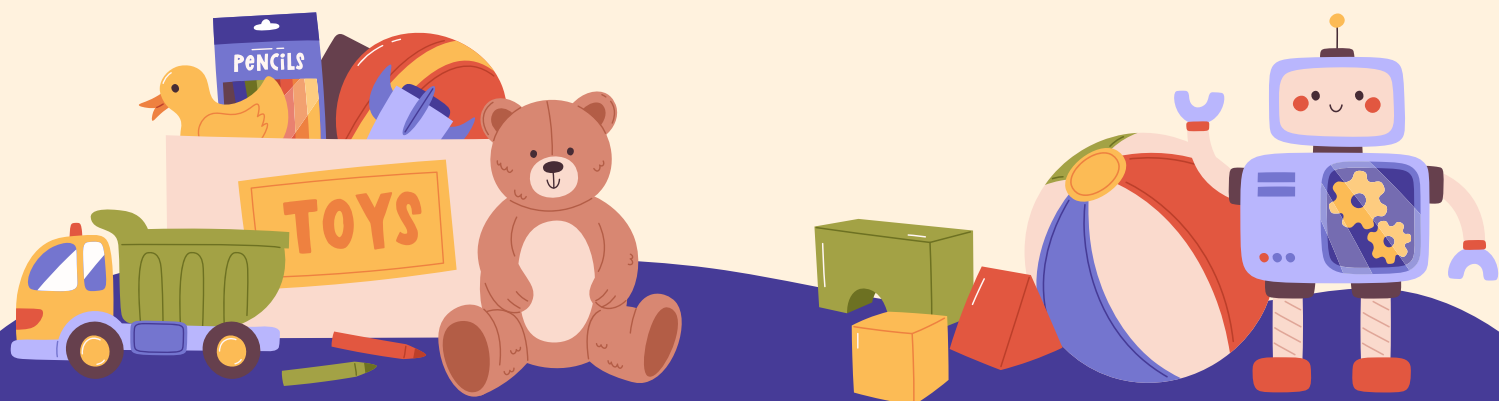


# CAMINHOS LÚDICOS

**RECURSOS NA  
CLÍNICA INFANTIL**



**Cartilha Informativa**

Bibliotecária: Rubia Gravito Gomes – CRB-8/4953  
Universidade do Vale do Paraíba

Caminhos Lúdicos: recursos na clínica infantil. cartilha informativa /  
Organizadores: Bárbara Cibeles Frank Henrique Faria de Souza,  
Gabriela Uchoas Ricardo, Julia Simmei Huang, Nathalie Paixão de  
Oliveira, Pablo da Silva Santos; Orientadora: Profa. Me. Elisabete  
Cristina Carnio Beltrame.-- São José dos Campos, SP: UniVap, 2025.  
1 PDF: il. color.

ISBN: 978-65-88226-22-3

1. Orientação (Psicologia). 2. Psicologia infantil.  
3. Educação Infantil. 4. O Lúdico I. Souza, Bárbara Cibeles Frank  
Henrique Faria de. II. Ricardo, Gabriela Uchoas. III. Huang, Julia Simmei.  
IV. Oliveira, Nathalie Paixão de. V. Santos, Pablo da Silva. VI. Beltrame,  
Elisabete Cristina Carnio. VII. Título.



ESTA OBRA É DE ACESSO ABERTO. É PERMITIDA A REPRODUÇÃO PARCIAL OU  
TOTAL DESTA OBRA, DESDE QUE CITADA A FONTE E A AUTORIA E RESPEITANDO  
A LICENÇA CREATIVE COMMONS INDICADA.

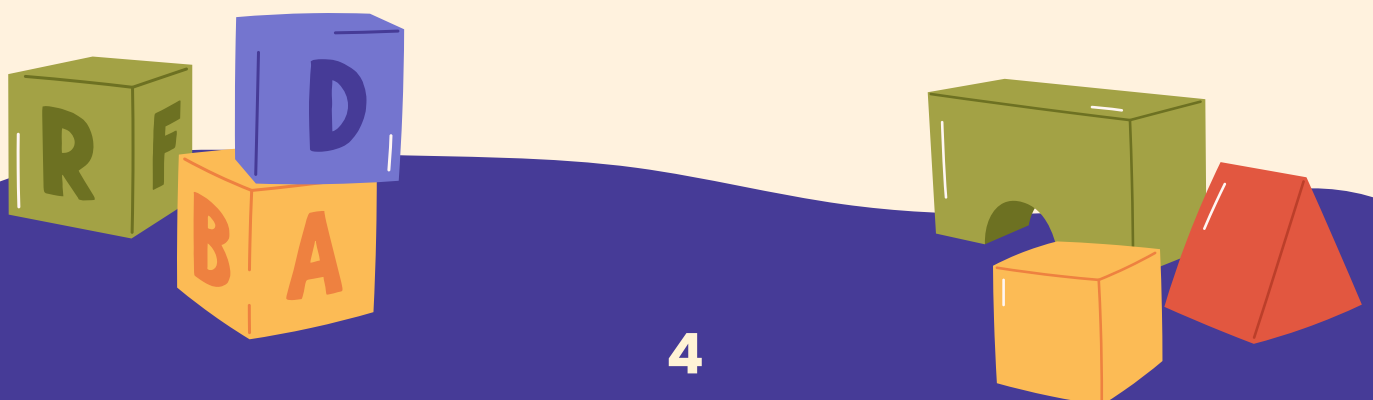
# CAMINHOS LÚDICOS

## RECURSOS NA CLÍNICA INFANTIL

A prática clínica com crianças exige criatividade, sensibilidade e o uso de estratégias lúdicas que facilitem a comunicação e a expressão dos pequenos. Pensando nisso, esta cartilha foi desenvolvida por um grupo de estudantes do nono período de Psicologia da Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), como parte da disciplina de Práticas Educativas Transdisciplinares, com o objetivo de oferecer um **material acessível e prático** para auxiliar futuros profissionais da psicologia clínica infanto-juvenil no planejamento de seus atendimentos.



Sabe-se que, durante a formação acadêmica, é comum surgirem dúvidas sobre como conduzir sessões terapêuticas infanto-juvenis, especialmente quando se trata da escolha e aplicação de recursos lúdicos. Por isso, aqui reúnem-se sugestões de jogos, brinquedos, entre outras atividades que podem ser adaptadas conforme a necessidade de cada criança ou adolescente, sempre respeitando sua singularidade e seu processo de desenvolvimento. Espera-se que esta cartilha proporcione uma base para consulta didática e o aprimoramento das intervenções clínicas. Que este material contribua para tornar cada atendimento um espaço acolhedor, criativo e significativo para as crianças e adolescentes.



# ÍNDICE

## EMOÇÃO 06

---

- 08** Frustração
- 15** Ansiedade
- 19** Raiva e Agressividade
- 25** Tristeza
- 28** Medo
- 31** Autocobrança e Culpa

## COMPORTAMENTO 36

---

- 37** Organização e Planejamento
- 41** Mentira
- 43** Autonomia e Tomada de decisão

## IDENTIDADE 50

---

- 51** Autoconhecimento
- 58** Autoestima
- 67** Sexualidade

## COGNIÇÃO 70

---

- 71** Foco e Concentração
- 79** Memória
- 81** Flexibilidade Cognitiva
- 85** Raciocínio Matemático
- 89** Criatividade

## MOTRICIDADE 93

---

- 94** Coordenação Motora Grossa
- 96** Coordenação Motora Fina
- 102** Expressão corporal

## LINGUAGEM 106

---

- 107** Comunicação
- 111** Autoexpressão



EEM

OO

A

3  
O



Um dicionário de emoções representadas por ilustrações e explicadas de forma simples e delicada.



**Categoria:** Livros

**Idade:** A partir de 4 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da pré-escolar

**O que trabalhar:** Psicoeducação, reconhecimento de emoções e expressão de sentimentos.

# FRUSTRAÇÃO



Os blocos de montar oferecem diferentes possibilidades a serem criadas pelas crianças. A partir deles é possível construir objetos, casas, personagens e muitos outros elementos.



**Categoria:** Brinquedo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Tolerância ao erro e à frustração ao enfrentar desafios durante a construção dos blocos; explorar comportamentos irritadiços; desenvolver a autonomia e a concentração.

Os jogos de tabuleiro envolvem mais de um jogador e, a partir de regras específicas, buscam cumprir diferentes objetivos.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** 11 a 17 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** Tolerância às perdas, aos erros e à espera; explorar conflitos e desenvolver a convivência; respeito às regras; resolução de problemas; desenvolver a flexibilidade.

Uno é um jogo de cartas popular, em que cada jogador deverá combinar cores e números, trabalhando assim habilidades como atenção e estratégia.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** Tolerância às perdas, explorar conflitos e desenvolver a convivência; respeito às regras; controle de impulsos.

Neste jogo de adivinhação, cada jogador deverá descobrir qual é o personagem do outro. Ao longo da rodada, poderão ser feitas perguntas até chegar em uma conclusão.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** Tolerância às perdas, aos erros e à espera; respeito às regras; resolução de problemas; desenvolver a flexibilidade ao lidar com hipóteses e mudanças de estratégia.

Jogo de peças retangulares, divididas em dois lados, cada um com uma quantidade de pontos. O objetivo é combinar as peças com números iguais e ser o primeiro a ficar sem peças na mão.



