

# *Pais sem dramas*

**Edição 2 - Para Famílias**

**Uma Ode à família**



Ebook para famílias e encarregados de

educação

Projeto Interagir para Melhorar

**Dezembro 2025**



**ALENTEJO**  
2030

Programa Regional do Alentejo

Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# ***Pais sem dramas***

## **Bem-vindos à 2.ª edição do nosso eBook!**

Nesta edição vamos abordar a temática do desenvolvimento infantil, através de dicas e sugestões para que os pais, sejam os grandes aliados na promoção do bem-estar dos filhos.

Como estamos a entrar numa das épocas festivas mais especiais do ano, deixámo-nos inspirar pelo espírito do Natal.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# *Desenvolvimento Infantil: Entender para ajudar a crescer*

## **O que entendemos por desenvolvimento?**

O desenvolvimento é o processo através do qual a criança cresce e aprende a fazer algo novo, desde mover-se, falar, pensar, relacionar-se com os outros e entender o mundo que a rodeia.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Como podemos promover o desenvolvimento?

Entre o trabalho, responsabilidades e horários escolares, o tempo torna-se escasso e os momentos em família breves. No entanto, existem maneiras de contribuir para o favorecimento do desenvolvimento das crianças.

## Como?

Através do nosso dia a dia! No fundo é pegarmos nas tarefas diárias e darmos-lhe um significado mais intencional, sem que estas se tornem aborrecidas, rígidas e de aprendizagem obrigatória.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Na época natalícia, cada família tem os seus rituais para preparar a noite de consoada. Nada melhor que incluir o seu filho e proporcionar-lhe memórias para a vida.

### **Exemplos:**

#### **Montagem da Árvore de Natal**

- Peça à criança que coloque um enfeite maior, outro mais pequeno;
- Escolha as bolas da árvore mencionando a cor (p.ex.: “Vamos colocar a bola vermelha, agora a dourada...”);



**Dica prática:** Faça uma sequência para a criança reproduzir. Reforce positivamente o esforço da criança.

- Distribua os enfeites no espaço, uns mais em cima, outros mais em baixo;



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Assim, está a promover a diferenciação de tamanhos e cores, destreza manual, equilíbrio e coordenação motora.

## Embrulhar os Presentes

- Entre dobrar o papel, cortar a fita-cola, apertar, esta tarefa trabalha a destreza manual, motricidade fina e planeamento.



**Dica prática:** Peça ao seu filho para guiar a ação. Pergunte: “Então o que fazemos primeiro? E a seguir?”. Reforce positivamente o esforço da criança.

**O mais importante não é ficar perfeito, mas sim deixar a criança explorar e participar!**



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Ajudar nas tarefas da cozinha



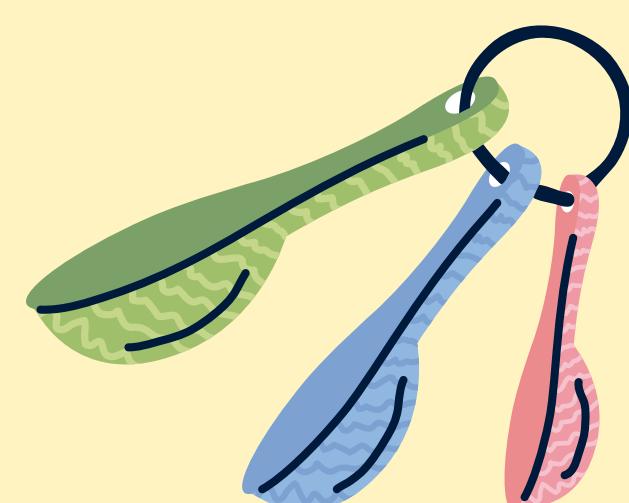
Muitas crianças têm curiosidade e gostam de ajudar na cozinha. Mexer, misturar, apertar, cheirar, provar, são ações que estimulam os sentidos, a motricidade fina e destreza manual.

Peça à criança ajuda para:

- Mexer uma massa de bolo;
- Polvilhar a canela no arroz doce;
- Fazer bolachas com formas e colocá-las no tabuleiro;



**Dica prática:** Se for uma receita que a criança conhece, pergunte quais os ingredientes necessários. Reforce positivamente o esforço da criança.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Preparar a mesa de consoada

Ao participar na preparação da mesa, a criança vai sentir-se útil e incluída nas tradições familiares, uma vez que pode fazer algo significativo.

Com isso reforça-se a autonomia e autoestima, enquanto se estimula o planeamento e organização espacial, sentido de responsabilidade, entre outros.

 **Dica prática:** Faça a brincadeira: “Vamos ver quem coloca mais coisas no sitio certo”. Reforce positivamente o esforço da criança.

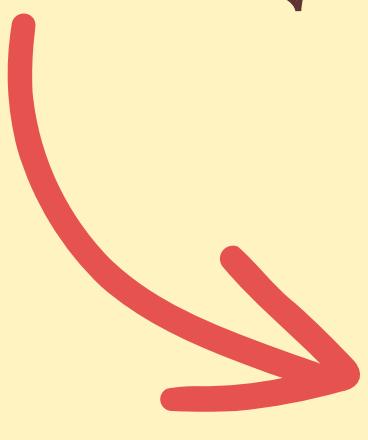


Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Outras atividades como uma caça aos objetos de natal com diferentes pistas, um passeio no mercadinho, contar histórias alusivas à época, utilizar a música durante as tarefas, também se podem tornar experiências ricas e fortalecedoras do desenvolvimento.



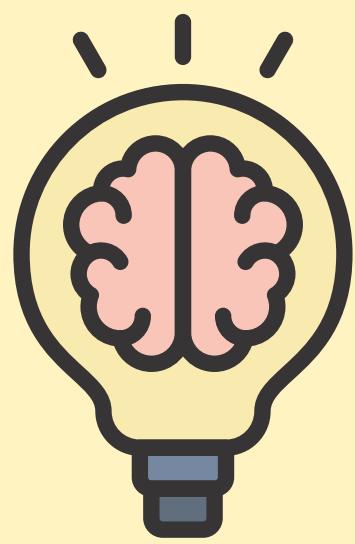
Embora as dicas tenham sido dirigidas para o Natal, são válidas para qualquer época do ano. É só pensar no seu dia a dia e torná-lo mais animado!



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia



## ***Sabia que:***

O uso abusivo de tecnologia pode levar ao sedentarismo, isolamento social que por sua vez pode originar ansiedade, depressão e até suicídio e condicionar a autonomia, criatividade, imaginação, memória e atenção, fatores importantes para um desenvolvimento saudável.

Numa atualidade cada vez mais tecnológica, dê prioridade às brincadeiras, momentos ao ar livre e interações sociais!

Esteja presente! Afinal, o melhor presente que podemos receber é a presença daqueles que mais gostamos.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Que este Natal seja repleto de movimento, risos, afetos e muitas descobertas, onde cada tarefa simples vira um momento de crescimento e conexão familiar.

A equipa do Interagir para Melhorar deseja a toda a comunidade escolar um Feliz Natal!



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia