



UM PEQUENO PRESENTE DA ADESIIVOSTUDIO

# Guia dos Pequenos Momentos em Casa

*Atividades simples e bonitas para conexão, imaginação e memórias da infância.*

ADESIIVOSTUDIO

PARA AS NOSSAS FAMÍLIAS

BEM - VINDOS

# Para os pais que querem tornar a casa um pouco mais mágica.

*Algumas das memórias mais importantes da infância não vêm de grandes planos, saídas caras ou fins de semana perfeitamente programados. Começam frequentemente nos cantos silenciosos de casa.*

Um cobertor transformado em tenda. Uma história contada com vozes engraçadas antes de dormir. Mãozinhas a misturar cores na mesa da cozinha. Uma parede do quarto a tornar-se o cenário da imaginação de uma criança.

Este guia foi criado para os pais que querem que a casa pareça mais mágica sem complicar a vida. Cada atividade é simples, flexível e foi pensada para te ajudar a conectares-te com o teu filho através do brincar, criatividade, histórias, movimento e pequenos rituais que se tornam tradições familiares.

Não precisas de uma sala de brincar perfeita. Não precisas de materiais caros. Só precisas de um pouco de intenção, alguns objetos do dia-a-dia e da vontade de abrandar o suficiente para estares presente.

## Alguns lembretes suaves.

*Lê-os uma vez e depois esquece-os — vão fazer o seu trabalho em silêncio enquanto brincam.*

### Não procures a perfeição.

As atividades mais memoráveis raramente são as mais limpas ou polidas. Deixa o momento ser real.

### Adapta à idade do teu filho.

Um bebé pode explorar com texturas e sons. Um pequeno pode despejar, empilhar e repetir. Uma criança mais velha pode desenhar, inventar, escrever e liderar.

### Prepara os materiais primeiro.

Um pequeno tabuleiro, cesto, toalha ou organização da mesa torna a atividade mais intencional e o processo mais calmo.

### Deixa o teu filho liderar.

Faz perguntas simples: "O que devemos fazer a seguir?" ou "Que cor experimentamos?" — constrói confiança e sentido de propriedade.

### Uma fotografia chega.

Não pela perfeição. Não pela pressão das redes sociais. Apenas uma pequena memória desta fase da infância.

### Cria um cantinho repetível.

Uma mesinha, cesto de leitura, canto de quarto ou tapete pode tornar-se o espaço acolhedor da família.



ATIVIDADE 1

# Cesto Sensorial de Pequenas Mãos

#### INDICADO PARA

Bebés a partir dos 6 meses (com supervisão), bebés que começam a andar, idade pré-escolar e até aos 6 anos

#### TEMPO

15–30 minutos

#### SUJIDADE

Média

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Transforma objetos simples da casa numa atividade calma e focada que mantém as crianças envolvidas enquanto desenvolve a exploração sensorial. É também muito fácil de renovar: muda as cores, texturas, recipientes ou tema e parece novo outra vez.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

Adoram tocar, encher, esconder, encontrar, despejar e repetir. O cesto dá-lhes liberdade para explorar com as mãozinhas e fazer pequenas descobertas ao seu próprio ritmo.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Consciência sensorial, motricidade fina, coordenação olho-mão, linguagem, atenção, curiosidade, resolução inicial de problemas, autonomia e regulação emocional.*

---

#### Materiais

Um tabuleiro ou caixa baixa

---

Arroz seco, aveia, massa, retalhos de tecido, bolas de algodão ou pompons grandes

---

Copos medidores, colheres,

#### Passo a passo

- 1 Escolhe um material base seguro para a idade do teu filho. Para bebés, usa sacos sensoriais selados ou texturas grandes em vez de itens pequenos soltos.
- 2 Coloca o cesto no chão, numa mesa baixa ou sobre uma toalha.

conchas ou recipientes pequenos

---

Brinquedos grandes e seguros para esconder

---

Uma toalha, tapete ou lençol por baixo

---

Opcional: letras de madeira, cartões de cores ou cestos pequenos

- 3 Adiciona 5–8 objetos grandes para descobrir. Mantém a disposição simples e bonita, sem encher.
- 4 Apresenta devagar: "Vamos ver o que as tuas mãozinhas conseguem encontrar."
- 5 Deixa o teu filho explorar antes de dar instruções. Observa o que ele faz naturalmente.
- 6 Acrescenta linguagem: "macio", "liso", "cheio", "vazio", "por baixo", "dentro", "mais".
- 7 Convida a separar: "Conseguimos pôr todas as peças azuis aqui?" ou "Encontramos as redondas?"
- 8 Quando a atenção esmorecer, lança um último desafio: "Vamos encontrar três tesouros antes de arrumar."