**Categoria:** Jogos

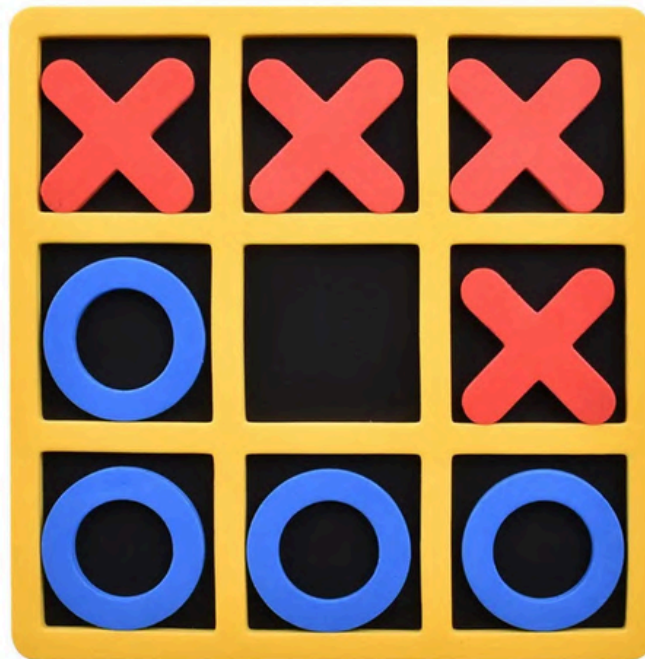
**Idade:** A partir de 4 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da pré-escolar

---

**O que trabalhar:** Tolerância às perdas, aos erros e à espera; respeito às regras; resolução de problemas.

O jogo da velha é um jogo estratégico para duas pessoas, em que o objetivo é alinhar três símbolos iguais (geralmente X e O) em uma grade 3x3.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** Tolerância às perdas, aos erros; respeito às regras; resolução de problemas; desenvolver a flexibilidade para mudanças de estratégia.

# ANSIEDADE



Atividade de adicionar cores a um desenho pronto ou criado pela própria criança, geralmente usando lápis de cor, canetas coloridas, marcadores ou outros materiais similares.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

---

**O que trabalhar:** Amenizar comportamentos agitados e ansiosos; desenvolver o foco e a concentração; explorar a criatividade.

Atividade de escrever em um caderno sobre as próprias emoções. Ao dedicar um tempo a essa escrita, é possível auxiliar o indivíduo a identificar, organizar e compreender melhor seus sentimentos.



**Categoria:** Atividade

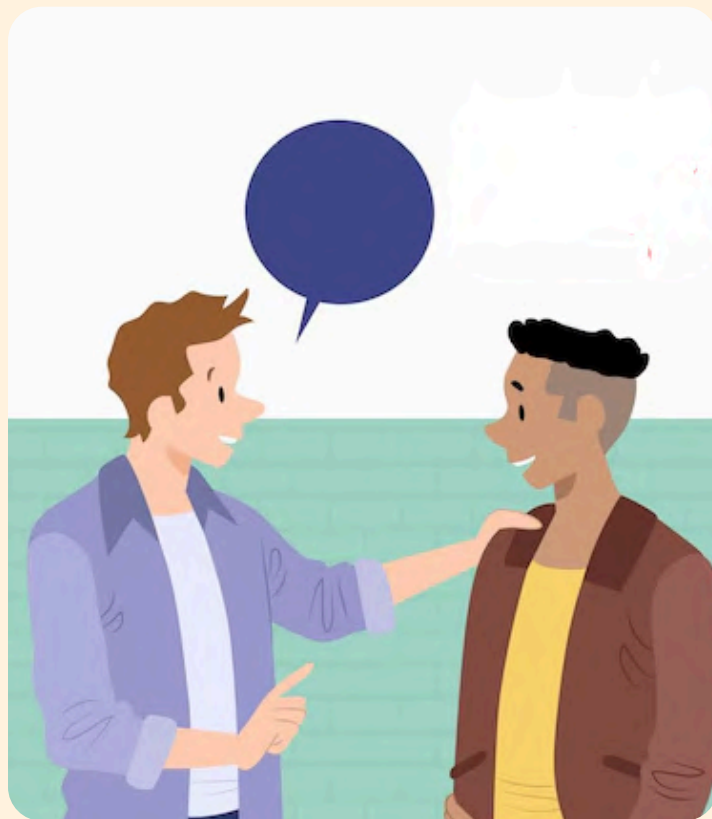
**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

---

**O que trabalhar:** Desenvolver o autoconhecimento e auxiliar na regulação de emoções, como a ansiedade.

A atividade propõe a reflexão sobre como lidar consigo mesmo em comparação ao apoio que daria a um amigo. Por meio de perguntas, busca estimular o diálogo interno.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

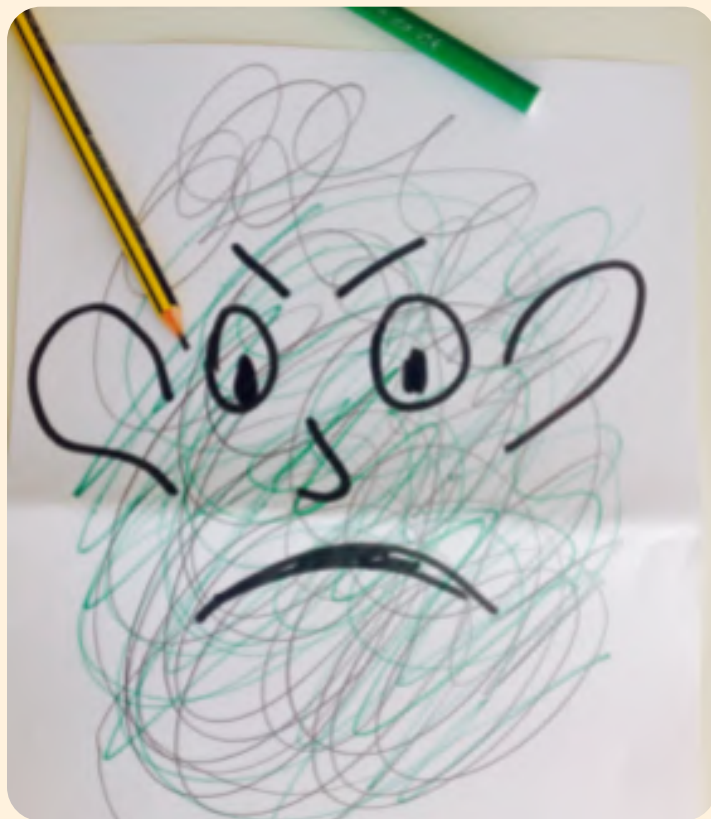
---

**O que trabalhar:** Desenvolver o autoconhecimento; auxiliar no enfrentamento de emoções, como a ansiedade; promover a autoconsciência.

# RAIVA E AGRESSIVIDADE



Em um papel, expressar a sua raiva por meio de rabiscos, transformando eles em um "monstro". Esse "monstro" será então aprisionado em uma caixa, simbolizando o controle dessa emoção.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Expressão de emoções; identificar e nomear a raiva; explorar os efeitos dessa emoção; promover estratégias de regulação emocional.

Obra de Marina Gusmão que explora a raiva como uma emoção natural e ensina formas adequadas de expressá-la desde a infância.



**Categoria:** Livro

**Idade:** A partir de 4 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Identificar e nomear a raiva; promover estratégias de regulação emocional.

O vídeo, do canal "Grãos de História", apresenta a história de Rhuan, um menino que demonstrava comportamentos agressivos.



**Categoria:** Vídeo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Possibilitar a identificação de emoções intensas, como a raiva; promover o manejo da agressividade.

Animação do canal “Nossa vida com Alice”, que ensina, de forma simples, como lidar com a frustração sem agressividade.



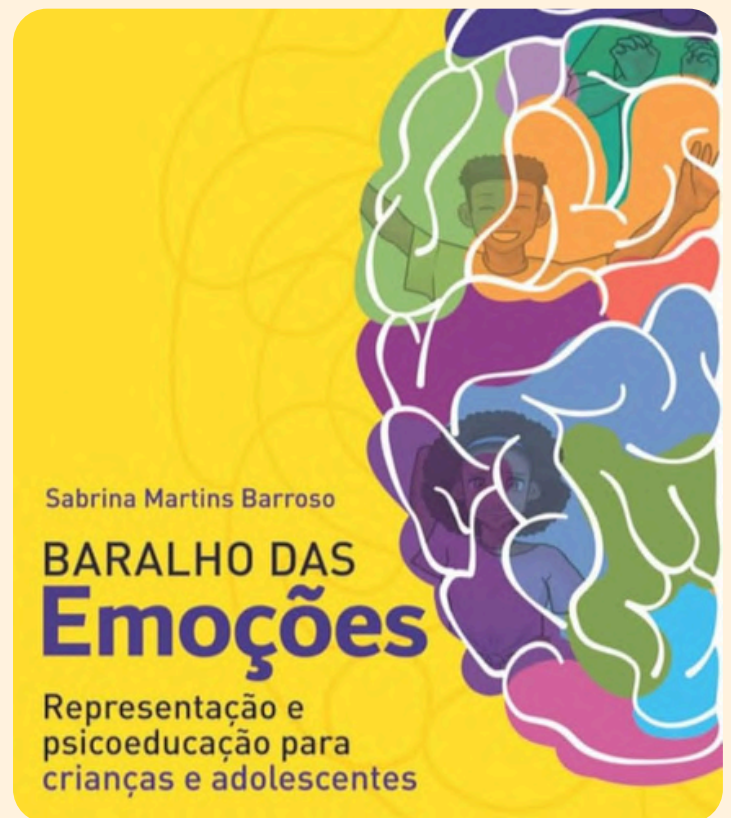
**Categoria:** Vídeo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Possibilitar a identificação de emoções intensas, como a frustração e raiva; promover estratégias para regular essas emoções; compreender a importância de pedir ajuda.

