

BRINCAR PARA DESCOBRIR E GERIR AS EMOÇÕES

As crianças sentem emoções muito intensas todos os dias, mas aprender a compreendê-las e a geri-las exige tempo e prática. A brincadeira oferece-lhes uma forma natural e segura de explorar o que sentem, expressar o que têm

dentro de si e aprender a lidar com os altos e baixos emocionais do dia a dia. Esta secção reúne ideias simples e divertidas pensadas para as ajudar a consegui-lo.



EMOÇÕES EM FRENTE AO ESPELHO

Fiquem frente a frente e imitem mutuamente as expressões faciais. Alternem entre conduzir o jogo e imitar.

Porque ajuda

Ajuda a reconhecer as emoções e a desenvolver a empatia.

Dica para os pais

Torne o jogo divertida, incluindo também expressões disparatadas.

🕒 2-3 min

Brincar com as emoções



O BRINQUEDO FAZ UMA PAUSA

Imaginem que um brinquedo se sente sobrecarregado, zangado ou triste. Ajudem-no, em conjunto, a acalmar-se ou a animar-se, respirando, fazendo alongamentos, descansando ou ouvindo uma história.

Porque ajuda

Ensina estratégias para regular as próprias emoções.

Dica para os pais

Utilize as mesmas estratégias para acalmar que recomendaria à criança.

🕒 2-3 min

Brincar com as emoções



MÍMICA DE EMOÇÕES

Represente uma emoção utilizando apenas o corpo. A outra pessoa tem de adivinhar qual é.

Porque ajuda

Reforça a consciência emocional e a comunicação não verbal.

Dica para os pais

Encare como um jogo: rir ajuda a falar das emoções com maior naturalidade.

🕒 5-10 min

Brincar com as emoções



AO RESGATE DO BRINQUEDO

Se um brinquedo «se partir» (ou fingirem que está doente ou que teve um dia muito mau), ajudem-no em conjunto a sentir-se melhor com um abraço, uma «ligadura» feita com um lenço ou cantando-lhe uma canção de embalar.

Porque ajuda

Ajuda a praticar a empatia e o cuidado com os outros.

Dica para os pais

Mostre gestos carinhosos e palavras tranquilizadoras que a criança possa depois utilizar consigo própria.

🕒 10 min

Brincar com as emoções



COMO SE SENTE O MEU BRINQUEDO?

Coloque vários brinquedos pequenos à frente da criança. À vez, escolham um e digam como se sente hoje e porquê.

Porque ajuda

Amplia a consciência emocional e o vocabulário relacionado com as emoções.

Dica para criar ligação

Comece por emoções simples, como alegria, tristeza ou preocupação.



10-15 min

Brincar com as emoções



ADIVINHE A MINHA EMOÇÃO

Escrevam diferentes emoções em 15-20 cartões e coloquem-nos virados para baixo. Cada jogador prende um cartão na testa sem o ver. À vez, façam perguntas que só possam ser respondidas com «sim» ou «não» até adivinhar a emoção. Quem acertar fica com o cartão. Ganha quem conseguir mais cartões.

Porque ajuda

Ajuda a reconhecer as emoções e a desenvolver a empatia.

Dica para os pais

Incluam também emoções divertidas para tornar o jogo mais descontraído.



30 min

Brincar com as emoções

MOMENTOS DE BRINCADEIRA NO DIA A DIA

Não precisa de muito espaço nem de um plano perfeito para brincar em família. A brincadeira pode estar presente nesses pequenos momentos que já partilham ao longo do dia. Esta secção reúne ideias simples e divertidas para fazer

pequenas pausas para brincar dentro das vossas rotinas: de manhã, durante as refeições, enquanto esperam, antes de dormir e em todos os momentos pelo meio.



CARAS DE BOM DIA

(Rotinas da manhã)

Cumprimentem-se de manhã fazendo a mesma cara divertida ou expressiva. Podem prepará-la na noite anterior e decidir em conjunto qual será a primeira cara do dia: «Amanhã vamos ser uma tartaruga sonolenta que está a acordar».

Porque ajuda

Reforça a ligação emocional e ajuda a começar o dia com boa disposição.

Dica para criar ligação

Deixe a criança escolher a cara do dia seguinte.

🕒 1-2 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**



GUIE-ME ATÉ LÁ

Num percurso que conheçam bem, por exemplo até ao carro ou ao parque, deixe a criança ser o «GPS». Ela dir-lhe-á quando virar à esquerda, à direita, parar ou seguir a «velocidade turbo».