### *Torna-o especial*

Cria versões sazonais: brancos suaves e estrelas de madeira para o inverno, fatias secas de laranja e canela para o outono, pompons pastel para a primavera, conchas e tecido azul para o verão. Fotografava as mãozinhas a explorar de cima.

### *Ideia de memória*

Tira uma fotografia em primeiro plano das mãozinhas no cesto e guarda com uma nota: "Hoje descobriste..."

## Adapta por idade

### BEBÉS / PEQUENOS

Usa materiais grandes e seguros, sacos sensoriais selados, lenços macios, tecidos com textura ou garrafas sensoriais.

### PRÉ-ESCOLAR

Adiciona despejar, encher, separar por cores e contar de forma simples.

### CRIANÇAS 6-10

Transforma numa escavação temática, caça ao tesouro, jogo do alfabeto ou desafio de "cria o teu próprio mundo sensorial".

---

**SEGURANÇA** Supervisiona sempre de perto. Evita objetos pequenos com crianças que ainda levam tudo à boca. Não uses feijões secos, missangas ou peças minúsculas com bebés.

**ARRUMAÇÃO** Coloca um lençol ajustável ou toalha grande por baixo. Ao terminar, levanta os cantos e despeja os materiais soltos de volta para o cesto.



## ATIVIDADE 2

# Laboratório da Cozinha: Afunda ou Flutua

#### INDICADO PARA

Crianças a partir dos 2 anos, idade pré-escolar e dos 6 aos 10

#### TEMPO

20–35 minutos

#### SUJIDADE

Média a alta

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Parece uma brincadeira mas introduz pensamento científico inicial sem fichas nem pressão. As crianças fazem previsões, testam ideias e aprendem por surpresa.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

A água torna a atividade instantaneamente entusiasmante. Adoram deixar cair objetos, ver o que acontece e anunciar o resultado com toda a confiança.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Observação, previsão, vocabulário científico inicial, causa e efeito, motricidade fina, linguagem, paciência e pensamento flexível.*

---

#### Materiais

Uma taça grande, caixa ou pia rasa com água

---

Uma toalha por baixo

---

Objetos da casa: rolha, colher, esponja, tampa de plástico, carro de brincar, folha, pedra, bloco de madeira

---

Duas tigelas com etiquetas "Afunda" e "Flutua"

---

#### Passo a passo

- 1 Enche uma taça grande ou caixa com pouca água. Mantém-na rasa e gerível.
- 2 Reúne 8–10 objetos seguros com pesos, formas e materiais diferentes.
- 3 Pega num objeto e pergunta: "Achas que vai afundar ou flutuar?"
- 4 Deixa o teu filho colocar o objeto na água e observar antes de nomear o resultado.
- 5 Separa para a tigela "Afunda" ou "Flutua".

Papel e lápis para crianças mais velhas

Opcional: corante alimentar, cubos de gelo ou pequenos barcos de papel de alumínio

- 6 Repete com cada objeto, dando-lhe tempo para prever e testar.
- 7 Para crianças mais velhas, pergunta: "O que têm em comum os objetos que flutuam?"
- 8 Termina convidando a construir um pequeno barco de papel de alumínio e a testar quantas moedas ou blocos pequenos aguenta.

### *Torna-o especial*

Chama-lhe "Dia do Laboratório de Cozinha" e deixa o teu filho usar um pequeno avental ou camisola grande. Coloca os objetos num tabuleiro como num verdadeiro laboratório.

### *Ideia de memória*

Guarda a folha de previsões ou tira uma fotografia da "coleção flutuante".

## Adapta por idade

### BEBÉS / PEQUENOS

Oferece brincadeira com água morna, copos grandes, esponjas e brinquedos flutuantes de banho. Foca-te em despejar e salpicar.

### PRÉ-ESCOLAR

Usa linguagem simples de previsão: "antes" e "depois", "pesado" e "leve".

### CRIANÇAS 6-10

Adiciona uma folha de registo, comparem materiais, construam barcos ou testem como a forma altera o resultado.

**SEGURANÇA** Nunca deixes crianças sem supervisão perto de água, mesmo rasa. Tem toalhas por perto para evitar escorregadelas.

