

# Férias com a Teia

Cuidando do desenvolvimento com afeto e criatividade

te:a agir

# SUMÁRIO


| | |
|---|---|
| **AS FÉRIAS CHEGARAM - INTRODUÇÃO** | 03 |
| **Férias em Casa**<br>**Aventura e magia sem sair do lugar!** | 05 |
| **Cinema em Casa** | 06 |
| **Curtas para Curtir** | 08 |
| **Acampamento**<br>**em Casa** | 09 |
| **Mão na**<br>**Massa** | 10 |
| **Instrumentos Musicais**<br>**O som da criatividade** | 14 |
| **Confecção de**<br>**Brinquedos** | 15 |
| **Ciência e Brincadeira** | 17 |
| **A Magia da Leitura**<br>**em Família** | 19 |
| **A Magia da Cozinha** | 21 |
| **Guia de Passeios**<br>**Inclusivos em Família** | 23 |
| **MENSAGEM FINAL** | 25 |


te:a agir



# As férias chegaram,

e nada melhor do que aproveitar esse tempo para brincar, se divertir e fortalecer laços.

**Este e-book foi preparado com muito carinho pela equipe terapêutica da Rede Teia Agir, Unidade Goiânia, com o objetivo de inspirar momentos de conexão entre cuidadores e crianças.**

Cada atividade foi escolhida com atenção pela equipe multidisciplinar para que o aprendizado continue acontecendo de um jeito leve, criativo e cheio de afeto.

O período de férias é um tempo valioso para estar junto, descansar e brincar. Mais do que entreter, o brincar é uma forma poderosa de estimular a fala, a linguagem, a imaginação, o raciocínio, a independência, a autonomia, a criatividade e a convivência.

Nesta cartilha, você encontrará atividades criativas, receitas deliciosas e brincadeiras cheias de significado, pensadas para fortalecer vínculos, estimular o desenvolvimento e, acima de tudo, proporcionar momentos de afeto e diversão em família.



# APROVEITE CADA MOMENTO

Não importa onde você esteja, na fazenda, na praia ou em casa, sempre há um jeitinho de se divertir, aprender e criar boas lembranças!

**Se estiver na fazenda, aproveite o contato com a natureza: observe os animais, corra pelo gramado, sinta o vento no rosto e colha frutas no pé.**

## Descanso + diversão!



**Se estiver na praia, mergulhe na diversão:** corra pela areia, sinta a água salgada do mar, colecione conchas e solte a imaginação construindo castelos de areia incríveis!



**E se estiver em casa, teste novas ideias!** Com poucos materiais, você pode transformar o dia em uma aventura cheia de diversão e criatividade.



# Férias em Casa

## Aventura e magia sem sair do lugar!

**Quem disse que para ter férias incríveis é preciso viajar? Com um pouco de criatividade, sua casa pode se transformar no palco de experiências inesquecíveis! Podemos fazer atividades simples e cheias de encanto.**

Criar atividades simples como um cinema ou um acampamento interno é importante para o desenvolvimento e o bem-estar familiar. Essas experiências fortalecem os laços de afeto e geram memórias duradouras, enquanto estimulam a imaginação e a criatividade das crianças na organização e no "faz de conta". Além disso, elas promovem o relaxamento, a autonomia e desenvolvem a capacidade de planejar e construir em um ambiente seguro e divertido.

# Cinema em Casa

## Como montar sua sessão de cinema em casa

**Escolha o filme:** Deixe as crianças participarem da escolha. Pode ser um clássico infantil, uma animação nova ou um filme que todos queiram rever. O importante é o consenso!

**Prepare o ambiente:** Escureça o cômodo com cortinas ou cobertores. Espalhe almofadas, cobertores macios e edredons no chão para criar um cantinho aconchegante.

**A sessão pipoca**

A pipoca é indispensável! Prepare com antecedência e ofereça opções de bebidas e outros petiscos que a família adora.

**Para ajudar a montar a programação, separamos algumas sugestões de filmes que fazem sucesso em todas as idades, cheios de aventuras, risadas e mensagem especiais sobre união e amizade.**



### Divertidamente 2

As emoções originais (Alegria, Tristeza, Raiva, Medo e Nojinho) precisam aprender a lidar e coexistir com esses novos e inesperados "moradores" enquanto Riley enfrenta os desafios típicos da adolescência, como amizades, esportes e a busca por um senso de si mesma.

**Onde assistir: Disney+**




### Beat Bugs: All Together Now

Depois de vencerem um show de talentos local, os Beat Bugs vão competir no"The Bug Factor", um concurso de cantores na TV.

