

An illustration of a diverse group of children and adults. In the back row, there are four adults: a man with curly brown hair, a woman with curly brown hair, a man with blonde hair, a man with black hair, and a woman with brown hair. In the front row, there are five children: a girl with curly brown hair holding a blue book, a girl with blonde hair wearing large pink headphones, a boy with brown hair, a boy with black hair, and a girl with brown hair sitting in a wheelchair. The background is a light, textured grey.

APRENDER A **CONVIVER** &**SER**

*Possibilidades a partir das
habilidades para a vida.*



Ficha Catalográfica

M514a Meira, Thassiane Terra de

Aprenda a conviver & ser : possibilidades a partir das habilidades da vida. Produto educacional / Thassiane Terra de Meira. Ponta Grossa, 2026.

34 f. : il.

Produto da dissertação Educar para ser e conviver: educação inclusiva e produção de um almanaque lúdico para o desenvolvimento de habilidades para a vida com crianças, famílias e escola (Mestrado Profissional em Educação Inclusiva em Rede Nacional - Área de Concentração: Educação Inclusiva) – Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2026.

Orientadora: Profª. Drª. Milene Zanoni.

1. Promoção da saúde. 2. Educação inclusiva. 3. Habilidades para a vida. 4. Desenvolvimento socioemocional. 5. Parceria família-escola. I. Zanoni, Milene. II. Universidade Estadual de Ponta Grossa. III. Título.

CDD 371.904.6

Ficha catalográfica elaborada por Maria Lúcia Madruga CRB 9/952

Autora: Thassiane Terre de Meira

Revisora: Milene Zanoni da Silva

Revisão Ortográfica:

Ilustração e Diagramação: Adão Jonas de Meira

Marechal Cândido Rondon
2026

Prefácio

Aprender a Conviver & Ser é mais do que um almanaque educativo. É um convite para que crianças, famílias e educadores descubram, juntos, a importância da empatia, da inclusão, da escuta e do respeito às diferenças.

Ao longo destas páginas, histórias, atividades e reflexões mostram que cada criança possui seu próprio jeito de sentir, aprender e se comunicar. De forma sensível e acolhedora, a obra ajuda a desenvolver habilidades essenciais para a vida, fortalecendo vínculos afetivos e promovendo uma convivência mais humana e respeitosa.

Com linguagem acessível, ilustrações delicadas e propostas significativas, este almanaque transforma a aprendizagem em uma experiência de afeto, pertencimento e descoberta.

Que este material inspire olhares mais sensíveis, corações mais empáticos e relações mais inclusivas dentro e fora da escola.

Porque aprender também é aprender a conviver.

Thassiane Terre de Meira

Joana e o Caderno Secreto

JOANA ERA UMA MENINA CURIOSA, CHEIA DE IDEIAS E COM UM MONTÃO DE SENTIMENTOS MISTURADOS DENTRO DO PEITO. ELA ADORAVA OBSERVAR AS NUVENS, BRINCAR COM O CACHORRO BOLOTA E FAZER PERGUNTAS DO TIPO: "POR QUE FICO TRISTE SEM MOTIVO?" OU "SERÁ QUE TODO MUNDO SE SENTE DIFERENTE ÀS VEZES?"

UM DIA, ENQUANTO ARRUMAVA SUA MOCHILA, ENCONTROU UM CADERNO VELHO, COM CAPA ROXA E ESTRELAS DESENHADAS.

— UÉ... QUE CADERNO É ESSE? — PERGUNTOU, VIRANDO AS PÁGINAS EM BRANCO.

NA PRIMEIRA FOLHA, ALGUÉM TINHA ESCRITO COM LETRAS COLORIDAS: "ESTE É O SEU CADERNO SECRETO. AQUI, VOCÊ PODE SER QUEM VOCÊ É."

JOANA ACHOU AQUILO MÁGICO. DECIDIU QUE, TODOS OS DIAS, ESCRIVERIA OU DESENHARIA ALGO SOBRE ELA MESMA. NO PRIMEIRO DIA, ESCRVEU: "HOJE, SENTI VONTADE DE CHORAR, MAS TAMBÉM DEI RISADA NA AULA DE ARTES. ISSO ME DEIXA CONFUSA, MAS TUDO BEM.»

NO SEGUNDO DIA, DESENHOU SEU CORAÇÃO DIVIDIDO EM PARTES: UMA PARTE ALEGRE, UMA PARTE TRISTE, UMA PARTE NERVOSA E UMA PARTE CHEIA DE IDEIAS.

CONFORME OS DIAS PASSAVAM, JOANA FOI DESCOBRINDO MAIS SOBRE SI MESMA: QUE TINHA MEDO DE ERRAR. QUE ERA BOA EM ESCUTAR OS AMIGOS. QUE NÃO GOSTAVA DE GRITAR, MESMO QUANDO FICAVA BRAVA.

UM DIA, SEU AMIGO CAIO CHOROU NO RECREIO. JOANA LEMBROU DO QUE SENTIA QUANDO FICAVA TRISTE TAMBÉM. SENTOU AO LADO DELE E DISSE BAIXINHO: — TÁ TUDO BEM SENTIR. QUER CONVERSAR? CAIO SORRIU. JOANA TAMBÉM. E QUANDO CHEGOU EM CASA, ESCREVEU NO CADERNO: "HOJE, USEI MEU CORAÇÃO PARA ENTENDER O DO OUTRO. ACHO QUE ISSO É EMPATIA."

O PROCESSO NEUROLÓGICO DA EMPATIA

QUANDO OBSERVAMOS ALGUÉM FAZENDO QUALQUER COISA, NOSSOS CÉREBROS FICAM MAIS ATIVOS NAS MESMAS ÁREAS EM QUE O OBSERVADO ESTÁ ATUANDO. É O ESPELHAMENTO TANTO DE EMOÇÕES COMO DE AÇÕES, E O NOME DISSO É NEURÔNIO DE ESPELHAMENTO.

DESSA FORMA, É COMUM NOS SENTIRMOS TRISTES QUANDO VEMOS ALGUÉM PROFUNDAMENTE TRISTE. SE VIRMOS ALGUÉM DANÇANDO, POR EXEMPLO, PODE SER QUE NOSSOS CÉREBROS SE ATIVEM NESSA ÁREA, PROVOCANDO UMA CERTA VONTADE DE DANÇAR TAMBÉM E ASSIM POR DIANTE.

PESSOAS EMPÁTICAS PODEM TRANSFORMAR O LUGAR QUE PASSAM, ORGANIZAÇÕES EMPÁTICAS PODEM AJUDAR A CUIDAR E DESENVOLVER A SOCIEDADE EM QUE ESTÃO INSERIDAS, ENTÃO SÃO INFINITOS OS BENEFÍCIOS PRÁTICOS DA EMPATIA.