Baralho com cartas ilustradas e explicativas que representam emoções básicas e suas intensidades.



**Categoria:** Jogo terapêutico

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** Reconhecer e nomear emoções; promover estratégias para lidar com emoções intensas, como a raiva; psicoeducação sobre as funções sociais das emoções.

# TRISTEZA



A música infantil "Quando Me Sinto Triste" aborda a tristeza de forma lúdica e acolhedora com animações e letra simples.



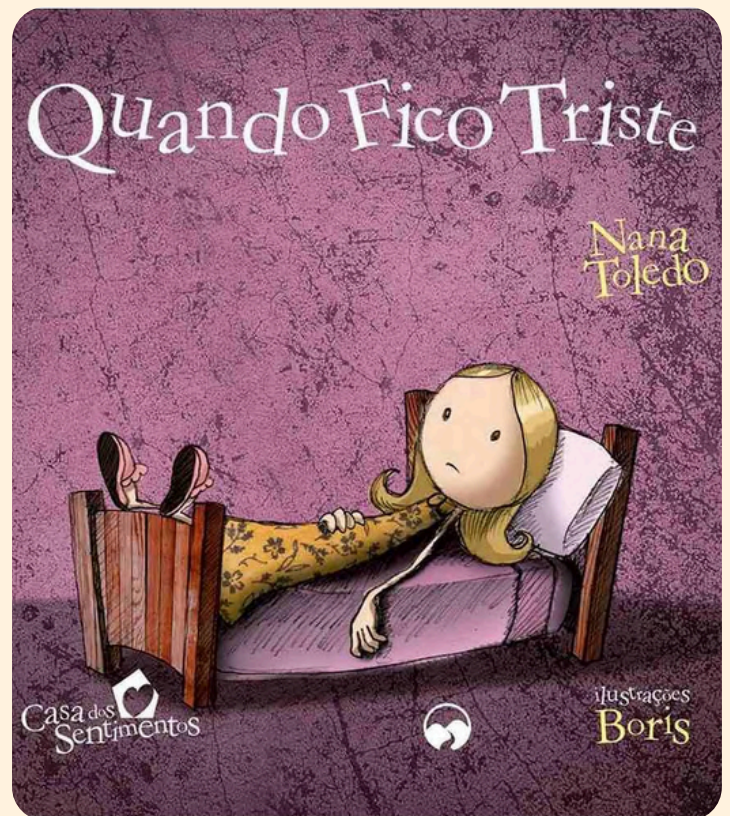
**Categoria:** Música

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Identificar e nomear a tristeza; possibilitar a expressão de emoções; promover estratégias para lidar com a tristeza.

O livro de Nana Toledo conta a história de uma menina que, com o apoio da avó, aprende a lidar com a tristeza de forma saudável.



**Categoria:** Livro

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

**O que trabalhar:** Identificar e nomear a tristeza; promover possíveis recursos de enfrentamento a essa emoção.

# MEDO



Um jogo terapêutico com 36 cartas que ajudam crianças a identificar, nomear e enfrentar medos, reais e imaginários, com frases e estratégias que promovem a imaginação, reflexão e superação.



**Categoria:** Jogo terapêutico

**Idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar e escolar

**O que trabalhar:** Identificar e nomear medos; expressão das emoções; fortalecer a autoestima e a autoconfiança; promover estratégias de enfrentamento.

O livro de Frédérique Agnès narra a história de Léo, um passarinho com medo de voar, que com uma ajuda especial aprende a enfrentar seus medos.



**Categoria:** Livro

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

**O que trabalhar:** Identificar e nomear medos; expressão das emoções; fortalecer a autoestima e a autoconfiança; respeito ao próprio tempo; importância do apoio e da amizade; promover estratégias de enfrentamento.

# AUTOCOBRANÇA E CULPA



Um vídeo que explica, de forma acessível e lúdica, as diferentes maneiras em que a culpa pode aparecer no dia a dia, auxiliando na compreensão desse sentimento.



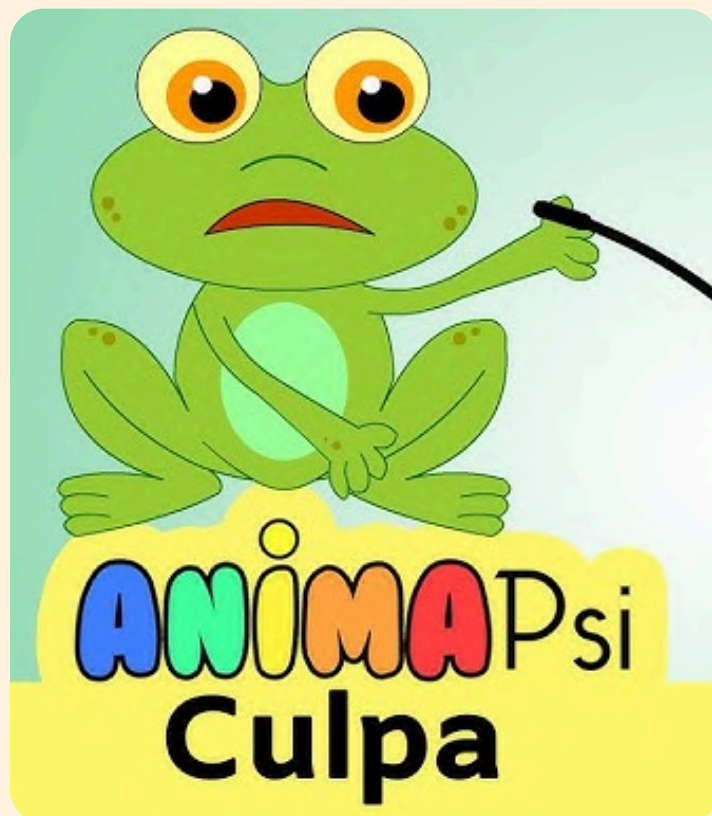
**Categoria:** Vídeo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Identificar e nomear o sentimento de culpa; desenvolver o autoconhecimento; explorar a autocompreensão.

O vídeo do canal "AnimaPsi" aborda o sentimento de culpa de forma acessível e lúdica para crianças, auxiliando em sua nomeação e expressão.



**Categoria:** Vídeo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Identificar e nomear o sentimento de culpa e arrependimento; explorar a autocompreensão; desenvolver a flexibilidade de pensamentos sobre culpa.

Uma curta-metragem do canal Happy Kappy que usa a metáfora de uma lâmpada apagada para retratar a perda da autoestima e a importância da aceitação e autenticidade.



**Categoria:** Vídeo

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

**O que trabalhar:** Explorar a autocobrança e o perfeccionismo; desenvolver a flexibilidade de pensamentos e crenças; promover o autoconhecimento, autoaceitação e autoestima.

Esse jogo de cartas traz afirmações que representam diferentes formas de autocobrança, sendo uma ferramenta para explorar e refletir sobre a autocrítica e a autoexigência.



**Categoria:** Jogo terapêutico

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** Identificar formas de autocobrança; refletir sobre os efeitos da autoexigência; desenvolver a flexibilidade de pensamentos e crenças.

# COOM PPOOR TAMM ENTTO



# ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO



O material é composto por 83 cartas, das quais 63 formam 31 pares de organização, deixando uma carta sem par, que é o bicho desorganizado. O restante das cartas contém perguntas e desafios de organização.



**Categoria:** Jogo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** É possível trabalhar a autonomia, classificação e categorização de objetos, gerenciamento do tempo, planejamento e tomada de decisão, organização da rotina, etc.

Com ilustrações de tarefas diárias, a criança identifica e organiza sua rotina. As imagens podem ser impressas em formato de cartões para montagem visual.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

**O que trabalhar:** É possível trabalhar planejamento e organização da rotina, noção de tempo, autonomia e responsabilidade, reflexão sobre hábitos, adaptação a mudanças na rotina e gerenciamento do tempo.

Uno é um jogo de cartas popular, em que cada jogador deverá combinar cores e números, trabalhando assim habilidades como atenção e estratégia.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** É possível trabalhar planejamento e organização de ações, tomada de decisão, explorar a flexibilidade e adaptação de estratégias.

# MENTIRA



O vídeo, do canal “Varal de Histórias,” aborda a mentira de forma lúdica e educativa, mostrando como ela afeta as relações e pode ser identificada no cotidiano das crianças.



**Categoria:** Vídeo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** É possível diferenciar o que é verdade, mentira ou fantasia, conversar sobre a responsabilidade que cada um tem ao falar ou compartilhar algo, estimular a reflexão sobre a importância da honestidade e da empatia nas relações, etc.

# AUTONOMIA E TOMADA DE DECISÃO



Trata-se de imprimir cartões ilustrados com atividades diárias (escovar os dentes, escolher a roupa, guardar brinquedos). A partir disso, a criança monta sua própria rotina com autonomia.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Esta atividade auxilia no oferecimento de organização e previsibilidade além de desenvolver autonomia, compreensão do tempo, promoção da responsabilidade, etc.

Trata-se da criação de histórias a partir do uso de fantoches, em que a criança decide o que o personagem vai fazer.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

---

**O que trabalhar:** É possível desenvolver a criatividade, além de noções básicas de escolha, iniciativa, autonomia e independência.

Com massinha, papel ou brinquedos de cozinha, a criança cria um prato e “serve” aos integrantes da brincadeira (pessoas ou bonecos).