**Onde assistir: Netflix**



## Up: Altas Aventuras

Um viúvo ranzinza amarra balões à sua casa e viaja para realizar o sonho de sua falecida esposa. A viagem se torna inesperada quando descobre que um garoto, acidentalmente, viaja junto com ele. Vivem uma aventura e tanto e percebem que a maior alegria da vida é o amor e a amizade .

**Onde assistir: Disney+**



## Encanto

Conta a história da família Madrigal, que vive em uma casa mágica na Colômbia onde todos os membros possuem dons especiais, exceto a protagonista Mirabel. Quando a magia que protege a vila começa a falhar, Mirabel embarca em uma jornada para salvar sua família e descobrir a verdade por trás da ameaça.

**Onde assistir: Disney+**



## Ratatouille

É a história de Remy, um rato com um olfato e paladar excepcionais que sonha em ser um grande chef de cozinha. Ele se muda para Paris e acaba em um famoso restaurante, onde forma uma parceria improvável com Linguini, um desajeitado ajudante de cozinha.

**Onde assistir: Disney+**



## Robô Selvagem

É a história de uma robô que naufraga em uma ilha e precisa se adaptar à natureza. Lá, aprende a viver ao lado dos animais, adota um filhote de ganso e descobre o significado de família, pertencimento e propósito.

**Onde assistir: Prime Video**

# Curtas para Curtir

**Filmes de curta-metragem são uma ótima estratégia para crianças autistas com tempo de atenção mais reduzido, pois oferecem histórias cativantes e significativas em um tempo mais curto.**



## Flutuar

Um pai tem um filho que tem a capacidade de flutuar no ar. Ele tenta esconder a habilidade do menino para protegê-lo do julgamento da sociedade, mas o filho fica frustrado. O curta culmina com o pai aceitando a singularidade do filho e permitindo que ele seja ele mesmo.

**Onde assistir: Disney+**



## Fitas

Duas crianças em um acampamento ficam presas em um lago e precisam aprender a se conectar para voltar . Um dos jovens é autista e não verbal, enquanto o outro é falante e impulsivo. A história foca na jornada de ambos para se entenderem, mostrando como o mundo pode ser visto através do outro.

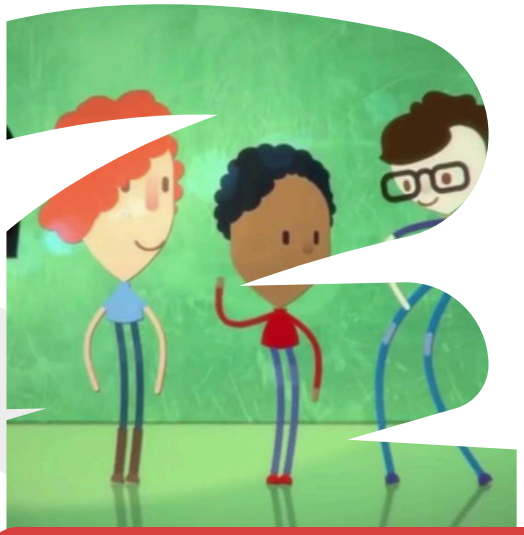
**Onde assistir: Disney+**



## Dia & Noite

Duas personificações, Dia e Noite, se encontram pela primeira vez. No início, eles desconfiam e não se entendem, mas aos poucos começam a conviver e a perceber que cada um oferece uma perspectiva diferente do mundo, aprendendo a apreciar suas diferenças.

**Onde assistir: Disney+**



## Coisas Fantásticas Acontecem

A animação utiliza metáforas simples e acessíveis para descrever como o cérebro de uma pessoa autista funciona de maneira diferente, afetando os sentidos, a compreensão de situações e a interação social.

**Onde assistir: YouTube**



# Acampamento em Casa

**Monte a Barraca:** Use lençóis, cadeiras, almofadas e tudo que tiver à mão para construir uma cabana. Deixe as crianças participarem ativamente da montagem!

**Iluminação Especial:** Lanternas, pisca-piscas (aqueles de Natal), luminárias de pilha e abajures criam um clima mágico e aconchegante.

**Contação de Histórias:** Reúnam-se dentro da "barraca" para contar histórias divertidas, cantar músicas e inventar brincadeiras com sombras.

# Mão na Massa

**Vamos usar a criatividade!**

Chegou a hora de explorar a magia das texturas! As brincadeiras sensoriais e manuais são pilares no desenvolvimento infantil, estimulando a coordenação, a concentração e a criatividade.