ATIVIDADES

MINHA IDENTIDADE

PARTICIPANTES: **CRIANÇA, PROFESSOR E FAMÍLIA**

DESENHE OU ESCREVA SOBRE VOCÊ, SUA FAMÍLIA, SEUS GOSTOS E SEUS SONHOS. COM A AJUDA DO PROFESSOR, A ATIVIDADE PODE COMEÇAR COM UMA RODA DE CONVERSA NA ESCOLA E DEPOIS CONTINUAR EM CASA, JUNTO COM SUA FAMÍLIA. ESSA ATIVIDADE AJUDA VOCÊ A CONTAR SUA PRÓPRIA HISTÓRIA, FORTALECER VÍNCULOS E VALORIZAR QUEM FAZ PARTE DA SUA VIDA.



QUEM EU SOU?

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR**

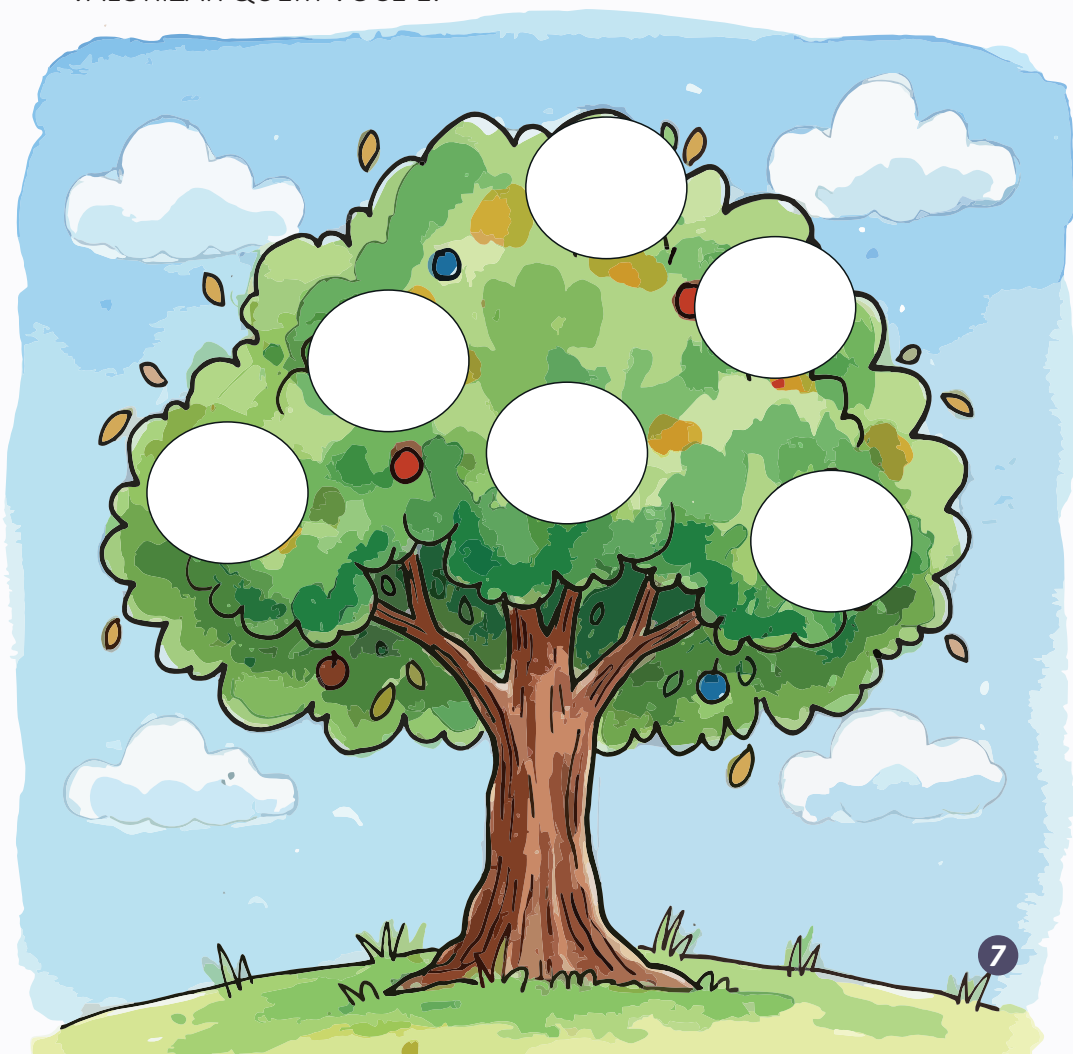
EM UMA FOLHA COM A FRASE “EU SOU...” SERÁ COLADA NAS SUAS COSTAS. ENQUANTO A MÚSICA TOCA (SE HOUVER), VOCÊ E SEUS COLEGAS VÃO CIRCULAR PELO ESPAÇO E ESCREVER ELOGIOS E PALAVRAS POSITIVAS NAS FOLHAS UNS DOS OUTROS. NO FINAL, COM A AJUDA DO PROFESSOR, VOCÊ VAI LER O QUE RECEBEU E REFLETIR SOBRE SUAS QUALIDADES. ESSA ATIVIDADE FORTALECE A AUTOESTIMA, O RESPEITO E O CARINHO ENTRE OS COLEGAS.



ÁRVORE DA IDENTIDADE

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR**

NESTA ATIVIDADE, VOCÊ VAI ESCREVER PALAVRAS OU FRASES POSITIVAS SOBRE VOCÊ, INSPIRADAS NO QUE SEUS COLEGAS DISSERAM NO JOGO ANTERIOR. COM A AJUDA DO PROFESSOR, REGISTRE ESSAS PALAVRAS NOS CÍRCULOS DA ÁRVORE, REPRESENTANDO SUAS QUALIDADES E SENTIMENTOS. ESSA ATIVIDADE VAI AJUDAR VOCÊ A SE CONHECER MELHOR E A VALORIZAR QUEM VOCÊ É.



Miguel e o novo colega

NA SEGUNDA-FEIRA DE MANHA, MIGUEL CHEGOU NA ESCOLA ANIMADO. ERA DIA DE AULA DE CIÊNCIAS, SUA FAVORITA! MAS, ANTES MESMO DA PROFESSORA COMEÇAR, ELA FEZ UM ANUNCIO:

— TURMA, TEMOS UM NOVO COLEGA! O NOME DELE E DAVI.

ELE VEIO DE OUTRA CIDADE E VAI ESTUDAR COM A GENTE. VAMOS RECEBE-LO COM CARINHO?

DAVI ENTROU DEVAGAR NA SALA. ESTAVA DE CABEÇA BAIXA, ABRACADO A MOCHILA, E SEUS OLHOS PARECIAM PROCURAR UM LUGAR SEGURO.

MIGUEL O OBSERVOU. DAVI ERA DIFERENTE DOS OUTROS COLEGAS. ELE NÃO FALAVA MUITO, ANDAVA MEIO DEVAGAR E FAZIA MOVIMENTOS COM AS MÃOS QUE MIGUEL NÃO ENTENDIA.

DURANTE A AULA, DAVI FICOU QUIETO. NA HORA DO RECREIO, SENTOU SOZINHO NO BANCO. MIGUEL SENTIU UMA COISA ESQUISITA NO PEITO, UMA MISTURA DE CURIOSIDADE E VONTADE DE AJUDAR.

