marca nas zonas do corpo onde sentiste mudanças.

2 Liga

Liga cada marca à sensação correspondente ou escreve a tua própria descrição.

Outro sinal que noto:

_____

Consigo reconhecer algum sinal?

Sim.
Escolhe o sinal que notaste primeiro.

Ainda não.
Podes deixar o mapa sem marcas e voltar a ele noutra ocasião.

2 O meu plano: parar, regular e falar

Posso sentir ciúme sem magoar ninguém. Quando o ciúme aparece muito depressa, posso fazer uma pausa antes de conversar.

Se não me sentir em segurança
Afasto-me da situação, se puder fazê-lo em segurança, e procuro um adulto de confiança. Não preciso de resolver o conflito sozinho.

1 Paro

Mantenho as mãos e os pés sem magoar. Se preciso, peço espaço.

2 Regulo

Escolho uma opção: sentir os pés apoiados no chão, respirar devagar sem forçar ou pedir uma pausa junto de um adulto de confiança.

3 Falo quando estiver pronto

Experimento: «Quando brincaste com outra pessoa, senti ciúme. Gostava de combinar um momento para brincarmos.» Posso fazer um pedido; a outra pessoa também pode ter outros amigos.

Para ajudar o meu corpo, vou:

_____

O meu pedido, sem culpar:

_____

_____

Se precisar de ajuda, posso procurar:

_____

Depois da pausa, como estou?

Consigo ouvir e falar sem magoar.
Faço o meu pedido e ouço a resposta.

Ainda estou muito ativado.
Continuo a pausa e peço ajuda a um adulto de confiança.

A Lanterna da Esperança e do Otimismo Realista



Ficha terapêutica individual para explorar, com a criança, uma situação difícil, reconhecer aspetos positivos concretos e escolher um passo possível. Destina-se a profissionais de terapia infantil. A criança pode escrever, desenhar ou responder oralmente, conforme a sua idade e forma de comunicação.

Utilização em sessão

Convide a criança a pensar numa situação que a esteja a desanimar. Não é necessário encontrar algo positivo à força: validem primeiro o que está a ser difícil e procurem depois possibilidades reais e pequenas.



1 O que aconteceu?

Ajude a criança a descrever a situação com palavras, desenho ou símbolos.

A situação que me está a desanimar



2 O que está a ser difícil?

Reconheçam os sentimentos e as partes mais complicadas, sem as minimizar.

O que sinto e o que está a ser difícil



3 Que luzes existem?

Procurem factos, apoios, capacidades ou momentos que tragam alguma ajuda ou alívio.

Uma coisa verdadeira que ainda me pode ajudar

Uma pessoa, capacidade ou recurso a que posso recorrer



4 Qual é o próximo passo?

Escolham uma ação pequena e concreta que esteja ao alcance da criança, com o apoio necessário.

O meu próximo passo possível

Quem me pode apoiar?

Guia Clínico e Protocolo de Análise



1 Guia Clínico: Intervenção em Emoções Concomitantes e Ambivalência



Esta ferramenta terapêutica destina-se a apoiar a criança no reconhecimento, desentrelaçamento e aceitação de estados afetivos complexos e contraditórios (por exemplo, entusiasmo e receio na transição escolar, ou alívio e tristeza após uma perda). No trabalho clínico, a fusão de afetos opostos gera habitualmente desregulação ou bloqueio expressivo, sendo crucial normalizar a coexistência de múltiplas emoções.

1. Identificar o evento detonador ou contexto de transição gerador de ambivalência.
2. Mapear a intensidade relativa de cada afeto presente através de representação gráfica ou percentual.
3. Explorar as sensações corporais associadas a cada vertente da experiência interna.



Nota Clínica

Valide perante a criança que sentir duas coisas opostas ao mesmo tempo é perfeitamente normal e saudável, não constituindo um sinal de erro ou fraqueza.

2 Protocolo de Exploração Passo a Passo



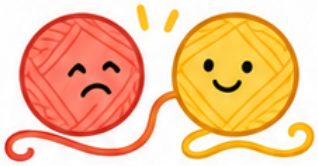
Conduza o diálogo clínico seguindo a sequência estruturada abaixo, promovendo a reflexão partilhada e o registo autónomo por parte da criança.

1 Definição da Situação



Convide a criança a descrever o acontecimento concreto que desencadeou a sensação de 'nó' ou confusão emocional.

2 Extração e Separação dos Fios Emocionais



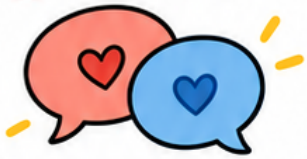
Nomeiem conjuntamente os sentimentos distintos presentes na situação, atribuindo uma cor ou metáfora visual a cada um.

3 Conexão Somática



Investigue em que local do corpo cada emoção se manifesta (por exemplo: aperto no peito, borboletas no estômago, tensão muscular).

4 Integração e Validação



Construa uma frase síntese que una ambos os sentimentos utilizando a conjunção 'e' em vez de 'mas' (ex.: 'Sinto entusiasmo pela novidade E receio de não conhecer ninguém').

3 Árvore de Decisão: Grau de Ambivalência e Regulação



Utilize este algoritmo clínico para orientar a intervenção consoante o nível de congruência e tolerância da criança à sobreposição afetiva.

A criança tolera a presença de afetos opostos sem demonstrar angústia intensa ou encerramento comunicativo?

Sim



Sim: a criança reconhece a dualidade e demonstra curiosidade na exploração.

Avançar para o preenchimento da ficha analítica, quantificando a intensidade de cada emoção e criando estratégias de regulação simultânea.

Não



Não: a criança demonstra sobrecarga somática, bloqueio verbal ou insistência em escolher apenas um sentimento.

Fazer pausa na análise cognitiva; aplicar técnicas de autorregulação psicomotora e respiração ancorada, validando que não é obrigatório "desfazer o nó" de imediato.

Ficha de Registo da Criança

Ficha de Trabalho do Paciente: O Meu Descodificador

Regista nos campos abaixo os detalhes da situação que estás a vivenciar, separando as diferentes emoções que se misturaram na tua cabeça e no teu corpo.



Lembrete Amigo

Podes ter duas emoções verdadeiras ao mesmo tempo. Não precisas de escolher apenas uma!

1 O que aconteceu ou está prestes a acontecer? (Situação)

2 Primeira emoção identificada (Nome, intensidade de 1 a 10 e onde a sinto no corpo):

3 Segunda emoção identificada (Nome, intensidade de 1 a 10 e onde a sinto no corpo):

4 Outra emoção ou pensamento escondido no meio da mistura:

5 A minha frase integradora: «Eu sinto... E também sinto... Porque...»

6 O que me pode ajudar a acolher estas duas emoções em simultâneo?

O Barómetro do Entusiasmo e da Sobrecitação — Utilização

Objetivo e utilização

Ficha de autorregulação para ajudar a criança a reparar na intensidade da sua ativação, identificar sinais de entusiasmo ou de sobrecitação e experimentar uma estratégia de abrandamento. O profissional acompanha a exploração sem pressupor que entusiasmo é sempre confortável ou que a sobrecitação se manifesta da mesma forma em todas as crianças.

- **Destinatários**: crianças, com adaptação da linguagem e do apoio ao seu desenvolvimento e modo de comunicação.
- O profissional apresenta a ficha num momento adequado e permite que a criança indique, aponte, desenhe ou responda verbalmente.
- A escala descreve a experiência da criança; não é um teste, diagnóstico ou medida clínica padronizada.

Respeitar a experiência da criança

Não há uma resposta certa. A criança pode escolher mais do que uma zona, não responder ou pedir para parar. Acompanhe os sinais observáveis e as preferências individuais.

Nome ou identificação escolhida pela criança

_____

Data (facultativo)

_____

Situação ou momento que quero explorar

_____

_____

Passos de utilização

1 Explorar



Convide a criança a pensar num momento em que se sentiu muito entusiasmada ou com energia intensa. Se preferir, use uma situação imaginada ou fale do que sente agora.

2 Reparar



Pergunte o que nota no corpo, nos pensamentos, na voz ou nos movimentos. Aceite palavras, gestos, imagens, comunicação aumentativa ou ausência de resposta.

3 Localizar



Convide-a a apontar para a zona que melhor representa a sua experiência. Pode assinalar uma zona intermédia ou várias zonas.

4 Experimentar



Escolham em conjunto uma estratégia segura e confortável. A criança pode experimentá-la por pouco tempo, modificá-la ou recusá-la.

5 Rever



Voltem à escala e perguntem se algo mudou, permaneceu igual ou ficou menos confortável. Não é necessário atingir uma zona específica.

Como está a experiência da criança neste momento?



A criança identifica energia intensa e sente-se confortável ou disponível.

Explore o que torna essa energia agradável e que sinais ajudam a criança a reconhecer os seus limites.



A criança indica desconforto, dificuldade em abrandar ou vontade de se afastar.

Reduza exigências e estímulos quando possível; ofereça escolha entre estratégias familiares, pausa ou apoio do profissional.

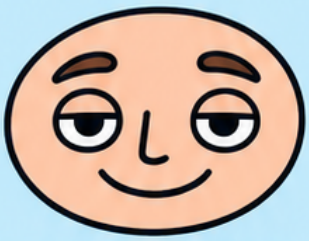


A criança não quer responder, não sabe ou usa outra forma de comunicação.

Não insista. Observe sem interpretar em excesso e ofereça a possibilidade de retomar mais tarde.

O meu barómetro

Escolhe, aponta ou assinala a zona que se aproxima mais do que sentes. Podes estar entre zonas, escolher várias ou deixar em branco. As cores e as palavras, são pistas, não regras: podes dar-lhes o significado que fizer sentido para ti.



Azul — Mais tranquilo

Sinto-me confortável; consigo parar ou mudar de atividade, se quiser.



Mostarda — Entusiasmo a subir

Tenho mais energia; noto alterações e posso querer fazer uma pausa ou continuar com apoio.



Coral — Energia muito intensa ou sobrecitação

Pode ser difícil parar, esperar ou pensar; posso precisar de espaço, ajuda ou menos estímulos.

A escala é pessoal

A mesma sensação pode ser agradável para uma criança e desconfortável para outra. Pergunte o que significam as zonas para esta criança e ajuste as palavras, cores ou símbolos às suas preferências.

1 Repara



O que notas no corpo, na respiração, na voz, nos movimentos ou nos pensamentos?

2 Escolhe



Aponta ou assinala a zona que melhor representa o que sentes agora — ou escolhe outra forma de mostrar.

3 Diz ou mostra



O que gostarias que acontecesse a seguir: continuar, mudar, fazer uma pausa ou pedir ajuda?

O que noto no meu corpo ou comportamento

A zona que escolho (podes desenhar ou assinalar)

O que quero fazer a seguir

Estratégias para experimentar

A criança escolhe uma estratégia, com apoio do profissional. A experiência pode ser breve e adaptada ao espaço, às necessidades sensoriais e às capacidades motoras e de comunicação. Interrompa ou altere a proposta se a criança mostrar desconforto, recusa ou agravamento da sobrecitação.



- **Abrandar o movimento:** experimentar passos lentos ou movimentos suaves, se forem confortáveis.



- **Fazer uma pausa:** parar a atividade e escolher um lugar ou posição confortável, se disponível.



- **Orientar a atenção:** olhar à volta e nomear, apontar ou encontrar algo familiar no espaço.



- **Pedir apoio:** usar uma palavra, gesto, símbolo ou outro meio habitual para pedir ajuda ou espaço.

Escolha e segurança

Não imponha respirações profundas, contacto físico, pressão ou estímulos sensoriais. Use apenas opções conhecidas e aceites pela criança; siga sempre as orientações clínicas aplicáveis à situação.

1 Escolher

Apresente duas ou três opções claras e permita que a criança escolha, proponha outra estratégia ou não escolha nenhuma.

2 Experimentar

Combine o que vai acontecer e durante quanto tempo. Mantenha a proposta simples e interrompível.

3 Verificar

Pergunte ou observe se a estratégia está a ajudar, a não fazer diferença ou a incomodar. Ajuste em conjunto.

4 Fechar

A criança decide se quer voltar à atividade, continuar em pausa ou pedir outro tipo de apoio.

A estratégia que escolho experimentar

_____

_____

Como quero que o profissional me apoie

_____

_____

Depois, notei que...

