



19/24 desafios criativos

# INSPIRA - EXPIRA

A MINHA BARRA DE RESPIRAÇÃO.

[www.capti.pt](http://www.capti.pt)  
[www.gin.com.pt](http://www.gin.com.pt)  
[www.arteplasticadmafaldas.pt](http://www.arteplasticadmafaldas.pt)

## M A T E R I A I S :

1 ROLHA DE CORTIÇA  
3 PAUZINHOS DE MADEIRA DO SUSHI  
CORDÃO  
PLACA EM MADEIRA (TAMPA DE CAIXA)  
COLA LÍQUIDA  
PAPEL  
MINI MOLA DE MADEIRA (OU CLIP)  
LINHA

# D I N Â M I C A D O P R O J E T O

## A MINHA BARRA DE RESPIRAÇÃO

ESTE MÊS ENTRAMOS NO TEMA - RESPIRAR E DESPERTAR OS SENTIDOS.  
A NOSSA RESPIRAÇÃO É TÃO 'BÁSICA' QUE POR VEZES ESQUECEMO-NOS DAS  
MARAVILHAS QUE ELA NOS TRAZ. A RESPIRAÇÃO AJUDA-NOS A ACALMAR, A  
CONCENTRAR, DÁ-NOS ENERGIA, ENCHE-NOS DE OXIGÊNIO, ENTRE TANTAS  
OUTRAS COISAS.  
COM ESTE DESAFIO PROPOMOS A CRIAÇÃO DE UMA BARRA DE RESPIRAÇÃO  
PARA INCENTIVAR A UMA RESPIRAÇÃO MAIS CONSCIENTE.  
COM A AJUDA DE UM PÁSSARO FEITO EM ORIGAMI PENDURADO NUMA BARRA  
CONSEGUIMOS VISUALIZAR O EFEITO DA NOSSA RESPIRAÇÃO, CADA VEZ QUE  
EXPIRAMOS EM FRENTE À BARRA, O PÁSSARO FICA A RODOPIAR.  
FEITO COM RE-APROVEITAMENTO DE MATERIAIS QUE PODEMOS TER EM CASA E  
A TENTAR SEMPRE DAR NOVA VIDA A MATERIAIS E OBJETOS DE UTILIZAÇÃO  
QUASE ÚNICA, AQUI FICA MAIS UM DESAFIO!

BOM TRABALHO



1º PASSO

C O R T A R   U M A  
R O L H A   D E  
C O R T I Ç A  
A O   M E I O .

USAR UM X-ATO PARA CORTAR A ROLHA AO MEIO.



2º PASSO

# FAZER 2 GOLPES NAS METADES DAS ROLHAS.

PRIMEIRO DESENHAR A CANETA E DEPOIS COM A AJUDA DO X-ATO FAZER 2 GOLPES EM FORMA DE CRUZ NAS METADES DAS ROLHAS.



3º PASSO

C O L A R   A S  
M E T A D E S   D A  
R O L H A   N A   P L A C A  
D E   M A D E I R A .





4º PASSO

# PRENDER OS PAUZINHOS DO SUSHI NAS ROLHAS.

BARRAR COM COLA AS RANHURAS FEITAS COM O X-ATO E ESPETAR OS PAUZINHOS DO SUSHI. SEGURAR UM POUCO ATÉ CONSEGUIR ESTABILIDADE PARA A COLA A SECAR.



5º PASSO

A M A R R A R O  
3 º P A U Z I N H O D E  
M A D E I R A P A R A  
F A Z E R A F O R M A  
D E U M A B A R R A .

UTILIZAR UM CORDÃO NÃO MUITO GROSSO E AMARRAR BEM COM NÓS.





6º PASSO

FAZER  
PÁSSARO  
EM ORIGAMI.

VER NO FINAL DO PROJETO O VÍDEO EXPLICATIVO DE COMO FAZER O  
PÁSSARO EM ORIGAMI..



7º PASSO

# PRENDER UMA MINI MOLA NO PÁSSARO.

SE NÃO TIVER UMA MINI MOLA EM MADEIRA PODE SEMPRE UTILIZAR  
UM CLIP.



8º PASSO

COM LINHA  
PRENDER A  
MOLA COM  
UM NÓ.



9º PASSO

P E N D U R A R O  
P Á S S A R O N A  
B A R R A .



