



20/24 desafios criativos

QUAL É O 'TAMANHO'  
DA TUA EXPIRAÇÃO?

[www.captz.pt](http://www.captz.pt)  
[www.gin.com.pt](http://www.gin.com.pt)  
[www.arteplasticadomafalda.pt](http://www.arteplasticadomafalda.pt)

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

1 ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO  
TINTA  
PINCEL  
PAPEL OU CARTOLINA OU CARTÃO BRANCO  
CANETA PRETA  
RESTOS DE LÃ  
GARFO GRANDE  
TESOURA  
COLA LÍQUIDA  
PAPEL OU CARTOLINA PRETA  
PAPEL DE SEDA ÀS CORES

# D I N Â M I C A D O P R O J E T O

## A MINHA BARRA DE RESPIRAÇÃO

NO DESAFIO ANTERIOR VIMOS COMO A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE É IMPORTANTE PARA NÓS. VIMOS TAMBÉM QUE QUANDO NOS CONCENTRAMOS A FUNDO NA NOSSA RESPIRAÇÃO ENTRAMOS NUM ESTADO DE MINDFULNESS - ESTADO DE ATENÇÃO PLENA QUE NOS FAZ MUITO BEM.

NESTE DESAFIO VIMOS PROPOR A CRIAÇÃO DE UMA FERRAMENTA QUE, PARA ALÉM DE INCENTIVAR TAMBÉM A UMA RESPIRAÇÃO CONSCIENTE VEM PROMOVER A UMA EXPIRAÇÃO MAIS PROLONGADA, QUE POR SUA VEZ VEM TRAZER-NOS UMA MAIOR SERENIDADE, UMA MAIOR DESCONTRAÇÃO E CALMA. TAL COMO JÁ FOI REFERIDO NO DESAFIO ANTERIOR, PODEMOS SEMPRE UTILIZAR ESQUEMAS/JOGOS DE RESPIRAÇÃO, COMO INSPIRAR EM 'X' TEMPOS E EXPIRAR NOUTROS 'X' TEMPOS.

NESTE CASO O OBJETIVO É INSPIRAR POR EXEMPLO EM 3 TEMPOS E EXPIRAR EM 6, PARA PROMOVER A TAL SERENIDADE QUE ADQUIRIMOS SEMPRE QUE A NOSSA EXPIRAÇÃO SE VAI TORNANDO CADA VEZ MAIS LONGA.

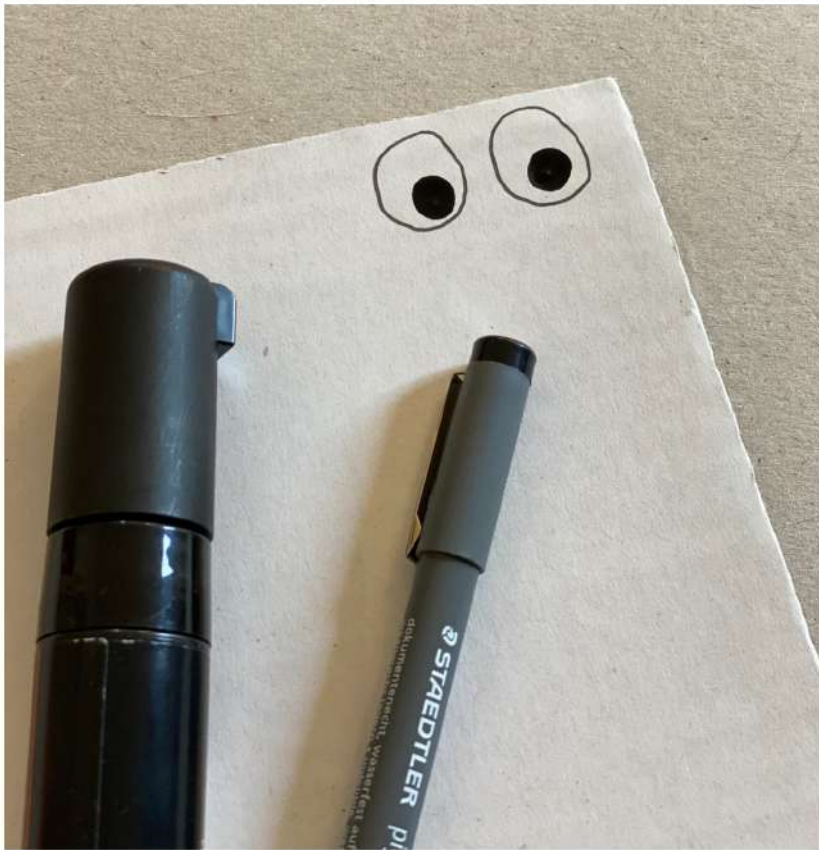
A ESTA FERRAMENTA FEITA COM ROLO DE PAPEL HIGIÉNICO CHAMÁMOS-LHE MEDIDOR DE EXPIRAÇÃO QUE SERVIRÁ PARA TREINAR UMA EXPIRAÇÃO MAIS LONGA QUE O HABITUAL. FEITO COM UM ROLO DE PAPEL HIGIÉNICO, CRIÁMOS UMA ESPÉCIE DE LULA COLORIDA, PARA DENTRO DA QUAL EXPIRAMOS E TODOS OS SEUS BRAÇOS DEVERÃO LEVANTAR E MEXER COM O AR A PASSAR. QUANTO MAIS TEMPO DURAR A NOSSA EXPIRAÇÃO MAIS TEMPO FICARÃO OS BRAÇOS DA LULA A MEXER NO AR.