**ARRUMAÇÃO** Usa uma banheira, pia ou tapete impermeável se o teu filho gostar de salpicar.



ATIVIDADE 3

# Colagem de Cores em Família

#### INDICADO PARA

Crianças a partir dos 2 anos, idade pré-escolar e dos 6 aos 10

#### TEMPO

30–45 minutos

#### SUJIDADE

Média

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Transforma restos de papel, revistas, tecido e desenhos antigos numa peça pessoal de arte familiar. É criativa, calma e bonita o suficiente para expor.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

Escolhem cores, texturas, formas e imagens que parecem "o seu mundo". Adoram ver as suas escolhas tornarem-se algo bonito.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Criatividade, planeamento visual, motricidade fina, autoexpressão, narrativa, tomada de decisão, linguagem emocional e confiança.*

---

#### Materiais

Cartolina ou papel grosso

---

Tesoura segura para crianças

---

Cola em stick

---

Revistas antigas, papel de embrulho, retalhos de tecido, autocolantes, fotos, fitas

---

Lápis de cor ou marcadores

---

Opcional: fita washi, folhas prensadas, formas em papel

#### Passo a passo

- 1 Escolhe um tema simples: "A nossa casa acolhedora", "As minhas coisas favoritas", "Um dia contigo" ou "O meu quarto de sonho".
- 2 Coloca os materiais em pequenas tigelas ou tabuleiros para que o cenário pareça convidativo.
- 3 Deixa o teu filho escolher uma cor de fundo.
- 4 Convida-o a escolher texturas, imagens ou cores que combinem com o tema.

- 5 Ajuda a cortar ou rasgar peças de acordo com a idade e habilidade.
- 6 Organiza tudo antes de colar. Pergunta: "Onde deve ficar esta memória?"
- 7 Colem as peças juntos, deixando que o teu filho tome a maioria das decisões de design.
- 8 Acrescenta um título, data ou frase curta no fundo.

### *Torna-o especial*

Emoldura a colagem com fita de pintor na parede ou coloca-a numa moldura simples. Adiciona uma etiqueta escrita à mão, como uma pequena placa de galeria.

### *Ideia de memória*

Escreve a explicação dele atrás: "Escolhi isto porque..." — as suas palavras tornarão a peça mais preciosa no futuro.

## Adapta por idade

### **BEBÉS / PEQUENOS**

Deixa que escolham entre duas texturas ou cores e ajuda-os a pressionar peças sobre papel autocolante.

### **PRÉ-ESCOLAR**

Encoraja-os a rasgar, colar, nomear cores e contar o que cada peça significa.

### **CRIANÇAS 6-10**

Convida-os a criar uma composição mais intencional com título, secções e legendas escritas.

---

**SEGURANÇA** Usa tesoura segura para crianças e supervisiona pequenas peças decorativas.

**ARRUMAÇÃO** Dá a cada criança uma pequena "tigela de restos" para os recortes de papel manterem a mesa limpa.



#### ATIVIDADE 4

# Galeria de Arte em Casa

#### INDICADO PARA

Crianças a partir dos 18 meses, idade pré-escolar e dos 6 aos 10

#### TEMPO

30–60 minutos

#### SUJIDADE

Média a alta

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Dá às crianças um sentido de orgulho ao tratar a sua arte como algo digno de ser exposto. Também cria uma desculpa fácil para renovar um corredor, canto do quarto ou área de brincar.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

Adoram ver o seu trabalho apresentado como verdadeira obra de arte. Sentem-se capazes, vistas e celebradas.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Motricidade fina, criatividade, confiança, planeamento, exploração da cor, linguagem, expressão visual e autonomia.*

---

#### Materiais

Papel ou cartolina

---

Aquarelas, tinta lavável, lápis de cor ou marcadores

---

Fita de pintor

---

Molas, fio ou molduras simples

---

Um pano húmido

---

Opcional: etiquetas, autocolantes ou pequenas placas de título

#### Passo a passo

- 1 Escolhe um estilo de arte para o dia: aquarelas, formas a lápis de cor, marcas de mãos, pintura por pontos ou técnica mista.
- 2 Cobre a mesa e coloca os materiais numa disposição limpa e simples.
- 3 Dá ao teu filho um estímulo gentil: "Pinta como o dia te faz sentir", "Faz um céu para o teu quarto" ou "Cria um quadro para a hora de dormir".
- 4 Deixa-o criar sem corrigir o resultado.

- 5 Pede-lhe para dar nome à obra. Escreve o título exatamente como ele o disser.
- 6 Deixa a obra secar completamente.
- 7 Escolham juntos o local da exposição: parede do quarto, corredor, canto de leitura ou prateleira.
- 8 Adiciona a placa de título e convida o teu filho a fazer uma mini visita guiada.