_____

_____

_____

Registo breve da experiência



Utilize este espaço para registar o que a criança escolheu comunicar e o que foi experimentado. Descreva a situação de forma concreta, sem converter a escala numa classificação ou atribuir à criança significados que ela não indicou.

- Registe as palavras, gestos ou escolhas da criança, distinguindo-os das observações do profissional.
- Anote a estratégia experimentada e a resposta observada, incluindo quando não houve alteração ou quando a estratégia foi interrompida.
- Combine com a criança se e quando esta ficha poderá voltar a ser utilizada.

Registo descritivo

A ficha apoia a conversa e a observação em sessão; não substitui avaliação clínica, plano terapêutico ou procedimentos de segurança do serviço.

1 Antes

Registe a situação e a forma como a criança indicou a sua experiência, se quis fazê-lo.

2 Durante

Anote a opção escolhida, as adaptações feitas e a resposta observável, sem inferir causas.

3 Depois

Registe o que a criança comunicou sobre a experiência e o que gostaria de fazer a seguir.

Situação e contexto

Indicação da criança (palavras, gesto, símbolo ou outra forma)

Estratégia escolhida e adaptações

Resposta observada e próximos passos combinados

O Cofre da Coragem Silenciosa — ficha

Registar a coragem que quase ninguém vê

Uma ficha ilustrada para reconhecer pequenos atos de coragem que não recebem aplausos: tentar de novo, pedir ajuda ou dizer a verdade. O profissional acompanha a atividade; a criança pode desenhar, escrever ou ditar as suas respostas.

- A coragem não tem de ser grande nem perfeita.
- Não há respostas certas. A criança escolhe o que quer partilhar.

Nota para o profissional

Apresente a atividade de forma simples e sem pressão. Respeite o ritmo da criança e não exija que revele algo que prefira guardar.

1 Escolher um momento

Convide a criança a recordar uma situação recente em que fez algo difícil, mesmo que ninguém tenha reparado.

2 Dar forma à história

A criança pode desenhar ou contar o que aconteceu. Se quiser, ajude-a a identificar o que sentiu e o que fez.

3 Guardar no cofre

Registem juntos o ato de coragem. A criança decide se quer ler, mostrar ou simplesmente guardar a ficha.

O meu nome ou símbolo

_____

O que aconteceu?

_____

_____

_____

O que foi difícil para mim?

_____

_____

O que fiz, mesmo com dificuldade?

_____

_____

Como me senti depois?

_____

_____

Uma palavra para a minha coragem

_____

O meu cofre



Desenha ou escreve aqui o teu ato de coragem. Podes também pedir ao profissional que escreva por ti. Guarda esta ficha como um lembrete do que conseguiste fazer.

- Tentei outra vez depois de falhar.
- Pedi ajuda quando precisei.
- Pedi desculpa com honestidade.
- Fiz uma pausa e voltei a tentar.

O meu ato de coragem silenciosa

_____

_____

_____

Quem me pode ajudar a lembrar-me disto?

_____

_____



Radar da reatividade sensorial

Ficha da secção de Perturbação do Espectro do Autismo. Utilize-a para registar, com a criança, sons que são aversivos ou toleráveis e as estratégias que podem ajudar em cada contexto. O profissional conduz a conversa e adapta a linguagem; a criança pode responder oralmente, desenhar, apontar ou escrever.

- Registe observações sem pressupor que o mesmo som provoca sempre a mesma reação.
- Respeite os sinais de desconforto e as formas de comunicação da criança.
- Esta ficha é um recurso de exploração educativa; não constitui diagnóstico nem recomendação de tratamento.

Como utilizar

Apresente um som ou contexto de cada vez. Não reproduza sons para testar a criança. Registe apenas experiências relatadas ou observadas em condições seguras.

1 Escolher um contexto

Pensem numa situação concreta, por exemplo, sala de aula, recreio, casa ou deslocação.



2 Identificar o som

Registe o som e, se for útil, quando ou onde costuma surgir.



3 Mapear a experiência

A criança pode indicar se o som é tolerável, incómodo ou difícil de suportar, e assinalar sinais ou sensações que reconhece.



4 Escolher apoios possíveis

Conversem sobre estratégias que a criança considera úteis, como afastar-se, reduzir o ruído ou usar proteção auditiva adequada.



5 Rever em conjunto

Registem o que ajudou e voltem a rever a ficha quando o contexto ou as preferências mudarem.



Nome ou código da criança _____ **Data** _____

Contexto (casa, escola, deslocação ou outro)

_____

_____

Som ou situação sonora

_____

_____

Como é para mim? (tolerável, incómodo ou difícil de suportar)

_____

_____

O que noto no corpo, nas emoções ou no comportamento?

_____

_____

_____

O que me ajuda ou gostaria de experimentar?

_____

_____

_____

Proteção auditiva considerada e preferência da criança

_____

_____

O que resultou nesta situação?

_____

_____

Notas do profissional

_____

_____

Exemplos de sons do dia a dia


Aspirador


Sirene


Cão a ladrar


Trânsito


Conversas


Campainha


Obras


Música alta


Avião

Como é a intensidade deste som para ti?


Tolerável


Incómodo


Difícil de suportar

Como descreve a criança a experiência com este som neste contexto?



Tolerável

Registar o contexto e perguntar se há algo que a criança prefira manter.



Incómodo

Perguntar o que poderia tornar a situação mais confortável e registar as opções escolhidas.



Difícil de suportar ou com sinais de desconforto

Interromper a exposição ao som, se presente, e apoiar a criança a afastar-se ou a aceder a um local mais tranquilo. Registar o que comunicou e os apoios que aceitou.

Mapa de sons e estratégias



Mapa de sons e estratégias

Preencha uma linha por som ou situação. A criança pode assinalar, desenhar ou ditar as respostas. Use as linhas adicionais para situações diferentes e reveja as estratégias com a criança e, quando adequado, com os adultos de referência.

- **Som ou situação:** identifique de forma concreta, sem imitar nem reproduzir o som.
- **Contexto:** indique onde, quando e com quem acontece.
- **Experiência:** registe a descrição da criança e sinais observáveis, distinguindo-os das interpretações do adulto.
- **Estratégia:** assinale uma opção escolhida pela criança ou registe outra. A proteção auditiva deve ser adequada ao contexto; combine-a com alternativas quando possível.



Registo centrado na criança

Não force a participação nem a utilização de protetores. Sempre que possível, permita que a criança escolha, experimente em segurança e comunique quando quer parar.

1

Registar uma situação

Escolha um som referido pela criança ou observado numa situação habitual. Não crie uma exposição para preencher a ficha.

2

Dar espaço à resposta

Use palavras, símbolos, apontar, desenho ou comunicação aumentativa e alternativa, de acordo com as preferências da criança.

3

Anotar a estratégia escolhida

Registe opções como reduzir o ruído, afastar-se, procurar um espaço tranquilo, pedir aviso prévio ou considerar proteção auditiva adequada.

4

Rever e ajustar

Anote se a estratégia foi aceite e útil nessa ocasião. A experiência pode variar conforme o contexto.

1

1. Som ou situação _____
Contexto e momento _____
Experiência da criança / sinais observados _____
Estratégia escolhida _____
Resultado / notas _____

2

2. Som ou situação _____
Contexto e momento _____
Experiência da criança / sinais observados _____
Estratégia escolhida _____
Resultado / notas _____

3

3. Som ou situação _____
Contexto e momento _____
Experiência da criança / sinais observados _____
Estratégia escolhida _____
Resultado / notas _____



Painel de Sequenciação Lógica de Autonomia Pessoal



Orientações Clinicas de Aplicação

Este painel destina-se a apoiar crianças com perturbações do neurodesenvolvimento e do espectro do autismo na estruturação previsível e gradual de rotinas diárias de higiene e vestuário independente. Utilize o suporte visual como facilitador da comunicação funcional e promotor de previsibilidade, diminuindo a sobrecarga sensorial e executiva.

- Apresente a sequência completa antes do início da tarefa e confirme a compreensão de cada etapa.
- Utilize pistas gestuais e verbais mínimas para evitar dependência de ajuda externa.
- Permita que a criança assinale visualmente cada passo concluído com visto, ícone ou marcador amovível.
- Adapte a velocidade de execução respeitando o perfil psicomotor e sensorial individual.

Ajuste Sensorial e Psicomotor

Verifique previamente a sensibilidade a etiquetas, tecidos, temperatura da água e textura dos produtos de higiene para prevenir desregulação sensorial durante a rotina.

Sequência Visual: Rotina da Manhã e Vestuário

Guia estruturado passo a passo para a realização autónoma do vestuário e preparação pessoal diária.

1 Retirar o pijama



Despir a parte de cima e as calças do pijama, colocando-as no cesto da roupa ou sobre a cadeira de apoio designada.

2 Roupa interior



Identificar a parte da frente e de trás da roupa interior e vestir com apoio dos polegares nos elásticos laterais.

3 Meias



Enrolar a meia até à ponta, enfiar os dedos dos pés e puxar o calcanhar até ao alinhamento correto.

4 Calças



Segurar a cintura das calças, introduzir uma perna de cada vez na posição sentada ou apoiada e subir até à cintura.

5 Camisola



Introduzir a cabeça na abertura principal e, em seguida, passar os braços pelas mangas até esticar a peça.

6 Calçado



Calçar os sapatos observando o alinhamento das curvas interiores para garantir que não ficam trocados, fixando os fechos ou atacadores.

A criança manifesta hesitação motora ou desatenção a meio da sequência?

- **Bloqueio ou dificuldade de planeamento motor (dispraxia)** → Forneça apoio físico ligeiro no cotovelo ou aponte para o cartão visual da etapa em curso sem emitir ordens verbais sucessivas.
- **Desmotivação ou dispersão visual** → Isole o pictograma da etapa seguinte cobrindo temporariamente os passos posteriores para reduzir a saturação do campo visual.

Sequência Visual: Higiene Oral e Cuidados Pessoais

Passos encadeados para a escovagem dentária e lavagem da face, concebidos para execução sequencial autónoma.

1 Preparar a escova



Retirar a escova do suporte, humedecer brevemente sob a torneira e aplicar uma porção de pasta do tamanho de uma ervilha.

2 Escovar as superfícies superiores



Efetuar movimentos circulares suaves nas faces externas, internas e de mastigação dos dentes de cima durante cerca de um minuto.

3 Escovar as superfícies inferiores



Repetir o movimento circular nos dentes de baixo, mantendo o ritmo cadenciado com apoio de um temporizador visual.

4 Bochechar e cuspir



Colocar um gole de água no copo, bochechar com vigor e cuspir no lavatório sem engolir a pasta.

5 Lavar e secar a face



Passar água limpa pelas bochechas e testa com as mãos em concha e secar com a toalha pessoal dando pequenos toques.

Registo Clínico de Desempenho e Nível de Ajuda

Preencha após a sessão terapêutica ou partilhe com o contexto domiciliário e escolar para monitorização da evolução da autonomia funcional.

Nome da criança e data da sessão: _____

Passos executados com autonomia completa (sem ajudas): _____

Etapas que exigiram pista gestual ou física: _____

Respostas sensoriais ou barreiras observadas: _____

Objetivo prioritário para a próxima sessão: _____

Ficha de Apoio à Compreensão da Metáfora e Ironia





Guia Clínico: Sentido Literal vs. Sentido Figurado

Esta ficha apoia crianças com desafios na comunicação social, nomeadamente no espetro do autismo, a descodificar expressões figuradas e comentários irónicos comuns em contexto escolar. Trabalhe a distinção entre aquilo que as palavras dizem à letra e a mensagem real pretendida pelo interlocutor.

- Identificar o contexto situacional e a pista não-verbal (tom de voz, expressão facial)
- Diferenciar a imagem literal (frequentemente absurda) da intenção comunicativa
- Treinar respostas sociais adequadas sem reagir com zanga ou confusão



Pista do Detetive Social

Se a frase parecer absurda ou impossível na vida real (como alguém voar ou ter minhocas na cabeça), o cérebro tem de ativar o modo figurado: a pessoa está a usar uma imagem para descrever uma ideia ou emoção.

Registo de Descodificação em Sessão

Analise com a criança as três expressões frequentes do recreio apresentadas abaixo. Para cada situação, explorem juntos o que soa à letra e o que realmente significa.

