

GESTÃO EMOCIONAL EM TEMPO DE ISOLAMENTO

GUIA PARA CRIANÇAS



"Eu não quero estar dominado pelas minhas emoções. Eu quero usá-las, apreciá-las e dominá-las."

Óscar Wilde, The Picture of Dorian Gray



1999 - 2019
20Anos
CERCITOP, CRL * DESDE 1999



ÍNDICE

- Estamos em casa, e agora?
- Sugestões de materiais e atividades
 1. Espelho de emoções;
 2. Trabalhar com música;
 3. Trabalhar com fotografias;
 4. Crianças com NEE;
 5. Sistema de recompensas;
 6. Termómetro das emoções;



ÍNDICE

7. Sentir-me calmo;
 8. Guia de relaxamento;
 9. Gosto de mim;
 10. Família Coragem;
 11. Hora da leitura;
 12. Mandalas;
- Links;
 - Referências.



ESTAMOS EM CASA, E AGORA?

Estar isolados em casa, não é o mesmo que estar de férias. Esta situação implica muita responsabilidade e continuidade da nossa rotina diária e às vezes torna-se muito difícil sabermos lidar com as nossas emoções.

Assim, pretendemos que este guia te ajude a gerir as tuas emoções, e que te proporcione excelentes momentos em família.

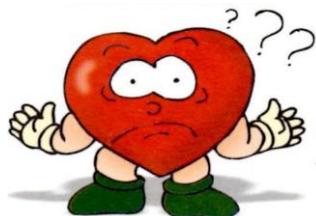
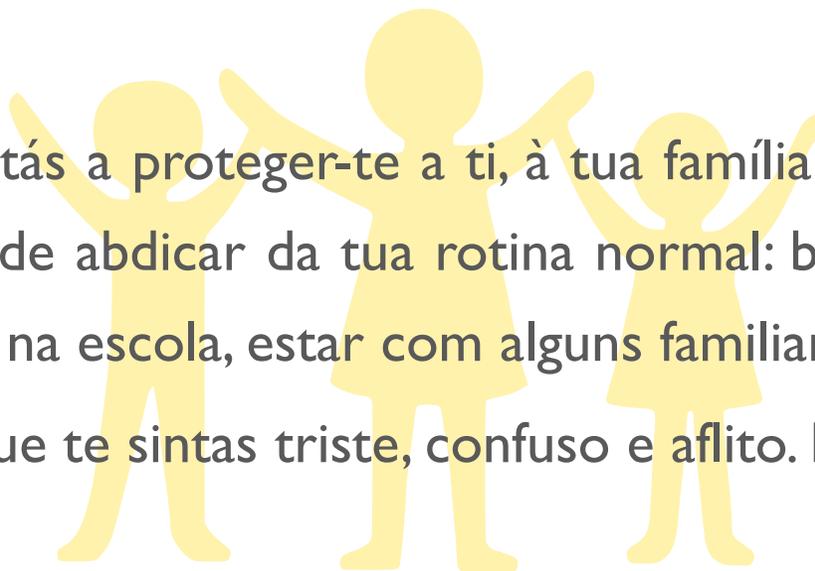
Vais encontrar sugestões de atividades em família, jogos, técnicas de relaxamento e links para que possas continuar a estimular o teu cérebro, com jogos divertidos.

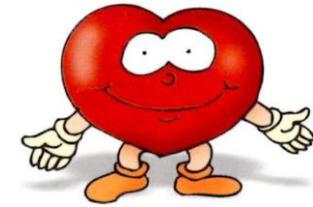
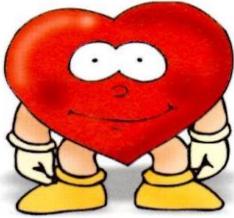




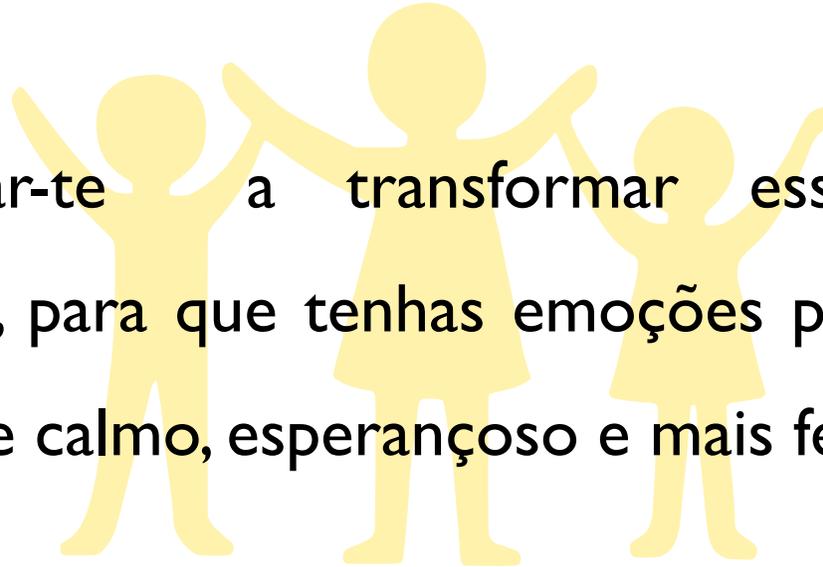
Ao ficares em casa, estás a proteger-te a ti, à tua família e aos teus amigos. Para o Vírus ir embora, tens de abdicar da tua rotina normal: brincar com os teus amigos, aprender coisas novas na escola, estar com alguns familiares...

Isto pode fazer com que te sintas triste, confuso e aflito. É normal!





Queremos ajudar-te a transformar esses sentimentos, em sentimentos bons, para que tenhas emoções positivas. Com isto, vais conseguir sentir-se calmo, esperançoso e mais feliz 😊



Estes são alguns comportamentos normais quando sentimos alegria ou raiva...

Que comportamentos são típicos quando sentimos emoções da família da **Alegria**?



Que comportamentos são típicos quando sentimos emoções da família da **Ira (Raiva)**?