### *Torna-o especial*

Apaga as luzes do teto e usa um candeeiro pequeno para a "inauguração da galeria". Convida a família a passar e a fazer perguntas gentis.

### *Ideia de memória*

Fotografa o teu filho ao lado da galeria. Guarda as placas de título com a data.

## Adapta por idade

### **BEBÉS / PEQUENOS**

Experimenta pintura sem sujar dentro de um saco selado ou pintar com água sobre cartão.

### **PRÉ-ESCOLAR**

Oferece tintas laváveis e estímulos simples.

### **CRIANÇAS 6-10**

Deixa que criem uma coleção temática de 3-5 peças e escrevam descrições curtas.

---

**SEGURANÇA** Usa materiais laváveis e não tóxicos. Vigia os mais pequenos para que a tinta e materiais não acabem na boca.

**ARRUMAÇÃO** Mantém um pano húmido e tigela do lixo na mesa. Usa fita de pintor para fixar o papel e evitar que escorregue.



ATIVIDADE 5

# O Cesto das Histórias

#### INDICADO PARA

Bebés, bebés que começam a andar, idade pré-escolar e até aos 8 anos

#### TEMPO

15–30 minutos

#### SUJIDADE

Baixa

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Transforma a leitura num ritual íntimo e interativo em vez de uma tarefa. É especialmente útil para crianças que não querem ficar sentadas o livro inteiro.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

O cesto torna as histórias palpáveis. As crianças podem segurar objetos, encenar cenas e fazer parte da história.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Linguagem, literacia inicial, escuta, memória, vocabulário, pensamento simbólico, atenção, conexão emocional e imaginação.*

---

#### Materiais

Um livro ilustrado

---

Um cesto pequeno

---

3–6 objetos relacionados com a história

---

Uma manta ou almofada

---

Opcional: peluche, lenço, colher de pau, copo de brincar, foto de família

#### Passo a passo

- 1 Escolhe um livro com imagens simples, repetição ou tema acolhedor.
- 2 Reúne objetos que se liguem à história. Não precisam de combinar perfeitamente.
- 3 Coloca o livro e os objetos no cesto antes da hora da leitura.
- 4 Convida o teu filho a tirar um objeto antes de começares.
- 5 Lê devagar e faz pausas quando o objeto aparecer ou se ligar à página.

- 6 Deixa o teu filho segurar, mover ou agir com o objeto enquanto lê.
- 7 Faz perguntas gentis: "Onde devia ir isto?" ou "O que achas que acontece a seguir?"
- 8 Depois da leitura, convida-o a recontar a história usando apenas os objetos.

### *Torna-o especial*

Mantém um cesto bonito perto da cama ou do canto de leitura. Roda o livro semanalmente para que o ritual pareça novo mas familiar.

### *Ideia de memória*

Guarda um pequeno cartão da "história favorita do mês" com o título e a frase ou objeto preferido do teu filho.

## Adapta por idade

### **BEBÉS / PEQUENOS**

Usa objetos macios, livros de cartão e momentos curtos de leitura. A repetição é bem-vinda.

### **PRÉ-ESCOLAR**

Deixa que escolham os objetos e encenem a história.

### **CRIANÇAS 6-10**

Pede-lhes que criem um cesto para um irmão mais novo ou inventem um final alternativo.

---

**SEGURANÇA** Evita objetos pequenos com bebés. Escolhe itens macios, laváveis e grandes.

**ARRUMAÇÃO** O cesto é o sistema de arrumação. Tudo volta lá para dentro quando a história termina.



ATIVIDADE 6

# Teatro de Histórias na Sala

#### INDICADO PARA

Crianças a partir dos 3 anos e dos 6 aos 10

#### TEMPO

30–60 minutos

#### SUJIDADE

Baixa a média

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Estimula a narrativa, a confiança, o humor e a colaboração. Também cria um momento familiar lindo sem ecrãs.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

Podem representar, inventar personagens, usar vozes engraçadas e transformar móveis comuns num palco.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Linguagem, sequenciação, imaginação, confiança, competências socioemocionais, memória, cooperação e comunicação expressiva.*

---

#### Materiais

Manta ou lençol

---

Cadeiras ou sofá

---

Peluches, bonecos ou marionetas de papel feitas à mão

---

Papel e lápis de cor

---

Opcional: lanterna, música, peças simples de fato

#### Passo a passo

- 1 Cria um palco simples com uma manta sobre duas cadeiras ou atrás do sofá.
- 2 Escolhe o elenco: peluches, marionetas de papel, meias ou brinquedos.
- 3 Ajuda o teu filho a escolher um início: "Era uma vez uma porta minúscula..." ou "A lua esqueceu-se de brilhar..."
- 4 Decidam três partes: começo, problema e fim.
- 5 Deixa o teu filho liderar a atuação enquanto apoias com perguntas ou efeitos sonoros.