**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

---

**O que trabalhar:** Exercita a autonomia alimentar e o planejamento simples (ex: “o que eu gosto?”, “o que vou colocar no prato?”).

Elaborar cartas contendo dilemas simples, como por exemplo: 'O que você faria se alguém pegasse seu brinquedo sem pedir?'. Em seguida, conversar com a criança sobre as possíveis alternativas de ação e refletir, junto com ela, sobre as consequências de cada escolha.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

**O que trabalhar:** Desenvolver a capacidade de responsabilização pelas escolhas e tomada de decisões, resolução de problemas, além de ampliar o repertório de possibilidades em diversos cenários.

Trazer situações reais e hipotéticas (exemplo: "mentir para evitar punição" ou "ir a uma festa sem avisar") e auxiliar o paciente a refletir e analisar os desdobramentos.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

---

**O que trabalhar:** Estimular o pensamento crítico, a autoavaliação e a construção da identidade com autonomia.

Trata-se de desenvolver cartas com valores (liberdade, respeito, responsabilidade, diversão, etc). A partir delas, o paciente deve escolher aquelas que considera mais importantes.



**Categoria:** Atividades

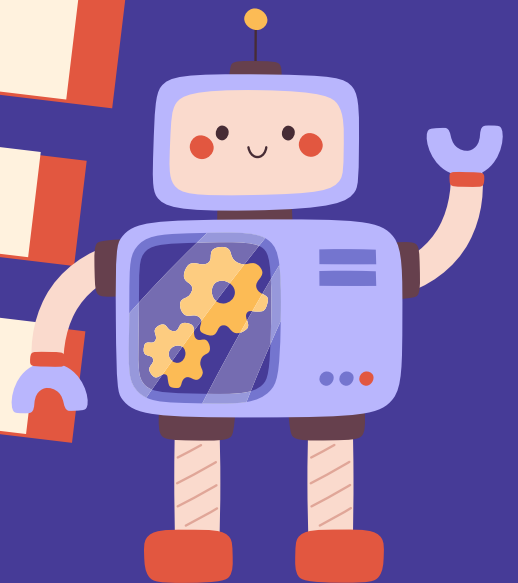
**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

---

**O que trabalhar:** Identificar prioridades pessoais e perceber como influenciam suas decisões.

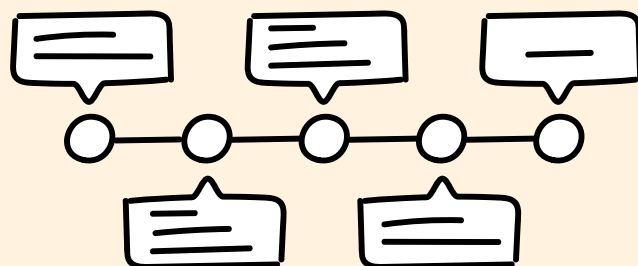
IDE  
NTTI  
DA  
DE



# AUTOCONHECIMENTO



Trata-se de propor, a partir de uma folha de sulfite e lápis, que o paciente desenhe ou liste uma linha do tempo com fatos importantes que marcaram sua vida.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** Explorar os fatos, pessoas e emoções associados, resgatando a importância na vida do(a) paciente.

A partir de uma folha de sulfite divide-se quatro quadrantes, os quais serão preenchidos pelo(a) paciente: Gosto e faço, Gosto e não faço, Não gosto e faço e Não gosto e não faço.

Gosto e faço

Gosto e não  
faço

Não gosto e  
faço

Não gosto e não  
faço

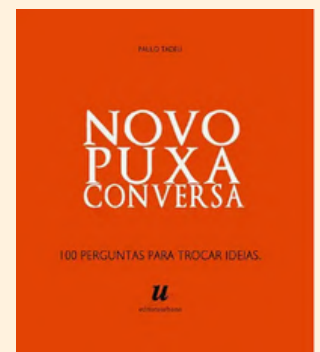
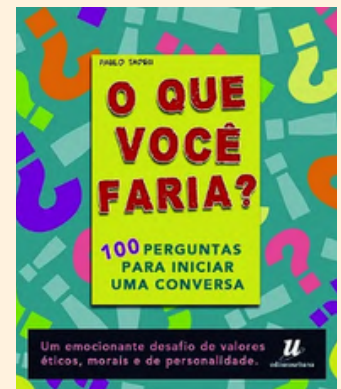
**Categoria:** Atividade

**Idade:** 7 a 14 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar e adolescência inicial

**O que trabalhar:** Explorar a capacidade de autoconhecimento, se tem mais facilidade ou dificuldade em desempenhar a tarefa. Analisar o que foi escrito: há algum mais preenchido do que o restante? o que é possível ou não de ser alterado?

Cartas com perguntas pré determinadas. É possível de ser confeccionado ou ainda adquirido através de lojas para recursos.



**Categoria:** Jogo

**Idade:** 7 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar e Adolescência Inicial e Final

**O que trabalhar:** É possível utilizar enquanto quebra-gelo nas sessões iniciais mas também como uma forma de abrir o discurso e trazer a possibilidade de refletir acerca das características, gostos, qualidades e defeitos.

Trata-se de um aplicativo disponível para Android e iOS, o qual permite a criação de avatares.



**Categoria:** Jogo/Applicativo

**Idade:** 7 a 14 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar e adolescência inicial

**O que trabalhar:** É possível utilizar como um instrumento projetivo, uma vez que o paciente poderá criar um avatar de si mesmo de acordo com a capacidade de autoconhecimento. É possível criar estratégias de intervenções de acordo com a capacidade de elaboração e imagem de si.

Usar folha de sulfite, lápis preto, lápis de cor, canetinha, giz de cera, borracha, cartolina, revistas, cola, tesoura, tinta, pincel, etc.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** Todas as idades

**Fase do Desenvolvimento:** Todas as fases

**O que trabalhar:** É possível utilizar o desenho, recorte e colagem e a pintura como formas expressivas de como o paciente enxerga a si mesmo, suas características, gostos pessoais, pontos positivos e negativos, etc.

O(a) adolescente poderá criar uma playlist com músicas de sua preferência, permitindo explorar aspectos da própria vida ao discutir sobre o sentido de cada escolha.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 11 a 18 anos

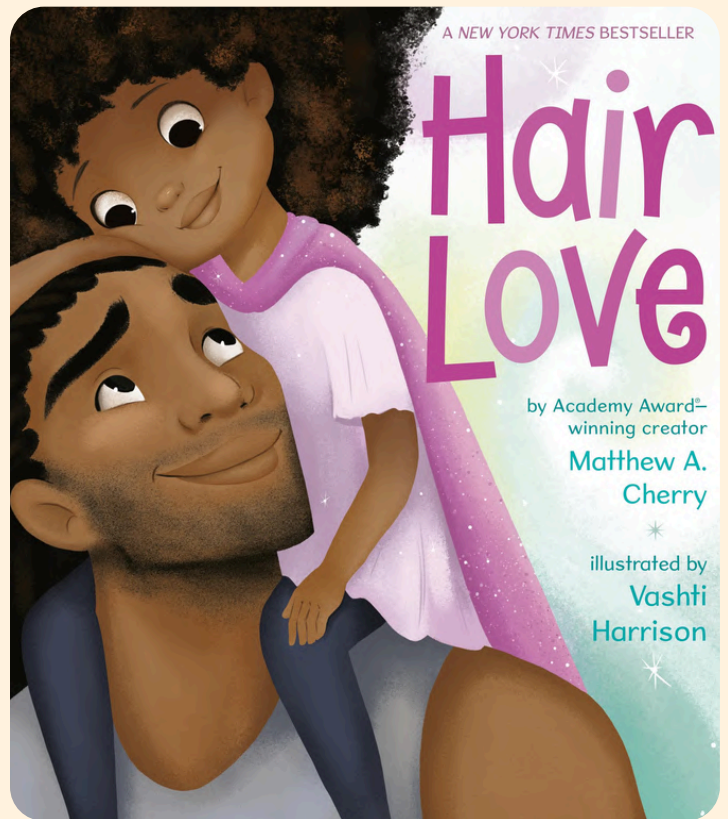
**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** Desenvolver o autoconhecimento aliado, por exemplo, a questões que envolvem a escolha de uma profissão; auxiliar na identificação de preferências, desafios e sonhos.

# AUTOESTIMA



O curta aborda temas como paternidade, representatividade, autoestima e aceitação do cabelo natural. Além disso, destaca a importância da presença paterna e do amor familiar.



**Categoria:** Curta-metragem

**Idade:** 7 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar, adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** É possível utilizar o curta de forma lúdica e para tratar de relação com o cabelo, autoestima, autoconfiança, representatividade e laços afetivos.

Um curta-metragem que aborda o preconceito racial na escola, a importância de compreender e reconhecer a própria ancestralidade, o apoio familiar e o fortalecimento da identidade, mostrando como Maalum, uma criança negra, transforma a tristeza em orgulho.



**Categoria:** Curta-metragem

**Idade:** 7 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar, adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** Enfrentamento do bullying no ambiente escolar ou em outros contextos; explorar a importância da representatividade e dos laços afetivos; construção da própria identidade; desenvolvimento da autoconfiança e da autoestima.

A atividade pode incluir segurar a criança no colo para que ela veja seu rosto, fazer caretas, nomear partes do corpo e interagir com o espelho, tocando nele ou se aproximando e se afastando do reflexo.



**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 1 a 3 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Primeiro ano e infância precoce

---

**O que trabalhar:** Auxiliar na construção da autoimagem e identidade da criança, ao permitir que ela se reconheça através de seu reflexo.

