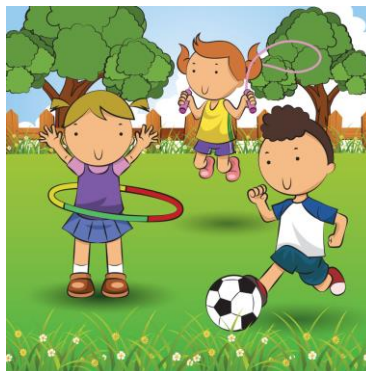


O CRI VAI A CASA...

Guia de Estratégias e Atividades para Crianças, Jovens e Família



Vamos desconfinar...mas sempre
em segurança!

Dar tempo para partilhar emoções...

Criar rotinas saudáveis...

Aprender a viver uma nova realidade...

Equipa CRI:

Adriana Brites

Cláudia Silveira

Inês Abreu

Margarida Perdigão

Mariana Bento

Patrícia Costa

Sandra Pereira

Estagiária

Psicomotricidade:

Margarida Nunes



O que irá encontrar...

...orientações e sugestões de atividades dadas pelas nossas técnicas de:



Psicologia 3



Sandra Pereira: 919 915 769
Adriana Brites: 916 576 961
Inês Abreu: 965 461 274



sandrapereira@cercipeniche.pt
adriana.o.brites@gmail.com
ines.ribolhos@gmail.com



Psicomotricidade 12



TSEER Patrícia Cativo: 917 065 984



patriciacosta@cercipeniche.pt



Terapia Ocupacional 18



TO Mariana Bento: 963 232 553



marianalmbento@hotmail.com



Fisioterapia 21



Ft. Margarida Perdigão: 962 433 739



margarida_perdigao@hotmail.com



Terapia da Fala 25



T. fala Cláudia Silveira: 962 989 669



claudiasilveira@cercipeniche.pt

Aqui encontra também o contato das diferentes técnicas para qualquer dúvida que surja.
Conte com o nosso apoio à distância!

Qual o papel da Psicologia?

O Papel do Psicólogo na Escola, para além do acompanhamento direto aos alunos, tem particular importância também no acompanhamento de famílias, professores e todos que se relacionam com o aluno. Como não há receitas e este processo é sempre dinâmico e flexível, a intervenção é direcionada para as dificuldades atuais, referida pelos múltiplos contextos na vida do aluno.

Vivemos uma fase diferente do habitual, mas não menos importante no que toca a intervenção individual. No entanto, dadas as imposições de distanciamento social, elaboramos um conjunto de estratégias transversais a múltiplas realidades. O **principal objetivo** é ajudar o aluno e os encarregados de educação/pais/familiares/cuidadores, neste momento onde todos os recursos devem convergir com um fim só: o sucesso!

Convidamos-vos a olhar para a imagem abaixo.



Após ultrapassada a fase de isolamento social, a qual obrigou a grandes alterações nas rotinas diárias das crianças/ jovens e suas famílias, há que gerir novas emoções que irão surgir aquando do contato com a nova realidade.

Desta forma, a inteligência emocional é um dos aspetos mais importantes de uma pessoa. O desenvolvimento deste tipo de inteligência favorece o relacionamento com o outro e consigo mesmo, tendo efeitos positivos na aprendizagem, facilita a resolução de problemas e favorece o bem-estar pessoal e social.

A inteligência emocional é composta por um conjunto de competências emocionais: conhecimentos, capacidades, habilidades e atitudes necessárias para compreender, expressar e controlar as nossas emoções de forma adequada.

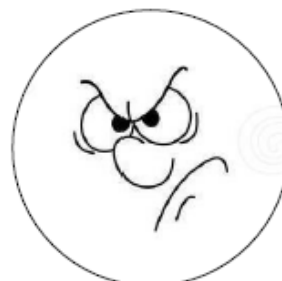
As atividades seguintes servem para auxiliar o reconhecimento de emoções básicas, dirigido a qualquer criança/jovem.

Atividades

1. Correspondência: liga as expressões às emoções correspondentes



Dúvida



Raiva



Gargalhada



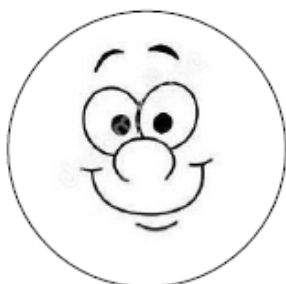
Tristeza



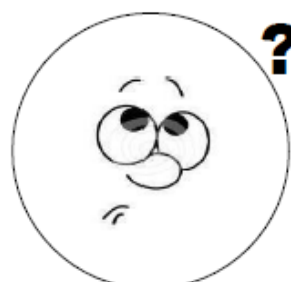
Surpresa



Medo



Alegria



Choro

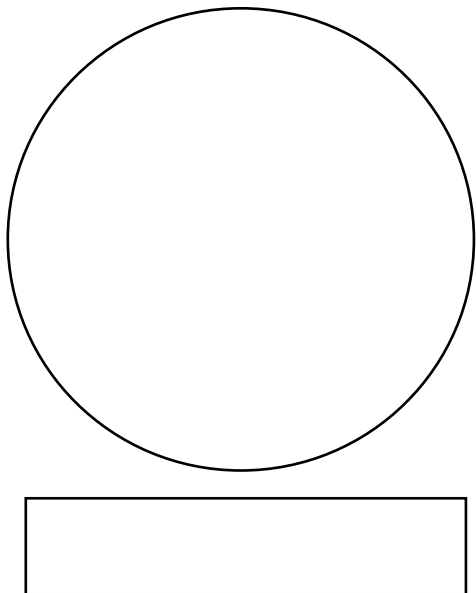
2. Caça-palavras: encontra no caça-palavras 8 emoções e pinta cada uma delas com a cor que associas a essa emoção

[choro, dúvida, raiva, gargalhada, tristeza, surpresa, medo, alegria]

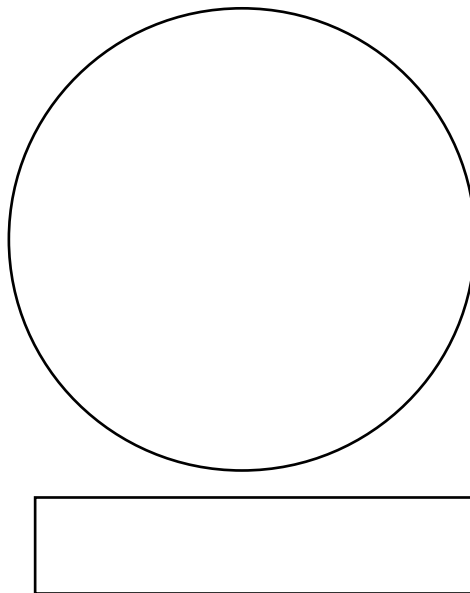
F	T	E	R	Y	I	A	D	B	G
D	Z	A	C	D	U	V	I	D	A
X	S	B	W	P	L	Q	W	K	R
C	H	O	R	O	T	L	T	R	G
M	N	R	A	L	E	G	R	I	A
E	Y	X	I	Z	V	M	I	K	L
D	F	T	V	H	N	R	S	Q	H
O	S	J	A	B	W	Z	T	Ç	A
Ç	V	Q	T	I	A	U	E	O	D
Y	R	F	A	C	X	R	Z	P	A
S	U	R	P	R	E	S	A	K	R

3. Desenho de Expressões: desenha nos círculos as expressões faciais que completam as frases e em cada retângulo o nome da emoção que desenhaste.

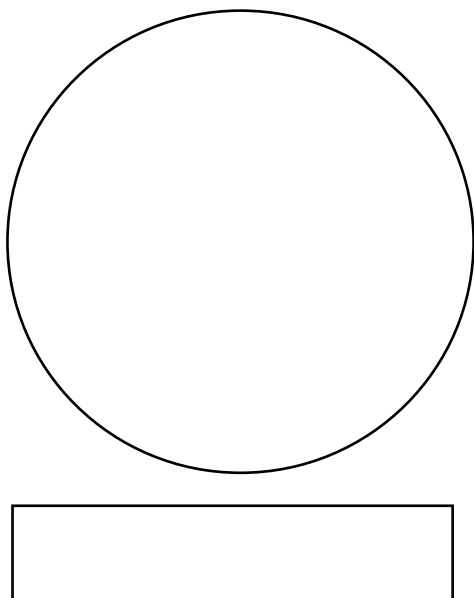
Quando eu brinco eu fico...



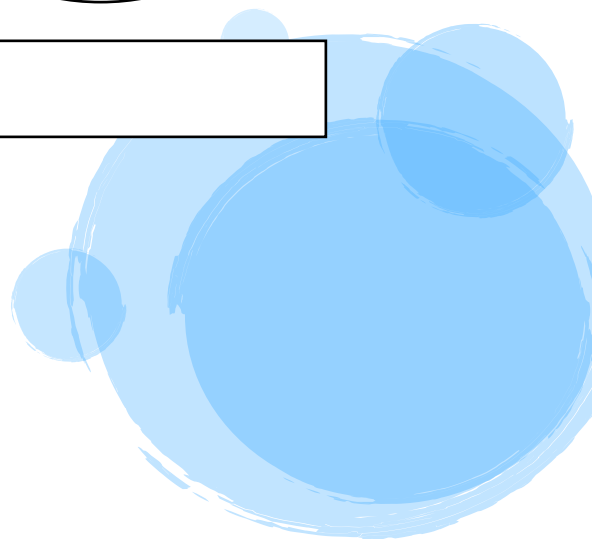
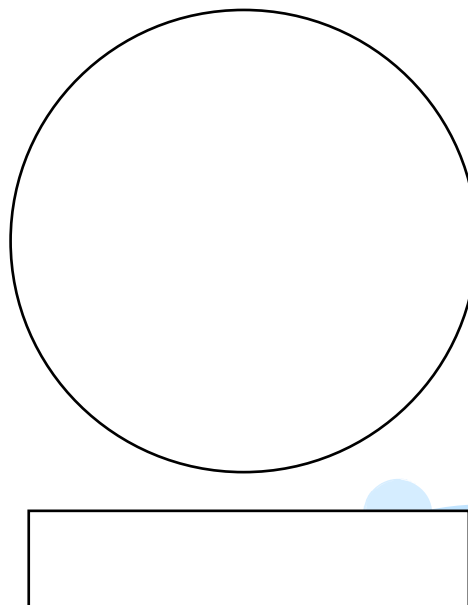
Quando eu descanso eu fico...