BOM TRABALHO



1º PASSO

P I N T A R   R O L O  
D E   P A P E L  
H I G I É N I C O .



2º PASSO

# DESENHAR UNS OLHOS.

DESENHAR OS OLHOS OU EM PAPEL OU EM CARTÃO BRANCO.



3º PASSO

R E C O R T A R  
O S O L H O S .





4º PASSO

FAZER 2  
POMPONS COM  
UM GARFO.

VER VÍDEO EXPLICATIVO DE COMO FAZER UM POMPON COM  
UM GARFO.



5º PASSO

C O L A R  
O S O L H O S N O S  
P O M P O N S .





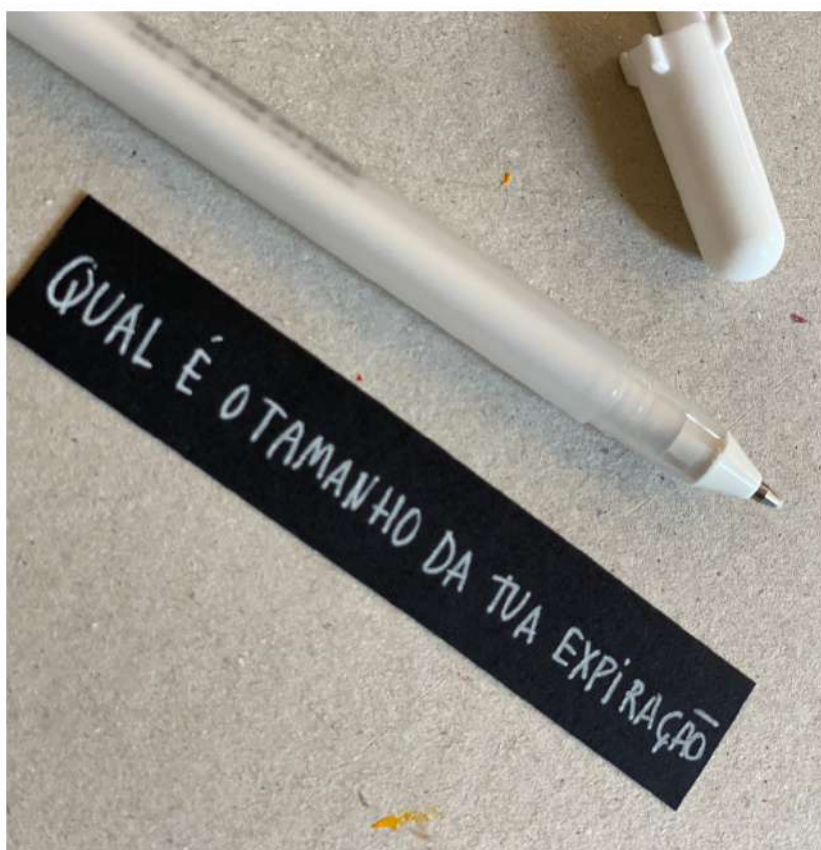
6º PASSO

RECORTAR  
TIRA DE  
PAPEL OU  
CARTOLINA.



7º PASSO

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



8º PASSO

ESCREVER  
NA TIRA  
DE PAPEL -  
QUAL É O TAMANHO DA TUA EXPIRAÇÃO



9º PASSO

C O L A R   A   T I R A  
A O   R O L O .



10º PASSO

C O L A R O S  
P O M P O N S A O  
R O L O .