- 6 Convida irmãos ou outro adulto a ser o público.
- 7 Aplauda com entusiasmo e pede-lhe para apresentar as personagens depois.
- 8 Para crianças mais velhas, anota o título e o elenco numa folha.

### *Torna-o especial*

Cria pequenos bilhetes de papel e convida a família a "entrar" no teatro. Adiciona um candeeiro pequeno ou lanterna como iluminação de palco.

### *Ideia de memória*

Guarda o bilhete de papel ou anota a frase mais engraçada do espetáculo.

## Adapta por idade

### **BEBÉS / PEQUENOS**

Usa marionetas de "cucu" e canções curtas atrás de uma manta.

### **PRÉ-ESCOLAR**

Mantém a história simples e deixa que repita cenas favoritas.

### **CRIANÇAS 6-10**

Adiciona guiões escritos, papéis de narrador, efeitos sonoros ou vários atos.

---

**SEGURANÇA** Garante que cadeiras e mantas estão estáveis. Evita atar tecidos ao pescoço ou usar objetos pesados em cima.

**ARRUMAÇÃO** Guarda marionetas e adereços num saco etiquetado "Teatro de Histórias" para repetires facilmente.



ATIVIDADE 7

# Pista de Obstáculos Suave

#### INDICADO PARA

Crianças a partir do 1 ano, idade pré-escolar e até aos 8

#### TEMPO

20–40 minutos

#### SUJIDADE

Média

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Ajuda as crianças a libertar energia em casa mantendo estrutura e segurança. Perfeito para dias de chuva, manhãs frias ou quando todos precisam de mexer-se.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

Uma sala normal torna-se aventura. Podem gatinhar, saltar, equilibrar-se, escalar, resgatar animais, atravessar rios e cumprir missões.

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Motricidade global, equilíbrio, coordenação, planeamento, confiança, consciência corporal, resolução de problemas e escuta.*

#### Materiais

Almofadas

Cobertores

Fita de pintor

Almofadas do sofá

Cesto da roupa

Peluches

Opcional: cronómetro, setas em

#### Passo a passo

- 1 Escolhe uma sala segura com espaço no chão. Afasta itens cortantes ou frágeis.
- 2 Cria 4–6 estações: gatinhar por baixo de um cobertor, saltar por cima de almofadas, equilíbrio sobre fita, lançar um peluche para o cesto, rolar num tapete, atravessar "ilhas".
- 3 Demonstra o circuito devagar uma vez.
- 4 Deixa o teu filho tentar ao seu próprio ritmo.
- 5 Adiciona uma história: "Vamos atravessar a selva acolhedora para resgatar o urso

papel, túnel, tapete de yoga

sonolento."

- 6 Repete o circuito mudando uma estação a cada ronda.
- 7 Deixa o teu filho redesenhar uma parte do circuito.
- 8 Termina numa zona de aterragem calma: descanso na almofada, respirações profundas ou uma pequena história.

### *Torna-o especial*

Dá nome ao circuito, como "A Aventura da Ponte das Nuvens" ou "O Trilho do Explorador do Quarto". Tira uma fotografia de cima antes de começarem.

### *Ideia de memória*

Desenhem juntos um pequeno mapa do circuito e escrevam a data.

## Adapta por idade

### **BEBÉS / PEQUENOS**

Usa caminhos para gatinhar, almofadas macias e jogos simples de alcançar.

### **PRÉ-ESCOLAR**

Adiciona missões imaginárias e movimentos de animais.

### **CRIANÇAS 6-10**

Adiciona desafios cronometrados, desenho de mapa ou rondas de "cria o teu próprio circuito".

---

**SEGURANÇA** Mantém tudo baixo, macio e estável. Evita meias escorregadias em pisos lisos.

**ARRUMAÇÃO** Transforma a arrumação na missão final: "Devolve as ilhas ao sofá" e "resgata as almofadas de volta para a cama".