Quando alguém briga comigo eu fico...

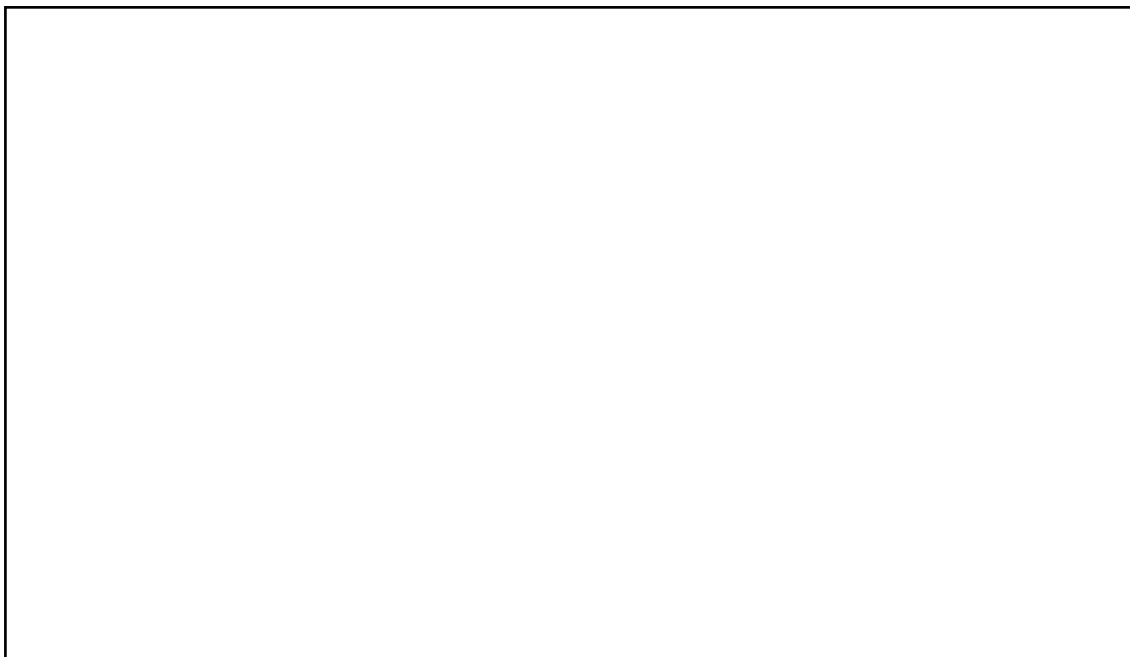


Quando alguém faz as pazes comigo eu fico...

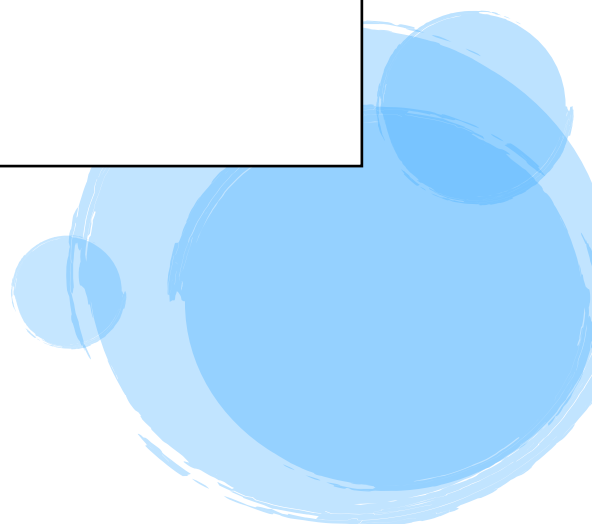


4. Desenhar: nos quadrados abaixo faz os desenhos que completem as frases abaixo.

Eu sinto medo quando...



Eu dou muitas gargalhadas quando...



5. Pintar: pinta os desenhos das emoções com as cores indicadas:

Alegria = **laranja** | Tristeza = **azul** | Raiva = **vermelho** | Medo = **roxo** | Gargalhadas = **amarelo** | Choro = cinzento |
Dúvida = **verde** | Surpresa = **rosa**



6. Encaixar: recorta os retângulos abaixo e cola-os no espaço onde melhor se encaixam na história seguinte.

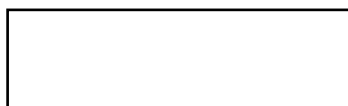
O João é um rapaz de 6 anos de idade que gosta muito de brincar com os seus amigos da escola.

Sempre que brinca com eles, o João fica muito



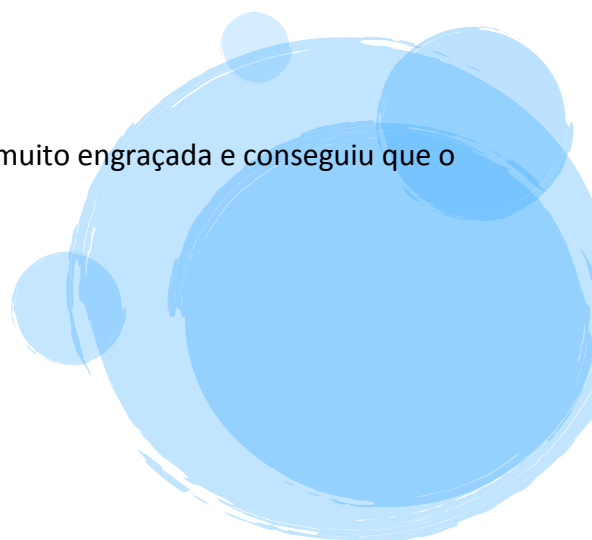
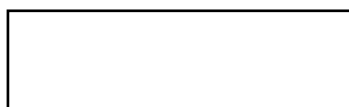
Um certo dia, quando estavam a brincar, o João tropeçou e magoou-se no joelho. Ele sentia muita

dor, então começou a



O Rafael, amigo do João, tentou animá-lo, contando uma piada muito engraçada e conseguiu que o

João desse muitas



Enquanto isso, a professora de João fez-lhe um curativo no joelho e disse que ele não precisava de

ficar com



No dia seguinte, o joelho do João já estava bem melhor e ele conseguiu voltar a brincar com os seus amigos na escola.

GARGALHADAS

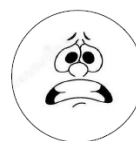
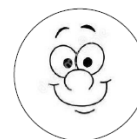
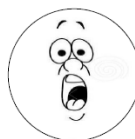
FELIZ

MEDO

CHORAR

7. Completar: recorta as expressões faciais abaixo e cola cada uma na situação que achas que melhor combina, completando as frases.

- A Maria ganhou um presente de aniversário. Ela ficou...
- O João assistiu a um filme de terror. Ele ficou...
- O Luís brincou o carrinho do Gabriel sem pedir. O Gabriel ficou...
- A professora fez uma pergunta que a Carolina não sabia a resposta. A Carolina ficou...
- A Rafaela contou uma novidade à Andreia... A Andreia ficou...
- A bicicleta da Júlia partiu-se. Ela ficou...
- A avó do Tiago fez uma careta engraçada. Ele ficou...
- O Bruno caiu e magoou-se. Ele ficou...

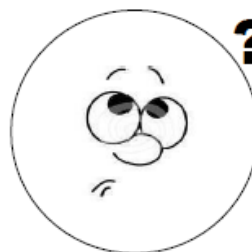
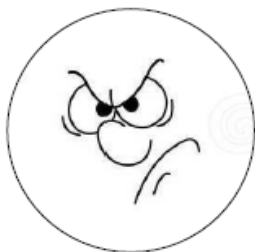
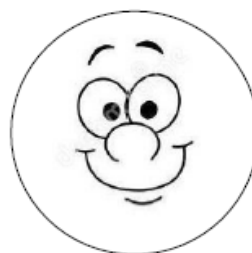


8. Completar: completa as frases abaixo escrevendo as emoções que já conheces.

- A emoção que eu mais gosto de sentir é _____.
- A emoção que eu menos gosto de sentir é _____.
- Eu fico feliz quando _____.
- Eu fico triste quando _____.

9. Memória

Recorta todos os desenhos e os retângulos com as emoções escritas. Depois vira todos os recortes com os desenhos e as palavras para baixo numa mesa ou no chão. Baralha todas as peças e tenta achar os pares (qual palavra corresponde a que desenho).



MEDO

CHORO

RAIVA

SURPRESA

DÚVIDA

GARGALHADAS

TRISTEZA

ALEGRIA

10. Conheces as emoções?

Pinta as caras com a cor que corresponde à emoção que representa.

Alegria



Tristeza



Raiva



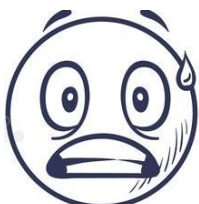
Medo



Choro

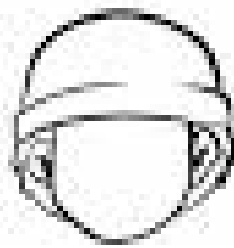
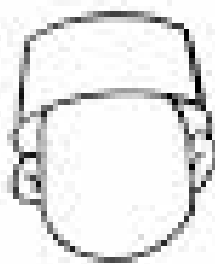


Calma



11. Dá expressão aos rostos!

A partir das imagens dos rostos sem expressões, desenha as expressões que as emoções geram.