11° PASSO

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



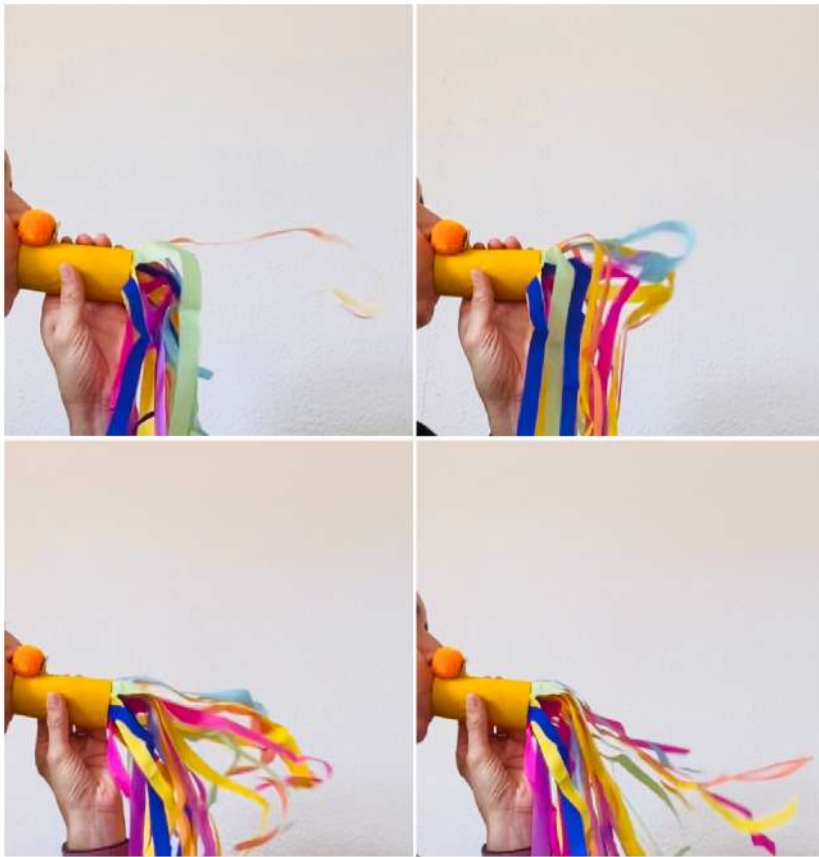


12º PASSO

COLAR AS  
TIRAS DE  
PAPEL DE SEDA  
AO INTERIOR  
DO ROLO.



E TEMOS O NOSSO  
MEDIDOR DE  
EXPIRAÇÃO  
PRONTO A SER  
UTILIZADO!



A G O R A S Ó  
F A L T A E X P I R A R  
P E L A B O C A E  
V E R O M E D I D O R  
A F U N C I O N A R .

COM ESTE DESAFIO CRIAMOS MAIS UMA 'FERRAMENTA' PARA LIDAR COM EMOÇÕES, COMO A ANSIEDADE, FOCANDO A RESPIRAÇÃO. QUANDO NOS SENTIMOS ANSIOSOS A NOSSA RESPIRAÇÃO FICA ALTERADA. SENTIMOS UMA ACELERAÇÃO DO SEU RITMO E, QUANDO INSPIRAMOS, PODE PARECER QUE NOS FALTA O AR. POR VEZES, ESTAS ALTERAÇÕES NÃO SÃO LOGO NOTADAS E O NOSSO CORPO FICA PROGRESSIVAMENTE MAIS AGITADO. UMA DAS FONTES ESSENCIAIS PARA ACALMAR A ANSIEDADE É O CONTROLO DA SUA RESPIRAÇÃO.

ESTE EXERCÍCIO PROMOVE JUNTO DA CRIANÇA A CONSCIÊNCIA DO SEU RITMO RESPIRATÓRIO E, CONSEQUENTEMENTE, DA ANSIEDADE QUE SENTE. AO EXERCER CONTROLO RESPIRATÓRIO ELA COMEÇARÁ A DIMINUIR A DURAÇÃO DA INSPIRAÇÃO E A AUMENTAR O TEMPO DE EXPIRAÇÃO. ESTA TROCA PERMITE AO CORPO COMEÇAR A RELAXAR E O FOCO NO MOVIMENTO DA LULA COLORIDA AJUDA A LIBERTAR-SE DE PENSAMENTOS QUE A PODEM ESTAR A PERTURBAR.

POR FIM, ESTE EXERCÍCIO PERMITE À CRIANÇA SENTIR-SE MAIS EFICAZ NO CONTROLO DAS SUAS EMOÇÕES E ENCONTRAR TRANQUILIDADE NO RITMO SUAVE E PROFUNDO DA RESPIRAÇÃO.

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