ELE PENSOU: “E SE EU ESTIVESSE EM UMA ESCOLA NOVA, SEM CONHECER NINGUÉM? EU TAMBÉM FICARIA ASSIM.”

ENTÃO, RESPIROU FUNDO, PEGOU SUA BOLINHA DE BORRACHA E FOI ATE DAVI.

— OI! QUER BRINCAR COMIGO?

DAVI OLHOU PARA ELE, SURPRESO. DEU UM SORRISO TÍMIDO E ACENOU COM A CABEÇA.

ELES COMEÇARAM A BRINCAR DE PASSAR A BOLINHA. SEM PERCEBER, MIGUEL ADAPTOU A BRINCADEIRA PARA FICAR MAIS LENTA, COMO DAVI PRECISAVA. E FUNCIONOU! FICOU DIVERTIDO!

NAQUELE DIA, MIGUEL ESCREVEU NO SEU DIÁRIO: "HOJE APRENDI QUE CADA UM TEM SEU JEITO. QUANDO A GENTE SE COLOCA NO LUGAR DO OUTRO, TUDO FICA MAIS FÁCIL. ACHO QUE ISSO É EMPATIA."

E FOI ASSIM QUE COMEÇOU UMA AMIZADE ESPECIAL. PORQUE, AS VEZES, TUDO O QUE ALGUÉM PRECISA É DE UM AMIGO QUE OLHE COM O CORAÇÃO.

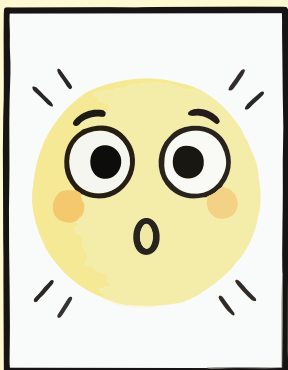
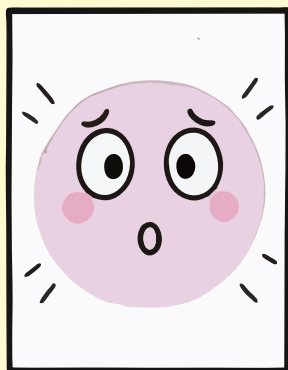
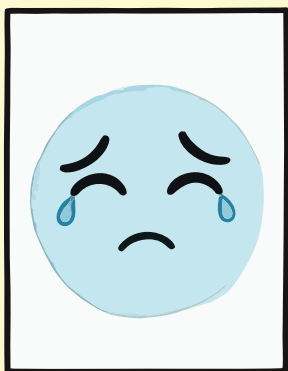
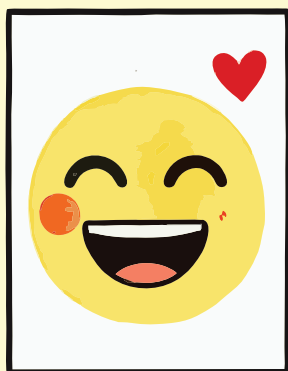


ATIVIDADES

ADIVINHA COMO ME SINTO?

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR**

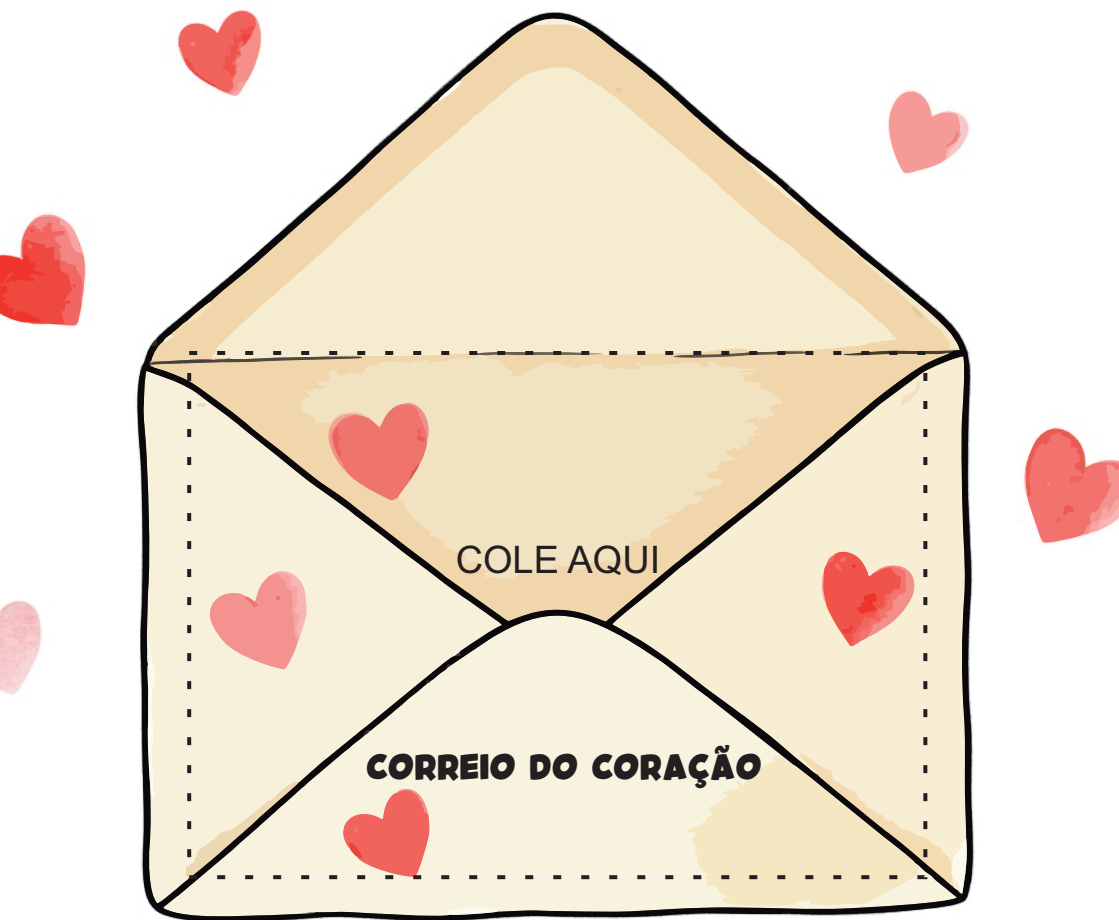
OBSERVE IMAGENS DE CRIANÇAS E IDENTIFIQUE COMO ELAS ESTÃO SE SENTINDO. COM A AJUDA DO PROFESSOR, CONVERSE SOBRE AS EMOÇÕES REPRESENTADAS.