1 **Expressão 1: «Estás a dormir na forma!»**



Literal: Estar a dormir dentro de uma forma de bolo.

Sentido real: Estar distraído durante o jogo e não ter visto a bola chegar.

2 **Expressão 2: «Parti o coco a rir com a tua piada!»**



Literal: Um fruto tropical quebrou-se ao meio.

Sentido real: Achar uma enorme graça e rir com muita intensidade.

3 **Expressão 3 (Ironia): «És cá um craque, és...» (ao falhar um remate)**



Pista verbal: O tom de voz arrastado e o sorriso de troça indicam o oposto do elogio literal.

Significado: Reparámos no erro, mas podemos desvalorizar e continuar a jogar.

Árvore de Decisão: O Que Fazer Quando Alguém Diz Algo Estranho?

Utilize este algoritmo simples para ajudar a criança a avaliar a intenção do colega antes de reagir no recreio.

A frase dita pelo colega faz sentido estritamente literal neste momento?

Sim, a ação está mesmo a acontecer de verdade

Interpretar as palavras de forma direta e responder de acordo com os factos observáveis.

Não, parece impossível ou contradiz a realidade visível

Verificar se o rosto está a sorrir ou o tom é de brincadeira. Se sim, é uma metáfora ou ironia: pergunte «Querias dizer que estou distraído?» em vez de se zangar.

Espaço de Treino Prático da Criança

Registe uma expressão que a criança tenha ouvido recentemente no recreio ou na sala de aula e que tenha gerado estranheza ou mal-entendido.

Que frase ou expressão ouvi no recreio?

_____

O que imaginei à letra (imagem mental imediata):

_____

O que o meu colega queria realmente transmitir:

_____

A minha resposta adaptada da próxima vez:

_____

Guia visual de gestão de crise



Como utilizar este guia

Recurso de apoio mútuo entre terapeuta, criança e educadores. Use as fichas de acordo com o perfil, as preferências de comunicação e o plano individual da criança. A criança pode apontar, escolher imagens ou não responder. Não é necessário falar para participar.

Observe sinais de sobrecarga e reduza exigências e estímulos, em vez de insistiir em explicações ou respostas.

Priorize segurança, dignidade, previsibilidade e consentimento. Não force toque, contacto visual ou deslocação, salvo para responder a um perigo imediato, segundo os procedimentos de segurança aplicáveis.

Cada ficha é uma ferramenta autónoma; adapte-a e interrompa-a se aumentar o desconforto.

Nota de utilização

Este material é educativo e não substitui avaliação clínica individual nem procedimentos locais de emergência. Um diagrama ou recurso visual não permite diagnosticar.

Sinais e necessidades



Use com a criança, se e quando for confortável.
O adulto que acompanha pode registar observações sem presumir o que a criança sente.

- O meu corpo ou comportamento pode mostrar que preciso de menos estímulos.
- Os sinais variam de pessoa para pessoa e de situação para situação.





Sinais que costumo mostrar



O que estava a acontecer antes



O que me ajuda a sentir mais segurança

Percurso de sobrecarga

Um percurso visual simples para orientar a observação e a resposta. Não é uma escala diagnóstica nem uma sequência obrigatória.

1



Sinais iniciais

Observar e oferecer opções simples.

2



Sobrecarga crescente

Reduzir estímulos e exigências; permitir distância e tempo.

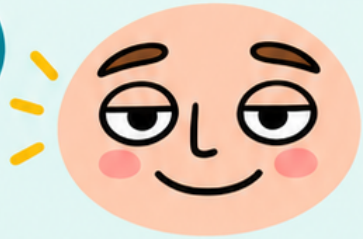
3



Momento de crise

Manter segurança e presença calma, com poucas palavras ou sem palavras.

4



Recuperação

Aguardar os sinais da criança antes de propor regresso ou conversa.

Sem pressupostos

Uma reação pode ter causas diferentes. Não atribua intenção, escolha ou estado emocional sem informação suficiente.

Descompressão ambiental

O adulto pode experimentar mudanças pequenas, observando a resposta da criança. Sempre que possível, ofereça escolhas acessíveis, incluindo a opção de não escolher.

- Diminuir ruído, luz intensa, movimento e número de pessoas, se isso for útil e seguro.
- Afastar objetos perigosos e manter uma saída desimpedida.
- Disponibilizar um espaço conhecido e confortável, sem impor isolamento.
- Evitar perguntas repetidas, ameaças, reprimendas ou exigências de contacto visual.

1 Reduzir



Retire estímulos e pedidos dispensáveis. Faça uma alteração de cada vez.

2 Oferecer



Mostre opções concretas, como ficar no local ou ir para um espaço tranquilo. Aceite gestos, apontar ou ausência de resposta.

3 Acompanhar



Mantenha-se disponível a uma distância confortável. Observe sem pressionar.

Plano de apoio individual



Preencha em conjunto com a criança quando estiver disponível, e reveja com as pessoas que a acompanham. Registe preferências, não regras universais.

- Combine antecipadamente como a criança pode comunicar «sim», «não», «pausa» ou «ajuda», por fala, gesto ou outro meio acessível.



Sinais precoces observáveis



O que costuma aumentar o desconforto



Opções de espaço ou ambiente preferidas



Formas de comunicação acessíveis



Pessoa de referência e forma de a contactar



O que evitar, segundo a criança

Retorno à linha de base



A recuperação não tem um prazo fixo. A criança pode precisar de silêncio, descanso, movimento seguro ou continuidade do espaço calmo. Não exija conversa, explicações ou pedido de desculpa como condição para retomar a rotina.

Observe mudanças em relação aos sinais habituais da criança, sem presumir que está pronta.

Ofereça água, descanso ou uma atividade familiar apenas se forem apropriados e aceites.

Retome pedidos e transições gradualmente, com previsibilidade e possibilidade de pausa.

Quando estiver disponível, registe o que ajudou e o que poderá ser ajustado.

Segurança

Se houver risco imediato de lesão ou necessidade de cuidados urgentes, siga os procedimentos de segurança e emergência aplicáveis e procure apoio adequado.

Sinais de que estou a recuperar

O que me ajudou desta vez

Ajustes para uma próxima ocasião

Para o profissional

Para o profissional

Ferramenta visual para explorar, com a criança, diferentes graus de proximidade e confiança nas relações. Aplique-a de forma flexível, de acordo com a idade, a comunicação, a cultura familiar e a experiência da criança. Não existe uma distribuição única que sirva a todas as pessoas.

- Explique que a criança pode escolher quem incluir e que pode deixar espaços em branco.
- Não peça nomes ou informações que a criança não queira partilhar.
- Use exemplos neutros antes de abordar situações pessoais.
- A categorização não substitui a avaliação de segurança nem determina, por si só, se uma pessoa é segura ou perigosa.

Segurança e autonomia

A criança pode mudar uma pessoa de círculo, não responder ou interromper a atividade. Se surgir uma preocupação concreta de segurança, siga os procedimentos de proteção aplicáveis ao seu contexto profissional.

1 Apresentar o mapa

Mostre os círculos e explique que o centro representa relações de maior proximidade, e que a distância ao centro representa diferentes níveis de contacto ou familiaridade.

2 Explorar os círculos

Leia os rótulos em conjunto. Convide a criança a dar exemplos, sem pressupor que todas as famílias ou relações são iguais.

3 Preencher em conjunto

A criança pode escrever nomes, desenhar pessoas ou usar símbolos. O profissional pode escrever apenas com autorização da criança.

4 Conversar sobre limites

Explore o que a criança se sente confortável em partilhar, fazer ou pedir em cada relação. Não transforme o mapa numa lista rígida de regras.

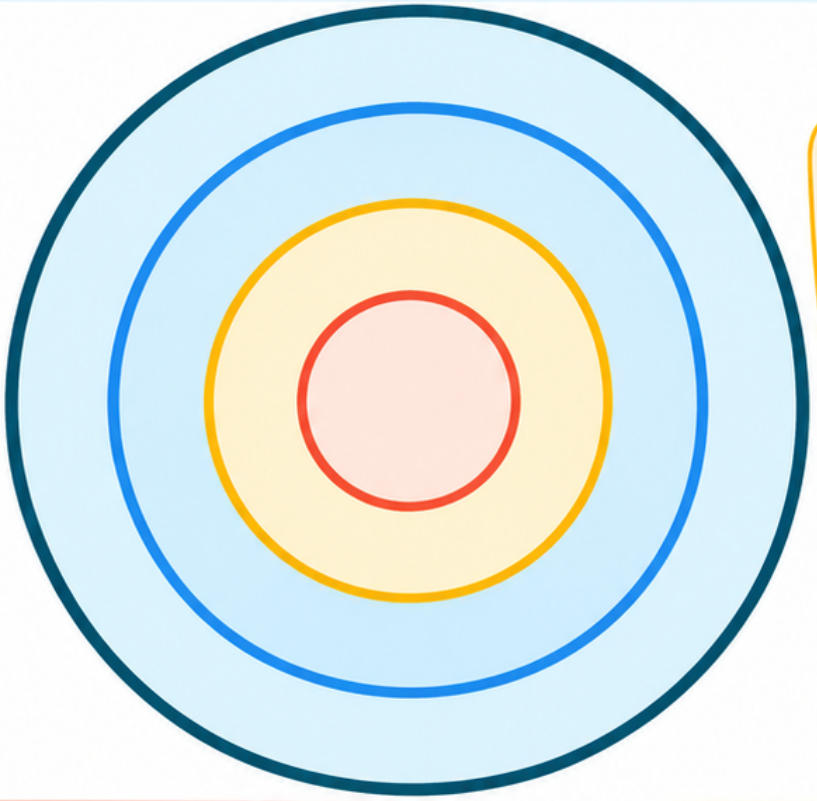
5 Rever e fechar

Pergunte se a criança quer alterar algo ou manter espaços vazios. Termine reforçando que pode pedir ajuda a um adulto de confiança quando se sente insegura.

Mapa de círculos concêntricos

Preencha o mapa com pessoas ou grupos, de acordo com a forma como a criança sente cada relação. Pode usar nomes, desenhos ou símbolos. Os exemplos dos rótulos são sugestões, não regras.

- **Centro** — pessoas muito próximas e de confiança, escolhidas pela criança.
- **Círculo seguinte** — amigos chegados ou outras pessoas com quem a criança sente proximidade.
- **Círculo seguinte** — conhecidos ou pessoas com quem contacta em determinados contextos.
- **Círculo exterior** — pessoas que a criança não conhece ou conhece pouco.



Cada relação é singular

A confiança não depende apenas do grau de parentesco ou de conhecer alguém há muito tempo. Dê espaço à perspetiva da criança e converse sobre comportamentos concretos que a fazem sentir-se confortável ou desconfortável.

Pessoas muito próximas — centro

Amigos chegados

Conhecidos

Pessoas que conheço pouco ou não conheço

O que me ajuda a sentir confiança e segurança?

Com quem posso falar se algo me deixar desconfortável?

Conversa sobre proximidade e partilha

Use estas perguntas para acompanhar o preenchimento. A criança pode responder oralmente, desenhar, apontar ou não responder. Registe apenas o que for útil e apropriado no contexto da intervenção.

- Quem escolheste colocar mais perto de ti? O que torna essa relação especial para ti?
- Há pessoas com quem gostas de estar em determinados lugares, como em casa, na escola ou numa atividade?
- Que coisas preferes partilhar apenas com pessoas em quem confias?
- Se alguém te pedir algo que te deixa desconfortável, o que poderias fazer ou dizer?
- Que adulto de confiança poderia ajudar-te? A criança pode indicar mais do que uma pessoa.



Ajustar sem pressionar

Se a criança demonstrar desconforto, faça uma pausa e retome apenas se for adequado. Não sugira respostas nem peça que revele segredos; privilegie perguntas abertas e a segurança da criança.



Uma coisa que gosto de partilhar com pessoas de confiança

_____

_____



Uma coisa que prefiro manter privada

_____

_____



Uma pessoa adulta a quem posso pedir ajuda

_____

_____



O que posso fazer quando me sinto desconfortável

_____

_____

A Bússola da Conversa — Dar a Vez de Falar

A Bússola da Conversa

Na conversa, há espaço para os dois. Podemos partilhar os nossos interesses e descobrir os da outra pessoa.