PSICOMOTRICIDADE

Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação (TSEER)

O que é a Psicomotricidade?

Todos nos desenvolvemos e percebemos o mundo à nossa volta através do nosso corpo e da maneira como nos movemos. Assim, é essencial promover com as crianças/ jovens oportunidades que facilitem os movimentos, para que se situem no seu envolvimento e possam estabelecer relações com ele de forma significativa.

A **psicomotricidade** é uma área científica que estuda e aplica a relação entre as nossas áreas emocional, física e cognitiva. Logo, a educação e reabilitação psicomotora são de extrema importância para o progresso da criança/ jovem ao longo do seu crescimento. Está relacionada com o processo de maturação, no qual o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas, sendo sustentada pelo movimento, intelecto e afeto.

Ela atua e lida com o corpo humano de uma forma holística, isto é, o corpo e a mente formam uma unidade inseparável. É através do corpo que comunicamos, nos relacionamos e é nele que observamos a influência da vida psíquica, sendo ele o local de manifestação de todo o ser. Assim, a **psicomotricidade** através do movimento e da regulação tónica, permite ao aluno a apropriação de processos simbólicos, o que significa um aumento do seu potencial de aprendizagem, sendo assim responsável pela melhora gradual do seu desempenho, capacitando-o a se desenvolver-se cada vez mais e melhor.

Objetivos

O principal objetivo da **intervenção psicomotora** é a promoção da capacidade do indivíduo se relacionar com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Ou mais especificamente:

- ✓ Motivar as crianças/ jovens na descoberta e impulsionar a ação criativa e da emoção;
- ✓ Induzir a capacidade de percepção e conhecimento do meio através dos movimentos e da resposta corporal;
- ✓ Melhorar a consciência, noção corporal e capacidade de autocontrolo;
- ✓ Estimular a agilidade, equilíbrio e coordenação motora fina e grossa;
- ✓ Melhorar a orientação espacial e temporal;
- ✓ Trabalhar a comunicação e a interação social;
- ✓ Reforçar e valorizar a autoestima e a identidade própria, bem como a autoconfiança.



Novas ideias:

- ✓ Com o início do desconfinamento, e mantendo sempre todas as indicações da Direção Geral de Saúde, é importante aproveitarmos pequenos períodos para realizar atividades ao ar livre, no quintal ou em espaços exteriores perto de casa.
- ✓ O contato com a natureza melhora todos os fatores importantes de um desenvolvimento saudável, como a imunidade, a memória, o sono, a capacidade de aprendizagem, a sociabilidade e claro, as capacidades físicas e psicomotoras.
- ✓ As atividades ao ar livre contribuem significativamente para o bem-estar das crianças e jovens.
- ✓ Brincar ao ar livre estimula a criatividade, a concentração, a agilidade, a capacidade de resiliência e resolução de problemas e autonomia, bem como diminui a tendência para a obesidade, reduz o *stress*.

Mantemos todas as propostas e indicações já referidas na edição anterior.

Atividades

1. Dança nos arcos

Coloca 4 arcos posicionados um à tua frente, um atrás, e um de cada lado. Coloca-te no meio. Depois tens de apoiar-te só numa perna e com a ponta do outro pé tocar dentro dos arcos, na sequência ditada pelo adulto. Deves depois repetir exatamente a mesma sequência com o outro pé. Se te desequilibras e apoiares o pé no chão, tens de recomeçar. Realiza o maior número de sequências que conseguires e vai aumentando gradualmente o número de instruções em cada sequência.



Objetivos: atenção e memória, equilíbrio dinâmico e coordenação motora global.

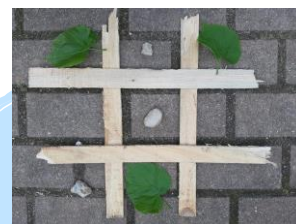
Crítérios de êxito: conseguir realizar corretamente, pelo menos uma sequência, com as duas pernas.

Material: arcos; se não tiveres arcos, utiliza outros materiais para fazer as formas circulares, como cordas ou toalhas.

Variante: utiliza os arcos para fazeres saltos com os pés juntos e ao pé-coxinho, alternando com o pé direito e esquerdo; se fores tu a construir os círculos podes fazê-los de tamanhos diferentes para aumentar o grau de dificuldade; finalmente, podes também associar outro gesto corporal a cada salto, consoante a cor ou tamanho do arco (por exemplo: salta e levanta os braços, salta e toca depois com a mão no chão, salta e bate palmas, salta e abre os braços).

2. Jogo do Galo

Constrói um jogo do galo no chão, com os materiais que tiveres disponíveis (paus, cordas, toalhas, etc). Deves colocar também uma meta a dois ou três metros de distância. Arranja um parceiro para jogar e cada um de vocês deve ter três ou quatro objetos do mesmo tipo. Depois é só começar a jogar: definam formas diferentes de locomoção para cada jogada, como saltos a pés juntos (para a frente, para trás, para o lado), saltos de pé coxinho, etc. e coloquem as vossas peças até formarem uma linha, na horizontal, vertical e diagonal. Se for necessário, vão movendo as peças até conseguirem terminar o jogo.



Variante: Podem jogar um de cada vez, ou em simultâneo, em forma de corrida, que aumenta o grau de dificuldade.

Objetivos: estruturação espaço-temporal; agilidade; coordenação motora global, equilíbrio dinâmico.

Critérios de êxito: conseguir ganhar pelo menos um dos jogos, em cada variante.

Material: dois conjuntos de 4 objetos (pedras, folhas, garrafas plástico, bonecos, carrinhos etc.); paus, cordas ou toalhas.

3. Jogo do Twister

Dois ou mais jogadores terão de colocar à vez um dos membros (pé direito, pé esquerdo, mão direita, mão esquerda) num dos círculos coloridos e ir alternando a posição. O(s) jogador(es) que perderem o equilíbrio perdem e saem do jogo, ganha o jogador que mais tempo aguentar.

Variante: Se não tiveres um tabuleiro do jogo podes construí-lo tu mesmo, pintando 6 círculos coloridos em linhas seguidas (como o da imagem), em cartão, num pano velho, ou até mesmo em folhas de papel coladas umas às outras. Pratos de papel descartáveis por exemplo também são uma opção. Pede a um adulto que te dê as indicações, ou escreve-as antecipadamente em pequenos papéis e tira à sorte de um saco. Em alternativa podes construir dois cubos, um com as indicações das partes do corpo e outro com as indicações das cores, iguais às do teu tabuleiro.

Objetivos: Diminuir a impulsividade; melhorar a atenção/concentração; melhorar a agilidade e a coordenação motora global; melhorar a interiorização da lateralidade e noção corporal.

Critérios de êxito: aguentar, pelo menos 4 indicações seguidas sem perder o equilíbrio.

Material: jogo do twister com tabuleiro e dados ou material reciclado para o realizar.



4. Sequência de cores

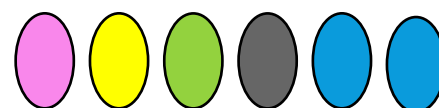
Utiliza o tabuleiro do jogo anterior para saltar ao pé-coxinho, seguindo a indicação de uma dada sequência de cores. Estas devem ser desenhadas/ pintadas num papel ou cartão.

Variante: Podem fazer-se cartões retirando cores, por exemplo, pedindo à criança que descubra o que falta numa sequência relativamente à anterior; a sequência pode estar escrita e se quisermos aumentar o grau de dificuldade, pode escrever-se a palavra com uma cor diferente da graficamente representada.

Objetivos: promover o equilíbrio dinâmico em apoio unipedal, estimular a orientação espacial e promover a organização espacial, promover a coordenação, estimular a capacidade de resolução de problemas.

Critérios de êxito: conseguir deslocar-se em apoio unipedal entre pelo menos 3 formas; em apoio unipedal, conseguir deslocar-se entre as cores dispostas no cartão sem trocar nenhuma das cores; conseguir identificar a cor que está em falta, enquanto se desloca pelo circuito pedido; conseguir deslocar-se entre pelo menos duas formas, seguindo as cores e não pela palavra representada; conseguir deslocar-se entre pelo menos duas formas, seguindo as palavras e não a cor representada.

Material: Base de papel coloridas; Sequência de cores.



ROSA VERDE AMARELO AZUL AZUL

5. Jogo dos sons

Associa uma atividade a um som diferente, e depois realiza a sequência de atividades correspondente a uma dada sequência de sons. Por exemplo:

- 1 palma = correr
- 2 palmas = saltar
- Bater nas pernas = saltos para trás



- Assobiar = ir tocar na parece mais próxima

Depois é só pedires a um adulto para te dar uma sequência de sons e tens de reproduzi-la em movimentos. Usa a imaginação para diversificares os sons e as atividades.

Objetivos: aumentar o tempo de concentração numa tarefa e a capacidade de memória; melhorar o tempo de reação; diminuir a impulsividade; melhorar a agilidade e a coordenação motora global.

Critérios de êxito: deverá conseguir executar pelo menos uma sequência correta.

Materiais: Nenhum

6. Cuidado com a Bola

Solicitar à criança que se deite no chão, preferencialmente numa superfície não muito rígida. Deverá ser colocada uma bola em cima do peito da criança e esta deverá transporta a bola até aos pés, sem que a bola caia no chão.

Variante: A atividade deverá ser repetida e deverão ser utilizadas bolas, ou objetos semelhantes, com diferentes tamanhos.

Objetivos: promover a coordenação motora global; promover a consciência de diferentes partes do corpo; promover a adequação do tónus; promover o controlo de comportamentos impulsivos.