Porque ajuda

Promove a confiança e a tomada de decisões ao deixar as crianças tomar a iniciativa. Também desenvolve a orientação espacial e a capacidade de se orientarem.

Dica para criar ligação

Se a criança indicar de propósito o caminho «errado», siga-a durante alguns passos. Divertirem-se em conjunto é mais importante do que chegar ao destino.

🕒 2-3 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**



SURPRESA NA MOCHILA

Deixe uma pequena nota divertida, um desenho ou um desafio para a criança encontrar na mochila da escola ou num lugar inesperado (por exemplo, dentro dos sapatos, debaixo da almofada, por baixo do prato do pequeno-almoço ou no bolso do casaco).

Porque ajuda

Mantém a ligação emocional ao longo do dia.

Dica para criar ligação

Convide a criança a preparar-lhe uma surpresa da próxima vez.

🕒 2-3 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**



BOLA INVISÍVEL

Joguem com uma bola invisível, lançando-a e apanhando-a enquanto mudam o seu tamanho ou peso.

Porque ajuda

Estimula a imaginação e a cooperação.

Dica para criar ligação

Deixe a criança ir mudando as regras.

🕒 2-5 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**



QUEM SOU EU?

Esconda um brinquedo pequeno atrás das costas e descreva-o dando pistas. A criança terá de adivinhar de que brinquedo se trata.

Porque ajuda

Desenvolve a capacidade de ouvir e de raciocinar.

Dica para criar ligação

Alternem entre dar as pistas e adivinhar.

🕒 5-10 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**



FAÇA MAGIA!

Segure uma concha de aço pelo cabo debaixo do braço, com a parte arredondada virada para o público. Segure-a suavemente com as pontas dos dedos e depois vá largando-a enquanto move as mãos à volta. Parecerá que uma esfera metálica flutua no ar sem qualquer apoio.

Porque ajuda

Fazer um truque à frente de outras pessoas ajuda as crianças a sentirem orgulho de si próprias e mais à vontade para se expressarem diante dos outros. Assim, desenvolvem confiança e competências de comunicação.

Dica para os pais

Mantenha um tom divertido e descontraído, sem se centrar em fazer tudo na perfeição. Valorize o esforço, não apenas o resultado.

🕒 10-15 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**



HISTÓRIAS PELO CAMINHO

(Enquanto vão para a escola ou regressam a casa)

Inventem em conjunto uma história enquanto caminham, acrescentando uma frase de cada vez. Alternem para lhe dar continuidade (por exemplo: «Aquele cão que vimos é, na verdade, um detetive...»; «...que está à procura de uma bolacha desaparecida»).

Porque ajuda

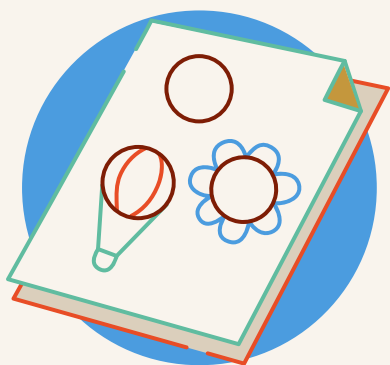
Estimula a imaginação e ensina a respeitar os turnos.

Dica para os pais

Deixe que a história siga o rumo que a criança quiser dar-lhe.

🕒 5-10 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**



LIBERTE A SUA CRIATIVIDADE!

Desenhe entre 3 e 5 círculos iguais numa folha grande de papel branco. Proponha à criança transformar cada círculo em algo diferente utilizando marcadores ou lápis de cera: caras, frutas como uma laranja, objetos como um balão ou um relógio...

Porque ajuda

Promove o pensamento criativo e ajuda a descobrir que um mesmo ponto de partida pode dar origem a inúmeras possibilidades.

Dica para os pais

Com as crianças mais pequenas, pode começar o desenho, por exemplo acrescentando as orelhas de um urso ou as pétalas de uma flor, e deixá-las terminar e colorir.

🕒 10-15 min

**Tempo de brincadeira
no dia a dia**

BRINCAR EM FAMÍLIA

A vida familiar pode ser cheia de pressas e rotinas, mas quando a família brinca em conjunto acontece algo especial: a brincadeira transforma-se num espaço partilhado para rir, comunicar e criar ligação. Esta secção reúne ideias de brincadeiras rápidas e simples que se encaixam

facilmente no dia a dia de qualquer família. Porque brincar em conjunto é muito mais do que divertir-se: é uma forma simples de desenvolver uma força emocional que acompanhará as crianças ao longo da vida.