A história se passa em um mundo onde as lâmpadas das pessoas brilham de acordo com seu estado emocional. A narrativa acompanha a jornada de um jovem, cuja lâmpada está apagada, em busca do próprio brilho, simbolizando a busca por identidade e propósito.



**Categoria:** Curta-metragem

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** É possível abordar a saúde mental, explorando o quanto a comparação pode afetar o bem-estar emocional. Além disso, também trazer a questão do autoconhecimento e da importância de cada indivíduo reconhecer e valorizar seu próprio brilho, sem tentar se moldar ou encaixar ao contexto.

Um livro infantil com ilustrações coloridas, simples e muito expressivas, com objetivo de transmitir a ideia de que todas as pessoas são únicas e especiais, e que as diferenças devem ser celebradas, não escondidas ou rejeitadas.



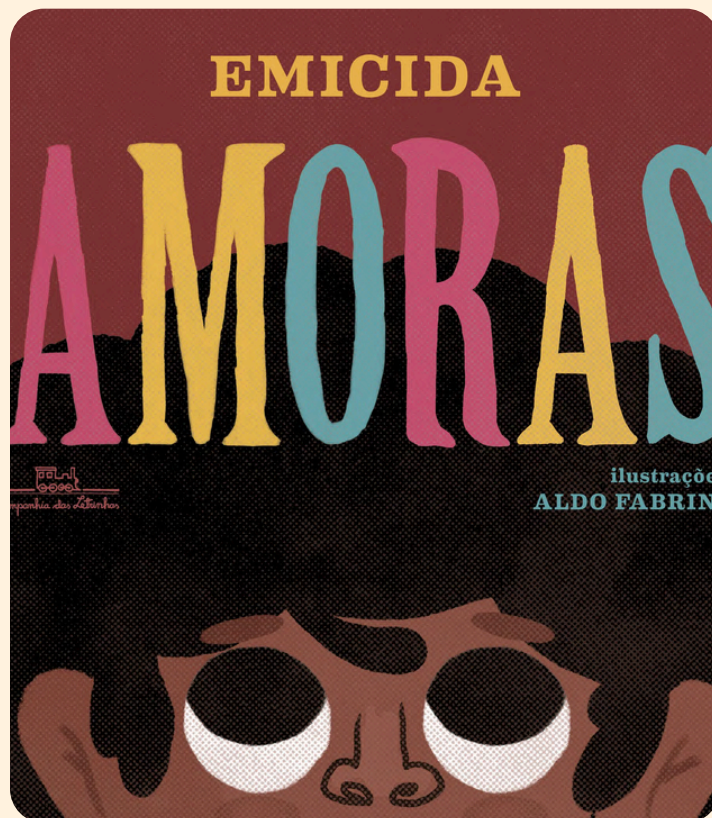
**Categoria:** Livro

**Idade:** 2 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Infância precoce e pré- escolar

**O que trabalhar:** Inclusão, diversidade e aceitação de si e dos outros.

Um livro inspirado em uma conversa real entre o autor e sua filha sob uma amoreira, o livro aborda de maneira poética e sensível temas como identidade, autoestima, negritude e representatividade.



**Categoria:** Livro

**Idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré- escolar e escolar

**O que trabalhar:** Autoestima e identidade racial, representatividade, diversidade religiosa e cultural.

A história é narrada por uma garotinha entusiasmada que apresenta aos leitores seus amigos, sua família e sua casa. Ela explica, de maneira divertida, as funções de diferentes partes do corpo.



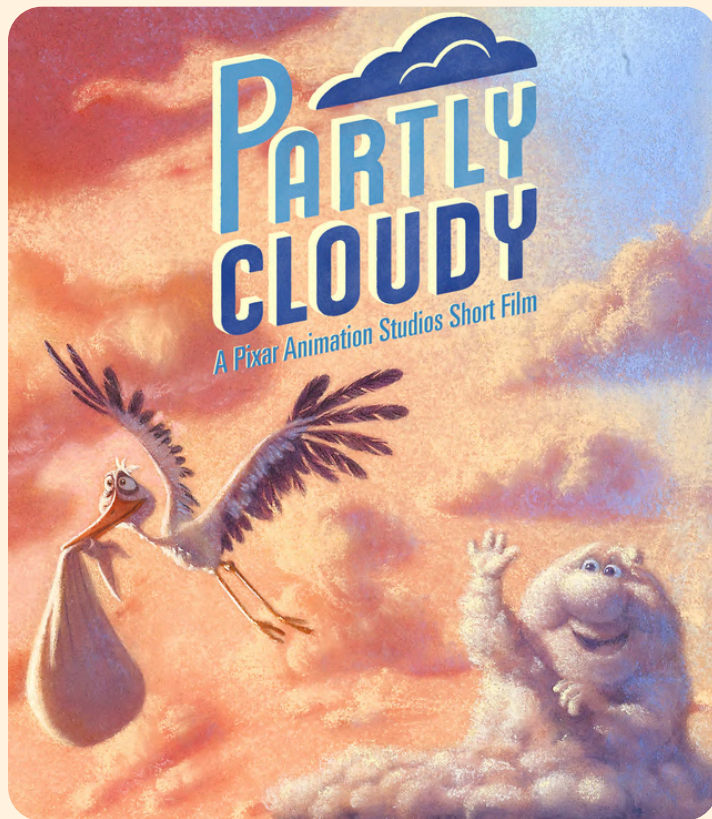
**Categoria:** Livro

**Idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré- escolar e escolar

**O que trabalhar:** Autoestima e identidade corporal, diversidade, crescimento e mudanças.

A história gira em torno de nuvens que criam bebês e as entregam para as cegonhas, que os levam aos seus destinos. Enquanto a maioria das nuvens cria bebês fofos e fáceis de carregar uma nuvem cinzenta e solitária chamada Gus cria bebês mais difíceis e perigosos.



**Categoria:** Curta-metragem

**Idade:** A partir de 4 anos

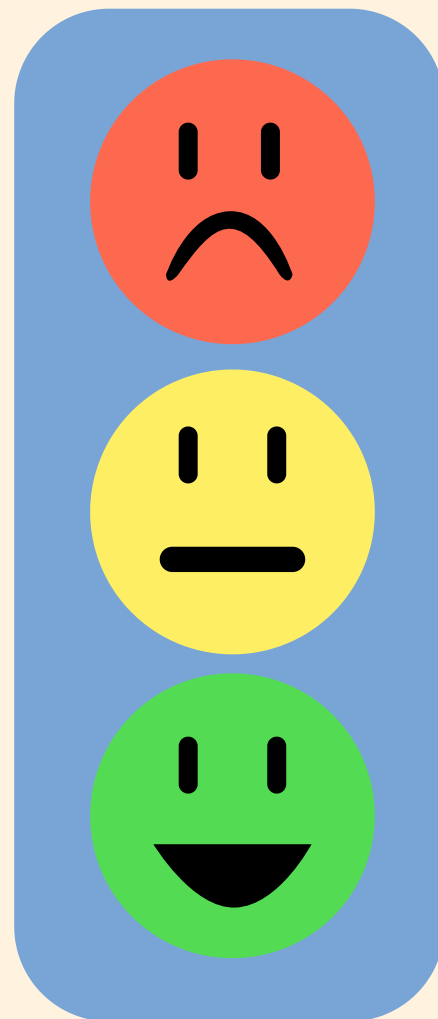
**Fase do Desenvolvimento:** Pré- escolar, escolar, adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** Autoestima, amizade, empatia, bullying e aceitação das diferenças.

# SEXUALIDADE



Inspirado nas cores do semáforo, ajuda a identificar quais toques são aceitáveis, quais exigem cautela e quais são proibidos. A atividade começa com o reconhecimento das partes do corpo, incluindo as íntimas. Regiões como braços e ombros recebem a cor verde (toques seguros), pernas e barriga ficam em amarelo (atenção e possível alerta), enquanto partes íntimas e boca são marcadas em vermelho (proibido tocar). A criança aprende, assim, a identificar situações de risco e a buscar ajuda de um adulto de confiança.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar e escolar

---

**O que trabalhar:** Educação sexual infantil para ensinar crianças sobre os limites do próprio corpo.

Sem usar falas, a história gira em torno de um garoto tímido que tem uma paixão secreta por um colega da escola. Seu coração literalmente salta do peito e começa a persegui-lo, tentando revelar seus sentimentos. Isso o coloca em situações embaraçosas e o expõe ao olhar dos outros, refletindo a tensão interna de ter um amor que ainda não sabe se será aceito.



**Categoria:** Curta-metragem

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

**O que trabalhar:** É possível abordar temas relacionados ao campo afetivo, orientação sexual, medo de rejeição, julgamento social, dentre outros.

C O O G

AMIC  
A O S



# FOCO E CONCENTRAÇÃO



O brinquedo possui uma base com buracos de formas específicas e peças que se encaixam nestes espaços, de variadas cores e formatos.



**Categoria:** Brinquedo

**Idade:** 2 a 3 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Infância precoce

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da atenção; estímulo da percepção visual; desenvolvimento cognitivo; desenvolvimento motor; desenvolvimento social.

Utilizando uma fita crepe e um espaço no chão, será criado um caminho para a criança atravessar. É possível fazer linhas retas, zig zag, formas geométricas, entre outros com a fita crepe.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 2 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Infância precoce e pré-escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da atenção e concentração; desenvolvimento da percepção visual e da observação; desenvolvimento da coordenação motora ampla e orientação espacial.