ATIVIDADE 8

# Dança e Estátua em Família

#### INDICADO PARA

Crianças a partir do 1 ano, idade pré-escolar e até aos 10

#### TEMPO

10–25 minutos

#### SUJIDADE

Baixa

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Quase não precisa de preparação e muda instantaneamente o ambiente da casa. É simples, alegre e eficaz quando as crianças precisam de movimento ou de um reset emocional.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

Podem mover-se livremente, ser parvinhos, liderar a família e sentir a emoção de parar e arrancar.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Motricidade global, ritmo, escuta, controlo de impulsos, coordenação, confiança, regulação emocional e ligação familiar.*

---

#### Materiais

Música

---

Espaço livre no chão

---

Opcional: cachecóis, fitas, chapéus, instrumentos suaves, maracas caseiras

#### Passo a passo

- 1 Limpa um pequeno espaço seguro na sala ou no quarto.
- 2 Escolhe 3–5 canções com humores diferentes: alegre, suave, parva, calma.
- 3 Começa com uma parada familiar pela sala. Deixa o teu filho liderar.
- 4 Pausa a música e grita "estátua". Todos param numa pose engraçada.
- 5 Sugere movimentos: "Move-te como uma nuvem", "Anda como um urso", "Flutua como

um balão".

- 6 Deixa o teu filho escolher o próximo movimento.
- 7 Termina com a música mais lenta e convida toda a gente a mover-se em silêncio.
- 8 Acaba com um grande abraço de família ou um high-five.

### *Torna-o especial*

Usa cachecóis ou fitas em cores suaves e tira uma fotografia com movimento ligeiramente desfocado. Pode parecer lindo sem ser posado.

### *Ideia de memória*

Cria uma playlist familiar com o nome do teu filho ou da tua casa.

## Adapta por idade

### BEBÉS / PEQUENOS

Segura o teu bebé em segurança e balança, bate palmas ou bate ao ritmo da música. Os mais pequenos podem bater os pés e ficar "estátuas" um instante.

### PRÉ-ESCOLAR

Adiciona movimentos de animais, clima ou emoções.

### CRIANÇAS 6-10

Deixa que coreografem uma dança familiar ou criem um "desafio de estátua".

**SEGURANÇA** Mantém o chão livre. Evita correr perto de móveis ou segurar objetos que possam atingir alguém.

**ARRUMAÇÃO** Guarda os cachecóis ou adereços musicais num cesto pequeno.



## ATIVIDADE 9

# "Este É o Meu Cantinho" no Quarto

#### INDICADO PARA

Crianças a partir dos 2 anos, idade pré-escolar e dos 6 aos 10

#### TEMPO

45–90 minutos

#### SUJIDADE

Baixa a média

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Transforma o quarto num espaço pessoal, reconfortante e intencional. Também encoraja autonomia e orgulho em cuidar do seu cantinho.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

Adoram ter um lugar que sentem verdadeiramente seu. Um canto pode ser de leitura, de calma, de exposição artística, de imaginação ou ritual antes de dormir.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Autonomia, autoexpressão, regulação emocional, organização, criatividade, tomada de decisão, confiança e sentido de pertença.*

---

#### Materiais

Um pequeno tapete, manta ou almofada

---

Cesto para livros ou brinquedos

---

Uma prateleira pequena ou tabuleiro

---

Uma obra, foto de família ou placa com o nome

---

Candeeiro suave ou luz de presença

---

#### Passo a passo

- 1 Escolhe um pequeno espaço no quarto: ao lado da cama, perto da janela, debaixo de uma prateleira ou num canto vazio.
- 2 Tira a desordem e começa com uma superfície limpa.
- 3 Pergunta ao teu filho o que o canto deve transmitir: acolhedor, valente, calmo, mágico, criativo, desportivo, sonhador.
- 4 Adiciona um elemento suave: almofada, manta, tapete ou puff.

Opcional: autocolante de parede, detalhe personalizado com o nome, banner de papel, desenho emoldurado

- 5 Adiciona um elemento prático: cesto de livros, peluches, material de arte ou brinquedos pequenos favoritos.
- 6 Adiciona um elemento pessoal: o nome, uma obra, uma foto ou algo que ele tenha feito.
- 7 Deixa o teu filho organizar os detalhes finais.
- 8 Deem juntos um nome ao canto: "A Nuvem da Leitura", "O Cantinho do Theo", "O Canto dos Sonhos" ou "O Ninho da Arte".

### *Torna-o especial*

Tira uma fotografia antes e depois. Adiciona uma plaquinha escrita à mão: "Este canto pertence a..." Mantém o design suave, sem encher e pessoal.