Preparar a conversa

Para o profissional: escolha com a criança um tema e coloque um pequeno objeto sobre a bússola como marcador. Percorram os quatro pontos pela ordem indicada. Quando a vez mudar, troquem os papéis. A criança pode mover ou apontar o marcador; o adulto pode ajudar.

- Combinem uma ideia de cada vez, sem impor um tempo rígido.
- Deem tempo para pensar e responder. Escutar não exige olhar nos olhos.
- Aceitem respostas pela fala, por gestos ou com apoio à comunicação.

Segue a bússola

Começa em «Partilho». Move o marcador quando estiveres pronto.



1 • Partilho

Digo uma ideia sobre o tema. «Eu gosto de...»

2 • Dou a vez

Faço uma pausa e convido a outra pessoa. «E tu, o que achas?»

3 • Escuto

Deixo a outra pessoa responder ao seu ritmo. Se precisar de tempo, espero.

4 • Ligo as ideias

Comento algo que ouvi ou faço uma pergunta sobre isso. «Disseste que... Conta-me mais.» Depois, recomeçamos.

Se precisar de ajuda

Posso apontar ou dizer:

- «Preciso de mais tempo.»
- «Quero terminar esta ideia e depois passo a vez.»
- «Podemos voltar a este assunto mais tarde?»
- «Quero fazer uma pausa.»

O nosso combinado

A criança escolhe; o adulto pode escrever.

Tema da nossa conversa:

_____

Sinal amigável que vamos usar para lembrar a troca de vez:

_____



Organizador de Preparação para Troca de Turma ou Ano





Preparar a mudança escolar

Ficha de trabalho para antecipar uma mudança de turma ou de ano. O profissional conduz a exploração com a criança, respeitando o seu ritmo e a forma como comunica. A criança pode responder por palavras, desenho, apontar ou com apoio de um adulto. Registem apenas informação útil para a preparar.



Como utilizar

Preencha a ficha com a criança e, quando adequado, em articulação com a família e a escola. Assinale o que já é conhecido e o que ainda precisa de ser confirmado.
Não é necessário completar tudo numa só sessão.

1 Identificar a mudança



Registe qual é a mudança prevista, quando acontecerá e o que a criança já sabe sobre ela.

2 Explorar o novo contexto



Recolha informação concreta sobre espaços, pessoas e rotinas. Distinga o que foi confirmado do que ainda é desconhecido.

3 Antecipar e preparar



Escolha estratégias simples que possam ser experimentadas antes da mudança e combinadas com os adultos envolvidos.

4 Rever depois da mudança



Após a transição, converse sobre o que ajudou, o que foi diferente do esperado e o que poderá ser ajustado.

Nome ou identificação da criança _____

Profissional que acompanha o preenchimento _____

Turma ou ano atual _____

Nova turma ou ano, se conhecido _____

Data prevista da mudança _____

O que a criança já sabe ou ouviu sobre a mudança

_____

_____

_____

O que gostaria de saber

_____

_____

_____



A informação sobre a mudança está confirmada?

Sim, foi confirmada pela escola ou por um adulto responsável.
Registe a informação concreta e, se possível, quem a confirmou e quando.

Ainda não ou não se sabe.
Assinale como por confirmar. Evite apresentar possibilidades como certezas e combine quem poderá esclarecer a questão.



O Semáforo das Texturas Alimentares e Seletividade



Enquadramento Clínico e Sensorial

[illegible] grelha destina-se a apoiar a intervenção clínica estruturada em crianças com seletividade alimentar de base sensorial. O semáforo organiza a exposição gradual aos alimentos em três patamares bem definidos, permitindo mapear o perfil de tolerância, reduzir a ansiedade associada à refeição e planear passos sistemáticos de aproximação sem recurso a coação.

- **Verde:** Alimentos seguros e bem tolerados (consumo habitual sem recusa).
- **Amarelo:** Alimentos em fase de exploração gradual (tolerados visualmente ou com contacto táctil/olfativo).
- **Vermelho:** Alimentos aversivos ou hiper-reativos (disparam respostas de nojo, recusa ativa ou náusea).

Nota Clínica para o Terapeuta

A transição de um alimento entre zonas deve respeitar sempre os ritmos do processamento sensorial. Não force a ingestão: tolerar o alimento no prato, tocar-lhe com a ponta do dedo ou cheirá-lo já constitui um avanço clínico relevante.

Registo Clínico do Semáforo Alimentar

Preencha cada nível com os alimentos identificados em sessão ou em contexto familiar.
Registe as características das texturas (ex.: crocante, puré, pegajoso, liso) para identificar padrões de hipo ou hipersensibilidade oral e táctil.

Nome da Criança e Idade: _____

Zona Verde — Alimentos Seguros
(Texturas e exemplos que come habitualmente sem desconforto):
_____
_____
_____

Zona Amarela — Em Exploração
(Alimentos que tolera ver, cheirar ou manipular com as mãos/talheres):
_____
_____
_____

Zona Vermelha — Alimentos Aversivos
(Gera recusa imediata, náusea ou fuga):
_____
_____
_____

Plano de Dessensibilização e Pequenos Passos

Selecione um alimento prioritário da Zona Amarela para trabalhar durante o bloco de 6 dissenso a aproximação em microetapas sucessivas de dessensibilização sistemática.

Princípio da Autonomia

Garanta sempre que a criança tem controlo sobre a aproximação. A disponibilização de um prato ou guardanapo de rejeição neutra reduz significativamente o comportamento de oposição e a ansiedade antecipatória.

1 Tolerância Visual e Partilha de Mesa



O alimento permanece na mesa ou numa taça próxima, permitindo à criança manter o contacto visual sem exigência de consumo direto.

2 Exploração Olfativa e Táctil com Utensílios



A criança interage com o alimento através de garfo ou colher, e posteriormente tolera o aroma próximo do seu prato.

3 Contacto Dérmico Direto



Toque breve com a ponta dos dedos, amassando ou repartindo o alimento sem exigência de o levar aos lábios.

4 Aproximação Labial e Exploração Oral



Encostar o alimento aos lábios ou ponta da língua, com autorização prévia para descartar sem engolir, se necessário.

Alimento Alvo Selecionado e Textura Específica:
_____
_____

Objetivo Imediato de Aproximação (próximas 2 semanas):
_____
_____

Observações Clínicas e Resposta Sensorial:
_____
_____

Decisão Clínica

A criança manifesta náusea, fuga ou forte angústia perante o estímulo alimentar apresentado?

Sim (Sinais evidentes de sobrecarga sensorial ou pânico) → Recuar de imediato para o passo anterior consolidado, afastar o alimento da vista imediata e restabelecer a autorregulação através de respiração calma ou estímulo proprioceptivo neutro.

Não (Curiosidade, postura neutra ou aceitação do contacto) → Reforçar positivamente o esforço e a tolerância demonstrada, consolidando a etapa atual antes de introduzir uma exigência sensorial superior.

Cartão de identificação de estados de fadiga oculta

Cartão de identificação

Uma ficha de autoperceção para explorar sinais de cansaço que podem surgir depois de fazer um esforço prolongado para acompanhar situações sociais. Podes preenchê-la com palavras, desenhos ou símbolos. Não há respostas certas ou erradas.

- Nome ou símbolo: _____
- Data: _____
- Este cartão ajuda-me a reparar no que sinto; não é um teste nem um diagnóstico.



Podes escolher

Podes saltar qualquer pergunta, pedir uma pausa ou preencher o cartão com uma pessoa de confiança.

1 Repara



Pensa numa situação recente em que estiveste com outras pessoas ou tentaste acompanhar o que acontecia.

2 Identifica



Assinala os sinais que reconheces no teu corpo, nos teus pensamentos ou nas tuas emoções.

3 Escolhe



Indica o que te ajudaria a descansar agora ou antes de chegares ao limite.

Como sei que estou a fazer um esforço para acompanhar os outros?

_____

O que noto no meu corpo?

_____

O que noto nos meus pensamentos ou emoções?

_____

O que me ajuda a recuperar energia?

_____

Uma pausa que posso pedir ou fazer é...

_____

Uma pessoa a quem posso dizer que preciso de descansar:

_____

O que precisas neste momento?



Preciso de menos estímulos ou de ficar em silêncio.

Se for pessível, vai para um lugar mais calmo, reduz o ruído ou pede um momento sem conversa.

Preciso de me mexer ou de mudar de posição.

Escolhe um movimento confortável e seguro, ou pede para fazer uma pausa.

Não sei ainda o que preciso.

Pára por um instante. Podes escolher uma opção, pedir ajuda ou voltar a esta ficha mais tarde.

Matriz de preferências

Ficha para a criança indicar como prefere cumprimentar e que limites de contacto quer que sejam respeitados. O profissional acompanha o preenchimento; a criança escolhe, aponta ou assinala.
Não há respostas certas ou erradas.

- **Posso dizer «sim», «não» ou «talvez».**
- **Posso mudar de ideias em qualquer momento.**
- **Não preciso de aceitar beijos, abraços ou qualquer outro contacto para cumprimentar alguém.**

Para o profissional

Convide a criança a escolher sem pressionar. Respeite a resposta e combine como a poderá comunicar a outras pessoas, se a criança o desejar.

1 Escolhe

Assinala como te sentes em relação a cada forma de cumprimento.



2 Mostra o teu limite

Podes escolher «sim», «não» ou «talvez», ou deixar por assinalar.



3 Combina o que dizer

Escolhe uma frase ou um gesto para comunicares a tua preferência.



Nome ou símbolo da criança

Data

Como prefiro cumprimentar

Como prefiro cumprimentar

Assinala uma opção em cada linha, se quiseres.
Podes pedir ao profissional que leia as opções ou te ajude a assinalar.

	SIM	NÃO	TALVEZ
 Acenar à distância	☐	☐	☐
 Dizer «olá»	☐	☐	☐
 Sorrir ou fazer outro gesto sem toque	☐	☐	☐
 Choque de punhos	☐	☐	☐
 Toque no cotovelo	☐	☐	☐
 Aperto de mão	☐	☐	☐
 Abraço	☐	☐	☐
 Beijo	☐	☐	☐
 Outro contacto: _____	☐	☐	☐



A minha escolha

SIM = aceito; **NÃO** = não aceito; **TALVEZ** = ainda não sei ou prefiro decidir no momento.

O que quero que os outros saibam

O que quero que os outros saibam

Completa, desenha ou dita as respostas.
Podes deixar qualquer campo em branco.

- A forma de cumprimento de que mais gosto é...
- Se não quiser contacto, posso...
- Se mudar de ideias, quero que...



A forma de cumprimento de que mais gosto é...

Se não quiser contacto, posso...

Se mudar de ideias, quero que...

Outra preferência ou limite que quero partilhar

Lembra-te

O teu corpo é teu. Podes recusar um contacto, mesmo que o tenhas aceitado noutra ocasião.

A Bússola da Autoempatia e da Autocompaixão



Ficha clínica ilustrada para acolher falhas e erros sem autocrítica destrutiva, reconhecer necessidades e escolher uma resposta de apoio. Destina-se a profissionais de terapia infantil e à utilização partilhada com a criança.

Categoria: Emoções

Material 1 de 25 nesta categoria

Como usar

O profissional acompanha a criança, lê ou adapta as perguntas e respeita o seu ritmo. A criança pode escrever, desenhar, ditar ou simplesmente conversar; não é necessário responder a tudo.

1 Fazer uma pausa

Convide a criança a escolher uma situação recente em que algo não correu como esperava. Se preferir, pode imaginar uma situação fictícia.

2 Perceber o que aconteceu

Explore os factos sem procurar culpados: o que aconteceu, o que a criança pensou e sentiu, e o que precisava naquele momento.

3 Escolher palavras de apoio

Ajude a criança a imaginar o que diria a alguém de quem gosta na mesma situação. Convide-a a experimentar essas palavras para si própria.

4 Pensar num próximo passo

Identifiquem uma ação pequena e possível: pedir ajuda, tentar de outra maneira, fazer uma pausa ou reparar algo, se for adequado.

A situação que escolho recordar ou imaginar

O que aconteceu, sem me julgar

O que pensei e senti

O que precisava naquele momento

Uma frase gentil que posso dizer a mim

Um próximo passo possível

Como prefere a criança responder hoje?

Quer escrever ou desenhar

Deixe-a escolher um ou mais campos e registe apenas o que quiser partilhar.

Prefere falar ou ditar

O profissional pode escrever as palavras da criança, confirmando com ela se representam o que quis dizer.