Critérios de êxito: deitada, conseguir transportar a bola por pelo menos metade do corpo.

Materiais: Bolas



7. Ai se cai

Solicitar à criança que se sente no chão, com as “pernas à chinês”. Posteriormente, o adulto deverá começar a colocar alguns objetos (p.e rolos de papel, bonecos, bolas, entre outros) ao longo do corpo da criança.

Variante: No final, devem trocar de posição e deverá ser a criança a colocar objetos ao longo do corpo do adulto.

Objetivos: melhorar o equilíbrio estático; promover a noção de limites corporais; controlar os comportamentos impulsivos

Critérios de êxito: sentada, conseguir equilibrar pelo menos 4 objetos.



8. O meu corpo

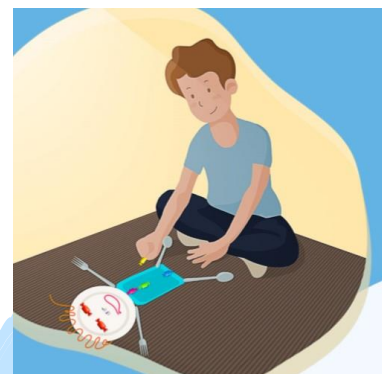
Solicitar à criança que com objetos disponíveis em casa, no quintal ou em redor dos mesmos (p.e rolos de cozinha, lã, palhinhas, rolhas, meias, sapatos, vassouras, bolas, folhas, paus, entre outros) construa o seu corpo no chão.

Variante: também poderão ser sugeridas outras imagens que a criança possa imitar, por exemplo, uma casa, um animal ou algo de encontro aos interesses da criança.

Objetivos: promover a noção de limites corporais, promover o conhecimento de diferentes partes do corpo, estimular a noção de direita e esquerda.

Critérios de êxito: deverão ser identificáveis pelo menos 3 partes do corpo representadas pelas crianças.

Materiais: vários.



9. Gincana

Criar um trajeto com vários obstáculos onde seja preciso saltar, correr, rastejar, empurrar, puxar, rebolar. Com cadeiras, cordas, sacos, baldes, bolas, etc.

Variante: podem ser montados dois circuitos iguais e jogar em forma de corrida; no final pode-se também fazer um registo em desenho do circuito realizado.

Objetivos: melhorar o equilíbrio dinâmico, a agilidade e a coordenação motora global; melhorar a estruturação espaço-temporal.

Critérios de êxito: realizar o circuito de forma correta, pelo menos uma vez.

Materiais: vários.



10. Leva o balão

Arranja um ou vários balões e tenta transportá-lo de um ponto de partida até um ponto de chegada, preso em alguma parte do corpo, desde que não segurando com as mãos. Prende entre as pernas, ou entre os braços e sempre que o deixares cair tens de voltar ao início.

Variante: podem ser usadas também ou outros objetos de diferentes dimensões; pode criar-se um percurso com obstáculos para dificultar a tarefa; pode ser jogado a pares.

Objetivos: melhorar o equilíbrio dinâmico, a agilidade e a coordenação motora global; melhorar a noção corporal.

Critérios de êxito: realizar o percurso pelo menos uma vez, sem deixar cair o objeto.

Materiais: balões ou bolas.



11. Caça ao rabo

Um dos elementos do jogo deve prender na parte de trás das calças um lenço ou algo parecido e fugir a correr, o outro(os) devem tentar agarrar o lenço. O que primeiro conseguir roubar o lenço é o próximo a fugir.

Variante: podem ser usados balões, presos nas pernas de todos os jogadores, para que os outros tentem rebentar com os pés.

Objetivos: melhorar a agilidade e a motricidade global.

Critérios de êxito: a criança/ jovem conseguir apanhar o lenço, pelo menos uma vez.

Materiais: lenço, pano ou peça de roupa.



12. O papa bolas

Usa dois alguidares ou baldes e enche um deles de bolas ou outros objetos pequenos. Depois, apenas com os pés, tenta transportá-los de um para o outro.

Variante: podes encher o balde inicial com água para aumentar o grau de dificuldade da tarefa. Podes também colocar os dois baldes distantes um do outro e transportar as bolas com a ajuda de uma colher. Podes usar objetos muito pequenos, como berlindes, pompons ou elásticos e fazer o desafio da água com a ajuda de dois pauzinhos.

Objetivos: melhorar a agilidade, a motricidade global, o equilíbrio e a coordenação.

Critérios de êxito: a criança/ jovem conseguir mudar todas as bolas de balde.

Materiais: 2 baldes, bolas ou outros objetos pequenos.



13. Plasticinas

Nesta atividade deverá ser fornecida à criança plasticina. O adulto poderá exemplificar à criança como poderá utilizar a plasticina, apertando/amassando ou simplesmente realizando formas muito simples, como bolas e rolinhos. Posteriormente, o adulto deverá copiar para uma ou várias folhas brancas, vários percursos e/ou formas, em tracejado que a criança deverá reproduzir com a plasticina.

Variante: Poderá também solicitar-se à criança que represente o seu próprio corpo utilizando a plasticina. Deverá representar o máximo de pormenores que conseguir (olhos, cabelo, boca, entre outros).

Objetivos: promover a consciência corporal; fortalecimento dos músculos dos dedos e das mãos; promover a coordenação motora fina; promover a adaptação do tónus ao realizar diferentes formas com a plasticina.

Crítérios de êxito: conseguir moldar a plasticina, realizando rolinhos, para ir de encontro aos tracejados apresentados.

Materiais: plasticina ou qualquer outra massa feita em casa, como massa de pão, por exemplo; papel; canetas.



14. Vamos construir letras e formas

Nesta atividade pretende-se que a criança, com a ajuda do adulto, crie bolinhas de plasticina. Posteriormente, deverá espalmar a plasticina, pressionando a bola contra uma superfície, e o adulto ou a criança deverá formar uma forma ou letra na plasticina. De seguida, a criança deverá colocar palhinhas ao longo da letra, como ilustrado na figura.

Objetivos: melhorar a coordenação óculo manual; promover a destreza manual; estimular a perceção visual; promover a coordenação motora fina.

Crítérios de êxito: colocar as palhinhas (pelo menos 6), ao longo da letra ou forma representada na plasticina.

Materiais: Plasticina, fósforos ou palhinhas ou pequenos paus.



15. “Molas”

Solicitar à criança/ jovem que realize enfiamentos com as molas coloridas ao seu dispor (10 molas, por exemplo). Posteriormente, este deverá representar no papel cada sequência que inventar.

Variante 1: solicitar à criança que construa uma sequência com as molas respeitando o desenho que o adulto construir previamente.

Variante 2: pedir à criança que coloque molas de determinada cor numa determinada posição, por exemplo: “A primeira mola tem que ser verde, a quinta mola tem que ser azul e a décima mola tem que ser amarela. As restantes podem ser da cor que tu quiseres”.

Objetivos: promover a coordenação óculo-manual; promover a destreza manual; estimular a perceção visual; promover a atenção na tarefa; promover a organização espacial.

Crítérios de êxito: Realizar os enfiamentos com precisão e representar adequadamente o esquema feito com as molas, no papel, respeitando a ordem das cores; Respeitar a ordem de cores representada no papel e construí-la com as molas.

Materiais: Molas; fio ou atacador; papel; lápis de cor.



TERAPIA OCUPACIONAL

O que é a Terapia Ocupacional?

A Terapia Ocupacional é uma área da Saúde que tem como principal objetivo habilitar a pessoa para a ocupação, promovendo ao máximo a sua **autonomia, independência e envolvimento** nas várias atividades de vida diária, nomeadamente nos **autocuidados** (vestir/despir, alimentação, higiene pessoal, entre outros), **escola/ trabalho** e **brincar/ lazer**.

Como é que a Terapia Ocupacional atua?

A intervenção de um Terapeuta Ocupacional começa na avaliação, onde são identificados os **pontos fortes e os pontos fracos** da pessoa e o impacto que estes têm no seu **desempenho ocupacional** nas suas atividades significativas do seu dia-a-dia. Depois, a intervenção pode passar por:



O Terapeuta Ocupacional pode intervir com pessoas de todas as idades, desde os recém-nascidos até ao fim de vida, em muitos contextos: jardins-de-infância, escolas, instituições para pessoas com deficiência motora e/ ou mental, hospitais, clínicas, centros de reabilitação, unidades de cuidados continuados, cuidados paliativos.

Trabalho desenvolvido em contexto escolar

O trabalho desenvolvido nas escolas pode surgir quando as crianças/ jovens apresentam dificuldades ao nível de 3 grandes áreas:

Desempenho escolar

- Dificuldade em manter-se concentrado;
- Letra irregular, com oscilação de tamanho, pouco legível, fora das linhas;
- Dificuldade em manter-se sentado no mesmo lugar e prestar atenção durante as aulas;
- Dificuldade em recortar;
- Dificuldade em fazer contas simples;
- Dificuldade em pintar dentro dos limites.

Atividades de Vida Diária

- Dificuldade em vestir/ despir a roupa sozinho, abotoar/ desabotoar os botões e abrir/fechar fechos;
- Dificuldade em calçar-se sozinho;
- Dificuldade em comer sozinho, utilizando os talheres corretamente;
- Dificuldade em respeitar a vez numa fila;
- Dificuldade em ir à casa de banho sozinho;
- Dificuldade em lavar os dentes ou as mãos sozinho.

Brincar/ Lazer

- Dificuldade em iniciar uma brincadeira com um ou mais colegas;
- Dificuldade em brincar ao “faz-de-conta”;
- Dificuldade em aprender novas brincadeiras;
- Dificuldade em partilhar objetos;
- Reagir mal a novas sensações táteis (por exemplo não tolerar o toque na areia, no barro ou na plasticina);
- Dificuldade em estar a fazer um só jogo e querer explorar tudo ao mesmo tempo.