Um tema é escolhido (exemplo: frutas, carros, flores, cores, etc). Um dos participantes sorteia uma letra alfabética e em seguida, fala uma palavra do tema escolhido iniciada pela letra sorteada.



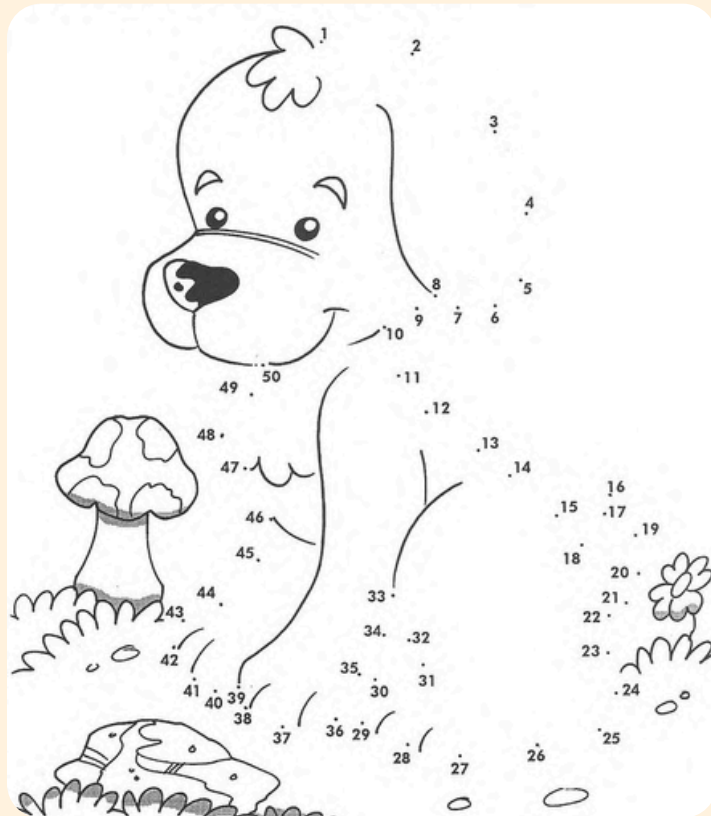
**Categoria:** Jogo

**Idade:** 7 a 14 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar e adolescência inicial

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da atenção e concentração; desenvolvimento do raciocínio lógico e resolução de problemas; desenvolvimento da imaginação; desenvolvimento da comunicação; interação; explorar temas e conteúdos subjetivos.

Uma atividade onde o objetivo é ligar pontos numerados ou marcados com uma linha, na ordem correta, para formar uma imagem ou um desenho.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar e escolar

**O que trabalhar:** É possível estimular o desenvolvimento da atenção, raciocínio lógico, sequência numérica e coordenação motora fina através dessa atividade.

Este jogo envolve a administração da mesada em um tabuleiro. O objetivo do jogo é acumular a maior quantia de dinheiro até o final do mês, testando habilidades financeiras e estratégicas enquanto se diverte.



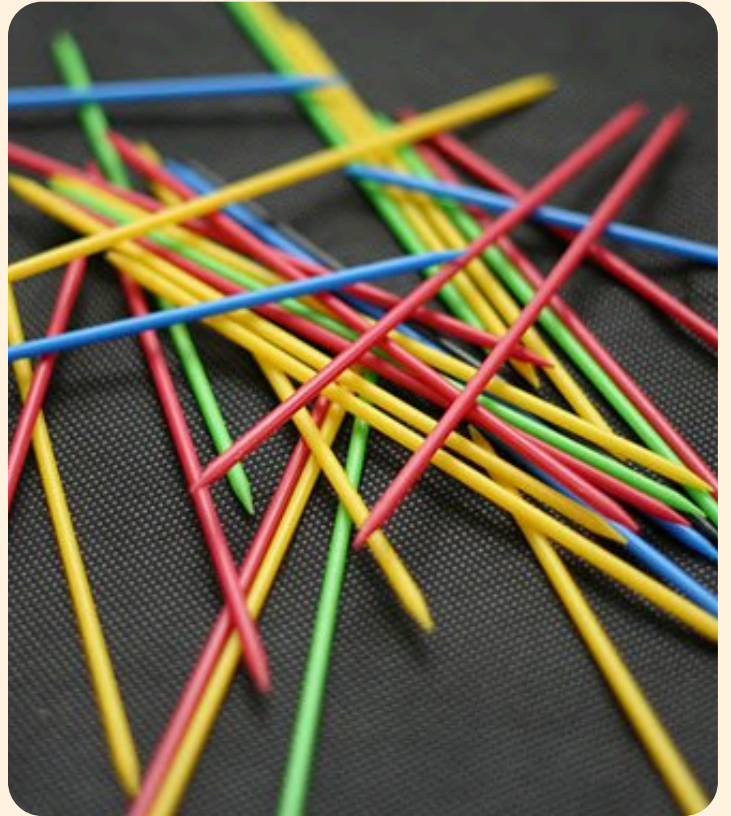
**Categoria:** Jogos

**Idade:** 7 a 14 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar e adolescência inicial

**O que trabalhar:** É possível desenvolver o raciocínio lógico, atenção e concentração, resolução de problemas, autonomia e imaginação, além do planejamento financeiro desde cedo.

O jogo é composto de 31 varetas coloridas, cada cor possui um valor de pontuação diferente. O objetivo é retirar as varetas do monte sem mexer as demais, somando o número de pontos maior do que o oponente.



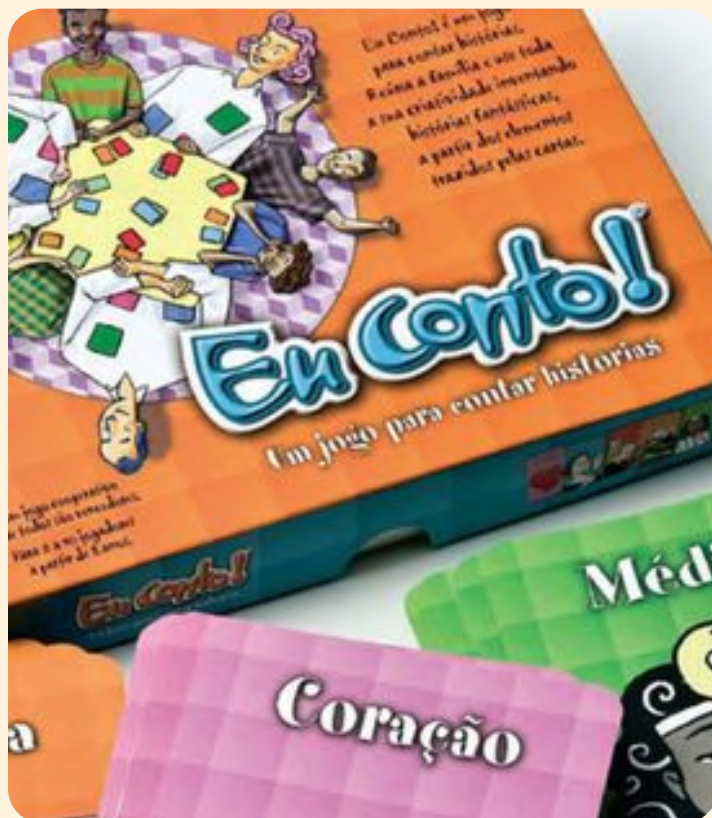
**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** É possível desenvolver a concentração e coordenação motora das crianças.

Jogo com 103 cartas: 21 de personagens, 21 de ações, 24 de objetos, 20 de qualidades e 17 de lugares. Pegue uma carta de cada um dos grupos e monte uma história combinando os elementos das cartas.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da autonomia, atenção, concentração, imaginação, comunicação e o modo de se expressar. Auxilia na formação de conceitos, e a conexão de ideias para a formação de texto/fala. Explora conteúdos subjetivos.

# MEMÓRIA



O objetivo do jogo é encontrar pares de cartas idênticas, usando a memória para lembrar a posição das cartas. Com as cartas viradas para baixo, os jogadores se revezam virando duas cartas por vez.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 4 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da pré-escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento do raciocínio, memória visual e atenção.

# FLEXIBILIDADE COGNITIVA



A dinâmica consiste em escolher um jogo específico que tenha regras e possam ser modificadas (de preferência um jogo que o paciente já conheça) e então, o jogo deve ser jogado a partir das novas regras.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 4 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da pré-escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da adaptação, tolerância à frustração e a mudanças, pensamento estratégico, habilidades sociais e reconhecimento de regras.

Brincadeiras como “O que é? O que é?”, Mímica, imitação de vozes ou sons, desenho às cegas e caixa misteriosa estão entre os recursos que estimulam a flexibilidade cognitiva.