### *Ideia de memória*

Tira uma fotografia do teu filho sentado no canto pronto e anota como o batizou.

## Adapta por idade

### BEBÉS / PEQUENOS

Cria um canto suave de leitura ou calma com livros de cartão e peluches seguros.

### PRÉ-ESCOLAR

Deixa que escolham cores, livros e um detalhe pessoal.

### CRIANÇAS 6-10

Deixa que planeiem a disposição, façam uma placa, rodem obras ou escrevam as "regras do canto".

**SEGURANÇA** Fixa móveis à parede quando necessário. Mantém cabos, candeeiros e prateleiras seguros e adequados à idade.

**ARRUMAÇÃO** Usa apenas um cesto. Se o cesto estiver cheio, algo volta antes de adicionar mais.



## ATIVIDADE 10

# O Frasco de Memórias ao Luar

#### INDICADO PARA

Crianças a partir dos 2 anos, idade pré-escolar e dos 6 aos 10

#### TEMPO

10–20 minutos antes de dormir

#### SUJIDADE

Baixa

#### PORQUE OS PAIS ADORAM

Cria uma transição calma para a hora de dormir e dá ao dia um final suave. Ajuda as crianças a notar pequenos momentos de alegria, orgulho e ligação.

#### PORQUE AS CRIANÇAS ADORAM

As crianças adoram rituais. O frasco dá-lhes um lugar para guardar pensamentos, desejos, memórias engraçadas e pequenas vitórias.

---

#### O QUE AJUDA A DESENVOLVER

*Linguagem emocional, memória, gratidão, reflexão, comunicação, confiança e ritmo antes de dormir.*

---

#### Materiais

Um pequeno frasco ou caixa

---

Tirinhas de papel

---

Lápis ou marcador

---

Opcional: fita, etiqueta, pequeno envelope, cesto de cabeceira

#### Passo a passo

- 1 Escolhe um pequeno frasco, caixa ou envelope e coloca-o perto da cama.
- 2 Criem juntos uma etiqueta: "As Nossas Pequenas Memórias", "Notas ao Luar" ou "Pequenas Alegrias".
- 3 Todas as noites, faz uma pergunta gentil: "O que te fez sorrir hoje?"
- 4 Escreve a resposta numa tira de papel. As crianças mais velhas podem escrever sozinhas.

- 5 Dobra o papel e deixa o teu filho colocá-lo no frasco.
- 6 Adiciona uma frase tua: "Adorei ver-te..."
- 7 Lê uma memória antiga do frasco uma vez por semana.
- 8 Mantém o ritual curto e suave para não atrasar muito a hora de dormir.

### *Torna-o especial*

Usa uma luz quente na mesinha de cabeceira e mantém o frasco no canto especial. Em aniversários, Passagem de Ano ou primeiro dia de escola, leiam algumas notas juntos.

### *Ideia de memória*

No fim do ano, coloca as notas num envelope etiquetado com a idade do teu filho.

## Adapta por idade

### **BEBÉS / PEQUENOS**

Os pais escrevem uma memória do dia:  
"Riste-te quando..."

### **PRÉ-ESCOLAR**

Oferece duas opções se precisar de ajuda:  
"A tua parte favorita foi pintar ou dançar?"

### **CRIANÇAS 6-10**

Deixa que escrevam notas privadas, desejos ou momentos de orgulho.

---

**SEGURANÇA** Usa um frasco de plástico ou caixa macia para crianças pequenas. Evita vidro perto da cama.

**ARRUMAÇÃO** Guarda as tiras de papel e o lápis numa pequena bolsa ao lado do frasco.

## Como transformar estas atividades num ritual familiar.

A beleza das atividades em casa é que não precisam de acontecer todos os dias para terem importância. Um ritmo semanal simples pode ser mais poderoso do que um plano ambicioso impossível de manter.

Escolhe uma atividade por semana e dá-lhe um nome que o teu filho recorde: *Domingo do Cesto de Histórias, Sexta da Galeria Familiar, Quarta do Laboratório de Água* ou *Sábado do Cantinho Acolhedor*.

Mantém realista. Se só tens 20 minutos, escolhe uma atividade pouco suja. Se for tarde de chuva, escolhe movimento. Se o teu filho está cansado, o Frasco de Memórias ou um Cesto de Histórias.

Repete as favoritas muitas vezes. As crianças aprendem por repetição e as tradições familiares constroem-se com o que pedem para repetir vezes sem conta.