Atividades

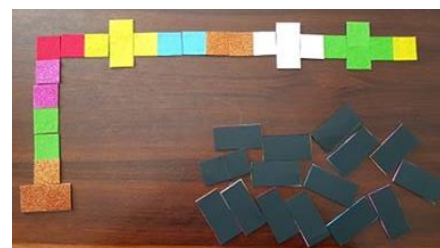
1. Dominó Sensorial

Fazer peças de dominó com várias texturas/ padrões, utilizando cartolinas, feltro, papel EVA, tecidos, etc. São necessários 7 padrões/ materiais diferentes. Precisamos de 28 peças, que devem ter o tamanho de 6cm X 3cm. Quanto mais variedade de cores e texturas, mais enriquecedor se torna o jogo. Aplicar as regras do Dominó comum, mas sem contabilizar as pintas das peças.

Objetivos: associar cores e texturas, estimular as competências sociais (cumprimento de regras e respeitar a vez), estimular a capacidade de atenção/ concentração e estimulação cognitiva.

Critérios de êxito: associar corretamente as texturas; ganha quem acabar as peças primeiro.

Material: 1 cartolina preta ou 1 cartão rígido (para fazer de base), 7 cartolinas/ papel EVA/ feltro/ tecidos de cores diferentes (quanto mais texturas diferentes houver, melhor), régua, tesoura e cola.



2. Roleta do Yoga

Aceder ao link:

<https://wheelofnames.com/view/39stgu/?fbclid=IwAR2XttblzH1A3kpS2dfXb7d3fjBISYGvPz48KxMwx>

A criança/ jovem deve clicar para a roleta parar de girar e realizar, com ajuda, a posição de yoga que calhou. Há posições mais fáceis que outras, pelo que devem ser solicitadas aquelas que sejam adequadas à criança/jovem.

Objetivos: fortalecimento muscular, manutenção de amplitudes de movimento articular, promoção de posturas corretas e benéficas ao seu bem-estar, estimulação do equilíbrio e estimulação da atenção/ concentração.

Critérios de êxito: realizar as posições do yoga corretamente.

3. Bowling

Encher 7 garrafas de plástico com água ou areia. Decorar as garrafas ao seu gosto (opcional). Delimitar a zona de lançamento a alguns metros das garrafas e colocá-las de maneira a que formem um triângulo.

Objetivos: Estimular a capacidade de graduação de força, de coordenação motora global, aprender a respeitar a sua vez.

Critérios de êxito: Derrubar o máximo de garrafas possível num lançamento. Quem derrubar mais garrafas ao longo das jogadas, ganha.

Material: 7 garrafas de plástico vazias, água ou areia, 1 ou várias bolas com as mesmas características, papel autocolante ou tintas para decorar as garrafas.



4. Atividade gelo

Encher uma caixa de plástico com água, colocar vários brinquedos de plástico no seu interior e levar ao congelador. Quando estiver congelado, retirar o interior da caixa (o gelo com os brinquedos lá dentro) e solicitar à criança que, com um martelo de madeira, parta o gelo e retire todos os brinquedos.

Objetivos: Estimular a capacidade de graduação de força, estimular o aumento de força muscular dos membros superiores e a coordenação óculo-manual.

Critérios de êxito: Partir o gelo e retirar todos os brinquedos do seu interior.

Material: 1 caixa de plástico, água, brinquedos variados e martelo de madeira.



FISIOTERAPIA

O que é a Fisioterapia?

A **Fisioterapia** centra-se na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, essencialmente, no movimento, nas terapias manipulativas, e em meios físicos e naturais, com a finalidade de promoção da saúde e prevenção da doença, da deficiência, da incapacidade e da inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar, utentes com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com o objetivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida.

Ministério da Saúde Dec. Leinº261/93 de 24 de Julho

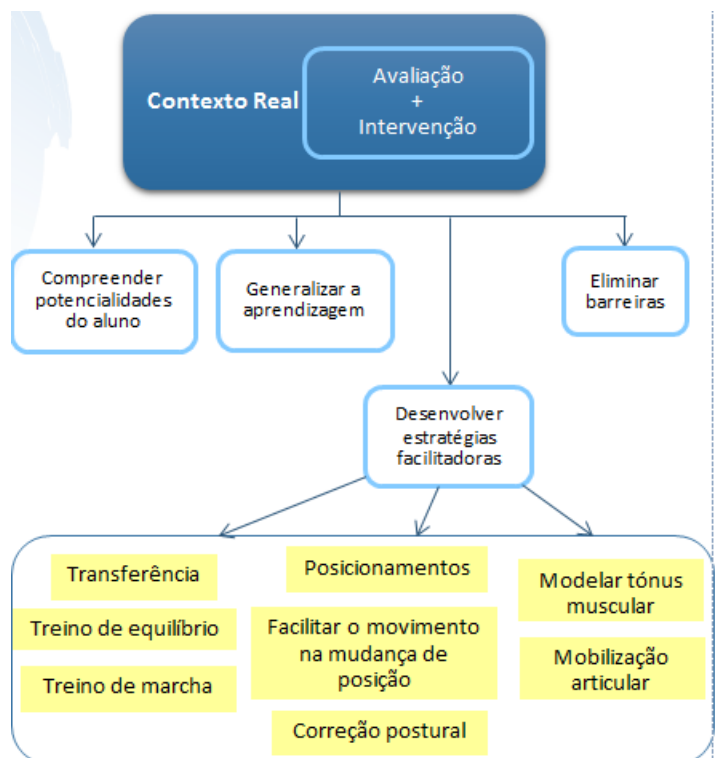
Em **contexto escolar**, a intervenção fisioterapêutica centra-se:

- Numa avaliação especializada com base na observação da criança/ jovem no seu contexto natural/real;
- No planeamento e intervenção para a habilitação;
- Em objetivos específicos para a função/estruturas do corpo, integrados nas atividades e participação;
- Numa equipa multidisciplinar constituída por elementos clínicos, educativos, familiares e sociais.

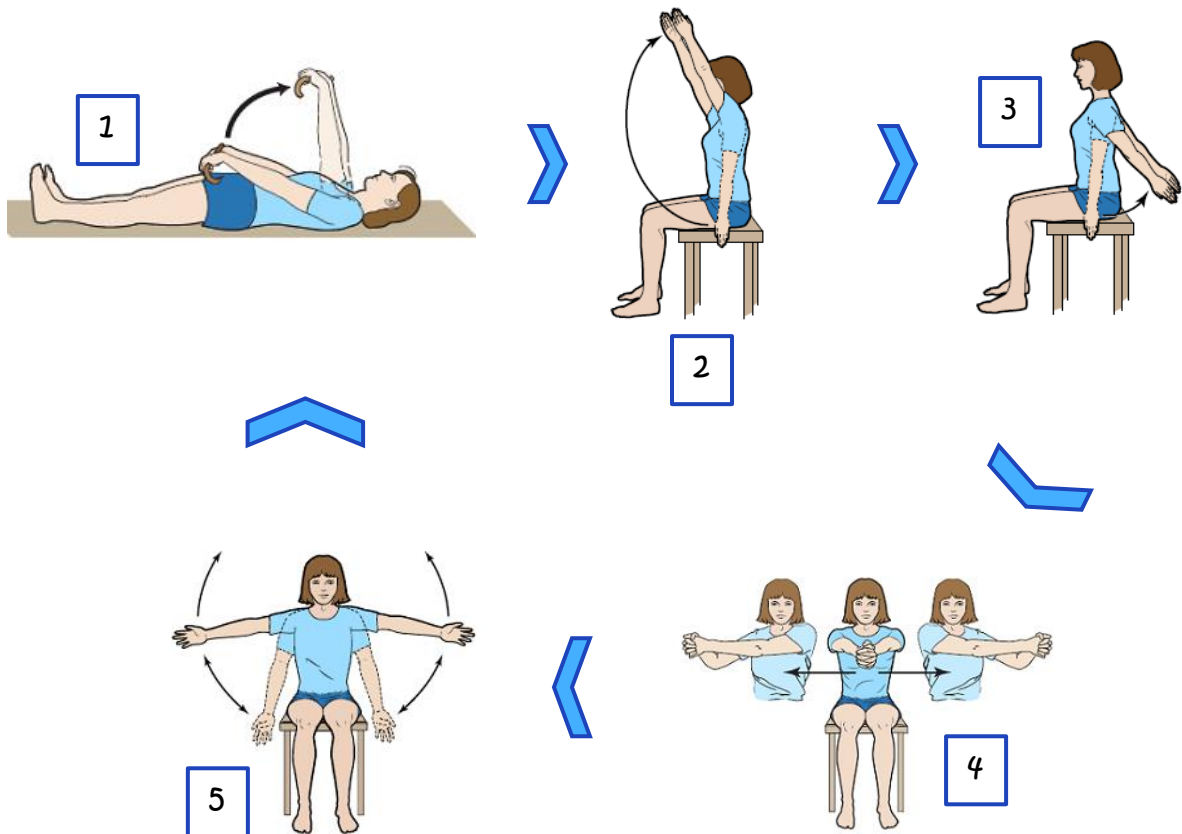
Objetivos

O fisioterapeuta tem o compromisso de:

- ✓ Ajudar os alunos a desenvolver habilidades que aumentem a sua participação ativa e independente no ambiente escolar;
- ✓ Capacitar as equipas educativas para as particularidades de crianças/ jovens e jovens com alterações neuromotoras;
- ✓ Modificar os contextos, tornando-os acessíveis e funcionais.