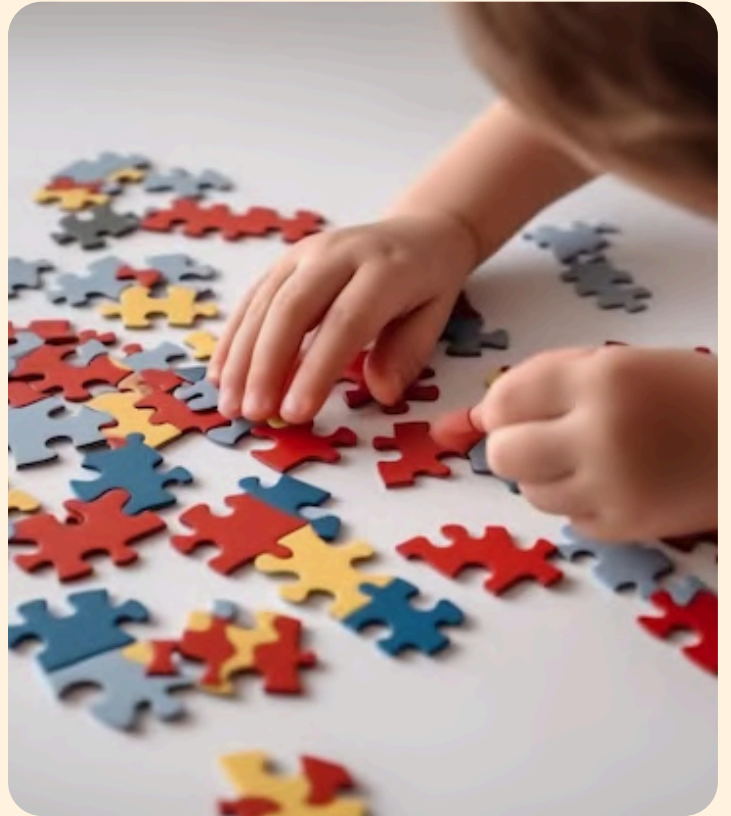
**Categoria:** Brincadeiras

**Idade:** 4 a 14 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar, escolar e adolescência inicial

**O que trabalhar:** Capacidade de abstração, formação e associação de novas ideias.

jogo que consiste em combinar diferentes peças para com elas formar uma figura.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 2 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da infância precoce

---

**O que trabalhar:** Análise e resolução de problemas, desenvolvimento da concentração, memória, percepção visual, imaginação e criatividade.

# RACIOCÍNIO MATEMÁTICO



O paciente é convidada a relacionar números (por exemplo, os algarismos 1, 2, 3, etc.) com conjuntos de objetos que correspondam à quantidade indicada por esses números.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento de habilidades cognitivas fundamentais, como a resolução de problemas, o pensamento crítico e a capacidade de abstração.

Jogo de tabuleiro onde os participantes compram, vendem e administram propriedades, de forma que vença o jogador que tiver mais riquezas em mãos.



**Categoria:** Jogos

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** Conceitos básicos de finanças, valor e dinheiro, desenvolvimento do pensamento estratégico, paciência, planejamento, tomada de decisão, socialização e respeito às regras.

Simula-se um mercado ou loja, onde o paciente possa vender e comprar itens variados (frutas, legumes, brinquedos, etc) utilizando dinheiro ou moeda fictícios.



**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

**O que trabalhar:** Conceitos básicos de matemática, como adição, subtração e até mesmo noções simples de economia. Desenvolvimento de habilidades sociais, negociação, criatividade e organização.

# CRIATIVIDADE



Manipulação de uma substância maleável para criar formas, objetos ou personagens. Envolve amassar, enrolar, achatado, cortar e modelar, estimulando a imaginação e o uso das mãos.



**Categoria:** Brinquedo

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da construção simbólica, imaginação com elementos concretos, coordenação motora fina, criatividade, imaginação e exploração sensorial.

Montar tirinhas com personagens criados pelos próprios pacientes, com situações diversas.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da criatividade, linguagem, organização de ideias em sequência lógica, expressão emocional, raciocínio e planejamento.

Montar colagens, desenhos ou fotos que representem aspectos da sua identidade (exemplo: quem sou, quem finjo ser, quem quero ser).



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 11 a 18 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Adolescência inicial e final

---

**O que trabalhar:** Autoexpressão, autoconhecimento e criatividade autobiográfica.

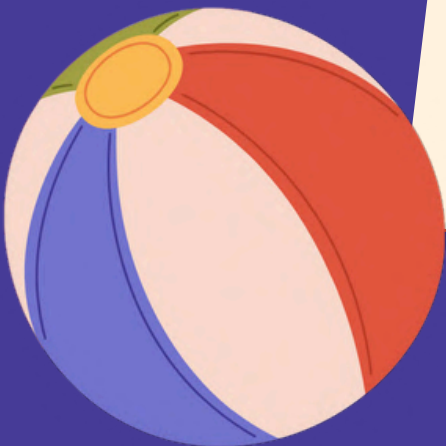


MOT

TRIC

IDA

DE



# COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA



O paciente deve seguir o padrão de pés dispostos no chão com as figuras em diferentes cores. Elas devem ser dispostas com os pés apontando para lados diferentes.



**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** Habilidade de se concentrar, manter o equilíbrio, a lateralidade e coordenação motora ampla.

# COORDENAÇÃO MOTORA FINA



A atividade consiste em utilizar a mão não-dominante para realizar atividades como escrever e desenhar.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

---

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da coordenação motora fina, paciência, concentração e autocontrole.

Uso de tintas e pincéis (ou outros materiais) para criar imagens, explorar cores e expressar sentimentos.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** Todas as idades

**Fase do Desenvolvimento:** Todas as fases

---

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da coordenação motora fina, concentração, planejamento, desenvolvimento emocional.

Atividade de dobrar papel para criar formas e figuras, como animais, objetos ou flores, sem usar cortes ou cola.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 4 a 14 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar, escolar e adolescência inicial

**O que trabalhar:** Coordenação motora fina, concentração e capacidade de seguir orientações.

Distribuir massas de modelar de diferentes cores, e permitir que o paciente trabalhe livremente criando representações.



**Categoria:** Brinquedo

**Idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar e escolar

---

**O que trabalhar:** Coordenação motora fina, criatividade e o interesse artístico.

Brinquedo formado por peças que podem ser encaixadas ou empilhadas para criar estruturas diversas, como casas, torres e veículos.



**Categoria:** Brinquedo

**Idade:** 2 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Infância precoce e pré-escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da criatividade, da coordenação motora fina e do planejamento.

# EXPRESSION CORPORAL



Conte uma pequena história e peça ao paciente que represente ela com o corpo (ex: "O vento passou... a árvore balançou... o gato pulou..."). Pode ser feito com música de fundo.



**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

---

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da expressão corporal, imaginação simbólica, escuta ativa e criatividade.

Diga uma emoção ("alegria", "raiva", "sono", "coragem") e peça que o paciente vire uma estátua representando essa emoção com o corpo.



**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 4 a 6 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar

**O que trabalhar:** O desenvolvimento da expressão de emoções, controle corporal, e linguagem não verbal.

Proponha uma emoção (raiva, medo, alegria, tédio) e peça que o paciente caminhe pela sala representando essa emoção com corpo e rosto.



**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

---

**O que trabalhar:** A capacidade de expressão emocional, empatia e criatividade.



# COMUNICAÇÃO



Fazer perguntas como “E se você pudesse voar? O que faria?” de forma a desenvolver a criatividade e o uso da linguagem.



**Categoria:** Atividade

**idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar e escolar

---

**O que trabalhar:** Estimular o pensamento abstrato, a imaginação e a comunicação.

O paciente pensa em um objeto e dá dicas sobre sua localização. O outro participante usa essas pistas para tentar adivinhar qual é o objeto.



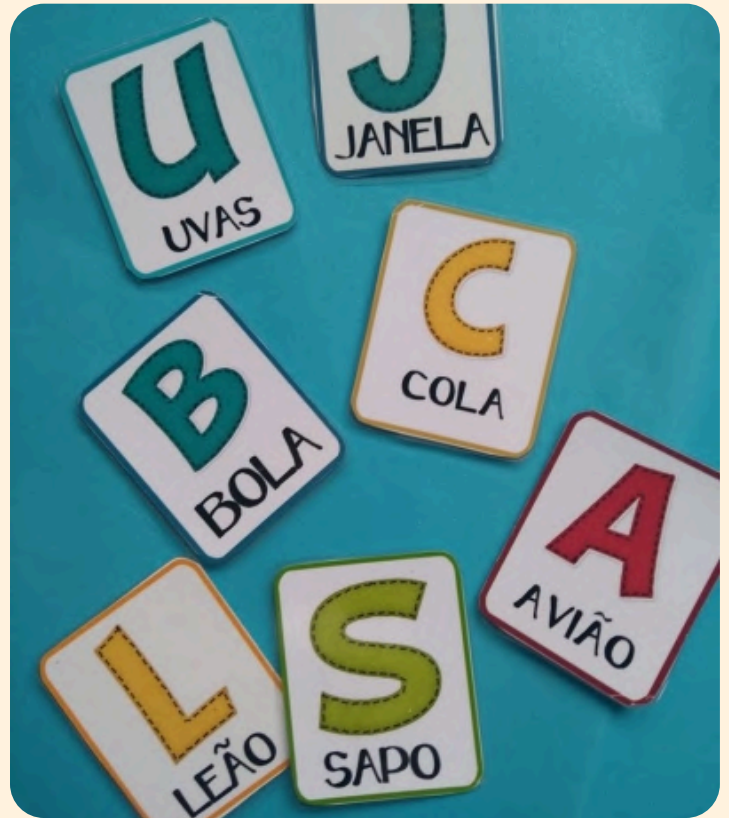
**Categoria:** Brincadeira

**Idade:** 4 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Pré-escolar e escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da linguagem e comunicação, observação e orientação espacial.

Usando cartas ilustradas, objetos ou até imagens de revistas, o paciente deve criar uma história a partir dos elementos sorteados.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** 7 a 10 anos

**Fase do Desenvolvimento:** Escolar

---

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da linguagem, comunicação, criatividade, narrativa e estruturação de frases.

# AUTOEXPRESSÃO



Atividade em que o paciente registra o seu dia, sentimentos ou acontecimentos por meio de desenhos e depois conta a história do desenho.