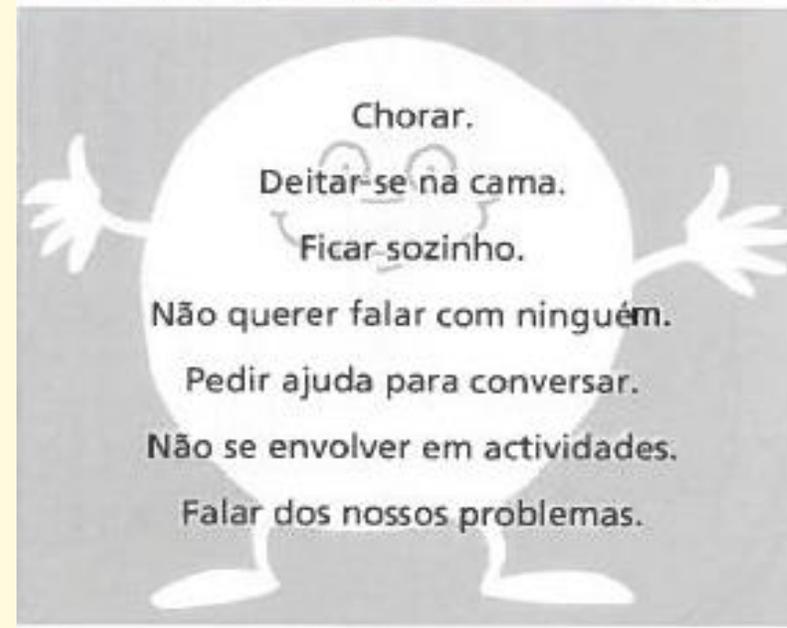


E quando sentimos ansiedade ou tristeza...

Que comportamentos são típicos quando sentimos emoções da família da **Ansiedade**?



Que comportamentos são típicos quando sentimos emoções da família da **Tristeza**?





ATENÇÃO!!!

É MUITO IMPORTANTE QUE MANTENHAS UMA ROTINA DIÁRIA, QUE TE PERMITA UMA ORIENTAÇÃO NAS DIFERENTES ATIVIDADES.

É TAMBÉM MUITO IMPORTANTE QUE PRATIQUES EXERCÍCIO FÍSICO. LEMBRA-TE DAS AULAS DE GINÁSTICA E PÕE EM PRÁTICA ALGUNS EXERCÍCIOS.

DEIXAMOS AQUI ALGUMAS SUGESTÕES 😊

[HTTPS://YOUTU.BE/FAC-DVQY2AW](https://youtu.be/fac-dvqy2aw)

<https://www.youtube.com/watch?v=5RfWgMJ6dcw>



<p>Caíste na casa ROSA</p>	<p>Rastejar 5 vezes</p> 	<p>Pé-coxinho 5 vezes</p> 	<p>Dar uma corrida À volta da sala</p> 	<p>Cambalhota</p> 	<p>Caíste na casa AZUL</p>
<p>Pedalar 10 vezes</p> 	<p>MONOPOLY AMEXER</p> 			<p>Equilíbrio (contar até 5)</p> 	
<p>Pés juntos 10 vezes</p> 				<p>Urso 10 vezes</p> 	
<p>Croquete 5 vezes</p> 	<p>Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que dançar a música da Pulguinha</p> <p>Caíste na casa ROSA: Todos os jogadores têm que a fazer 10 vezes a tesoura</p>			<p>Fazer o avião (contar até 3)</p> 	
<p>Equilíbrio só numa perna (contar até 5)</p> 				<p>Pôr os pés atrás da cabeça</p> 	
<p>Caíste na casa VERDE</p>	<p>Tocar com os pés na cabeça</p> 	<p>Carrinho De mão</p> 	<p>Saltar de uma Altura (20 cm) 3 vezes</p> 	<p>Lançar a bola ao ar e apanhar 3 vezes</p> 	<p>CHEGADA </p> <p>PARTIDA </p>

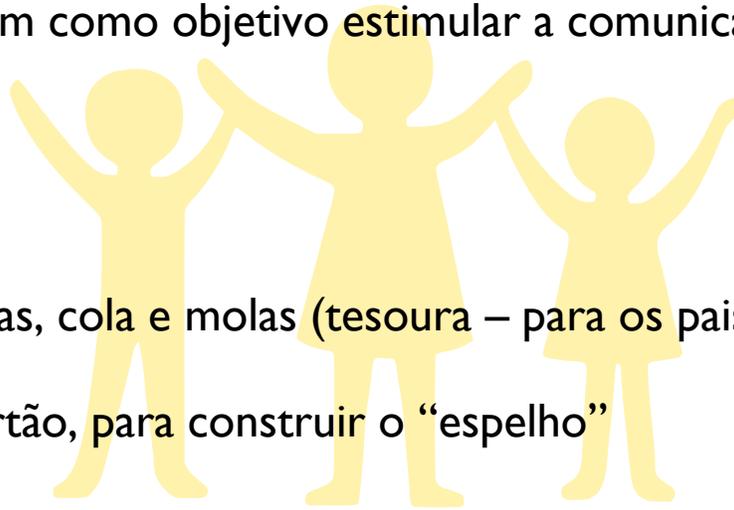


SUGESTÕES DE MATERIAIS E ATIVIDADES GESTÃO EMOCIONAL

ATIVIDADE: ESPELHO DE EMOÇÕES

(A partir dos 3 anos)

O espelho de emoções tem como objetivo estimular a comunicação sobre as emoções, com a família.



Material:

- Fitas de papel compridas, cola e molas (tesoura – para os pais)
- Papel de alumínio e cartão, para construir o “espelho”

Construção:

Depois de recortadas, as caras, deixar a criança colá-las numa fita, uma por baixo da outra.

Fazer o “espelho” ou deixar que a criança o faça.



FELIZ



TRISTE



RAIVA



MEDO

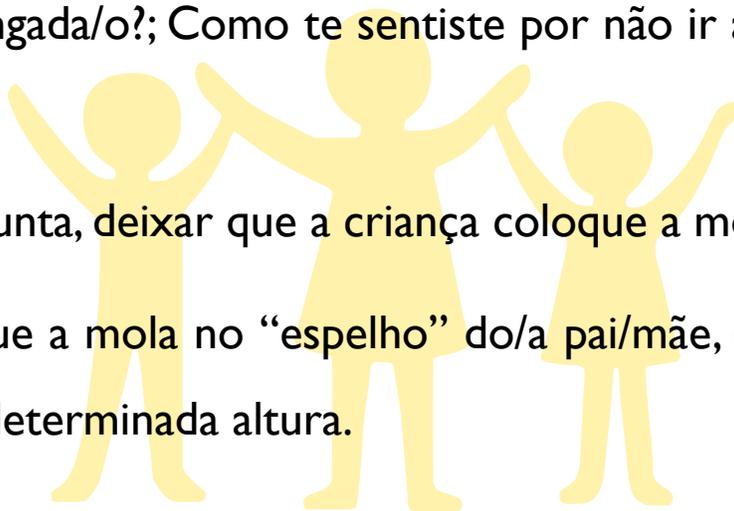
Como se faz?!