Atividades



1. Vamos mobilizar os braços!

Exercício 1 - Deitado numa superfície lisa, costas bem assentes e ombros desenrolados; Segurar numa bola/toalha/bastão, e elevar os braços na direcção da cabeça; Inspira quando eleva os braços, expira quando baixa os mesmos. Repetir 20 vezes e descansar.

Exercício 2 - Sentado numa cadeira, costas direitas e braços ao lado do corpo; Com as mãos voltadas uma para a outra, inspirar e elevar os braços, expirar e voltar à posição inicial; Repetir 20 vezes e descansar. Atenção: se for necessário, encostar as costas na cadeira para ficar mais estável.

Exercício 3 - Sentado numa cadeira, costas direitas e braços ao lado do corpo; Palma das mãos voltadas uma para a outra e levar os braços para trás, o máximo que conseguir, sem dor. Repetir 20 vezes e descansar.

Exercício 4 – Com os braços ao nível dos ombros entrelaçar os dedos ao centro; Sem rodar o tronco, levar os braços para a esquerda deitando o ar fora; Volta ao centro, enchendo o peito de ar; Deitar o ar fora e levar os braços para a direita; Repetir 20 vezes e descansar. Atenção: olhar sempre em frente, o corpo não roda, só os braços.

Exercício 5 – Braços esticados e descontraídos ao lado do corpo; Afastar, como se fossem asas, e depois voltar a juntar ao lado do corpo; Inspira, afastando os braços, expira e junta ao lado do corpo; Repetir 20 vezes e descansar.

Nota: Este ciclo de exercícios pode ser feito por 2 ou 3 vezes, de acordo com a tolerância ao esforço.

2. Hora de alongar

Para promover o alongamento do tronco (essencialmente, expansão da caixa torácica e braços), com ajuda de 1 ou 2 pessoas, no caso de ser possível 2 pessoas a apoiar:

1 pessoa – suporta a cintura da criança;

2 pessoas – suporta os braços da criança, de forma a mantê-los esticados.

Manter e repetir a postura de acordo com a tolerância da criança.

Objetivo: alongar e relaxar toda a parte anterior do tronco.

CrITÉrios de êxito: conseguir manter a postura por pelo menos 20 segundos.

Material: bola (ou com a ajuda de almofadas).



3. Fortalecer os braços sem sair do lugar

Exercício 1: Segurando uma bola pequena/ balão só com uma mão, pedir para que estique e dobre o cotovelo 5 vezes.

Exercício 2: Depois de descansar elevar o braço na direcção da cabeça, não interessa onde chega mas sim realizar o movimento. Repetir 5 vezes. Descansa.

Após terminar um braço repete os exercícios com o braço oposto. Descansa.

Exercício 3: Por fim, segurar a bola com as duas mãos e afastar e juntar ao peito durante 10 repetições.

Objetivo: estimular a coordenação e a força muscular dos braços.

CrITÉrios de êxito: conseguir realizar as repetições sugeridas e aumentar o seu número, gradualmente.

Material: bola/balão.



4. Postura do Gato

1º - Com as mãos e joelhos apoiados no chão, solicitar à criança/jovem que encha os pulmões com ar e desenrole olhando em frente, aumentando a curva nas costas como se a barriga fosse em direcção ao chão (imagem de baixo).

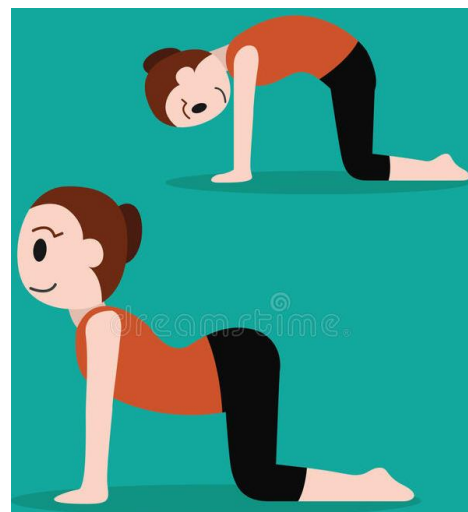
2º - De seguida pedir à criança/jovem que deite o ar fora e imite um gato assanhado, encolhendo a barriga e como se as costas quisessem tocar no teto (imagem de cima).

Completar 5 vezes cada movimento.

Objetivo: mobilizar a coluna e ancas, aprender a respirar ao longo do movimento.

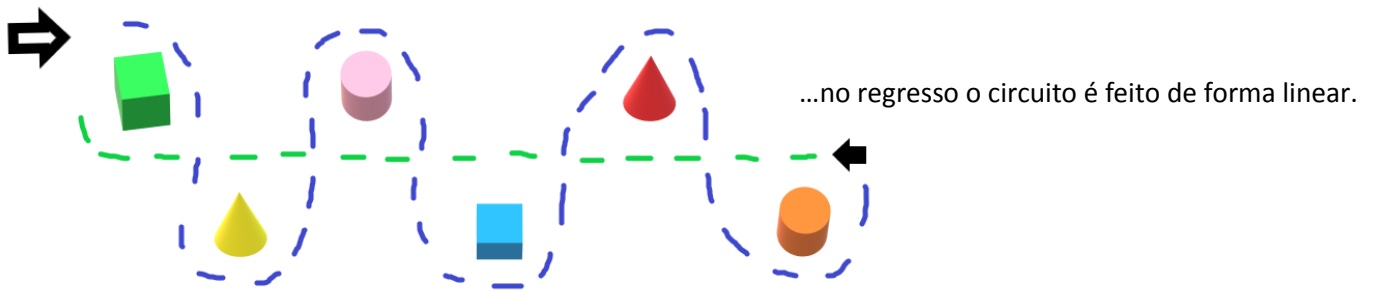
CrITÉrios de êxito: conseguir realizar os dois movimentos sem sustar a respiração e manter sempre os cotovelos esticados.

Material: colchão/tapete.

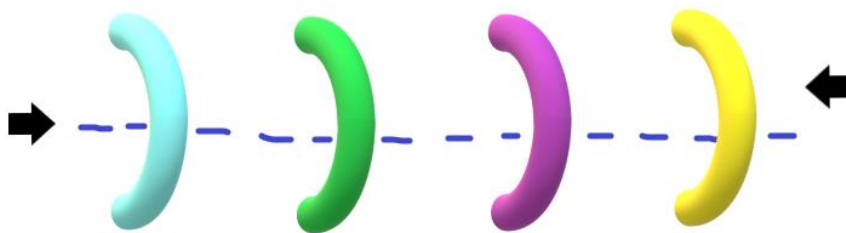


5. Ultrapassar obstáculos

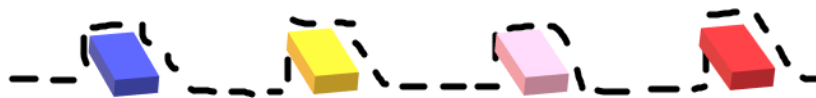
1º Circuito - Vamos começar por contornar os objetos...2/3 voltas



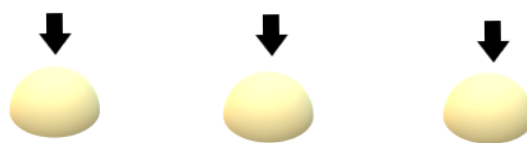
2º Circuito – Rastejar/gatinhar por baixo de cadeiras/ mesa ou algo que se assemelhe. 2 voltas



3º Circuito – Ultrapassar os obstáculos (poderá utilizar brinquedos/ caixas/ rolos de cozinha). 4 voltas



4º Circuito – andar sobre superfícies moles, ou de diferentes texturas (poderá utilizar almofadas). 4 voltas



Objetivo: melhorar o equilíbrio e coordenação, estimular os sentidos.

Critérios de êxito: conseguir completar pelo menos uma vez cada circuito.

Material: brinquedos, caixas, latas, almofadas.

NOTA: os circuitos poderão ser feitos em diferentes tempos, não necessita de completá-los todos em uma só vez. Poderá aproveitar o meio exterior para realizá-los.

TERAPIA DA FALA

O que é a Terapia da Fala?

Desde o nascimento, o Terapeuta da Fala tem um papel fundamental para o desenvolvimento harmonioso do bebé, prestando cuidados na área de alimentação e da comunicação ao bebé recém-nascido e aos seus pais. Nas crianças/ jovens em idade pré-escolar a intervenção centra-se na promoção de competências linguísticas, vocais e de comunicação, bem como na intervenção das suas perturbações. Em criança/ jovens e jovens em idade escolar a intervenção é centrada nas perturbações de leitura e escrita na potencialização da comunicação e na gaguez.

O **Terapeuta da Fala** é o profissional de saúde responsável pela prevenção, avaliação, intervenção e estudo científico das perturbações da comunicação humana, englobando não só todas as funções associadas à compreensão e expressão da linguagem oral e escrita mas também outras formas de comunicação não-verbal. O Terapeuta da Fala intervém, ainda, ao nível da deglutição (passagem segura de alimentos e bebidas, através da orofaringe de forma a garantir a nutrição adequada). O Terapeuta da Fala avalia e intervém em indivíduos de todas as idades, desde recém-nascidos a idosos, tendo por objetivo geral otimizar as capacidades de comunicação e/ou deglutição do indivíduo, melhorando, assim, a sua qualidade de vida (ASHA,2007).

Objetivos

- ✓ Desenvolver vocabulário recetivo (objetos do dia-a-dia);
- ✓ Promover a compreensão de ordens simples com/sem auxílio do gesto (onde está o copo, auxiliando com o gesto de beber água);
- ✓ Promover a capacidade de dar o objeto a pedido;
- ✓ Identificar diretamente objetos/imagens;
- ✓ Promover o aumento de vocalizações;
- ✓ Estimular a repetição de sons, sílabas;
- ✓ Promover a utilização de sílabas/palavras, com estrutura silábica simples, de forma adequada ao contexto;
- ✓ Promover o uso do sistema de comunicação aumentativa PECS.