FRASCO DA GRATIDÃO EM FAMÍLIA

Todos os dias, escreva ou desenhe, em conjunto com a criança, algo pelo qual se sintam gratos e coloque-o num frasco. No final da semana, leiam em família tudo o que foram guardando.

Porque ajuda

Reforça os laços positivos e ajuda a partilhar aquilo que é importante para a família.

Dica para os pais

Deixe a criança decorar o frasco.

🕒 2-5 min

Tempo de brincadeira em família



A BANDA DA COZINHA

Utilize tachos, colheres e copos para criar, em família, uma banda de percussão na cozinha.

Porque ajuda

Favorece a cooperação, o sentido de ritmo e a diversão.

Dica para os pais

Deixe a criança marcar o ritmo.

🕒 5-10 min

Tempo de brincadeira em família



SOMBRAS NA PAREDE

Com uma lanterna ou a luz do telemóvel e a divisão às escuras, criem à vez formas na parede com as mãos ou pequenos brinquedos. Por exemplo, podem fazer a sombra de um pássaro, mexer os braços e chilrear, ou formar uma cobra com as mãos e sibilar.

Porque ajuda

Desperta a imaginação e cria um ambiente tranquilo e próximo que favorece a comunicação.

Dica para os pais

Pergunte: «Com o que é que essa forma se parece?» e criem em conjunto uma história a partir dela.

🕒 5-10 min

Tempo de brincadeira em família



DÊ CÁ CINCO EM FAMÍLIA

Inventem um cumprimento «secreto» e único para a família, combinando três ou quatro movimentos diferentes.

Porque ajuda

Reforça o sentimento de pertença e cria uma identidade familiar própria.

Dica para os pais

Utilizem o vosso cumprimento quando se reencontrarem depois da escola ou do trabalho, para voltarem a criar ligação rapidamente.

🕒 5-10 min

Tempo de brincadeira em família



DESAFIO DO ESPELHO HUMANO

Desenhe várias figuras simples em pequenos pedaços de papel, cada uma numa posição diferente: uma perna levantada, braços cruzados, mãos na cabeça... O adulto escolhe um cartão e a criança deve imitar rapidamente a posição. Depois, troquem de papéis.

Porque ajuda

Desenvolve a consciência corporal, o equilíbrio e a coordenação ao tentar reproduzir diferentes posições. Também reforça a atenção e a capacidade de observação.

Dica para criar ligação

Deixe a criança assumir a coreografia e criar as suas próprias posições para que as tente imitar.

⌚ 5-10 min

**Tempo de brincadeira
em família**



FESTA DE DANÇA EM FAMÍLIA

Escolham uma música e dancem em conjunto. Os movimentos mais disparatados são mais do que bem-vindos.

Porque ajuda

Cria momentos de diversão partilhada e ajuda a libertar tensões.

Dica para os pais

Deixe a criança escolher as músicas e conduzir a brincadeira.

⌚ 5-10 min

**Tempo de brincadeira
em família**



UM DESENHO ENTRE TODOS

Sentem-se em conjunto com uma folha grande de papel e lápis ou lápis de cera. À vez, vão acrescentando algo ao mesmo desenho, um detalhe de cada vez. Não há nenhum plano: o desenho vai ganhando forma enquanto brincam. Também podem transformá-lo num jogo, desenhando sem falar e tentando adivinhar o que está a aparecer, ou conversando enquanto desenham e inventando uma história.

Porque ajuda

Favorece a cooperação, a escuta, a expressão pessoal e a criatividade partilhada.

Dica para os pais

Evite corrigir; siga as ideias da criança e desfrutem do processo.

🕒 5-10 min

Tempo de brincadeira em família



ESPETÁCULO DE BRINQUEDOS

(com mini teatro em casa)

Criem em conjunto um pequeno teatro. Por exemplo, podem transformar uma caixa de cartão num palco ou pendurar uma toalha entre duas cadeiras. Cada membro da família escolhe um brinquedo pequeno (um animal, um carro...) e põe-no a atuar no palco: pode cantar, dançar, contar piadas ou fazer qualquer coisa divertida. Alternem entre ser artistas e público.

Porque ajuda

Gera diversão partilhada e favorece a criatividade, a comunicação, a confiança e a expressão pessoal.

Dica para criar ligação

Siga as ideias da criança e ajude-a a desenvolvê-las.

🕒 15-20 min

Tempo de brincadeira em família