No final do dia fazer perguntas tais como: Como é que te sentiste hoje? Como te sentiste quando a mãe/pai estava zangada/o?; Como te sentiste por não ir à escola?; Como te sentiste por não poder sair de casa?

À medida que é feita a pergunta, deixar que a criança coloque a mola na emoção correspondente.

Deixar que a criança coloque a mola no “espelho” do/a pai/mãe, de forma a mostrar como acha que se sente ou sentiu em determinada altura.

Discutir com a criança o que pode ter provocado aquela emoção, como a expressou e como reagiu.



FELIZ



TRISTE



RAIVA



MEDO

ATIVIDADE: TRABALHAR COM MÚSICA

Material: Música e material sonoro à escolha.

Como se faz?

(Ouvir música)

- Ouvir juntamente com a criança uma peça de música;
- Deixar que a criança exprima e explique qual foi a emoção provocada pela música, se possível, o que é que exatamente provoca aquela emoção;
- O pai/mãe pode tornar explícito para a criança a forma como ele próprio sente a música;

(Movimentar-se com música)



- Deixar a criança explorar os movimentos que se enquadram melhor numa peça de música;
- Estimular a criança a adaptar as suas expressões faciais à música;
- Deixá-la olhar para os seus movimentos e permitir que os siga;
- Convidá-la a dizer porque salta, por exemplo, numa peça de música e noutra fica muito quieta;

(“Fazer” música)

Deixar a criança criar a sua própria música;

- Vincular (especialmente com os mais pequenos) uma determinada emoção a um certo instrumento (por exemplo, o triângulo a sentir-se “feliz”, e as notas mais baixas do xilofone a sentir-se “triste”).



ATIVIDADE: TRABALHAR COM FOTOGRAFIAS

Com esta atividade as crianças poderão notar que, em folhetos, só se vêem pessoas felizes, embora em jornais e revistas se encontrem imagens de pessoas com medo e zangadas, também. Pode o adulto escolher intencionalmente revistas que, por exemplo, constam pessoas e crianças de outras culturas (do seu meio ou de outros países)

Grupo Alvo: A partir dos 4 anos

Material: Fotografias (de jornais, revistas, folhetos, ...) de pessoas que transmitem uma determinada emoção;

- Jornais, revistas e folhetos;
- Cartolina ou cartão (por exemplo uma caixa de cereais aberta);
- Cópia de uma ou mais figuras de emoções;
- Tesouras e cola.



(Interpretação de fotografias)

1. Apresentar várias revistas, jornais, folhetos, ...
2. Perguntas à criança: “O que é que vêes?; Como é que se sente esta pessoa? E então porquê?”
3. Convidar a criança a colocar as fotografias na “figura de emoções” correspondente.

Sugestões:

- Fazer fotografias da criança quando exprime uma emoção (real ou simulada)
- Observar estas fotografias juntamente com a criança: “Como olha a/o.... quando está feliz? E zangado/a?”





UM VIRUS NOVO.

NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS



FOI DESCOBERTO NA CHINA.



AGORA ESTÁ EM TODO O MUNDO.



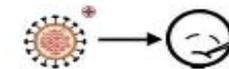
O CORONAVIRUS É UMA PANDEMIA



ISSO SIGNIFICA QUE O CONTÁGIO É MUITO



RÁPIDO.



ESTE VIRUS CAUSA UMA DOENÇA.



OS SINTOMAS DA DOENÇA SÃO :



FEBRE



TOSSE



FALTA DE AR



PARA NOS PROTEGERMOS A ESCOLA



VAI FECHAR ALGUMAS SEMANAS



As atividades apresentadas anteriormente também podem ser aplicadas a crianças mais velhas com problemas de desenvolvimento, e às crianças com problemas de aprendizagem e de comportamento.

Com estas crianças é mesmo necessário trabalhar regularmente sobre as emoções e dedicar tempo suficiente a cada emoção, separadamente.

Reparar em cada emoção

Ajudar a criança a intuir as suas emoções, a aceitá-las e a assumi-las.



Ensinar gestos

Pendurar as “figuras de emoções” e apontar sempre, com o dedo, para lá, quando se nota determinada emoção na criança;

Convidar as crianças a apontar com o dedo como se sentem, sem serem obrigadas a verbalizar;

Ensinar para cada emoção um gesto (por exemplo: estar zangado = bater com os pés no chão; estar triste = apontar para os olhos;

Repetir esse gesto sempre que aparece uma oportunidade e nomear a emoção ao mesmo tempo (“tu bates com muita força com os pés no chão, tu estás muito zangado”)

Usar “chamarizes” nas histórias

Ao contar histórias que emocionam usar sempre quatro imagens ou fantoches quase idênticas por exemplo, um peixe que respetivamente está triste, com medo, zangado e feliz, e só a expressão da cara é que muda.



SISTEMA DE RECOMPENSAS

Regista numa tabela, a análise do teu comportamento em diferentes situações e definir com a tua família, uma recompensa para se a maioria tiverem sido comportamentos positivos (😊).



"Só se vê bem com o coração,
o essencial é invisível aos olhos."

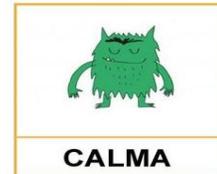
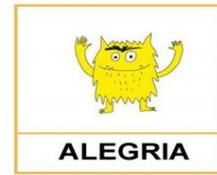
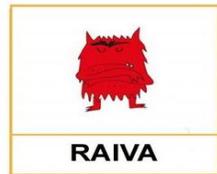
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Não gritar nem chorar, sem motivo. Não fazer birras. 😊😊😊	Não gritar nem chorar, sem motivo. Não fazer birras. 😊😊😊	Não gritar nem chorar, sem motivo. Não fazer birras. 😊😊😊	Não gritar nem chorar, sem motivo. Não fazer birras. 😊😊😊	Não gritar nem chorar, sem motivo. Não fazer birras. 😊😊😊	Não gritar nem chorar, sem motivo. Não fazer birras. 😊😊😊	Não gritar nem chorar, sem motivo. Não fazer birras. 😊😊😊
Manter rotina de higiene pessoal, sem reclamar. 😊😊😊						
Fazer as tarefas da escola. 😊😊😊						
Ajudar nas tarefas em casa. 😊😊😊						
Comportamento (ser educado, respeitar regras e horários). 😊😊😊						
Brincar e partilhar sentimentos com a família. 😊😊😊						