DESENVOLVIMENTO DA ESCRITA

Conceito:

A escrita é uma aprendizagem formal, um processo gradual, contínuo e depende da experiência, conhecimento de cada indivíduo, do contexto que se insere, a quem se dirige, das regras da língua, do conteúdo ou das necessidades dos leitores. A criança/jovem sente-se motivada e exhibe a necessidade de querer aprender a escrever, adquirindo mais um meio de se relacionar, interagir e comunicar com o outro, contribuindo para a sua integração na sociedade.

A **Escrita** prende-se com o conhecimento da gramática. A criança/jovem acede ao princípio alfabético, percebendo que as letras traduzem os sons da fala (descodificação) e os sons/fonemas são representados por letras ou grafemas (codificação). Na escrita um fonema pode corresponder a diferentes grafemas, o que exige uma memorização da representação ortográfica, por exemplo: ao som /j/ pode escrever-se com a letra [j] (jaula) ou [g] (gelado), se anteceder um [e] ou [i]. A memorização desta regra contribui para o reconhecimento rápido e fluente das palavras.

Objetivos:

- ✎ Desenvolvimento de descodificação de fonemas em grafemas (identificação dos sons e correta codificação em letras).
- ✎ Desenvolver a capacidade de cópia das letras, palavras, frases e textos).
- ✎ Desenvolvimento da estruturação frásica/extensão e criatividade na construção livre de produções escritas.
- ✎ Desenvolver a capacidade de formação de palavras a partir de letras isoladas; construção de frases a partir de palavras; conclusão de frases ou ideias utilizando pistas.
- ✎ Diminuir a ocorrência de erros ortográficos, com ênfase na consciência fonológica.



ESTRATÉGIAS:

- ✎ Diminuir os erros ortográficos: conhecer as regras gramaticais e os casos especiais de leitura.
- ✎ Na correção dos erros ortográficos procure generalizar a aplicação de determinada correspondência fonema-grafema para outras palavras. Exemplo: vazo (identificar o erro, lembrar a regra e pedir à criança/jovem para escrever outras palavras em que o /S/ tem o valor de /Z/).
- ✎ Lembrar jogos de consciência fonémica para facilitar a ortografia. “Que sons ouves na palavra PATO (p-a-t-o).
- ✎ Utilize letras móveis (magnéticas, de madeira, de plástico) e o computador para a escrita de palavras.
- ✎ Utilize todas as referências sensoriais (desenhar as palavras na areia, no ar, na espuma; fechar os olhos e imaginar como se escreve a palavra).
- ✎ Construir frases simples através de palavras dadas ou preenchendo lacunas, ou concluindo frases, ideias, etc).

Jogos: Escrita

Devemos ter sempre em conta que cada criança/ jovem é diferente e que as atividades que descrevermos em seguida são apenas propostas, que poderão ter que ser adaptadas consoante as capacidades de cada uma.

1. Sopa de Letras

1 Circule dez palavras com **S** no diagrama e, depois, leia-as.

T	H	S	A	L	A	D	A	H	J	L	C	B	P	X	P	C
V	L	D	G	F	V	S	M	R	O	S	A	D	A	G	V	A
A	J	W	P	S	I	N	O	Z	T	D	P	F	R	H	G	M
S	G	T	W	Z	J	S	U	C	O	R	Q	T	A	W	R	I
O	R	Y	J	L	C	P	L	D	T	W	Z	Y	F	P	T	S
K	V	S	O	P	A	M	G	H	K	X	Q	P	U	N	N	O
P	Q	V	M	P	C	K	L	S	E	T	A	N	S	K	Q	L
J	G	A	S	O	L	I	N	A	X	K	J	Y	O	V	G	A

2 Agora, escreva as palavras nas colunas de acordo com o som do **S**.

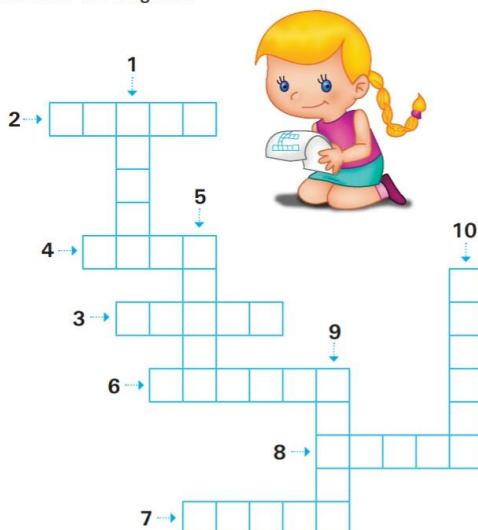
Grupo 1	Grupo 2



3 Qual é a diferença do som do **S** entre as palavras do grupo 1 e do grupo 2?

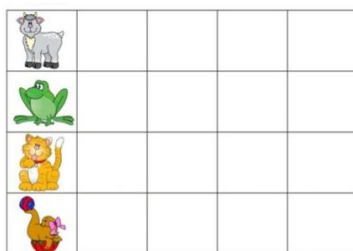
2. Palavras Cruzadas

As palavras estão no plural, mas, na cruzadinha, você vai escrevê-las no singular.



1 → Rapazes	5 → Limões	8 → Pires
2 → Ferozes	6 → Jornais	9 → Lápis
3 → Mamões	7 → Tênis	10 → Ônibus
4 → Azuis		

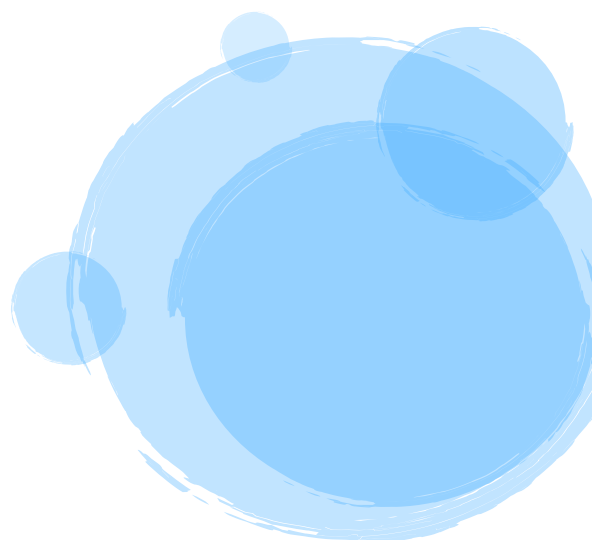
3. Formação de Palavras



B	O	D	E
S	A	P	O
G	A	T	O
F	O	C	A



	GA TO RA	MA SA		MA SA RA	PO FA
	SA TO RA	MA LA		TO LO GA	RA JA
	ME BA	MA ÃO LE		JA CA FO	RA RÉ
	GI TO RA	MA FA		FA VA CA	LO LA
	MA CA RA	MA CO		A VI DA	LI ÃO
	MO BO	LO CO LA		BO VA	LO MA LA



4. Formação de Frases

A  VÊ A 

O  VAI NA 

O  É NOVO.

FRASES FATIADAS 

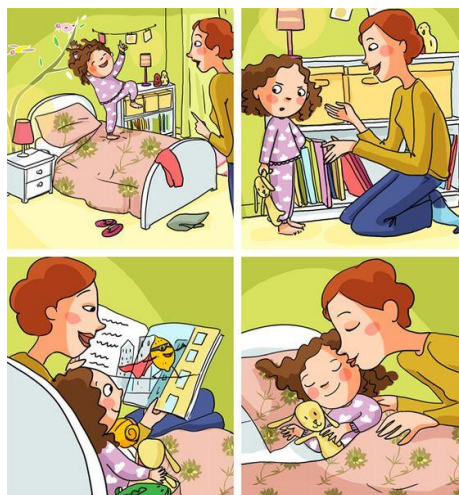


MELANCIA DE
AS CRIANÇAS
COMER
GOSTAM

5. Formação de Textos

ERA UMA VEZ...

 COZINHA	 MÃE	 PAULA
 INGREDIENTES	 BOLO	 BALÕES



DESENVOLVIMENTO DA LEITURA

Conceito:

A aprendizagem da leitura permite à criança/jovem aceder ao princípio alfabético, ou seja, perceber que as letras representam os sons fala. Depois desta fase, passamos à fase de descodificação, em que a criança/jovem já é capaz de aceder à compreensão, retirando o significado das palavras, frases, assim como, julgar e recriar o texto. Quando a criança/jovem já consegue fazer a correspondência grafema/fonema, significa que já adquiriu a competência para aprender a ler. No entanto, no português, nem todos os fonemas representam os mesmos grafemas (por exemplo o som /z/ pode escrever-se com as letras [z], [s] ou [x]). Se a criança não adquirir esta competência, poderá vir a manifestar dificuldades de compreensão de que a escrita serve para representar a linguagem falada.

As tarefas de **Consciência Fonológica** ajudam a criança/jovem a fazer a ligação à oralidade facilitando deste modo a *descodificação da leitura*. O conhecimento da própria língua, ao nível do léxico e das estruturas morfosintáticas são essenciais para a compreensão leitora.

Objetivos

- Melhoria do nível da leitura oral (sílabas diretas; inversas; triplas e complexas).
- Melhoria da pontuação durante a leitura de vários tipos de texto.
- Aumento da velocidade leitora sem comprometimento da compreensão.
- Melhoria da entoação durante a leitura de vários tipos de texto.
- Promover a compreensão leitora.