Não quer responder ou precisa de uma pausa

Não insista. Ofereça uma pausa, uma alternativa fictícia ou a possibilidade de retomar noutra ocasião.

Fecho: a minha bússola

Não preciso de gostar do que aconteceu para me tratar com cuidado. Posso aprender, pedir apoio e dar um passo de cada vez.

Uma coisa que quero guardar desta conversa:

A frase ou ideia que escolho guardar

_____

_____



O apoio que posso procurar

_____

_____

1 Rever

Convide a criança a escolher uma frase ou ideia da ficha que lhe tenha sido útil.

2 Encerrar com escolha

Pergunte se prefere guardar a ficha, levá-la consigo ou deixá-la consigo, respeitando a sua decisão e os procedimentos do serviço.

Nota para o profissional

Use a ficha de forma flexível e adequada à idade, comunicação e necessidades da criança. Não substitui avaliação clínica nem constitui diagnóstico ou recomendação de tratamento.

Ficha Terapêutica – O Filtro da Deceção

Enquadramento Clínico e Guia do Terapeuta

Esta ferramenta apoia crianças que experienciam crises de frustração, irritabilidade ou desregulação emocional perante planos alterados, promessas adiadas ou resultados que não correspondem ao desfecho imaginado. O modelo permite externalizar o desapontamento, identificar a discrepância entre expectativa e realidade, e construir ativamente alternativas flexíveis.

1. Identificar a expectativa inicial concreta: o que a criança antecipava com entusiasmo.
2. Registar com clareza a realidade factual: o que realmente sucedeu, sem juízos punitivos.
3. Avaliar a intensidade do impacto emocional e as sensações no corpo associadas à perda do plano inicial.
4. Filtrar as partes salvaguardáveis da situação e delinear um Plano B exequível.



Nota Clínica para o Profissional

Valide a dor da deceção antes de avançar para a reformulação cognitiva. Uma transição precipitada para o plano alternativo pode transmitir à criança a sensação de que a sua tristeza ou zanga é desvalorizada.

Ficha Prática: O Meu Filtro da Deceção

Preenche os espaços abaixo com o teu terapeuta quando as coisas não correrem como estavas à espera.

1 O que eu estava à espera que acontecesse (O meu plano original):

2 O que realmente aconteceu (A realidade dos factos):

3 Como o meu corpo reagiu
(Ex.: nó na garganta, punhos fechados, calor no rosto):

4 O que ainda está no meu controlo fazer hoje (O meu Plano B):



O que posso fazer de imediato com a frustração desta mudança?

Se o plano foi apenas adiado para outro dia:
Anota a nova data no calendário visível e escolhe uma atividade alternativa imediata que gostes.

Se o plano foi totalmente cancelado:
Permite-te expressar a tristeza com o teu terapeuta ou família e ativa um plano de compensação agradável.

O meu mapa da solidão e conexão afetiva

O meu mapa

Ficha de autorreflexão visual. Ajuda a criança a explorar a diferença entre estar sozinha e sentir-se solitária e a identificar o que pode aproximá-la do conforto e da pertença.

- **Para profissionais:** apresente a ficha com curiosidade e sem pressupor que estar só é sempre desagradável.
- **Para a criança:** não há respostas certas. Podes desenhar, escrever, apontar ou pedir ajuda. Podes parar ou saltar qualquer pergunta.

Usar ao ritmo da criança

Acompanhe as respostas sem as interpretar como diagnóstico. Se a criança revelar uma situação que suscite preocupação, siga os procedimentos de segurança e proteção aplicáveis ao seu contexto profissional.

1 Fazer pausa

Como estou agora? Escolhe uma palavra, uma cor ou um desenho.

2 Distinguir

Estar sozinho descreve uma situação: não ter outras pessoas por perto naquele momento. Sentir-se solitário descreve uma sensação; pode acontecer mesmo quando há pessoas por perto.

3 Localizar

No mapa, assinala onde sentes conforto, distância ou vontade de ligação. Podes escolher mais do que uma zona.

4 Procurar pontes

Escolhe uma ação pequena que te possa ajudar a sentir conforto ou ligação. Decide com o adulto se e quando a queres experimentar.

Estar só



Sentir-me solitário/a



Conforto

Pessoa de confiança

Lugar

Atividade

Agora, sinto-me... (palavra, cor ou desenho)

Quando estou só, o que é agradável ou difícil para mim?

Quando me sinto solitário/a, o que noto em mim?

O que me ajuda a sentir conforto ou pertença?

Uma pessoa, lugar ou atividade a que posso recorrer

A minha ponte pequena, se eu quiser experimentá-la

Que tipo de experiência quero assinalar neste mapa?

Estar só e sentir-me bem ou tranquilo/a

Desenha ou escreve o que torna esse momento agradável. Não precisas de procurar companhia se não quiseres.

Estar só e sentir falta de ligação

Assinala uma pessoa, lugar ou atividade que te possa aproximar de conforto ou pertença.

Sentir-me solitário/a, mesmo com outras pessoas por perto

Regista o que sentes e escolhe se queres contar a um adulto de confiança ou pedir companhia.

Ainda não sei ou prefiro não responder

Deixa a zona em branco, escolhe uma cor ou termina a ficha. Podes voltar a ela noutra ocasião.

O Balanço da Timidez e da Expressão Autêntica

Âmbito desta unidade

Instrumento prático para profissionais de terapia infantil: apoia a exploração da timidez como possível forma de proteção e ajuda a criança a identificar passos seguros para expressar pensamentos e sentimentos num pequeno grupo. A timidez, por si só, não constitui um diagnóstico.

Utilização clínica

O profissional adapta a proposta à idade, à comunicação, às preferências e ao contexto da criança. A participação é voluntária; observar, desenhar, escrever ou passar a vez são opções válidas.

1. Preparar



Escolha um grupo familiar e uma situação de baixa pressão. Explique que não há respostas certas e combine um sinal para parar ou pedir uma pausa.

2. Explorar



Convide a criança a completar a ficha por escrito, por desenho ou oralmente. Pergunte o que torna a situação mais fácil ou mais difícil, sem presumir o que sente.

3. Escolher um passo



A criança escolhe uma ação pequena e possível, ou decide não avançar por agora. Planeiem em conjunto quem ou o que poderá ajudá-la.

4. Rever



Depois da situação, registem o que aconteceu e o que a criança gostaria de manter ou alterar. Valorize a escolha e o esforço, não apenas a fala em grupo.

Situação de grupo que quero explorar

O que penso ou sinto nessa situação

O que me ajudaria a sentir-me mais seguro/a

Um passo que escolho — ou a opção de esperar

Pessoa, sinal ou apoio que posso usar

Depois, o que quero recordar

Laboratório da Curiosidade e Exploração



Vamos explorar?

Uma ficha para despertar a curiosidade e contrariar o tédio ou a apatia através de perguntas sobre o ambiente e as pessoas. Destina-se a ser usada por um profissional de terapia infantil com a criança, respeitando o seu ritmo e os seus interesses.

- Escolhe algo que te chame a atenção — um objecto, um som, uma cor ou uma pessoa.
- Não há respostas certas ou erradas. Podes dizer «não sei» ou passar uma pergunta.
- O profissional pode escrever as palavras da criança, se ela preferir responder oralmente.

Para o profissional

Apresente a ficha como um convite, não como um teste. Ajude a criança a escolher um foco e a formular perguntas sem pressupor o que sente ou pensa.

1 Escolher

Observa o espaço à tua volta. O que despertou a tua curiosidade?

2 Perguntar

Escolhe uma pergunta ou inventa outra. Podes perguntar sobre o que vês, ouves ou gostarias de descobrir.

3 Investigar

Procura uma pisha através da observação, de uma conversa ou de uma pequena experiência segura, acompanhada pelo profissional.

4 Partilhar

Conta o que descobriste — ou o que ainda gostarias de saber.

O que escolhi explorar

A minha pergunta

Que pista encontrei?

O que descobri (ou quero descobrir)

Como foi explorar?

A Balança da Paciência e da Urgência

Ferramenta de regulação temporal e emocional para explorar o desconforto da espera e a vontade de obter algo de imediato. Recurso de aplicação clínica, a adaptar à idade, comunicação, contexto e necessidades de cada criança.

- O profissional conduz a atividade e apoia a criança; a criança pode responder falando, desenhando, apontando ou escolhendo símbolos.
- Não há respostas certas. A balança representa a experiência da criança, não mede uma capacidade nem estabelece um diagnóstico.
- Use situações concretas e familiares. A criança pode não responder, fazer uma pausa ou terminar a atividade.



Enquadramento

Esta ficha é um recurso educativo para a sessão. Não substitui avaliação clínica nem constitui recomendação de diagnóstico ou tratamento.

1 Apresentar

Mostre a balança e explique: «Às vezes queremos muito uma coisa agora; outras vezes conseguimos esperar. Vamos explorar como isso é para ti.»

2 Escolher uma situação

Convide a criança a pensar numa espera concreta e adequada ao contexto, sem insistir em experiências que lhe causem desconforto.

3 Explorar os dois lados

Apoie a criança a identificar o que torna a espera difícil e o que a ajuda. Pode registar palavras, desenhos ou símbolos escolhidos por ela.

4 Pensar numa opção

Pergunte o que poderia tornar a espera mais suportável. Explore opções com a criança, sem exigir que espere mais do que consegue ou deseja.

5 Fechar a atividade

Retome uma ideia que a criança tenha escolhido e combine, se for apropriado, como voltar a explorá-la numa situação real.

Como quer a criança participar nesta ficha?

Quer falar ou escrever

Convide-a a preencher os campos com as suas próprias palavras.

Prefere desenhar, apontar ou escolher símbolos

Registe a escolha ou faça o desenho com autorização da criança.

Não quer participar ou precisa de uma pausa

Respeite a recusa, suspenda a atividade e retome apenas se fizer sentido para a criança.

Situação de espera que escolhi

O que quero já?

O que sinto enquanto espero?

O que torna a espera difícil?

O que me pode ajudar?

Uma opção que quero experimentar

O Termómetro do Embaraço e o Poder do Riso

O Termómetro do Embaraço

Ficha terapêutica para explorar situações embaraçosas e pequenos acidentes sociais com curiosidade e gentileza. O profissional acompanha a criança; a criança pode desenhar, escrever ou responder oralmente. Não é preciso contar nada que não queira partilhar.



Ao profissional

Adapte a linguagem e o modo de resposta à idade, à comunicação e ao conforto da criança. Valide a experiência antes de explorar humor; aceite silêncio, desenho ou a opção de parar.

1 A situação

O que aconteceu? Onde estavas e quem estava contigo? Podes desenhar ou contar apenas o que te apetecer.

A situação (desenha ou descreve)

2 O termómetro

Marca um número de 0 a 10 para o embaraço. Como se sente o teu corpo? Que emoção aparece?

O que senti no corpo e que emoção apareceu

3 O pensamento

O que te passou pela cabeça naquele momento? O que imaginaste que as outras pessoas pensavam?

O pensamento que tive

4 Um olhar mais gentil

Se isto acontecesse a outra pessoa de quem gostas, o que lhe dirias? Há uma explicação simples ou uma forma mais leve de ver o episódio?

Uma forma mais gentil de olhar para isto

5 Rir, se fizer sentido

Há alguma parte que agora te pareça engraçada? Se não, não faz mal. Podes escolher uma frase amiga para levares contigo.

A minha frase amiga

6 Voltar ao termómetro

Marca novamente de 0 a 10. O número mudou, ficou igual ou preferes não responder? Todas as respostas são válidas.

A minha intensidade de embaraço, de 0 a 10

Intensidade agora, de 0 a 10 (opcional)

A Almofada do Acolhimento da Melancolia



Ficha de apoio para momentos em que a criança sente uma tristeza difusa ou saudade sem causa pontual. Ofereça um espaço de descanso, presença e validação, sem exigir que a criança explique o que sente.

- Material para profissionais de terapia infantil.
- A criança pode participar, observar, apontar ou simplesmente descansar.
- Adapte a proposta à idade, comunicação, preferências sensoriais e estado da criança.



Antes de começar

Esta ficha apoia a expressão e o acolhimento; não constitui diagnóstico nem recomendação de tratamento. Siga a avaliação clínica e os procedimentos de segurança aplicáveis.