CARTAS DO CORAÇÃO

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR**

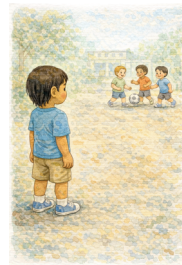
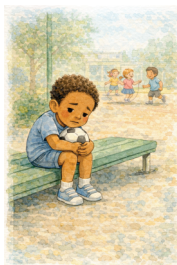
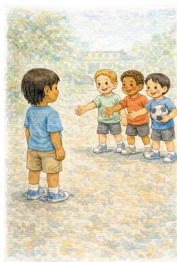
NESTA ATIVIDADE, VOCÊ VAI ESCREVER OU DESENHAR MENSAGENS CARINHOSAS PARA SEUS COLEGAS, USANDO PAPÉIS COLORIDOS, LÁPIS E ADESIVOS. COM A AJUDA DO PROFESSOR, ESSAS MENSAGENS SERÃO COLOCADAS NO CORREIO DO CORAÇÃO OU COLADAS NO ALMANAQUE. A ATIVIDADE INCENTIVA O CUIDADO COM O OUTRO, A EMPATIA E A EXPRESSÃO DE SENTIMENTOS.



LIGUE OS PONTOS

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR**

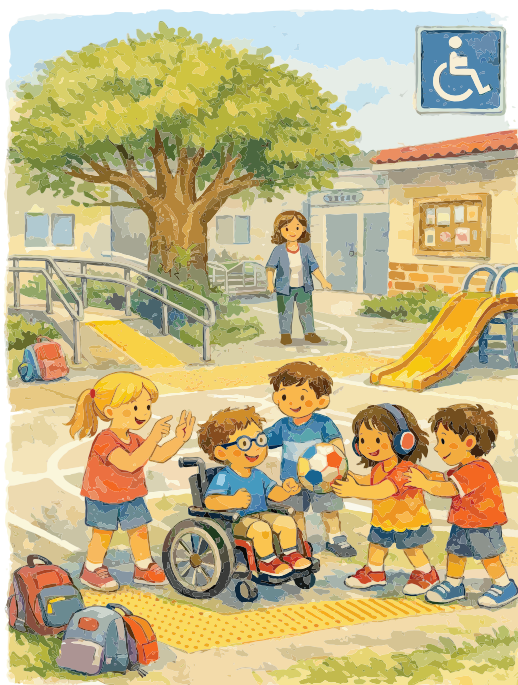
NESTA ATIVIDADE, VOCÊ VAI LIGAR DIFERENTES SITUAÇÕES DO DIA A DIA ÀS ATITUDES MAIS EMPÁTICAS QUE PODEM AJUDAR O OUTRO. COM A ORIENTAÇÃO DO PROFESSOR, OBSERVE CADA SITUAÇÃO E ESCOLHA A MELHOR FORMA DE AGIR, COMO NO EXEMPLO: “MEU COLEGA ESTÁ TRISTE” → “CONVERSO COM ELE COM CARINHO”. A ATIVIDADE AJUDA VOCÊ A PENSAR ANTES DE AGIR E A PRATICAR A EMPATIA NAS RELAÇÕES.



JOGO DOS 7 ERROS DA INCLUSÃO

PARTICIPANTES: **CRIANÇA**

NESTA ATIVIDADE, VOCÊ VAI OBSERVAR DUAS CENAS: UMA QUE MOSTRA ATITUDES INCLUSIVAS E OUTRA QUE APRESENTA SITUAÇÕES DE EXCLUSÃO. AO COMPARAR AS IMAGENS, IDENTIFIQUE AS DIFERENÇAS ENTRE ELAS E REFLITA SOBRE QUAL CENA VOCÊ PREFERE E POR QUÊ. ESSA ATIVIDADE AJUDA VOCÊ A PERCEBER A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO, DO RESPEITO E DA CONVIVÊNCIA COM AS DIFERENÇAS.



O dia que ninguém se escutou

NA TURMA DO MIGUEL, CHEGOU UMA NOVA COLEGA CHAMADA LÚCIA. ELA TINHA UMA COISA ESPECIAL: USAVA UM APARELHO QUE AJUDAVA A ESCUTAR, MAS NEM SEMPRE ERA FÁCIL ENTENDER TUDO O QUE FALAVAM AO SEU REDOR.

UM DIA, DURANTE A RODA DE CONVERSA, A PROFESSORA PEDIU PARA CADA UM CONTAR ALGO QUE FEZ NO FIM DE SEMANA. AS VOZES COMEÇARAM A SE MISTURAR, TODO MUNDO FALANDO JUNTO, UM POUCO APRESSADO, OUTRO COM VOZ BAIXINHA. LÚCIA TENTOU PRESTAR ATENÇÃO, MAS ERA DIFÍCIL. ELA OLHAVA PARA OS COLEGAS, TENTANDO ENTENDER PELAS EXPRESSÕES E PELOS GESTOS, MAS SENTIA UM VAZIO DENTRO DO PEITO, QUERIA PARTICIPAR, MAS PARECIA QUE NINGUÉM REPARAVA QUE ELA NÃO CONSEGUIA OUVIR DIREITO.

MIGUEL PERCEBEU O OLHAR TRISTE DE LÚCIA E SENTIU UM APERTO NO CORAÇÃO. ELE SABIA QUE PARA SE SENTIR BEM, TODO MUNDO PRECISA SER OUVIDO DO SEU JEITINHO.

ENTÃO, MIGUEL TEVE UMA IDEIA E FALOU PARA A TURMA: — E SE A GENTE FALASSE UM DE CADA VEZ? ASSIM, A LÚCIA CONSEGUE ENTENDER MELHOR. A GENTE PODE OLHAR PARA QUEM ESTA FALANDO E USAR AS MÃOS PARA AJUDAR TAMBÉM!

TODOS GOSTARAM DA IDEIA E FIZERAM UMA RODA BEM CALMA. FALARAM DEVAGAR, OLHARAM UM PARA O OUTRO, E COMEÇARAM A USAR SINAIS SIMPLES PARA AJUDAR LÚCIA A ENTENDER CADA PALAVRA.

LÚCIA SORRIU. ERA A PRIMEIRA VEZ QUE ELA SENTIA PARTE DE TUDO DE VERDADE, SEM PRESSA E SEM CONFUSÃO.

NO FIM DO DIA, MIGUEL ESCREVEU NO SEU CADERNO:
"APRENDI QUE OUVIR NÃO É SO ESCUTAR COM OS OUVIDOS, E
TAMBÉM OLHAR, ESPERAR E ENTENDER DO JEITINHO QUE O
OUTRO PRECISA.»

E ASSIM, NA TURMA DO MIGUEL, O SILENCIO SE TORNOU
MÚSICA DE AMIZADE, ONDE TODO MUNDO PODIA FALAR, OUVIR E
SER OUVIDO.



ATIVIDADES

RODA DO SINAL SECRETO

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR**

COM A ORIENTAÇÃO DO PROFESSOR, AS CRIANÇAS FORMAM UMA RODA. UM PARTICIPANTE CRIA UM GESTO EM SILÊNCIO E O MOSTRA AO COLEGA AO LADO, QUE O REPETE PARA O PRÓXIMO. NO FINAL, TODOS COMPARAM O GESTO INICIAL COM O ÚLTIMO, OBSERVANDO AS MUDANÇAS E REFLETINDO SOBRE ATENÇÃO E COMUNICAÇÃO.