**Categoria:** Atividade

**Idade:** A partir de 7 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da linguagem, comunicação, criatividade, autoexpressão, orientação temporal (noção de antes e depois, de causa e efeito) e exploração de conteúdos subjetivos.

Conte histórias sobre personagens que passam por desafios emocionais e encontram soluções. Peça ao paciente que sugira como os personagens podem lidar com as situações.

## A Borboleta Bia

Histórias Terapêuticas para pequeninos



@infanciaativa

**Categoria:** Atividade

**Idade:** A partir de 4 anos

**Fase do Desenvolvimento:** A partir da pré-escolar

**O que trabalhar:** Desenvolvimento da linguagem, comunicação, autoexpressão e estratégia de auto regulação emocional.

# REFERÊNCIAS:

AGNES, F. **Léo: o pássaro que tinha medo de altura**. Panda Books, 2011.

Amigos do Edi. Quando me sinto triste. Youtube, 26 de março de 2024. Disponível em: <<https://youtube.com/watch?v=Mo275r8LzTA>>. Acesso em: 30 mar. 2025.

Anima Psi. Me senti CULPADO hoje [Psicologia Infantil]. Youtube, 24 de junho de 2021. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=XxVG9wAOUnw>>. Acesso em: 24 abr. 2025.

ANSIEDADE na adolescência: 5 técnicas para combatê-la. **Clínica de Psicologia Nodari**, 2022. Disponível em: <<https://clinicadepsicologianodari.com.br/o-que-fazer-para-ajudar-um-adolescente-a-diminuir-a-ansiedade/>>. Acesso em: 20 mar. 2025.

ATIVIDADES relaxantes para fazer com crianças. **Blog da Titia**, 2024. Disponível em: <<https://www.datitia.com.br/blog/post/atividades-relaxantes-para-criancas?srsItd=AfmBOoomhoUAaKbDksFCowckdqxlj2Pzkw-icZiqKnCZaB65OoypEvHO>>. Acesso em: 20 mar. 2025.

BANDEIRA, P. **A mentira cabeluda**. Moderna Literatura, 2012.

BARALHO das emoções: representação e psicoeducação para crianças e adolescentes. **Editora Sinopsys**. Disponível em: <[https://ludopia.com.br/produto/baralho-emocoes-infantojuvenil-psycoeducacao/?utm\\_source=chatgpt.com](https://ludopia.com.br/produto/baralho-emocoes-infantojuvenil-psycoeducacao/?utm_source=chatgpt.com)>. Acesso em: 3 abr. 2025.

Bernardes, Claudine. O Monstro da Raiva: atividade para gerir a ira e conhecer como ela atua. Educação Emocional. **A caixa de imaginação**, 2018. Disponível em: <<https://acaixadeimaginacao.com/2018/04/03/o-monstro-da-raiva-atividade-para-gerir-a-ira-e-conhecer-como-ela-atua-educacao-emocional/>>. Acesso em 3 abr. 2025.

BLOCOS de montar: Brincando de faz de conta. **Fabricando alegria - POLIPLAC**, 2023. Disponível em: <[https://loja.poliplac.com.br/blog/blocos-de-montar-brincando-de-faz-de-conta?srsItd=AfmBOop4Oo4VIMK3Pptu03w6Y5ehBtY\\_udAt94I0Z4sTSPiHBqieZJft](https://loja.poliplac.com.br/blog/blocos-de-montar-brincando-de-faz-de-conta?srsItd=AfmBOop4Oo4VIMK3Pptu03w6Y5ehBtY_udAt94I0Z4sTSPiHBqieZJft)>. Acesso em: 9 mar. 2025.

Cada coisa no seu lugar. **Bmb terapêuticos**. Disponível em: <<https://www.bmbterapeuticos.com.br/produto/jogo-para-trabalhar-a-organizacao-cada-coisa-no-seu-lugar/>>. Acesso em: 3 abr. 2025.

Caixa dos medos: estratégias de enfrentamento e reestruturação cognitiva do medo. **Ric Jogos**. Disponível em: <[https://www.sinopsyseditora.com.br/material-terapeutico/caixa-dos-medos-estrategias-de-enfrentamento-e-reestruturacao-cognitiva-do-medo-3198?gad\\_source=1&gbrad=0AAAAACV55K\\_t2fbGE9Ww5y76pCM1OnDJJ&gclid=Cj0KCQjw2ZfABhDBARIsAHFTxGy5DIYGUNGOqP5hLzhf7xyb1lbfJ-Z16\\_TdiMEZn0OIRHBJ\\_iElbr0aAucmEALw\\_wcb](https://www.sinopsyseditora.com.br/material-terapeutico/caixa-dos-medos-estrategias-de-enfrentamento-e-reestruturacao-cognitiva-do-medo-3198?gad_source=1&gbrad=0AAAAACV55K_t2fbGE9Ww5y76pCM1OnDJJ&gclid=Cj0KCQjw2ZfABhDBARIsAHFTxGy5DIYGUNGOqP5hLzhf7xyb1lbfJ-Z16_TdiMEZn0OIRHBJ_iElbr0aAucmEALw_wcb)>. Acesso em: 3 abr. 2025.

CONVIVENDO com o perfeccionismo: 100 afirmações para desafiar a autocrítica e a autoexigência. **Ric Jogos**. Disponível em: <<https://www.ricjogos.com.br/cards-de-intervencao/convivendo-com-o-perfeccionismo-100-afirmacoes-para-desafiar-a-autocritica-e-a-autoexigencia>>. Acesso em: 30 mar. 2025.

Grãos de história. Um menino um tanto agressivo [História Infantil]. Youtube, 3 de dezembro de 2021. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=urIa\\_X4IzBg](https://www.youtube.com/watch?v=urIa_X4IzBg)>. Acesso em: 3 abr. 2025.

GUSMÃO, M. NEUFELD, C. B., REIS, A. H. **A onda da raiva**. Sinopsys Editora, 2022.

Happy Kappy. Brilhante. Youtube, 5 de novembro de 2021. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2ImDekTZzsw>>. Acesso em 30 mar. 2025.

KNOWLES, Ashleigh. 15 atividades terapêuticas para adolescentes e crianças. **Carepatron**, 2024. Disponível em: <<https://www.carepatron.com/pt/blog/15-therapeutic-activities-for-teens-and-kids>>. Acesso em: 9 mar. 2025.

Nossa vida com Alice. NÃO BATER: histórias sociais animadas!. Youtube, 1 de agosto de 2019. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=cqH63eNdh-s>>. Acesso em: 3 abr. 2025.

Pega na Mentira. **Estrela**. Disponível em: <[https://www.estrela.com.br/pega-na-mentira-1301603000005\\_est\\_pai/p?srsItd=AfmBOo0ae0YBoCnVteNiM5723fy-6HLxaaumiCuZtMbvpPlsmLlfwsnq](https://www.estrela.com.br/pega-na-mentira-1301603000005_est_pai/p?srsItd=AfmBOo0ae0YBoCnVteNiM5723fy-6HLxaaumiCuZtMbvpPlsmLlfwsnq)>. Acesso em: 3 abr. 2025.

## REFERÊNCIAS:

THEIMER, Sharon. Colorir faz bem para a saúde. Mayo Clinic, 2022. Disponível em: <<https://newsnetwork.mayoclinic.org/pt/2022/10/27/colorir-faz-bem-para-a-saude/#:~:text=Ao%20colorir%2C%20voc%C3%AA%20usa%20partes,se%20desconectar%20de%20pensamentos%20estressantes.&text=Colorir%20%C3%A9%20uma%20forma%20saud%C3%A1vel,ajuda%20a%20relaxar%20o%20corpo>>. Acesso em: 20 mar. 2025.

TOLEDO, Nana. **Quando Fico Triste**. Vale das Letras, 2017.

TV ZYN. Culpa Série Sentimentos e Emoções Ep. 16 | De Criança Para Criança. Youtube, 5 de fevereiro de 2021. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=c3bCJkrX\\_w8](https://www.youtube.com/watch?v=c3bCJkrX_w8)>. Acesso em: 24 abr. 2025.

Uno. Mattel Games. Disponível em: <[https://www.amazon.com.br/Mattel-W2085-UNO-Original/dp/B00CTH0A1Q/ref=asc\\_df\\_B00CTH0A1Q?mcid=65892990805f334fab58c6fc55e7d3c7&tag=googleshopp00-20&linkCode=df0&hvadid=709857019614&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=2123830400136217391&hvone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=9100224&hvtargid=pl-a-435347104949&pssc=1&language=pt\\_BR&gad\\_source=4](https://www.amazon.com.br/Mattel-W2085-UNO-Original/dp/B00CTH0A1Q/ref=asc_df_B00CTH0A1Q?mcid=65892990805f334fab58c6fc55e7d3c7&tag=googleshopp00-20&linkCode=df0&hvadid=709857019614&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=2123830400136217391&hvone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=9100224&hvtargid=pl-a-435347104949&pssc=1&language=pt_BR&gad_source=4)>. Acesso em: 30 mar. 2025.

Varal de Histórias. Mentira tem perna curta. Youtube, 20 de outubro de 2018. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=Lq9PiWp\\_cEs](https://www.youtube.com/watch?v=Lq9PiWp_cEs)>. Acesso em: 3 abr. 2025.

5 atividades para trabalhar a organização e o planejamento com seus alunos. **Academia C.V. pt**. Disponível em: <<https://www.academia-cv.pt/recursos/o-meu-dia/>>. Acesso em: 3 abr. 2025.