Recompensa 😊

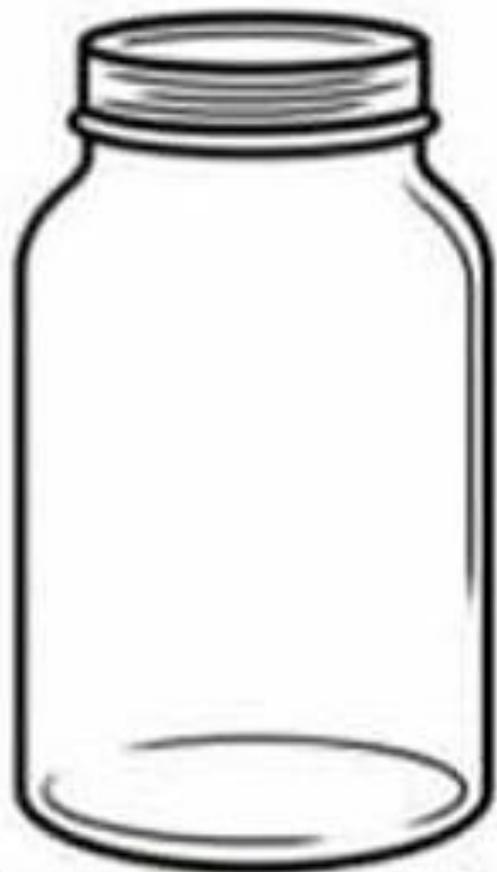


TERMÓMETRO DAS EMOÇÕES

Diariamente, mede as tuas emoções.



DEPOIS, PINTA O MONSTRINHO QUE SENTES, RECORTA E COLA NO POTE.



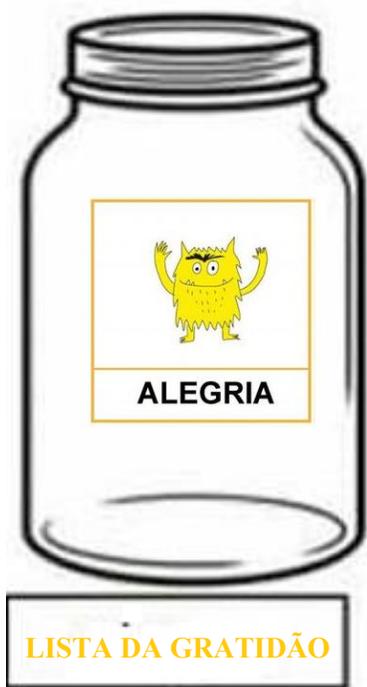
Dia da semana



<https://www.youtube.com/watch?v=4pJlrmqIBjE&t=16s>



O QUE PODES FAZER SE SENTIRES...



Material: papel e canetas
Cada elemento da família deverá identificar pelo menos 5 coisas/razões pelas quais está grato, e, assim, experienciar a gratidão.

Depois de fazer a lista partilhem com a família o que identificaram.

Com crianças mais pequenas podem fazer desenhos para ilustrar sobre o que estão gratos e pintá-los.

No final devem refletir se foi difícil identificar essas coisas e se foi bom pensar nelas, o que sentiram? Se a gratidão viesse de uma parte do corpo, qual seria? Os braços? A cabeça? O Coração?

E já agora porque não pegar no telefone e desafiar a família alargada a fazer o mesmo?

(retirado do Plano para a Resiliência de Happytown)





**Fala com os teus pais
sobre o que pensas.**



Sinto Alegria:

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da **Alegria**?

Acreditamos que vamos conseguir, ficamos mais otimistas, lembramo-nos de coisas mais agradáveis, ficamos com mais vontade e com mais motivação.

"Que bom!"

"Isto é divertido"

"Que giro!"

"Isto é interessante!"

"Isto vale a pena!"

Sinto Tristeza:

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da **Tristeza**?

"Que pena!"

"Só eu é que não consigo!"

"Coitadinho..."

"Ninguém é capaz de me ajudar!"

"Ninguém gosta de mim!"

"Sou um falhado!"

"Gostava que as coisas fossem diferentes!"

"Estou desanimado!"





Decidir com os pais



Coisas em que eu sou bom/boa	Elogios que eu já recebi
😊	😊
😊	😊
😊	😊
Coisas que eu gosto na minha aparência	Desafios que eu superei
😊	😊
😊	😊
😊	😊
Já ajudei os outros em	Aspetos em que sou único/a
😊	😊
😊	😊
😊	😊
Coisas que valorizo	Situações em que eu fiz os outros felizes
😊	😊
😊	😊
😊	😊



Fala com os teus pais
sobre o que pensas



Que tipo de pensamentos estão associados
às emoções da família da **Tristeza**?

- "Que pena!"
- "Só eu é que não consigo!"
- "Coitadinho..."
- "Ninguém é capaz de me ajudar!"
- "Ninguém gosta de mim!"
- "Sou um falhado!"
- "Gostava que as coisas fossem diferentes!"
- "Estou desanimado!"

Sinto _____ porque _____



Fala com os teus pais sobre o que pensas.



Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da Ira (Raiva)?

"Estou revoltado!"

"Cá se fazem, cá se pagam!"

"Vais arrepender-te pelo que fizeste!"

"Isso não se faz!"

"Isso é indecente!"

"Não merecia o que me fez!"

"Porque é que isto aconteceu?"

"É uma injustiça!"

Sinto _____ porque _____



O medo provoca ansiedade



Fala com os teus pais sobre o que pensas



Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da **Ansiedade**?

"O que será que vai acontecer?"

"É perigoso!"

"É difícil!"

"Não sei se consigo!"

"Não sou capaz!"

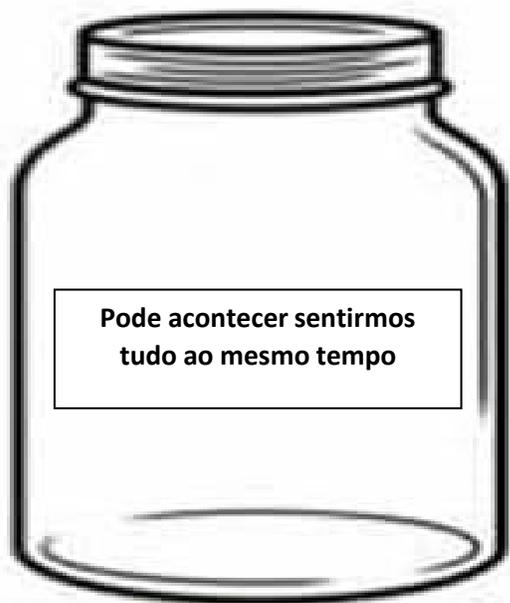
"E se alguma coisa corre mal?"