ATIVIDADES

CAMINHO DE OLHOS FECHADOS

PARTICIPANTES: **CRIANÇA, PROFESSOR E FAMÍLIA.**

NESTA ATIVIDADE, COM O PROFESSOR E A FAMÍLIA, SERÁ MONTADO UM PEQUENO PERCURSO. COM OS OLHOS VENDADOS, VOCÊ SERÁ GUIADO COM CUIDADO POR UM COLEGA OU FAMILIAR. A EXPERIÊNCIA DESENVOLVE CONFIANÇA, ATENÇÃO E PERCEPÇÃO CORPORAL.

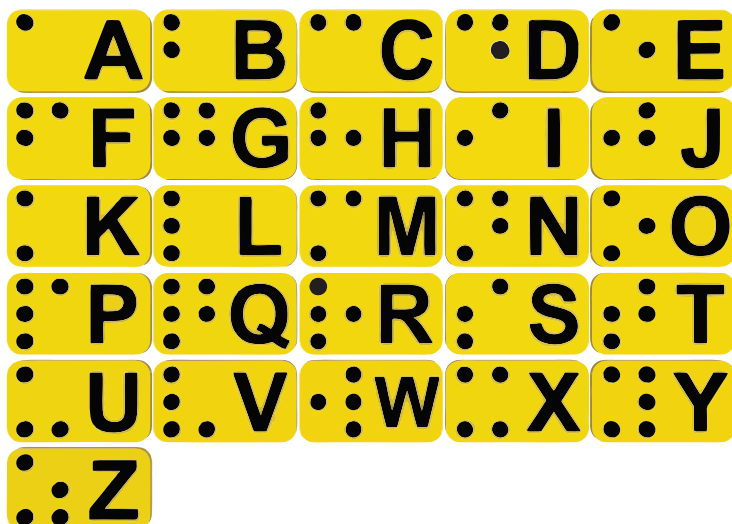


ATIVIDADES

DESCUBRA O BRAILLE

PARTICIPANTES: **CRIANÇA COM FAMÍLIA OU PROFESSOR**

NESTA ATIVIDADE, VOCÊ PARTICIPA JUNTO COM UM FAMILIAR OU COM O PROFESSOR. SERÁ UTILIZADA UMA FOLHA COM O ALFABETO EM BRAILLE. SOBRE OS PONTINHOS DAS LETRAS SERÃO COLOCADAS GOTINHAS DE COLA QUENTE OU MIÇANGAS, FORMANDO RELEVOS QUE PODEM SER SENTIDOS COM O TOQUE DOS DEDOS. VOCÊ VAI EXPLORAR CADA LETRA PASSANDO DEVAGAR A PONTA DOS DEDOS SOBRE OS PONTOS EM RELEVO, PERCEBENDO AS DIFERENÇAS ENTRE ELAS. ASSIM, PODERÁ “LER” COM O TATO, DESCOBRINDO COMO FUNCIONA A ESCRITA EM BRAILLE E TREINANDO A SENSIBILIDADE DOS DEDOS E A ATENÇÃO AOS DETALHES.



O QUE É O BRAILLE?

O BRAILLE É UM SISTEMA QUE FOI CRIADO POR LOUIS BRAILLE E OFICIALIZADO EM PARIS EM 1843 PARA POSSIBILITAR QUE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL, PARCIAL OU TOTAL TIVESSEM ACESSO À LEITURA.

O SISTEMA BRAILLE É UM CÓDIGO DE ESCRITA EM RELEVO VOLTADO ÀS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL.

POSSUI UMA ESTRUTURA EM RELEVO, FORMADA POR SEIS PONTOS VERTICAIS DIVIDIDOS EM DUAS COLUNAS DE TRÊS PONTOS EM CADA.

Fonte: Brasil Escola. Sistema Braille: o que é, criação, importância.

O QUE É A LÍNGUA DE SINAIS?

INICIALMENTE, AO BUSCARMOS ENTENDER O QUE É LIBRAS, É NECESSÁRIO ANTES, ESCLARECER O QUE É A LÍNGUA DE SINAIS.

A LÍNGUA DE SINAIS É TAMBÉM CONHECIDA COMO LÍNGUA GESTUAL.

A MESMA UTILIZA-SE DE GESTOS E SINAIS EM SUBSTITUIÇÃO À LÍNGUA QUE TODOS NÓS BEM CONHECEMOS EM NOSSAS COMUNICAÇÕES: A LÍNGUA DE SONS OU ORAL.

Fonte: libras.com.br. O que é libras?



Os amigos de Helena

HELENA ERA UMA MENINA ESPERTA, QUE ADORAVA BORBOLETAS, BLOCOS DE MONTAR E LIVROS COM LETRAS GRANDES. MAS ELA TAMBÉM TINHA UM JEITINHO DIFERENTE DE VIVER O MUNDO.

ELA NÃO GOSTAVA MUITO DE BARULHOS ALTOS, NÃO OLHAVA MUITO NOS OLHOS, E AS VEZES PREFERIA BRINCAR SOZINHA. QUANDO A TURMA GRITAVA OU FAZIA MUITA BAGUNÇA, ELA COLOCAVA AS MÃOS NOS OUVIDOS E SE AFASTAVA.

ALGUMAS CRIANÇAS ACHAVAM QUE HELENA ERA “ESQUISITA”. OUTRAS FICARAM CURIOSAS, MAS NÃO SABIAM COMO SE APROXIMAR.

UM DIA, NA HORA DA LEITURA, A PROFESSORA DISSE:

— CADA UM TEM SEU JEITO. E O JEITO DA HELENA É ESPECIAL. ELA É AUTISTA, O QUE SIGNIFICA QUE SENTE, PENSA E SE COMUNICA DE UM MODO DIFERENTE. MAS ISSO NÃO QUER DIZER QUE ELA NÃO QUEIRA TER AMIGOS.

MIGUEL LEVANTOU A MÃO E PERGUNTOU:

— E COMO A GENTE PODE SER AMIGO DELA?

A PROFESSORA SORRIU:

— O SEGREDO É OBSERVAR, RESPEITAR E SE APROXIMAR COM CARINHO. AS VEZES, SO SENTAR PERTO DELA JÁ É UM BOM COMEÇO.

NAQUELE DIA, MIGUEL E ANA SE SENTARAM DO LADO DE HELENA. SEM FALAR MUITO, COMEÇARAM A BRINCAR DE EMPILHAR BLOCOS. HELENA OLHOU, PENSOU, E ENTÃO PEGOU UM BLOCO AZUL E COLOCOU COM CUIDADO NO TOPO DA TORRE. FOI O COMEÇO.

NO DIA SEGUINTE, FOI A VEZ DE LUNA MOSTRAR A ELA UM DESENHO DE BORBOLETA.

HELENA SORRIU, BAIXINHO. AOS POUCOS, FOI SE SENTINDO MAIS TRANQUILA COM OS COLEGAS POR PERTO.