1 Prepare o espaço



Escolha um local tranquilo e ofereça uma almofada ou outro apoio confortável. Apresente a ficha sem a transformar numa tarefa obrigatória.

2 Convide sem pressionar



Diga: «Podemos ficar aqui um pouco. Não precisas de saber explicar.» Dê tempo para a criança aceitar, recusar ou escolher outra forma de estar.

3 Acompanhe o ritmo



Permita silêncio, desenho, palavras, gestos ou pausa. Valide a experiência sem procurar uma causa ou uma solução imediata.

4 Feche com escolha



Pergunte se prefere continuar em silêncio, falar, desenhar ou terminar. Combine o próximo passo apenas com a criança, de acordo com as necessidades observadas.

Hoje, prefiro...

_____

_____

Uma coisa que me pode ajudar a sentir-me acompanhado/a

_____

_____

Se quiser, posso desenhar aqui

Como prefere a criança usar este espaço?



Quer falar ou desenhar

Acompanhe sem interpretar de forma automática; use perguntas abertas e respeite o que a criança não quiser partilhar.



Prefere silêncio, pausa ou apenas presença

Permaneça disponível e confortável, sem insistir em respostas ou contacto físico.



Recusa a proposta ou mostra desconforto

Interrompa a atividade, ofereça alternativas e respeite a recusa; observe as necessidades de segurança e regulação.

O Regulador da Euforia e Regresso ao Centro

Prancha de transição



Ferramenta visual para apoiar a criança na passagem de um estado de grande excitação motora para uma calma funcional. O profissional acompanha a criança, observa a sua resposta e adapta o ritmo, a linguagem e as opções à idade, às capacidades e ao contexto. A criança pode apontar, escolher ou responder com palavras ou gestos.

- Não é necessário completar todos os passosnem chegar a um estado específico.
- Respeite os sinais de desconforto; interrompa ou ajuste a proposta se a criança precisar de espaço, movimento ou outra forma de apoio.
- Use a prancha como apoio à relação e à observação, não como diagnóstico ou recomendação de tratamento.

Começar pelo que a criança mostra

Apresente a prancha com voz tranquila e poucas palavras.
Convide, sem exigir:
«Como está o teu corpo agora?»
A criança pode indicar uma imagem, fazer um gesto ou simplesmente observar.



1 Notar



Convide a criança a reparar no corpo: há vontade de saltar, falar depressa, mexer as mãos ou correr? Aceite a resposta, sem a corrigir.

2 Escolher



Apresente uma opção de regulação de cada vez. A criança pode escolher, recusar ou sugerir outra possibilidade segura.

3 Experimentar



Façam a opção durante um curto período, ao ritmo da criança. Mantenha a supervisão e adapte a atividade ao espaço e às capacidades motoras.

4 Verificar



Pergunte ou observe:
«E agora, como está o teu corpo?»
Não é preciso que a criança fique quieta; procure sinais de maior conforto e disponibilidade.

5 Regressar



Apoie a passagem para a atividade seguinte, oferecendo uma instrução simples e tempo para a transição. Se a excitação se mantiver ou aumentar, volte a observar necessidades e contexto.

Como responde a criança à proposta?



Aceita ou demonstra curiosidade

Apresente uma opção simples, acompanhe a experiência e verifique como se sente.



Recusa, afasta-se ou mostra desconforto

Não insista. Dê espaço, reconheça o sinal e pergunte se prefere parar, observar ou escolher outra opção.



A excitação aumenta ou há risco no contexto

Interrompa a atividade e priorize a segurança. Ajuste o ambiente e o apoio de acordo com as necessidades observadas.

O que observo no corpo da criança

_____

_____

_____

Opção escolhida pela criança

_____

_____

O que ajudou ou foi preciso ajustar

_____

_____

_____

O meu refúgio de serenidade



Um lugar só teu

Nesta ficha, vais imaginar um lugar onde te sentes tranquilo/a e protegido/a. Pode ser real ou inventado. Não há respostas certas ou erradas. Podes desenhar, escrever ou contar as tuas ideias ao/à terapeuta.

- Podes parar ou mudar de ideia quando quiseres.
- Escolhe apenas as imagens e sensações que te fazem sentir bem.

Ao/à terapeuta

Convide a criança a escolher o ritmo e a forma de participação. Não pressione por detalhes nem interprete as respostas como diagnóstico. Se imaginar um refúgio não for confortável, interrompa e proponha uma atividade alternativa acordada com a criança.

1 Pára e repara



Senta-te de forma confortável. Se te apetecer, fecha os olhos; também podes mantê-los abertos. Repara no espaço à tua volta.

2 Imagina o refúgio



Pensa num lugar real ou inventado onde te sintas em paz. Pode ser um canto, uma cabana, uma praia, uma floresta ou outro lugar escolhido por ti.

3 Explora com os sentidos



O que vês? Que sons há? O ar é quente ou fresco? Há algum cheiro ou textura de que gostes? Podes imaginar só aquilo que te sabe bem.

4 Encontra sinais de segurança



O que te ajuda a sentir proteção neste lugar? Pode ser uma porta, uma manta, uma pessoa de confiança ou simplesmente saber que podes sair quando quiseres.

5 Guarda uma lembrança



Escolhe uma palavra, imagem ou gesto para te lembrares do teu refúgio. Quando terminares, volta a reparar no espaço onde estás e conta ao/à terapeuta como foi.

O nome do meu refúgio

_____

O que vejo lá

_____

_____

Os sons que imagino

_____

_____

Sensações de conforto que escolho

_____

_____

O que me ajuda a sentir proteção

_____

_____

A minha palavra, imagem ou gesto de serenidade

_____

_____



O meu refúgio (desenho livre)

Como te sentes ao imaginar este lugar?



Sinto-me tranquilo/a ou confortável

Podes continuar a imaginar, desenhar ou escrever sobre o refúgio.



Não tenho a certeza ou não sinto nada em especial

Podes observar o espaço à tua volta, escolher uma sensação neutra ou fazer uma pausa.



Fico desconfortável ou quero parar

Pára a imaginação, abre os olhos se estiverem fechados e diz ao/à terapeuta o que precisas. Escolham juntos outra atividade.

O Descodificador de Intenções e Mal-entendidos

Nem sempre sabemos por que razão alguém fez alguma coisa. Vamos separar o que aconteceu daquilo que imaginámos.



Para o profissional

Acompanhe a criança na leitura e no preenchimento, ou registe as suas palavras.
Explore várias explicações sem exigir uma conclusão sobre a intenção.
Perante intimidação ou agressão, dê prioridade à segurança.

1 Parar e observar

Faz uma pausa. Conta apenas o que viste ou ouviste, como se uma câmara tivesse gravado a situação.

2 Procurar possibilidades

Pode ter sido um acidente, uma brincadeira mal compreendida ou uma ação para magoar. Que pistas existem? Também podes responder: «Ainda não sei.»

3 Esclarecer com segurança

Se te sentires em segurança, pergunta:
«O que aconteceu?» ou «Foi sem querer?»
Ouve a resposta e observa o comportamento.
Uma resposta, por si só, não prova a intenção.

4 Escolher uma resposta

Podes explicar como te sentiste, pedir que parem, afastar-te ou procurar um adulto.
Não precisas de saber a intenção para pedir ajuda.

O que aconteceu? O que vi ou ouvi?

_____

_____

O que pensei que a outra pessoa queria fazer? Como me senti?

_____

_____

Que outra explicação pode existir? Que pistas apoiam cada possibilidade?

_____

_____

_____

O que posso perguntar ou fazer agora?

_____

_____

Qual é a resposta mais segura nesta situação?

→ Parece um acidente.

Diz o que aconteceu e pede ajuda para reparar: «A minha construção caiu. Ajudas-me a reconstruí-la?»

→ Ainda não percebo o que aconteceu.

Se for seguro, pede uma explicação. Podes esperar e pedir ajuda a um adulto.

→ Alguém me magoa, ameaça ou continua depois de eu pedir para parar.

Afasta-te, se conseguires, e procura um adulto de confiança. Conta o que aconteceu.

Experimenta descodificar

Uma criança passa junto à tua mesa e o teu lápis cai.
Pensas: «Fez de propósito!» Que outra explicação pode existir?
Que pergunta poderias fazer?

- Lembra-te: o que sentiste é importante, mesmo quando a intenção não é clara.
- Ter sido sem querer não apaga o impacto. Também é possível pedir cuidado e reparação.

Uma frase que posso usar

«Não gostei do que aconteceu. Preciso que pares.»

O Mosaico da Gratidão Diária

O Mosaico da Gratidão Diária

Uma ficha para reparar em pormenores positivos e em gestos de apoio recebidos ao longo do dia.

- **Nome ou iniciais:** _____
- **Data:** _____

Para o profissional

Apresente a ficha de forma flexível e adequada à idade, comunicação e disponibilidade da criança. A criança pode escrever, desenhar, ditar ou escolher uma resposta. Não é necessário encontrar algo positivo em todas as situações; respeite a sua experiência e permita que passe alguma pergunta.

1 Escolher um momento

Convide a criança a pensar num momento do dia que queira recordar.

2 Procurar pormenores

Ajude-a a reparar no que aconteceu, no que viu ou ouviu e em quem esteve presente.

3 Preencher os mosaicos

A criança pode escrever ou desenhar um pormenor positivo ou um gesto de apoio em cada espaço. Pode deixar espaços em branco.

4 Partilhar, se quiser

Convide-a a contar o que escolheu. Escute sem corrigir nem exigir uma interpretação positiva.

Um momento do dia que quero recordar

_____

_____

Um pormenor de que gostei

_____

_____

Um gesto de apoio que recebi

_____

_____

Quem esteve comigo?

_____

Como me senti nesse momento?

_____

_____

O meu mosaico: desenha ou escreve aqui

_____

_____

_____

_____

_____

Uma coisa que quero guardar deste dia

_____

_____

Como prefere a criança responder hoje?

Quer escrever

Deixe-a escrever nos espaços, oferecendo apoio apenas se o pedir.

Prefere desenhar ou escolher

Convide-a a desenhar ou a indicar uma resposta oralmente; o profissional pode registá-la com autorização.

Não encontra um momento ou não quer responder

Aceite a escolha, deixe os mosaicos em branco e passe a outra atividade ou termine.

A Bússola do Perdão e Libertação de Ressentimentos
— Guia de aplicação



A Bússola do Perdão e Libertação de Ressentimentos

Ferramenta reflexiva para explorar mágoas antigas e aquilo de que a criança precisa para se sentir protegida. Destina-se a profissionais de terapia infantil; a criança pode desenhar, escrever ou responder oralmente, com apoio adequado à idade e à comunicação.

- Perdoar, se e quando fizer sentido para a criança, não significa desculpar o que aconteceu, esquecer, retomar uma relação ou aceitar novos danos.
- A segurança e os limites da criança vêm primeiro. Esta ficha não substitui avaliação clínica nem medidas de proteção quando necessárias.

Antes de começar

Explique que a criança pode não responder, fazer uma pausa ou parar. Não a pressione a revelar detalhes nem a perdoar. Se houver risco atual ou suspeita de abuso, priorize a segurança e os procedimentos de proteção aplicáveis.

Passos de aplicação

1 Preparar

Escolha um momento tranquilo. Disponibilize lápis e cores. Leia as perguntas em voz alta, se necessário, e adapte a linguagem sem sugerir respostas.

2 Situar a mágoa

Convide a criança a pensar numa situação que ainda lhe pesa. Pode escolher apenas um símbolo, uma cor ou um nome, sem contar o que aconteceu.

3 Ouvir o coração

Explore sentimentos, necessidades e limites. Aceite respostas diferentes, silêncio ou mudança de assunto.

4 Encontrar uma direção

Ajude a criança a identificar o que está ao seu alcance para se cuidar agora. O perdão não é uma meta obrigatória.

5 Fechar com segurança

Pergunte como se sente antes de terminar e combine um próximo passo concreto de apoio, se necessário.

As minhas reflexões

Hoje, quero chamar a esta mágoa...

_____
_____

Quando penso nisso, sinto...

_____
_____

No meu corpo, noto...

_____
_____

O que eu precisava nessa altura era...

_____
_____

Agora, para me sentir mais seguro/a, preciso de...

_____
_____

Um limite que quero manter é...

_____
_____

Uma pessoa segura a quem posso pedir ajuda é...