"O tempo nunca mais passa!"

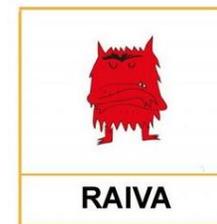
"Aconteceu alguma coisa, de certeza!"

"Tenho receio que aconteça algo de mal!"

Sinto _____ porque _____



TRISTEZA



RAIVA



MEDO

Sinto _____ porque _____

ATIVIDADE: SENTIR-ME CALMO

Jogadores: 2 ou +

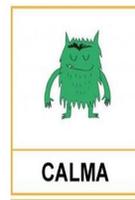
Material: papel e canetas

Instruções

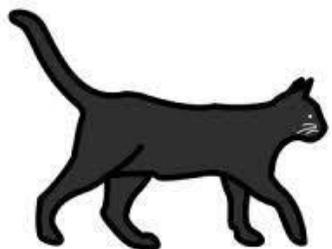
Cada jogador identifica 4 situações em que se sente calmo, por escrito ou através de desenhos. Depois, cada um partilha o que identificou e fazem uma reflexão: foi difícil identificar? Se fosse uma parte do corpo, qual seria? Em que situações te tens sentido calmo/a?

Mas, sabemos que há dias em que nos sentimos aflitos, agitados e até com raiva, e por isso vamos dar-te algumas técnicas para conseguires relaxar.

(Aqui, os mais velhos devem ajudar os mais novos, e todos devem fazer (repetir 2 vezes, cada uma das técnicas de relaxamento). Isto vai permitir que consigas lidar com situações de maior agitação.



GUIA DE RELAXAMENTO



☺ **A Flor** – Inspira muito lentamente como se estivesses a cheirar uma flor (contar mentalmente até 4, muito devagar). Depois expira lentamente (repete 5 vezes).

☺ **A Laranja** – Imagina que tens uma laranja na mão direita e tens que a espremer com toda a força possível, de maneira a deixá-la sem sumo nenhum. Depois deixa cair a laranja de repente, e sente o braço e mão relaxados. Repete este exercício para a mão esquerda, fazendo-o três vezes para cada mão.

☺ **O Gato** – Imagina que és um gatinho muito, muito preguiçoso e que te queres espreguiçar. Estica os braços para a frente e depois para o teto. Estica o máximo que conseguires, até ficares bem esticadinho. Depois deixa cair os braços e sente a diferença. Sente como é bom relaxar. Repete este exercício mais duas vezes.

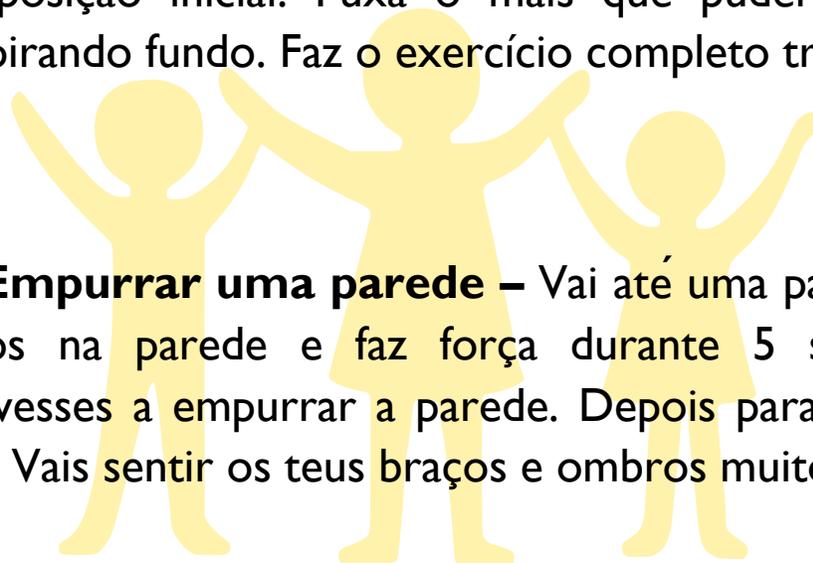




😊 **A Tartaruga** - Finge que és uma tartaruga e que estás a apanhar sol mas, de repente pressentes perigo.! Encolhe-te o máximo que puderes na carapaça, encolhendo bem o pescoço e puxando os ombros para as orelhas, mantendo o resto do corpo na posição inicial. Puxa o mais que puderes e depois relaxa, respirando fundo. Faz o exercício completo três vezes.

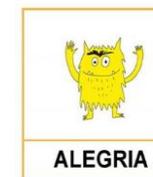


😊 **Empurrar uma parede** – Vai até uma parede, coloca as tuas mãos na parede e faz força durante 5 segundos, como se estivesses a empurrar a parede. Depois para e repete mais uma vez. Vais sentir os teus braços e ombros muito relaxados.



Pratica estes exercícios sempre que puderes, para te tornares um especialista em relaxamento. Quando isso acontecer irás conseguir ajudar-te a ti mesmo a relaxar em muitas situações e com isso, sentires-te mais calmo.

ATIVIDADE: GOSTO DE MIM

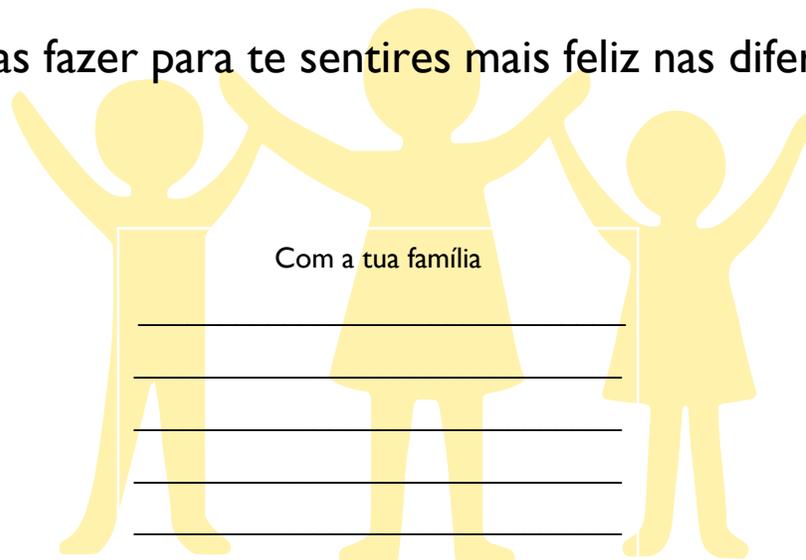


Gostarmos de nós, ajuda a sentirmo-nos felizes pensamentos e as atividades ajudam-nos a superar os dias tristes.