OS AMIGOS APRENDERAM A FALAR COM MAIS CALMA, A NÃO TOCAR SEM PEDIR, E A ESPERAR O TEMPO DE HELENA. E ELA, COM SEU JEITO ÚNICO, MOSTROU QUE SABE FAZER AMIZADES DO SEU PRÓPRIO JEITINHO.

NO FIM DA SEMANA, HELENA FEZ UM DESENHO COM VARIAS CRIANÇAS DE MÃOS DADAS. ENTREGOU PARA A PROFESSORA COM UM BILHETE: “AGORA EU TENHO AMIGOS.”



ATIVIDADES

CORRENTE DO BEM

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR.**

NESTA ATIVIDADE, VOCÊ PARTICIPA JUNTO COM O PROFESSOR E SEUS COLEGAS. CADA CRIANÇA RECEBE TIRAS DE PAPEL COLORIDO E CANETAS PARA ESCREVER UMA MENSAGEM POSITIVA. VOCÊ PODE ESCREVER UMA QUALIDADE SUA OU ALGO BOM SOBRE UM COLEGA, UMA ATITUDE BONITA, UMA HABILIDADE, UM JEITO ESPECIAL DE AJUDAR OU CONVIVER. DEPOIS DE ESCREVER, AS TIRAS SÃO UNIDAS COM COLA OU GRAMPEADOR, FORMANDO UMA CORRENTE DE PAPEL. NO FINAL, A CORRENTE É MONTADA E EXPOSTA NA SALA, REPRESENTANDO A UNIÃO DO GRUPO E A FORÇA DAS PALAVRAS DE INCENTIVO.



ACRÓSTICO DA INCLUSÃO

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR.**

COM ORIENTAÇÃO DO PROFESSOR, ESCREVA NA PALAVRA

INCLUSÃO, FORMANDO UM ACRÓSTICO COM PALAVRAS OU EXPRESSÕES QUE REPRESENTEM INCLUSÃO, COMO RESPEITO, AMIZADE E COOPERAÇÃO...

I

N

C

L

U

S

Ã

O

CAÇA-PALAVRAS DA DIVERSIDADE

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E FAMÍLIA.**

NESTA ATIVIDADE, VOCÊ PARTICIPA JUNTO COM SUA FAMÍLIA EM UM JOGO DE CAÇA-PALAVRAS COM O TEMA DA DIVERSIDADE E DA INCLUSÃO. NO QUADRO DE LETRAS, ESTÃO ESCONDIDAS VÁRIAS PALAVRAS LIGADAS A ATITUDES DE CONVIVÊNCIA E CUIDADO COM O OUTRO. VOCÊ DEVE OBSERVAR COM ATENÇÃO E PROCURAR ESSAS PALAVRAS NA HORIZONTAL E VERTICAL, MARCANDO CADA UMA QUANDO ENCONTRAR. ENQUANTO JOGA, CONVERSE COM SUA FAMÍLIA SOBRE O SIGNIFICADO DAS PALAVRAS DESCOBERTAS E COMO ELAS PODEM APARECER NAS ATITUDES DO DIA A DIA.



**ACOLHIMENTO, EQUIDADE, PERTENCIMENTO, COOPERAÇÃO, DIGNIDADE,
RESPEITO, EMPATIA, AMOR, AMIZADE, ESCUTA.**

O dia em que Pedro explodiu

PEDRO ERA UM MENINO CHEIO DE ENERGIA. GOSTAVA DE DINOSSAUROS, CORRER NO RECREIO E MONTAR COISAS COM SEUS BLOCOS COLORIDOS. MAS, AS VEZES, PEDRO SENTIA UMA BAGUNÇA TÃO GRANDE DENTRO DELE... QUE PARECIA QUE TUDO IA EXPLODIR!

NUM DIA DE AULA, A TURMA ESTAVA FAZENDO UM CARTAZ EM GRUPO. PEDRO QUERIA USAR A COLA PRIMEIRO, MAS ANA PEGOU ANTES. ELE TENTOU ESPERAR, MAS SUA BARRIGA APERTOU, O ROSTO FICOU QUENTE, E, DE REPENTE, ELE GRITOU:

— EU NÃO GOSTO DISSO!!! E EMPURROU OS MATERIAIS NO CHÃO.

TODOS OLHARAM ASSUSTADOS. A PROFESSORA CHEGOU DEVAGAR E DISSE, COM VOZ CALMA:

— PEDRO, PARECE QUE VOCÊ ESTA COM MUITA RAIVA. QUER IR RESPIRAR UM POUCO COMIGO?

PEDRO FICOU QUIETO, MAS ACEITOU. LA FORA, A PROFESSORA MOSTROU O TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES QUE ELES TINHAM FEITO JUNTOS.

— OLHA SO... VOCÊ ACHA QUE ESTAVA EM QUAL COR AGORA HA POUCO? PEDRO APONTOU PRO VERMELHO.

— VERMELHO FORTE. MINHA CABEÇA PARECIA QUE IA VOAR...

ELES RESPIRARAM JUNTOS. DEPOIS, A PROFESSORA DISSE:

— VOCÊ NÃO E RUIM POR SENTIR RAIVA. TODO MUNDO SENTE. O QUE IMPORTA E APRENDER A DIZER O QUE SENTE SEM MACHUCAR NINGUÉM.

PEDRO PENSOU, RESPIROU MAIS UM POUCO E VOLTOU PRA SALA. ELE PEDIU DESCULPAS E AJUDOU A RECOLHER OS MATERIAIS.

NA HORA DE DESENHAR, FEZ UM VULCAO, COM LAVA SAINDO, MAS TAMBEM COM FLORES CRESCENDO AO REDOR. NO FIM DO DIA, ENTREGOU PARA A PROFESSORA E DISSE:

— HOJE EU EXPLODI... MAS DEPOIS, EU APRENDI A PLANTAR DE NOVO.