*"A casa torna-se mágica quando uma criança se sente convidada para o momento."*

Deixa o teu filho ajudar a escolher. Coloca os nomes das atividades em cartões de papel e deixa-o tirar um do cesto cada semana.

Usa o quarto do teu filho como âncora emocional. Pode guardar a arte, o cesto de leitura, o frasco de memórias, o cantinho acolhedor e os pequenos sinais de quem ele está a tornar-se.

**O objetivo não é entreter o teu filho constantemente. É criar um ritmo de conexão com que ele possa contar.**

# Checklist da casa acolhedora.

*Usa-a como um guia suave, não um manual.*

Esta semana, experimentámos:

Uma atividade sensorial

---

Uma atividade criativa ou de arte

---

Um momento de história ou leitura

---

Um jogo de movimento

---

Um ritual calmo antes de dormir

---

Algo liderado pela criança

---

Algo que repetimos porque ela adorou

---

Uma foto ou nota para recordar o momento

---

Uma pequena rotina de arrumação que facilitou a vida

---

Um cantinho que voltámos a usar

---

A nossa atividade favorita esta semana:

---

---

Algo que o meu filho disse ou fez e que quero recordar:

---

---

---

Para a próxima semana queremos experimentar:



— uma nota da AdesiivoStudio —

## O quarto de uma criança é mais do que um quarto.

É onde nascem as histórias, onde acontecem marcos e onde pequenas personalidades crescem. É o lugar onde se fazem as perguntas antes de dormir, onde os livros se leem duas vezes, onde a arte é exposta com orgulho e onde pequenas rotinas se tornam memórias para toda a vida.

Por vezes, um detalhe pessoal torna esse espaço ainda mais dele: o nome na parede, um cantinho acolhedor de leitura, uma pequena galeria das suas obras ou um cantinho desenhado em torno do que mais gosta.

Na AdesiivoStudio acreditamos que os espaços da infância devem parecer pessoais, quentes, imaginativos e cheios de significado. Não sobrecarregados. Não genéricos. Apenas, lindamente, deles.

*Obrigado por nos deixares ser uma pequena parte da história da tua família.*

ADESIIVOSTUDIO.ART · @ADESIIVOSTUDIO

## REFERÊNCIAS

# Fontes consultadas.

*Este guia apoia-se em investigação sobre cuidado responsivo, brincar, leitura partilhada, movimento e ambientes preparados destas instituições.*

### 01 Harvard Center on the Developing Child

A importância das interações responsivas "serve and return", o desenvolvimento da linguagem, a ligação emocional e os intercâmbios cuidador-criança.

<https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/>

---

### 02 American Academy of Pediatrics — Power of Play

O valor do brincar para o desenvolvimento cerebral, físico, social, da saúde mental, linguagem, planeamento e regulação emocional.

<https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-childhood-health-and-development/power-of-play/>

---

### 03 American Academy of Pediatrics — Early Literacy

A importância da leitura partilhada desde a infância, o vínculo pais-filhos, a vinculação, a preparação para a escola e o desenvolvimento socioemocional.

<https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-childhood-health-and-development/early-literacy/>

---

### 04 NAEYC

O papel dos pais no brincar, especialmente como o interesse, perguntas, comentários e brincar ao lado da criança apoiam a aprendizagem.

<https://www.naeyc.org/our-work/families/support-learning-with-play>

---

## 05 CDC Positive Parenting Tips

Ideias adequadas à idade sobre leitura, jogo simbólico, jogos de combinar, exploração, expansão da linguagem, movimento e segurança infantil.

<https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/toddlers-1-2-years.html>

---

## 06 UNICEF Parenting Guidance

Curiosidade liderada pela criança, paciência, repetição, autonomia, apoio emocional e encorajamento centrado no processo.

<https://www.unicef.org/eap/place-for-parents/positive-parenting-tips-0-5>

---

## 07 PBS Kids for Parents

Inspiração para movimento dentro de casa e ideias de brincadeira em família que ajudam as crianças a libertar energia.

<https://www.pbs.org/parents/thrive/8-indoor-activities-to-release-kids-energy>

---

## 08 Reggio Children

A ideia da criança como aprendiz capaz, expressiva e relacional, e a importância do ambiente como parte da experiência de aprendizagem.

<https://www.reggiochildren.it/en/reggio-emilia-approach/>

---

*"Sê o pai que o teu filho recorda como  
aquele que sabia abrandar."*

AdesiivoStudio

ADESIIVOSTUDIO.ART

@ADESIIVOSTUDIO