Pensa sobre o que poderias fazer para te sentires mais feliz nas diferentes situações:

Com os teus amigos(as)

Com a tua família



Com os teus irmãos(ãs)

ATIVIDADE: FAMÍLIA CORAGEM

Algumas situações fazem-nos sentir medo, por exemplo, quando temos de fazer um teste. Para vencer o medo é importante aprender a relaxar (usa o guia de relaxamento) e imaginares que estás a vencer o medo. Assim, propomos um jogo, para que sintas coragem, quando tiveres de vencer um medo.

Jogadores: 2 ou +

Material: fotografias da família

Instruções

Recolher fotografias de diferentes elementos da família (papel ou formato digital).

Depois, identifiquem nessas fotos, as pessoas que são vistas como corajosas e quais foram as situações em que foram corajosas.

No final, escrevam ou desenhem uma mensagem a esse elemento da família e digam-lhe os motivos pelos quais os consideram corajosos.

Agora, podes criar uma lista de elogios, que podes usar todos os dias, quando pensares em ti e na tua família.



(adaptado do Plano para a Resiliência de *Happytown*)

<p>Chegada</p>  <p>Partida</p> 	<p>Canta uma música que gostas até ao fim</p> 	<p>Rebola 10 vezes</p> 	<p>Faz uma careta durante 5 segundos</p> 	<p>Imita uma pessoa da família durante 1 minuto</p> 	<p>Diz um momento mais feliz da tua vida</p> 
<p>Dá um abraço a quem tu quiseres durante 1 minuto</p> 	<p>Casa Branca</p> <p>Eu posso me acalmar</p>  <p>Com mãos e pés para trás</p>		<p>Casa Verde</p> <p>A Flor – Inspira muito lentamente como se estivesses a cheirar uma flor (contar mentalmente até 4, muito devagar). Depois expira lentamente (repete 5 vezes).</p>		<p>Casa azul</p>
<p>Salta a pés juntos 10 vezes</p> 					<p>Faz a atividade “Eu Gosto de mim” do manual</p> 
<p>Faz uma frase que inclua amor e alegria</p> 	<p>CASA Roxa</p> <p>O Gato – Imagina que és um gatinho muito, muito preguiçoso e que te queres espreguiçar. Estica os braços para a frente e depois para o teto. Estica o máximo que conseguires, até ficares bem esticadinho. Depois deixa cair os braços e sente a diferença. Sente como é bom relaxar. Repete este exercício mais duas vezes.</p>		<p>Casa Azul</p> <p>A Tartaruga- Finge que és uma tartaruga e que estás a apanhar sol, mas, de repente presentes perigo.! Encolhe-te o máximo que puderes na carapaça, encolhendo bem o pescoço e puxando os ombros para as orelhas, mantendo o resto do corpo na posição inicial. Puxa o mais que puderes e depois relaxa, respirando fundo. Faz o exercício completo três vezes.</p>		<p>Ganhas te um piquenique em família, descobre como fazer um piquenique em casa!</p> 
<p>Pinta um desenho do manual</p> 					<p>Imita a imagem da Casa Branca e diz 5 vezes</p>
<p>Casa verde</p>	 <p>Imita a raiva e dá 10 cambalhotas</p>	<p>Põe os pés atrás do rabo e as mãos na frente da cara</p>  <p>CONFUSÃO</p>	 <p>Diz uma vez que tiveste medo e empurra a parede durante 5 segundos e diz eu consigo</p>	 <p>Dança uma música calma</p> <p>CALMA</p>	<p>Casa roxa</p>

HORA DA LEITURA

Ler é muito importante e vai ajudar-te a aumentares o teu conhecimento, a relaxares e a melhorar a tua capacidade de memorização e de concentração

Tempo de refletir em família 😊

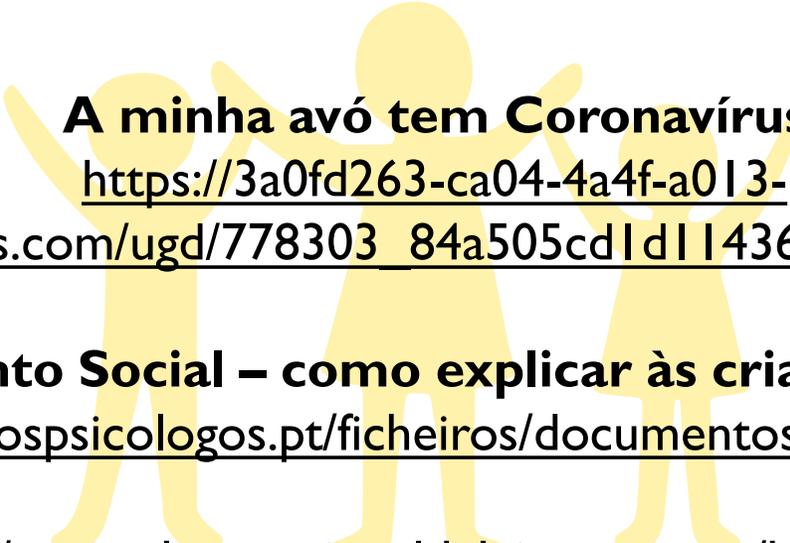
"Há um tempo atrás, estava numa festa de um colega da escola, com todos os meus colegas de turma, e foi-nos apresentado um "dilema". Foi-nos pedido para escolher se queríamos doces ou maçãs. Alguns escolheram maçãs e outros doces. Eu realmente queria a maçã. Um dos meus amigos insistiu que eu escolhesse o doce, mas recusei. As crianças que escolheram doces tiveram rapidamente energia e o doce era doce e delicioso. No entanto, ele não durou muito tempo e só tinha calorias vazias. Poucos minutos depois de o comerem, as crianças estavam famintas por mais.

Por outro lado, a maçã também deu energia e tinha um sabor doce. No entanto, a maçã é nutritiva e fornece vitaminas extras. Outras crianças e eu, que escolhemos a maçã, ficamos mais saciadas e beneficiamos com a energia que a maçã dá por um período longo de tempo. A decisão de escolher a maçã foi muito sábia, e estou feliz por não ter sido convencido pelos outros para escolher o contrário".