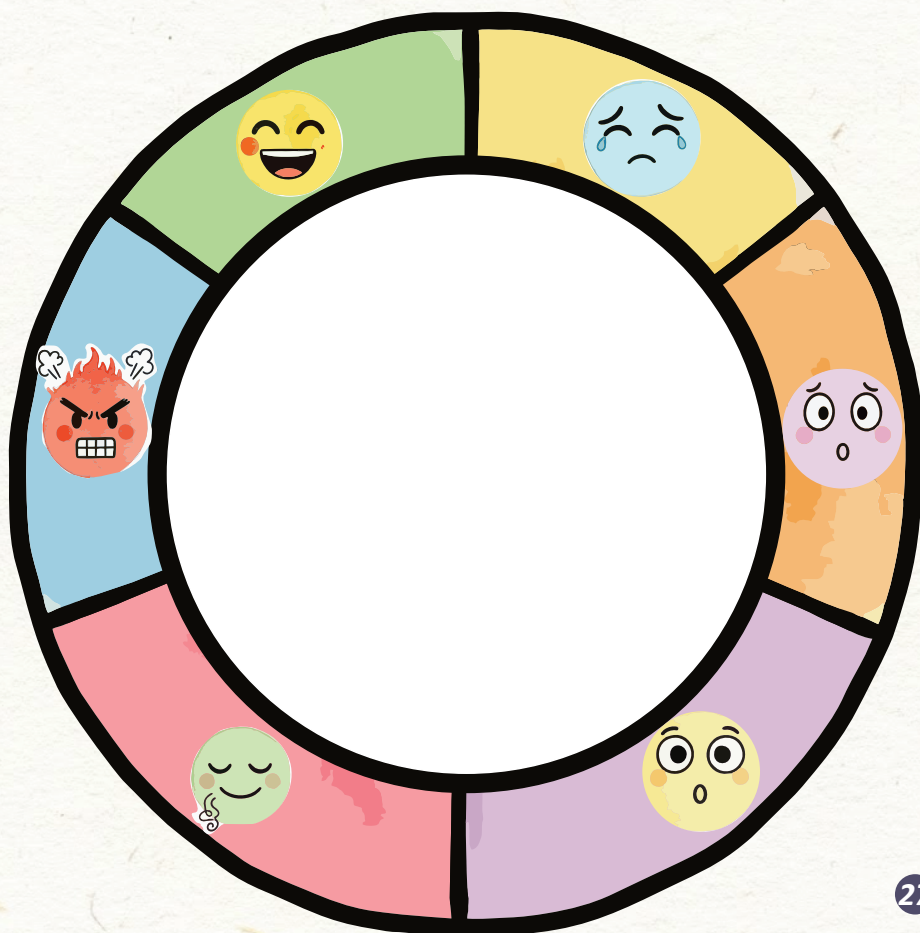


ATIVIDADES

RODA DAS EMOÇÕES

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR.**

COM A ORIENTAÇÃO DO PROFESSOR, VOCÊ PARTICIPA DE UMA RODA COM ÍCONES QUE REPRESENTAM EMOÇÕES COMO ALEGRIA, TRISTEZA, MEDO, SURPRESA E CALMA. ESCOLHA DUAS EMOÇÕES QUE JÁ SENTIU E REGISTRE, POR MEIO DE DESENHO OU ESCRITA, SITUAÇÕES EM QUE ELAS APARECERAM.



CAIXINHA DO DESABAFO

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E FAMÍLIA.**

VOCÊ VAI OUVIR FRASES SOBRE OS SENTIMENTOS. VOCÊ DEVE MARCAR COMO ESTA SE SENTINDO E ESCREVER OU DESENHAR NA CAIXINHA.

FRASES-MODELO: “HOJE ESTOU... FELIZ / COM SAUDADE / COM RAIVA / PREOCUPADO...”



Heitor e o Grande Dia

HEITOR ERA UM MENINO MUITO ANIMADO, MAS TINHA UM JEITO ESPECIAL DE VER O MUNDO. ELE GOSTAVA DE SILENCIO, DE OBSERVAR AS COISAS COM CALMA E AS VEZES PREFERIA BRINCAR SOZINHO. ALGUNS COLEGAS NÃO ENTENDIAM ISSO E ACHAVAM QUE HEITOR NÃO QUERIA FAZER AMIGOS.

MAS A PROFESSORA SABIA QUE HEITOR TINHA UM CORAÇÃO GIGANTE E MUITAS MANEIRAS LEGAIS DE SE COMUNICAR.

NO “GRANDE DIA” DA ESCOLA, QUANDO TODOS IAM MOSTRAR SEUS TALENTOS, HEITOR ESTAVA NERVOSO. ELE NÃO GOSTAVA DE FALAR EM PÚBLICO, E AS VEZES SE SENTIA DIFERENTE DE MAIS.

QUANDO CHEGOU A SUA VEZ, HEITOR TROUXE UMA CAIXA CHEIA DE DESENHOS E BRINQUEDOS QUE ELE MESMO CRIOU. ELE MOSTROU PARA A TURMA COM A AJUDA DA PROFESSORA, QUE TRADUZIA SEUS GESTOS E EXPLICAVA SUAS IDEIAS. TODOS FICARAM ENCANTADOS COM A CRIATIVIDADE DE HEITOR.

DEPOIS DA APRESENTAÇÃO, A TURMA FEZ PERGUNTAS E HEITOR SORRIU. PELA PRIMEIRA VEZ, TODOS VIRAM COMO ELE ERA ESPECIAL DE UM JEITO ÚNICO.

NO FIM DO DIA, HEITOR PERCEBEU QUE NÃO PRECISAVA MUDAR PARA SER ACEITO. ELE SO PRECISAVA DE AMIGOS QUE QUISESSEM CONHECE-LO DE VERDADE.



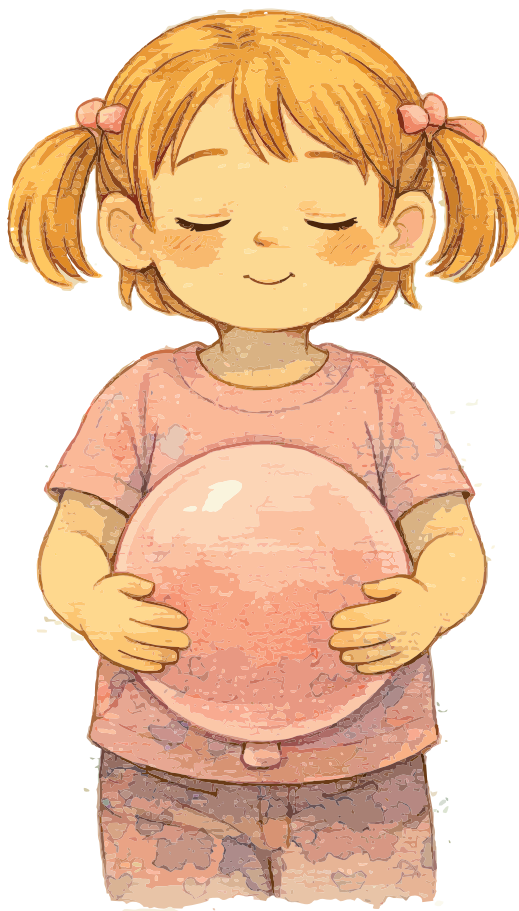
RESPIRAÇÃO DO BALÃO

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR OU FAMÍLIA**

VOCÊ VAI PRATICAR UMA RESPIRAÇÃO CALMA E CONSCIENTE.

IMAGINE QUE SUA BARRIGA É UM BALÃO. COLOQUE AS MÃOS SOBRE ELA PARA SENTIR O MOVIMENTO. PUXE O AR LENTAMENTE PELO NARIZ, COMO SE ESTIVESSE ENCHENDO ESSE BALÃO.

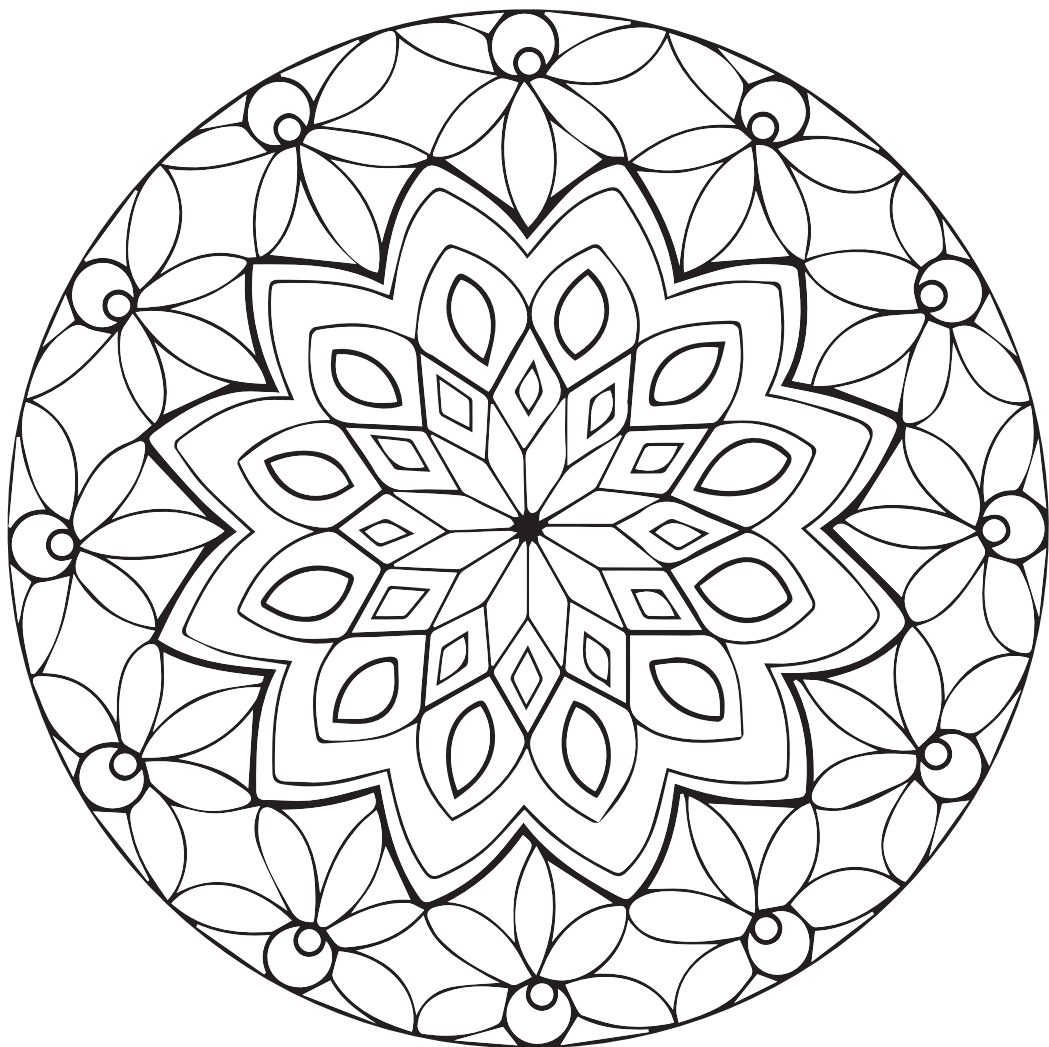
QUANDO TERMINAR DE INSPIRAR, SEGURE O AR POR DOIS SEGUNDOS. DEPOIS, SOLTE O AR BEM DEVAGAR PELA BOCA, ESVAZIANDO O BALÃO COM TRANQUILIDADE. REPITA ESSE CICLO DE RESPIRAÇÃO TRÊS VEZES, PRESTANDO ATENÇÃO NO CORPO E NA SENSÇÃO DE CALMA QUE VAI SURGINDO.



MANDALA DA CALMA

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E PROFESSOR.**

VOCÊ DEVE PINTAR A MANDALA COM ATENÇÃO, ESCOLHENDO CORES QUE TE FAÇAM SENTIR PAZ.



CANTINHO DA PAZ

PARTICIPANTES: **CRIANÇA E FAMÍLIA**

IMAGINE E DESENHE SEU CANTINHO IDEAL DE RELAXAMENTO, COM OBJETOS QUE AJUDAM VOCÊ A SE ACALMAR, COMO ALMOFADAS, LIVROS OU BRINQUEDOS. A ATIVIDADE AJUDA A RECONHECER O QUE TRAZ CALMA E BEM-ESTAR.

VOCÊ SABIA?

QUANDO AS PESSOAS SENTAM EM CÍRCULO, NINGUÉM FICA NA FRENTE E NINGUÉM FICA ATRÁS. TODO MUNDO PODE VER E SER VISTO. TODO MUNDO PODE FALAR E SER OUVIDO.

A RODA É UM JEITO BONITO DE LEMBRAR QUE SOMOS IMPORTANTES E QUE JUNTOS FICAMOS MAIS FORTES.

(inspirado nos princípios da Terapia Comunitária Integrativa – BARRETO, 2019).

Referências:

AUTISMO E REALIDADE. O que é o autismo? [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://autismoerealidade.org.br/o-que-e-o-autismo/>. Acesso em: 2 jul. 2025.

CRISTIANO, Almir. O que é Libras? [S. l.], 17 maio 2017. Atualizado em: 19 mar. 2020. Disponível em: <https://www.libras.com.br/o-que-e-libras>. Acesso em: 4 jul. 2025.

DAN, Surya Raj. 12 interesting facts about inclusive education. World's Facts, 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.worldsfacts.com/12-interesting-facts-about-inclusive-education/>. Acesso em: 4 jul. 2025.

FUNDAÇÃO DORINA NOWILL PARA CEGOS. Fundação Dorina Nowill para Cegos. São Paulo, [s. d.]. Disponível em: <https://fundacaodorina.org.br/>. Acesso em: 2 jul. 2025.

LIBRAS.COM.BR. O que é Libras? [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.libras.com.br/o-que-e-libras>. Acesso em: 7 mar. 2026.

MINISTRY OF EDUCATION (NEW ZEALAND). Education in New Zealand. Wellington, 1 nov. 2023. Disponível em: <https://www.education.govt.nz/>. Acesso em: 2 jul. 2025.

NARODOWY BANK POLSKI (NBP). Narodowy Bank Polski: internetowy serwis informacyjny. Varsóvia, [s. d.]. Disponível em: <https://www.nbp.org/>. Acesso em: 5 jul. 2025.

PNL BRASIL (SBPNL). Empatia: o que é e como desenvolver a sua. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://pnl.com.br/o-que-e-empatia/>. Acesso em: 5 jul. 2025.

PRIMISTILI. Crianças do mundo todo poderão aprender braille com Lego. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.primistili.com.br/criancas-do-mundo-todo-poderao-aprender-braille-com-lego>. Acesso em: 2 jul. 2025.

UNICEF COLOMBIA. Estado mundial de la infancia 2013: niñas y niños con discapacidad. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.unicef.org/colombia/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2013-nilas-y-ni%C3%B1os-con-discapacidad/>. Acesso em: 4 jul. 2025.