E TEMOS A NOSSA  
BARRA DE  
RESPIRAÇÃO  
PRONTA A SER  
UTILIZADA!

COM ESTE DESAFIO, CONSTRUÍMOS UMA 'FERRAMENTA' QUE AJUDA, DE UM MODO DIVERTIDO E MUITO VISUAL, AS CRIANÇAS A APRENDEREM A CONTROLAR E DAR ATENÇÃO À SUA RESPIRAÇÃO. ESTA CAPACIDADE, ENTRE UM CONJUNTO DE OUTRAS, PERMITE UMA FORMA DE SE RELACIONAREM COM O QUE SE PASSA DENTRO E FORA DE SI ADAPTATIVAMENTE. AO INSPIRAREM E EXPIRAREM DE MODO CONSCIENTE, AS CRIANÇAS CONCENTRAM-SE NA EXPERIÊNCIA PRESENTE (COMO A SENSÇÃO DA RESPIRAÇÃO E O MOVIMENTO DO PÁSSARO DA BARRA A VOAR), APRENDENDO A USAR ESTA CAPACIDADE PARA OUTROS MOMENTOS EM QUE É PRECISO PARAR E ACALMAR OU CONCENTRAREM-SE EM ALGO. A BARRA DE RESPIRAÇÃO PODE SER USADA NUM JOGO QUE DÊ ÊNFASE À EXPIRAÇÃO, ATRAVÉS DO QUAL AS CRIANÇAS APRENDEM QUE CONCENTRAREM-SE NUMA LONGA EXPIRAÇÃO PODE DESCONTRÁ-LAS E AJUDÁ-LAS A SENTIREM-SE MAIS CALMAS. PARA APRENDEREM A USAR A BARRA DE RESPIRAÇÃO, OS PAIS PODEM DAR AS SEGUINTE INSTRUÇÕES À CRIANÇA, COLOCANDO A BARRA NUMA MESA E A CRIANÇA SENTADA EM FRENTE À MESMA:

1 - SENTA-TE DE COSTAS DIREITAS, COM O CORPO DESCONTRAÍDO E AS MÃOS POUSADAS NOS JOELHOS. RESPIRA NATURALMENTE. ENQUANTO EU CONTO O TEMPO QUE LEVAS A INSPIRAR E EXPIRAR (O ADULTO CONTA EM VOZ ALTA, AJUSTANDO A SUA VELOCIDADE AO RITMO NATURAL DA RESPIRAÇÃO DA CRIANÇA).

2 - AGORA, INSPIRA EM DOIS TEMPOS E EXPIRA EM QUATRO. (À MEDIDA QUE A CRIANÇA AUMENTA A DURAÇÃO DA EXPIRAÇÃO PARA QUATRO TEMPOS, O ADULTO AJUSTA A VELOCIDADE DA SUA CONTAGEM, DE MODO A SINCRONIZÁ-LA COM A VELOCIDADE DA RESPIRAÇÃO DELAS. CONTINUE POR ALGUMAS RESPIRAÇÕES).

3 - VOLTEM A RESPIRAR NATURALMENTE. ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO, AS CRIANÇAS PODEM MUDAR A SUA ATENÇÃO DOS PENSAMENTOS QUE AS PERTURBAM PARA A EXPERIÊNCIA DO QUE SENTEM NO MOMENTO. E TAMBÉM ALIVIAR AS SENSÇÕES DESAGRADÁVEIS DE EMOÇÕES, COMO A ANSIEDADE OU ZANGA. O EXERCÍCIO DE INSPIRAR E EXPIRAR CONSCIENTEMENTE, USANDO A BARRA DE RESPIRAÇÃO, PODERÁ PROMOVER TAMBÉM A CONCENTRAÇÃO DAS CRIANÇAS, POR EXEMPLO, ANTES DE INICIAREM UMA ATIVIDADE/TRABALHO QUE EXIGE MAIOR FOCO DE ATENÇÃO DO QUE A ATIVIDADE ANTERIOR, AJUDANDO A TRANSITAR DE UMA ATIVIDADE PARA A OUTRA.

**Inês Leitão**  
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta  
PIN - Em todas as fases da vida  
Coordenação do Núcleo de Perturbação do Espectro do Autismo.