Depois de ter lido a história, posso discutir com a minha família se eles pensam que há uma relação entre a escolha de maçãs ou doces e as responsabilidades e escolhas que fazemos todos os dias. Algumas escolhas trazem-nos prazer instantâneo, mas proporcionam um valor/efeito duradouro? Uma escolha sábia e responsável traz-nos um tipo de satisfação duradoura? É importante saber o que é bom para nós e escolher algo que respeite as nossas necessidades? Esta é uma maneira de mostrar respeito por nós próprios?"



Podes ler histórias sobre o Coronavírus e explorar novas aventuras no mundo da leitura.



A minha avó tem Coronavírus

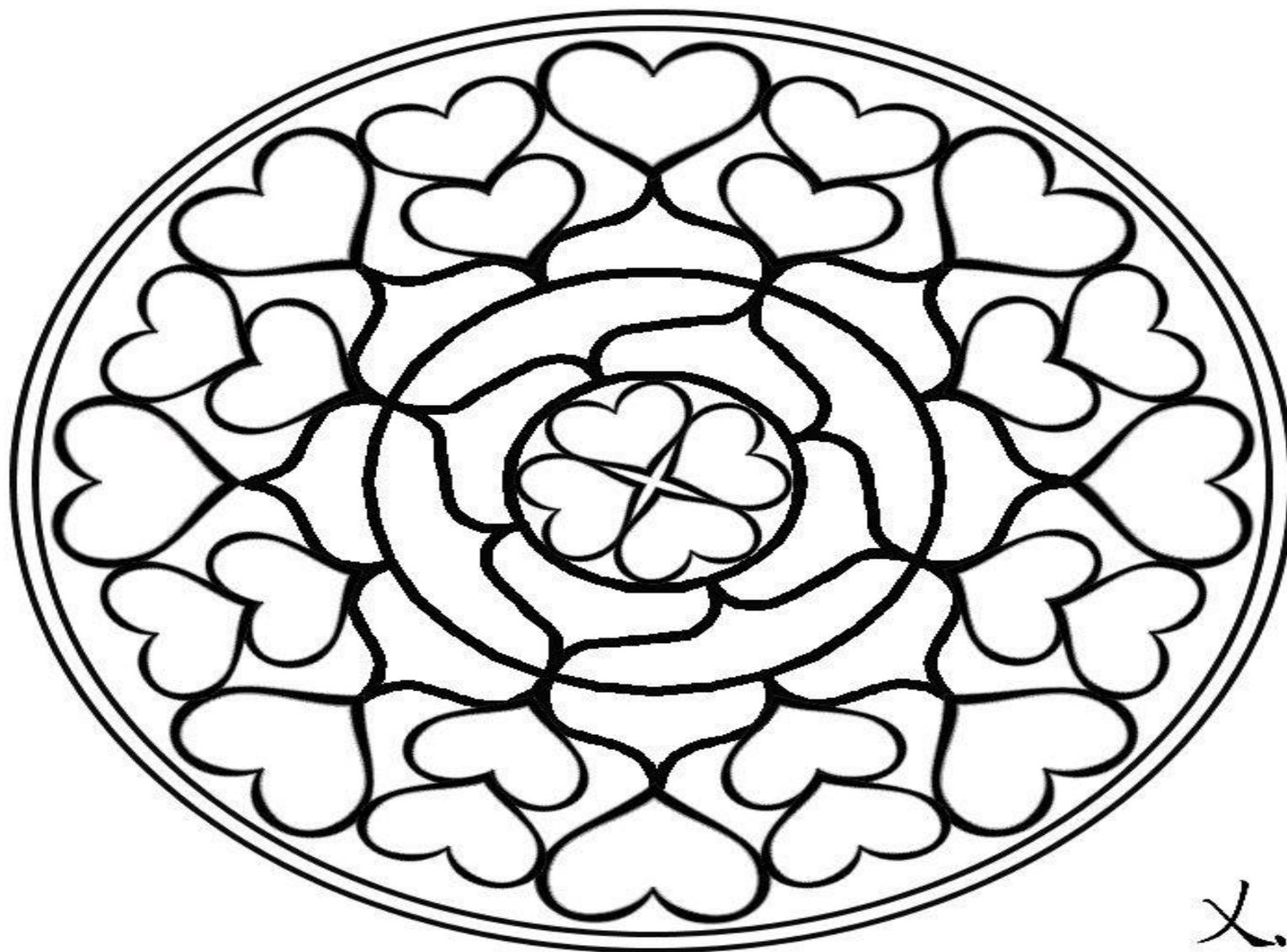
https://3a0fd263-ca04-4a4f-a013-e91c7f1a26a6.usrfiles.com/ugd/778303_84a505cd1d11436498d445f4119010c1.pdf

Isolamento Social – como explicar às crianças (OPP)