_____
_____

Uma coisa que posso fazer por mim hoje é...

_____
_____

Para mim, perdoar — ou ainda não perdoar — significa...

_____
_____
_____

O meu próximo passo, se eu quiser, é...

_____
_____

O que ajudaria a criança neste momento?

Quer continuar e sente-se suficientemente segura.

Avance devagar, seguindo as palavras e o ritmo da criança. Reforce que não tem de decidir já se perdoa.

Prefere não falar, está desconfortável ou pede uma pausa.

Pare a exploração. Ofereça uma atividade neutra, silêncio acompanhado ou outra forma de comunicar, sem insistir.

Há indicação de perigo atual ou de que alguém continua a causar dano.

Interrompa a ficha e priorize a segurança. Siga os procedimentos profissionais e de proteção aplicáveis; não prometa segredo.

A minha bússola — ficha da criança

A minha bússola

Podes desenhar, escrever ou pedir ao/à terapeuta que escreva contigo. Não tens de contar tudo. Podes deixar qualquer resposta em branco, fazer uma pausa ou parar.

- O que aconteceu não foi culpa tua por sentires mágoa.
- Perdoar não quer dizer que o que aconteceu foi aceitável. Também não tens de perdoar agora.
- Podes pedir ajuda a uma pessoa segura.



Escolhe o teu ritmo



Se alguma pergunta te fizer sentir pior ou inseguro/a, podes dizer «quero parar» ou apontar para esta frase.

1 A mágoa



Se quiseres, dá-lhe um nome, escolhe uma cor ou desenha um símbolo. Não precisas de explicar os pormenores.

A mágoa parece... (cor, forma ou palavra)

_____

_____

2 O que sinto



Escolhe palavras, cores ou desenhos para mostrar o que sentes. Podes sentir mais do que uma coisa.

Sinto...

_____

_____

No meu corpo...

_____

_____

3 O que preciso



Pensa no que te ajudaria a sentir-te ouvido/a, respeitado/a ou mais seguro/a.

Eu precisava de...

_____

_____

Para me sentir mais seguro/a, posso...

_____

_____

4 O meu limite



Desenha ou escreve uma coisa que não queres que aconteça outra vez e a quem podes pedir ajuda.

O meu limite é...

_____

_____

Posso pedir ajuda a...

_____

_____

5 A minha direção



Escolhe uma pequena coisa que te faça bem hoje. Não tens de decidir agora se queres perdoar.

Hoje vou cuidar de mim fazendo...

_____

_____

Sobre perdoar, eu penso... (ou deixo em branco)

_____

_____

_____

O que queres fazer agora?

Quero continuar.
Escolhe a próxima pergunta ou atividade; podes responder só com um desenho.

Quero fazer uma pausa ou parar.
Diz ou mostra «pausa» ou «parar». O/a terapeuta pode ajudar-te a escolher uma atividade que te deixe mais confortável.

Não me sinto seguro/a.
Conta ou mostra isso a um/a adulto/a seguro/a. O/a terapeuta vai ajudar a pensar no que fazer para te proteger.

O Radar da Sobrecarga Afetiva e Limite de Absorção

0 Posso importar-me sem carregar tudo

Às vezes, fico triste ou tenso ao perceber como outra pessoa se sente. Este radar ajuda-me a reparar no que sinto e a escolher quando preciso de espaço ou de ajuda. Não tenho de resolver as emoções nem os conflitos dos outros.



Para o profissional

Leia com a criança e convide-a a responder por palavras, desenhos ou apontando. Explore uma situação de cada vez, sem exigir relatos.
O radar é uma metáfora de autoconhecimento, não uma medida de empatia nem um teste diagnóstico.

1 O que captei à minha volta?

Pensa numa situação recente. Não precisas de adivinhar o que os outros sentiam: conta apenas o que viste ou ouviste.

O que aconteceu à minha volta?

_____

_____

O que senti em mim? Onde notei isso no corpo?

_____

_____

2 Como está o meu radar?

Assinala o nível que combina contigo agora. Podes mudar de nível ao longo do dia. Não há respostas certas ou erradas.



1 **1 — Tenho espaço:** noto o que acontece e consigo continuar o que estou a fazer.

2 **2 — Começa a pesar:** fico preocupado ou tenso e custa-me prestar atenção.

3 **3 — Cheguei ao meu limite:** está a ser demais; preciso de uma pausa e de apoio.

O meu primeiro sinal de que preciso de uma pausa é...

_____

3 Importar-me tem um limite

Posso ouvir ou mostrar carinho, se quiser e me sentir seguro. Posso também afastar-me. Os problemas dos adultos são responsabilidade dos adultos.



- Posso dizer: «Importo-me contigo, mas agora preciso de uma pausa.»
- Posso procurar um lugar tranquilo combinado com um adulto.
- Posso pedir: «Isto está a deixar-me preocupado. Podes ajudar-me?»

Agora escolho...

_____

Um adulto de confiança a quem posso pedir ajuda é...

_____

4 Não tenho de ficar no meio

Se houver ameaças, agressões ou eu sentir medo pela minha segurança, não tenho de intervir. Procuro um local seguro e peço ajuda a um adulto de confiança. Se esse adulto não ajudar, conto a outro.



Ficha de Trabalho — A Balança da Coragem



Orientações Clínicas para o Terapeuta

Esta ferramenta apoia crianças com tendência à evitação ansiosa ou inibição comportamental a **discriminar ativamente sensações corporais de apreensão face a desafios benéficos** (risco seguro) de circunstâncias que requerem efetiva proteção ou intervenção de um adulto (perigo real). Explore as pistas sensoriais, a probabilidade de dano físico irreparável e o papel da coragem como capacidade de agir mesmo com receio.

- Identificar se a hesitação provém do medo do julgamento, de falhar ou de novidade (risco seguro com crescimento).
- Diferenciar de situações com ameaça real à integridade física, saúde ou limites interpessoais (perigo real).
- Normalizar o desconforto fisiológico (frio na barriga, batimento cardíaco acelerado) enquanto motor de aprendizagem.

Nota Clínica

Não invalide o medo da criança: valide primeiro a emoção sentida no corpo antes de conduzir a exploração analítica do nível de perigo objetivo.

Como Pesar a Situação na Balança

Antes de decidires recuar ou avançar, segue este caminho de reflexão para compreenderes em qual dos lados da balança a situação se encontra.

1 Para e Ouve o Teu Corpo



Sentes um aperto na barriga porque é algo novo, difícil ou embaraçoso, ou porque estás mesmo sem segurança física?

2 Mede a Probabilidade de Magoar



Se algo correr mal, o que acontece de verdade? Uma frustração ou nódoa negra que passa logo, ou um ferimento grave que necessite de hospital?

3 Identifica a Oportunidade de Crescer



Ultrapassar esta barreira vai ajudar-te a ganhar mais autonomia, fazer amigos ou aprender uma habilidade nova?

4 Escolhe a Ação Construtiva



Se for risco seguro, usa a coragem e avança a passos pequenos. Se for perigo real, procura a ajuda de um adulto de confiança.

A Minha Análise na Balança

Descreve o acontecimento atual que te causa dúvida e preenche os pratos da tua balança de decisão.

Qual é a situação ou o desafio que tenho à minha frente?

Prato do Risco Seguro: Se eu tentar, o que posso aprender ou conquistar mesmo com receio?

Prato do Perigo Real: Existe perigo físico verdadeiro ou alguém pode magoar-se com gravidade?

Decisão Final: Esta situação pesa mais para o crescimento ou para a proteção?

A situação em análise coloca a tua saúde/segurança em perigo grave e iminente?



Sim, há perigo objetivo à integridade física ou ausência de regras básicas de segurança.

Aplica o travão: Afasta-te imediatamente e recorre a um adulto de confiança para mediar ou resolver a situação.

Não, o medo relaciona-se com cometer erros, passar vergonha, experimentar coisas novas ou cansaço.

Ativa a coragem: Divide a tarefa em pequenos passos confortáveis, respira fundo e arrisca a experiência de aprender.

Medidor da Sobrecarga de Ruminação Mental



Ficha ilustrada: quando a mente fica presa no «e se...?»

Material de apoio para profissionais que trabalham com crianças.
O terapeuta acompanha a atividade e adapta a linguagem, o ritmo e as opções à idade, à comunicação e às necessidades da criança. A criança pode desenhar, ditar ou escrever; não tem de preencher tudo.

- O objetivo é reconhecer um pensamento repetitivo e criar algum espaço para escolher o que fazer a seguir — não eliminar pensamentos nem provar que são verdadeiros ou falsos.
- Use a ficha num momento suficientemente tranquilo. Se a criança ficar mais angustiada, faça uma pausa, volte à orientação para o presente e siga o plano de apoio habitual.

Uma imagem simples

Um pensamento pode parecer uma mensagem insistente. Podemos repará-la, dar-lhe um nome e decidir se lhe damos atenção agora. Ter um pensamento não significa que ele vá acontecer.

1. Reparar

Ajude a criança a notar o pensamento que se repete, sem a pressionar a explicar tudo.

2. Medir

Convide-a a assinalar a intensidade e o efeito do pensamento no corpo ou na atividade. Pode apontar, escolher uma cor ou responder oralmente.

3. Descolar

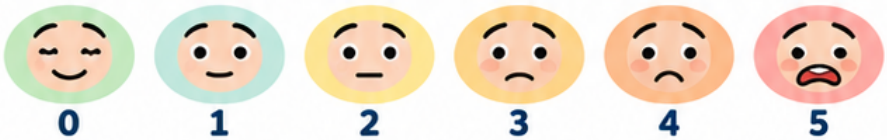
Experimentem uma das estratégias da ficha. A criança pode escolher, adaptar ou não querer experimentar.

4. Voltar a escolher

Pergunte o que gostaria de fazer agora: continuar a falar do assunto, procurar ajuda, fazer uma pausa ou retomar uma atividade.

O pensamento que está a voltar (palavras, desenho ou ditado)

Quanto espaço ocupa agora? Assinala de 0 (pouco) a 5 (muito), ou escolhe uma cor.



O que noto no meu corpo ou no que estava a fazer?

Que estratégia parece adequada neste momento?

A criança quer experimentar e está suficientemente tranquila.

Escolham uma estratégia abaixo e experimentem durante alguns instantes, sem obrigação de continuar.

A criança não quer, não consegue escolher ou fica mais angustiada.

Parem a atividade. Acompanhem a criança com calma, orientem-na para o presente e usem o plano de apoio habitual.

Escolhe uma forma de criar espaço

O terapeuta lê as opções e ajuda a criança a experimentar uma de cada vez. Não é necessário usar todas. Depois, conversem sobre o que foi útil — mesmo que tenha sido apenas reparar no pensamento.

- ☐ **Dar um nome:** «A minha mente está a contar a história do "e se…?"»
- ☐ Imaginar que o pensamento é uma folha a flutuar num riacho, enquanto se observa sem a perseguir. Se a imagem não ajudar, escolher outra.
- ☐ **Dizer:** «Estou a ter o pensamento de que…» e completar com as palavras da criança.
- ☐ **Fazer uma pausa de orientação:** olhar à volta e nomear três coisas que vê, dois sons que ouve e uma sensação de contacto com o chão ou a cadeira.
- ☐ **Perguntar:** «Há alguma coisa pequena e segura que eu possa fazer agora?» Se não houver, escolher uma atividade breve para retomar o presente.

Perguntas para conversar

«O que mudou, se mudou alguma coisa?» • «O pensamento continua aí ou está diferente?» • «O que te ajudaria agora?» A criança pode não saber ou preferir não responder.

1 Experimentar

Escolham uma opção e façam-na em conjunto, com curiosidade e sem transformar o exercício num teste.

2 Reparar no efeito

A criança pode indicar se a intensidade ficou igual, aumentou ou diminuiu. Qualquer resposta é válida.

3 Escolher o passo seguinte

A criança decide, com o apoio do terapeuta, se quer repetir, experimentar outra opção, falar com um adulto de confiança ou retomar uma atividade.

A estratégia que escolhi (ou adaptei) _____

Depois de experimentar, o pensamento está:
igual / mais forte / menos forte / não sei _____

Agora, gostava de... _____

Uma pessoa a quem posso pedir ajuda, se precisar _____

O que quer fazer a seguir?

A criança sente-se pronta para continuar com uma atividade segura.

