

## Atividades divertidas



60 minutos

### Objetivo

*Envolver os participantes em atividades que promovam o descanso criativo, permitindo que recarreguem sua energia mental e despertem inspiração através da exploração lúdica.*

### Materiais necessários

- Materiais de arte (tintas, pincéis, papel)
- Materiais de artesanato (fios, miçangas, tecido)
- Assentos confortáveis ou tapetes de relaxamento
- Música de fundo suave (opcional)
- Lista de sugestões de atividades divertidas



### Descrição da ferramenta

Esta sessão convida os participantes a distanciarem-se do trabalho estruturado e dedicarem-se a atividades lúdicas e descomplicadas que despertam alegria e restauram a energia mental. Ao se envolverem na exploração criativa sem a pressão de produzir um resultado perfeito, os participantes podem reduzir o stress, estimular a imaginação e reconectar com a sua curiosidade natural. As atividades podem incluir pintura, artesanato, produção musical ou outras experiências práticas que priorizem o processo em detrimento do produto. A ferramenta promove um ambiente descontraído, onde experimentação, erros e abordagens não convencionais são bem-vindos como parte da jornada criativa.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

### 1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Criativo
- Apresentar a importância de praticar atividades divertidas como prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo

### 2 - Atividade divertida de exploração (30 minutos):

Convide os participantes a selecionar uma atividade da lista fornecida ou escolher as suas próprias (como pintar, fazer artesanato ou tocar um instrumento musical). Incentive-os a mergulhar na atividade sem se preocupar com o resultado, concentrando-se no prazer e no relaxamento que a atividade traz.

Sugira combinar música ou sons da natureza para melhorar a experiência.

[Veja dicas para adotar uma mentalidade lúdica em atividades criativas](#)



## Instruções

### **3 - Reflexão e brincadeira criativa (20 minutos):**

Dê tempo para que os participantes reflitam sobre suas experiências escrevendo num diário, desenhando ou discutindo com um colega. Incentive-os a explorar quaisquer ideias ou insights que surgiram durante a atividade. Se o tempo permitir, convide os participantes a mudar para uma atividade diferente e comparar as experiências.

### **4 - Partilha e discussão em grupo (Opcional, 15 minutos):**

Reúna os participantes para uma discussão em grupo para que partilhem as suas experiências, percepções e quaisquer explosões criativas que tenham encontrado.

Discuta como é que incorporar o descanso criativo nas rotinas diárias pode beneficiar a saúde mental e a criatividade.





## Dicas para adotar uma mentalidade lúdica em atividades criativas

Desbloquear a criatividade muitas vezes envolve romper com estruturas rígidas e abraçar a alegria da experimentação. Aqui estão algumas dicas para ajudar a abordar atividades criativas com uma mentalidade lúdica, priorizando a diversão e a exploração em vez da busca pela perfeição.

### 1. Defina uma intenção de brincadeira

Comece com a intenção de se divertir e explorar, em vez de criar algo perfeito. Essa mentalidade prepara o terreno para uma experiência agradável e sem stress.

Mantra: Use um mantra como "brincar, explorar, criar" para se lembrar das suas intenções lúdicas durante a atividade.

### 2. Concentre-se no processo, não no produto

Deixe-se envolver pelo processo, observando as cores, texturas e sensações envolvidas.

Libertação de expectativas: Abandone noções preconcebidas sobre o produto final. Cada etapa é valiosa, independentemente do resultado.



## 3. Aceite os erros como parte do aprendizado

Veja os erros como oportunidades de aprendizagem e crescimento, em vez de fracassos. Aceite-os como parte natural da jornada criativa.

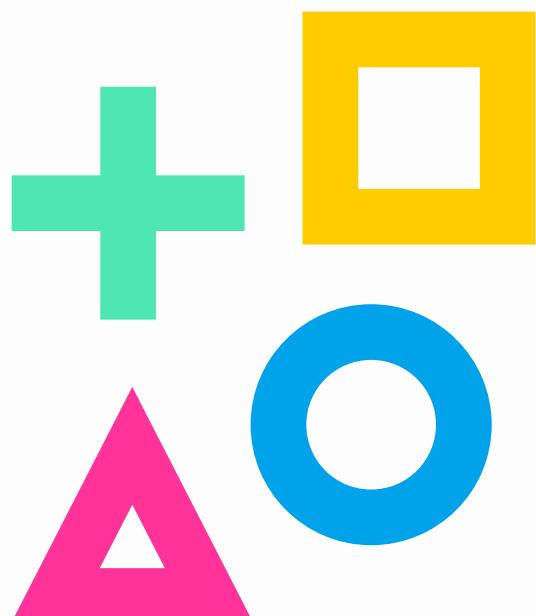
Tente usar "erros" como inspiração para novos rumos no seu projeto. Às vezes, mudanças não planeadas levam a descobertas empolgantes.

## 4. Incorpore elementos lúdicos

Experimente ferramentas ou materiais incomuns, como pintar com os dedos ou fazer música com itens domésticos.

Transforme a atividade num jogo.

Estabeleça desafios ou imponha restrições divertidas, como usar apenas três cores ou criar algo em apenas cinco minutos.



## Perguntas de reflexão

- Que atividade escolheu e por quê?
- Como se sentiu ao participar nessa atividade?

**Na brincadeira, descobrimos a liberdade de criar sem medo e, nessa liberdade, encontramos descanso.**

- Surgiu alguma ideia ou inspiração nova durante a sessão?
- Como é que pode incorporar o descanso criativo no seu quotidiano?





Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.