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_criancas_.pdf

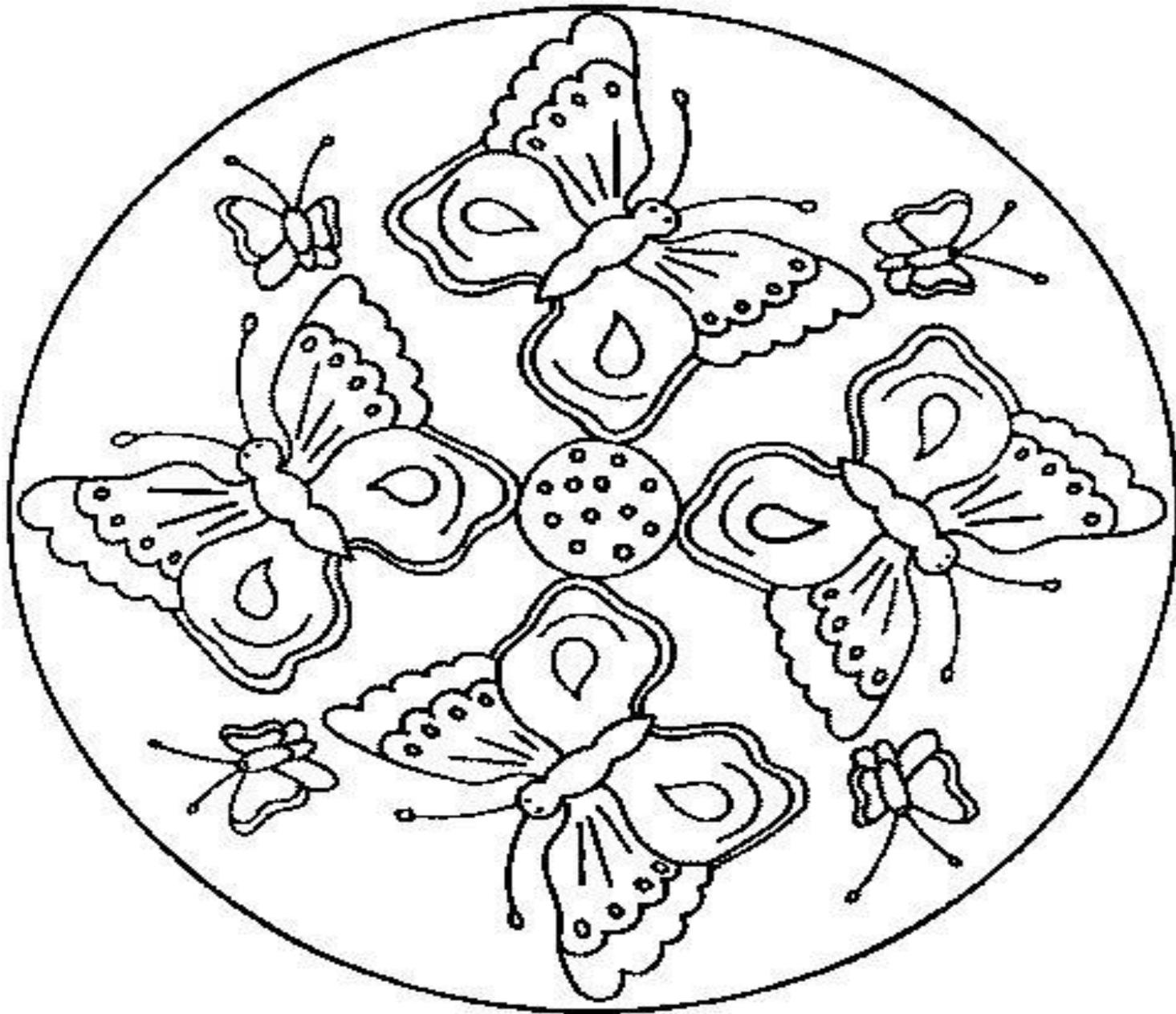
<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/>

PINTAR PODE SER TAMBÉM BASTANTE RELAXANTE E POR ISSO, DEIXAMOS-TE ALGUMAS MANDALAS.

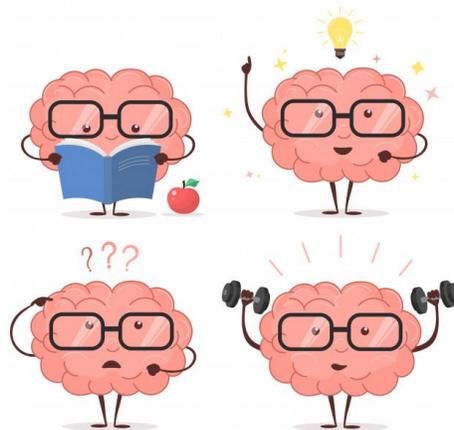


X.





EXERCITAR O CÉREBRO

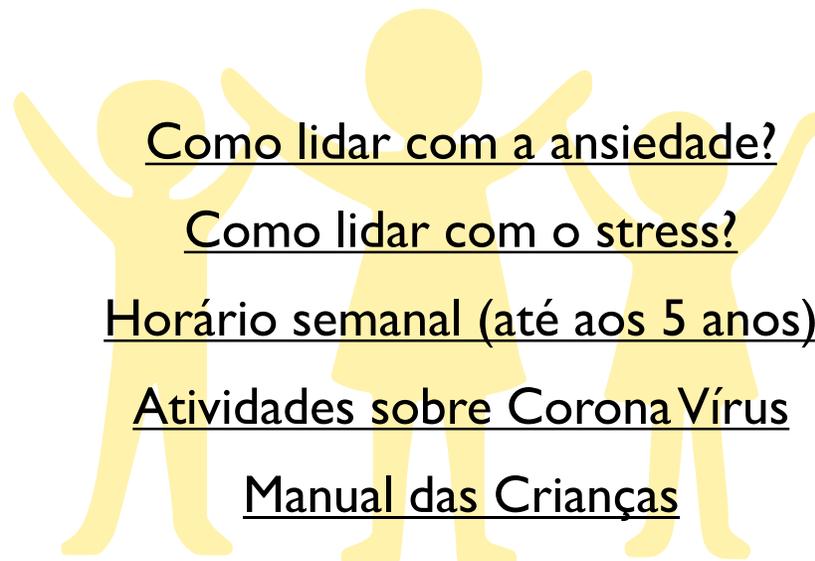


Porque é muito importante que continues a estimular o teu cérebro, deixamos-te dois *links* com atividades muito divertidas:

<https://www.cokitos.pt/category/jogos-para-criancas-3-anos/>

<https://www.daamaoafloresta.pt/pt/lista-de-artigos>

DEIXAMOS TAMBÉM ALGUNS *LINKS* IMPORTANTES, PARA EXPLORARES COM A TUA FAMÍLIA.



[Como lidar com a ansiedade?](#)

[Como lidar com o stress?](#)

[Horário semanal \(até aos 5 anos\)](#)

[Atividades sobre Corona Vírus](#)

[Manual das Crianças](#)

[Manual adaptado às diferentes necessidades das crianças](#)



REFERÊNCIAS

- 
- <http://www.fnerdm.pt>
 - <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>
 - <https://www.coronakids.pt>
 - <https://happytown.pt>
 - <https://oceanodepapel.pt/>
 - <https://ideiascomhistoria.pt/>
 - <https://www.facebook.com/maissociale7g/>
 - [Coleção Crescer a Brincar para o Ajustamento Psicológico de Paulo Moreira](#)



Equipa de Psicólogos do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) e Serviço de Intervenção e Apoio à Criança (SIAC)

Denise Silva: denise.silva@cercitop.org – AE Monte da Lua e AE Visconde de Juromenha

Nelson Valente: nelson.valente@cercitop.org – AE de Casal de Cambra

Patrícia Marques: patricia.marques@cercitop.org – AE de Lapiás

Stephanie Afonso: psi.cm@cercitop.org – AE de Algueirão + AE alto dos Moinhos + AE Alfredo da Silva + CAO Casal da Mata

Susana Fernandes: susana.fernandes@cercitop.org – AE Ruy Belo + SIAC – Serviço de Intervenção e Apoio à Criança

Valter Ferreira: valter.ferreira@cercitop.org – AE Leal da Câmara + AE D. Carlos I + CAO Mem Martins