ESTRATÉGIAS:

- 📖 Construir cartões para facilitar a aprendizagem e memorização das correspondências grafo-fonémicas.
- 📖 Construir silabários para a criança/jovem ler na horizontal (linha a linha), na vertical (coluna a coluna) ou aleatoriamente (exemplos: ditongos nasais; consoante+ ditongo nasal; consoante -vogal; vogal-consoante).
- 📖 Utilizar o xilofone para a criança/jovem “cantar” a sequência de sílabas, nos sentidos esquerda→direita (ex: pa-pe-pi-po-pu) e direita→esquerda e simultaneamente tocar.
- 📖 Utilizar letras móveis ou cartões de letras para a Criança/jovem construir sílabas e palavras.
- 📖 Utilizar cartões de sílabas ou letras para a criança/jovem construir palavras.
- 📖 Realizar exercícios de fusão fonémica, fusão silábica, segmentação silábica e fonémica.
- 📖 Praticar a leitura repetida de lista de palavras, frases e textos em que a letra, sílaba, caso especial ou regra ortográfica a trabalhar se encontre evidenciada com uma cor diferente.
- 📖 Elaborar listas de palavras, frases, textos com a letra, sílaba, caso especial ou regra ortográfica a trabalhar, para a criança/jovem circular com uma cor diferente.
- 📖 Elaborar listas de pares de palavras de acordo com o tipo de erro cometido, em que o mesmo se encontre evidenciado com cores diferentes para a criança/jovem ler, comparar e escrever palavras com essas palavras.
- 📖 Atribuir uma cor a cada um dos sinais de pontuação para facilitar a associação entre o sinal de pontuação e a respetiva entoação na leitura oral.
- 📖 Construir frases, parágrafos e textos com os sinais de pontuação aumentados e na respetiva cor.

- Gravar a leitura para a criança/jovem verificar se respeitou todos os sinais de pontuação e se efetuou com a entoação e expressividade adequadas.
- Atribuir uma cor a cada uma das perguntas cujas respostas se encontrem explícitas no texto para que a criança/jovem as sublinhe na respetiva core, assim, visualize a sua localização e disposição no texto.
- Introdução do método “DISTEMA” para o ensino da leitura com o objetivo de motivar e facilitar o desempenho da criança/jovem em atividade de leitura.
- Para aumentar a VELOCIDADE LEITORA: leitura de textos com diferentes apresentações gráficas; leitura de textos de diferentes sons ou grupo de sons.
- Construir fichas, listagem de palavras com vários valores fonológicos. Exemplo: casa – risca – sapo – camas; maçã – água – amor; xaile – táxi – exército – exterior – auxílio.
- Construir caixas de sílabas, fonemas e rimas e utilize-a para realizar um jogo de descodificação rápida de grafemas: comece pelas diretas e aumente progressivamente a dificuldade, realize esta tarefa com limite de tempo para motivar a criança/jovem.
- Promover a COMPREENSÃO LEITORA através de: peça que ordene palavras para formar frases e frases para formar história. Dê preferência a uma história que a criança/jovem conheça bem ou um texto acerca de uma experiência vivida ou de um tema preferido; aumente gradualmente o número de frases.

Jogos: Leitura

1. Silabário

VOGAIS				
A a	E e	I i	O o	U u
Ca	Ee	Ii	Oo	Uu
SILABÁRIO ILUSTRADO				
LETRA B	LETRA C	LETRA D		
ba be bi bo bu BA BE BI BO BU Ba Be Bi Bo Bu	ca ce ci co cu CA CE CI CO CU Ca Ce Ci Co Cu	da de di do du DA DE DI DO DU Da De Di Do Du		
LETRA F	LETRA G	LETRA H		
fa fe fi fo fu FA FE FI FO FU Fa Fe Fi Fo Fu	ga ge gi go gu GA GE GI GO GU Ga Ge Gi Go Gu	ha he hi ho hu HA HE HI HO HU Ha He Hi Ho Hu		
LETRA J	LETRA L	LETRA M		
ja je ji jo ju JA JE JI JO JU Ja Je Ji Jo Ju	la le li lo lu LA LE LI LO LU La Le Li Lo Lu	ma me mi mo mu MA ME MI MO MU Ma Me Mi Mo Mu		
LETRA N	LETRA P	LETRA Q		
na ne ni no nu NA NE NI NO NU Na Ne Ni No Nu	pa pe pi po pu PA PE PI PO PU Pa Pe Pi Po Pu	qua que qui quo QUA QUE QUI QUO Qua Que Qui Quo		
LETRA R	LETRA S	LETRA T		
ra re ri ro ru RA RE RI RO RU Ra Re Ri Ro Ru	sa se si so su SA SE SI SO SU Sa Se Si So Su	ta te ti to tu TA TE TI TO TU Ta Te Ti To Tu		
LETRA V	LETRA X	LETRA Z		
va ve vi vo vu VA VE VI VO VU Va Ve Vi Vo Vu	xa xe xi xo xu XA XE XI XO XU Xa Xe Xi Xo Xu	za ze zi zo zu ZA ZE ZI ZO ZU Za Ze Zi Zo Zu		

SÍLABAS COMPLEXAS					
BRAÇO	bra	bre	bri	bro	bru
CRAVO	cra	cre	cri	cro	cru
DRAGÃO	dra	dre	dri	dro	dru
FRUTAS	fra	fre	fri	fro	fru
GRAVATA	gra	gre	gri	gro	gru
PRATO	pra	pre	pri	pro	pru
TRATOR	tra	tre	tri	tro	tru
LIVRO	vra	vre	vri	vro	vru
BLUSA	bla	ble	bli	blo	blu
CLARA	cla	cle	cli	clo	clu
FLECHA	fla	fle	fli	flo	flu
GLOBO	gla	gle	gli	glo	glu
PLACA	pla	ple	pli	plo	plu
ATLETA	tla	tle	tli	tlo	tlu
VLADMIR	vla	vle	vli	vlo	vlu

2. Leitura de palavras simples

	bacia	cidade	céu
	cigarra	oficina	cinema
	cena	tecido	macio
	cebola	cereja	doce
	capacete	receita	cego
	CENOURA	vacina	alface

	gelado	página	rugido
	gemada	agitado	geladeira
	gelatina	colégio	regime
	tigela	relógio	geléia
	ginástica	gema	vigia
	GIRAFA	gelo	geada

3. Leitura de palavras complexas

	prato	praia	precioso
	primeiro	promessa	preferida
	primo	preso	prêmio
	prata	princesa	prefeito
	prateleira	prendedor	praça
	PROFESSOR	primavera	prático

	trave	trovão	trio
	travesseiro	trigo	pátria
	trilho	trabalho	trinta
	trem	tromba	trilha
	troca	truque	traço
	TRISTEZA	treze	trajeto

4. Leitura de frases

O AVIÃO VOA NO CÉU.	
O DOCE É DE CHOCOLATE.	
O MENINO CHUTA A BOLA.	
O SORVETE É DE ABACAXI.	
O TAPETE É COLORIDO.	

5. Leitura de textos



Nome: _____

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z

1) Leia o texto:

O DO CE
DU DU FOI À CA SA
DE CA DU
CA DU DEU DO CE PA RA
DU DU
DU DU CO MEU O DO CE
O DO CE E RA DE
BA NA NA

Elisângela Terra

2) Colorir a última palavra do texto de azul.

3) Colorir o título de amarelo.

4) Colorir a primeira sílaba da palavra DOCE, toda vez que ela aparecer no texto.

5) Marque a resposta certa:

a) O DOCE ERA DE:

() BANANA. () ABACAXI. () ABACATE.

b) DUDU FOI À CASA DE CADU E:

() JOGOU BOLA. () NADOU. () COMEU DOCE.



Nome: _____



1) Primeiro você deve ler o texto sozinho e, depois, leia para alguém de sua família:

O GATINHO DE ANA

Ana vive no sítio. Ela acha a vida no sítio muito boa.
Ana vê o seu gatinho Fufi e mexe com ele. Fufi mia e faz graça. Fufi é muito fofo.
Ana fica perto do gatinho o dia todo. Mas o gatinho é preguiçoso.
Fufi gosta de brincar com Ana, mas na hora da soneca, ele só quer saber de dormir. Fufi toma seu leite e vai para a sua caminha!
Ana deixa o gatinho dormir, pois ela sabe que na hora que ele acordar, os dois vão brincar muito!

Elisângela Terra

2) Marque a resposta certa:

• Onde Ana vive?

() Na cidade. () Na ilha. () No sítio.

• Ana acha que:

() a vida na cidade é muito sossegada.
() a vida no sítio é muito boa.
() viver na cidade é melhor.

• Quando Ana mexe com o gatinho, ele:

() faz graça. () fica bravo. () vai embora.

• O gatinho de Ana é:

() feio. () preguiçoso. () esquisito.

• Quando o gatinho fica com sono, Ana:

() começa a chorar porque quer brincar mais com ele.
() fica brava com o gatinho.
() deixa o gatinho dormir.

3) Faça um desenho representando a história O gatinho de Ana:

A GALINHA NHANHÁ

DE MANHÃZINHA, A GALINHA NHANHÁ SAIU DO GALINHEIRO.

ENTÃO, ELA VIU UMA BELA MINHOCA, NO MEIO DO TERREIRO.

___ OBA! MINHOCA BARRIGUDINHA PARA O MEU PAPINHO!

A GALINHA FOMINHA CORREU PARA A TOCA DA MINHOCA.

___ NHAC! ___ A GALINHA NHANHÁ CAIU DE BICADA NA MINHOCA.

___ E AÍ? A GALINHA APANHOU A MINHOCA?

___ ELA NÃO APANHOU MINHOCA NENHUMA!

A MINHOCA SUMIU NA TOCA.





Equipa CRI | Adriana Brites, Cláudia Silveira, Inês Abreu, Margarida Perdigão, Mariana Bento, Patrícia Costa, Sandra Pereira

Estagiária Psicomotricidade | Margarida Nunes