Acompanhe o regresso à atividade, sem exigir que o pensamento desapareça.

A criança prefere continuar acompanhada ou pedir ajuda.

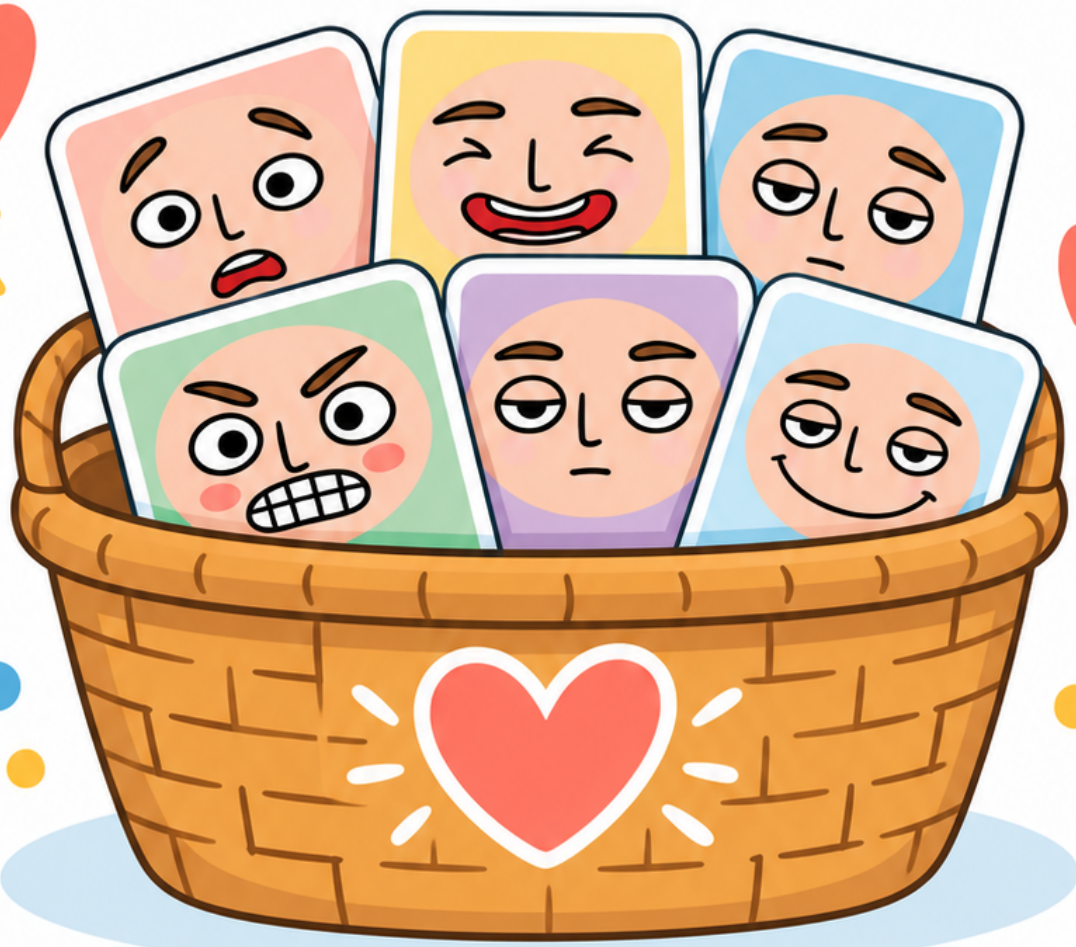
Escute e ajude-a a contactar uma pessoa de confiança, de acordo com o contexto e o plano de apoio.

A angústia aumenta ou surgem preocupações de segurança.

Interrompa a ficha e aplique os procedimentos de segurança e encaminhamento adequados ao contexto clínico.

O Cesto da Compaixão pelas Diferenças

Ferramenta de sensibilização para cultivar tolerância, empatia e aceitação perante comportamentos ou características atípicas de outros colegas.



O Barómetro da Confiança e Vulnerabilidade — Ficha Prática

1 Guia Clínico e Enquadramento da Ferramenta

Esta ferramenta clínica foi concebida para mapear a rede de vinculação e segurança da criança, distinguindo os diferentes círculos de confiança interpessoal. O objetivo pedagógico e psicoterapêutico é capacitar a criança a reconhecer figuras de suporte qualificadas para acolher sentimentos vulneráveis, tais como medo, vergonha, tristeza ou segredos dolorosos, prevenindo o isolamento emocional e estabelecendo critérios claros de partilha.

- Auxilia na identificação de cuidadores e adultos significativos capazes de oferecer escuta empática e proteção.
- Promove a distinção entre assuntos rotineiros e situações de vulnerabilidade que exigem intervenção protetora.
- Favorece a psicoeducação sobre fronteiras relacionais saudáveis no ambiente familiar e escolar.



Nota Clínica ao Terapeuta

Avalie com atenção se a criança sinaliza figuras de vinculação ambivalentes ou ausência de figuras de proteção no círculo principal. Caso surjam relatos indicativos de negligência ou risco de maus-tratos, ative de imediato os protocolos clínicos e de referenciação de salvaguarda e proteção infantil em vigor.

2 Procedimento de Aplicação em Sessão

A aplicação deve ser orientada de forma colaborativa, utilizando uma linguagem adaptada ao nível de desenvolvimento da criança e respeitando o seu ritmo de partilha.

1 Exploração do Conceito de Confiança

Apresente o barómetro como um medidor de segurança relacional, explicando que nem todas as pessoas pertencem ao mesmo círculo e que temos o direito de escolher o que partilhamos com cada uma.

2 Preenchimento Gradual dos Três Níveis

Convide a criança a identificar e registar quem ocupa a Zona Segura (máxima confiança), a Zona de Cautela (colegas e conhecidos) e a Zona de Alerta (pessoas que transmitem desconforto ou desrespeito).

3 Identificação do Sinal de Alerta Interno

Explore as sensações corporais (como aperto na barriga ou tensão nos ombros) que alertam a criança para quando algo difícil precisa de ser partilhado com um adulto da Zona Segura.

3 Mapeamento dos Círculos de Confiança

Registe com a criança os nomes das pessoas que correspondem a cada um dos níveis de proximidade e segurança relacional:

Zona Segura

(Pessoas com quem posso chorar, desabafar e falar sobre qualquer segredo ou medo):



_____

_____

_____

Zona de Cautela

(Pessoas simpáticas com quem brinco e converso, mas sem partilhar sentimentos profundos):



_____

_____

Zona de Alerta

(Pessoas que me deixam desconfortável, invadem o meu espaço ou me pedem segredos estranhos):



_____

_____

4 Critério de Decisão para Partilha Emocional

Utilize esta árvore de suporte com a criança quando um acontecimento ou sentimento difícil provocar aflição:

Quando sentes um peso no peito, medo ou vergonha de algo que aconteceu, como decidir o próximo passo?

A pessoa com quem queres falar está identificada na tua Zona Segura?



Marca um momento calmo a sós e partilha o que sentes, começando com a frase: "Preciso de ajuda com um sentimento difícil".

Tens receio de que o adulto da Zona Segura fique zangado ou preocupado?



Lembra-te de que os adultos de referência têm o papel de proteger e cuidar; podes pedir ao teu terapeuta para vos acompanhar na conversa.

Alguém te pediu para guardar um segredo que te magoa ou te deixa inquieto?



Segredos que causam desconforto físico ou tristeza nunca devem ser guardados; procura de imediato um adulto da Zona Segura ou a equipa da escola.

5 Plano Pessoal de Expressão Segura

Formalize o compromisso relacional de segurança com a criança através das seguintes declarações e registos práticos:

A minha palavra ou gesto de segurança para pedir ajuda ao meu adulto de confiança:

_____

_____

Frase de abertura combinada para iniciar a partilha de uma situação difícil:

_____

_____

Adulto de recurso alternativo caso a minha figura principal não esteja disponível de imediato:

_____

_____

Dica de Mediação Prática

Proponha à criança a criação de uma palavra-código ou senha discreta para sinalizar ao cuidador de referência que precisa de uma conversa importante sem interrupções.



O meu orgulho vem de dentro



Ficha individual para ajudar a criança a reconhecer o que valorizou no seu próprio processo — sem depender apenas dos elogios ou da aprovação de outras pessoas.

Para o/a profissional

Apresente a ficha como um convite, não como um teste. A criança pode desenhar, escrever, ditar ou responder oralmente. Não há respostas certas; respeite o ritmo e a vontade de participar.

1 Pense no que fez

Escolha uma situação recente, pequena ou grande, em que tentou fazer algo, mesmo que não tenha corrido como esperava.

2 Repare no seu processo

Pense no que fez para começar, continuar, pedir ajuda, experimentar outra estratégia ou parar quando precisou.

3 Reconheça o que foi importante

Escolha algo de que se sente satisfeito/a. Pode ser um esforço, uma escolha, uma ideia ou a forma como cuidou de si.

4 Registe à sua maneira

Desenhe, escreva ou peça ao/à profissional que registe as suas palavras. Também pode deixar algum espaço em branco.

A situação em que pensei

O que tentei ou fiz

Uma coisa de que me sinto satisfeito/a

O que descobri sobre mim

Da próxima vez, talvez queira...

Passaporte da Sabedoria Emocional
- Ficha de Síntese -

1 Identificação do Viajante e Registo de Missão



Este passaporte certifica o percurso de exploração emocional realizado em sessão. Serve para documentar os recursos internos descobertos, as estratégias práticas dominadas e os compromissos de autorregulação que acompanharão a criança nos seus contextos de vida diária (escola, casa e tempos livres).

- Identificação única do titular e data de conclusão do percurso terapêutico
- Registo das forças de carácter e qualidades essenciais reconhecidas
- Validação formal da mestria pessoal e da capacidade de pedir ajuda

Nota Clínica para o Terapeuta

Utilize esta secção inicial para reforçar a aliança terapêutica e a perceção de autoeficácia. Promova a escrita ou o desenho autónomo por parte da criança sempre que possível.

Nome do Titular do Passaporte: _____

Idade e Data de Celebração: _____

A minha maior força pessoal comprovada: _____

_____

2 Ferramentas Favoritas da Mochila de Calma



Ao longo das sessões exploraste diversas estratégias para lidar com momentos de tensão, frustração ou medo. Registamos aqui os métodos que demonstraram maior eficácia para o teu sistema nervoso.

- Técnica de respiração ou descarga motora predileta
- Âncora sensorial imediata para reduzir a sobrecarga
- Mensagem de autotranquilização (frase de coragem)

Regra de Ouro

Lembra-te de que nenhuma emoção é proibida ou perigosa. O passaporte serve para guiar as tuas ações quando sentires ondas emocionais intensas.

1 Reconhecer o Sinal no Corpo



Identificar onde surge a tensão inicial (aperto no peito, punhos fechados, respiração acelerada).

2 Ativar a Ferramenta Eleita



Executar o exercício respiratório ou o movimento de descarga combinado sem julgar o sentimento.

3 Verificar a Descida do Termómetro



Observar o abrandamento do ritmo cardíaco e decidir calmamente a ação seguinte.

A técnica de respiração ou movimento que mais me ajuda:

_____

_____

A minha frase-segredo de coragem:

_____

_____



O que fazer se a ferramenta favorita não resultar de imediato?

Se o corpo continuar muito agitado ou em alerta elevado

Passar para uma **âncora sensorial motora intensa** (ex.: saltar, beber água fria ou pressionar uma bola anti-stress) antes de tentar falar.

Se sentir tristeza profunda ou cansaço extremo

Procurar um adulto de segurança da rede de apoio e pedir acolhimento ou silêncio acompanhado.

3 Rede de Apoio e Carimbo de Mestria



Nenhum explorador viaja sozinho. Este espaço formaliza os contactos de confiança e celebra a prontidão para enfrentar novos desafios com autonomia e segurança.

- Adultos de referência disponíveis para escuta ativa
- Lugar seguro no quotidiano para pausas descompressivas
- Carimbo simbólico de conclusão com sucesso do plano terapêutico

Compromisso de Manutenção

Guardar este passaporte num local visível em casa para consulta rápida sempre que surgirem dias desafiantes.

Pessoas de total confiança a quem posso recorrer: _____

_____

_____

O meu lugar seguro para recarregar baterias: _____

Carimbo / Assinatura do Terapeuta e da Criança: _____

_____