**O melhor de tudo? Muitos "brinquedos" podem ser feitos com itens que você já tem em casa!**



## Massinha Caseira

Fazer a massinha em casa é parte da diversão! Além de ser mais segura e econômica, a massinha caseira permite que as crianças amassem, modelem e criem livremente, aprimorando a coordenação motora fina, que é essencial para futuras habilidades de escrita.

**Receita:**

- 1/2 xícara de condicionador (qualquer um serve, não precisa ser o de criança);
- 1 xícara de amido de milho (ou um pouco mais, até a massa soltar das mãos);
- Corante de sua preferência (pode ser o alimentício ou até tinta guache).

**Modo de preparo:** É só misturar tudo muito bem e se divertir. Vira uma massa superfácil de trabalhar e o cheirinho de condicionador é uma delícia!

## Animais Escondidos na Gelatina

Prepare a gelatina com pequenos brinquedos ou miniaturas de animais dentro. O desafio é "resgatar" os objetos com os dedos, colher, pinça ou pazinha.

**Receita:**

- 1 pacote de Gelatina em pó;
- 250 ml de Água Fervente;
- 200 ml de Água Fria (para consistência mais firme).

**Modo de preparo:** Despeje o pó da gelatina no recipiente de plástico. Adicione a água fervente e mexa até dissolver. Adicione a água fria e mexa novamente. Coloque os brinquedos higienizados no líquido. Leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas até ficar bem firme.





## Boneco de Bexiga

**Material:**

Bexiga; farinha de trigo e um funil ou garrafa pet.

**Modo de preparo:**

- Encha a bexiga e esvazie para que fique mais frouxa, repita mais 1 ou 2x.
- Encaixe o funil e coloque a farinha de trigo (ou coloque a farinha dentro da garrafa pet, para isso encaixe a boca da garrafa e aperte). Para auxiliar a entrada da farinha na bexiga, com uma mão: segure o bico da bexiga no funil - com a outra: estique a bexiga para baixo, depois de cheia, decore.

**Dicas para incrementar o boneco:** boca - canetinha permanente; cabelos - lã; para fazer olhos - recorte 2 círculos (vazios) da cartela de comprimido, coloque um feijão dentro.

**Dá para apertar e deixá-lo com diversas formas!**

## A Arte da Expressão e Cores Naturais

A pintura é a expressão mais pura para a criança, estimulando a coordenação motora fina, a concentração e a criatividade.

Incentive a liberdade de criação com diferentes materiais como:

- **Tinta guache, aquarela,** ou **tintas comestíveis** (para segurança dos menores), **tintas naturais** usando açafrão, terra e café, conectando a arte à natureza.
- **Técnicas:** Mistura de cores, uso de pincéis, esponjas, cotonetes, carvão ou as próprias mãos**.**
- As criações podem ser feitas em vários suportes, como folhas brancas, papel pardo, paredes revestidas com piso, box do banheiro ou até mesmo no quintal.

**A regra é simples:** deixe a criança sentir as texturas e explorar a magia das cores sem restrições!





## Tintas Naturais

Confira a receita para criar tintas naturais e entre na brincadeira com os filhos.

**Material:**

- 2 colheres de sopa de açafrão (cor amarela) ou café (cor preta) ou colorau (cor vermelho) ou terra (cor marrom);
- 2 colheres de sopa de água;
- 4 colheres de sopa de cola branca líquida.

**Modo de preparo:** Misture os ingredientes da cor escolhida e a água até formar uma pastinha. Em seguida, acrescente a cola branca e mexa bem.



## Tintas Caseiras Comestíveis

Fazer a tinta em casa é rápido, econômico e você controla 100% os ingredientes.

**Receita:**

- 1/2 xícara de farinha de trigo ou amido de milho (maisena);
- 1/2 xícara de água fria;
- Corantes naturais ou alimentícios (gel ou líquido)

**Modo de preparo:** Misture a farinha/amido com a água fria até obter um creme liso. Se quiser um ponto mais grosso, adicione um pouco mais de farinha. Divida a base em pequenos potes (um para cada cor). Adicione algumas gotas de corante alimentício ou utilize opções naturais e misture.

Caso prefira a praticidade, é possível encontrar tintas prontas, geralmente voltadas para a confeitaria (uso em bolos e doces).

# Instrumentos Musicais
## O som da criatividade

Que tal transformar materiais recicláveis em instrumentos musicais? Latas viram tambores, potes com grãos se tornam chocalhos e canudos viram apitos. Enquanto criam, as crianças exploram sons, ritmos e a imaginação. Depois, é só juntar todo mundo e formar uma bandinha divertida para tocar e cantar juntos!

Brincar com instrumentos musicais estimula a criatividade, atenção e a coordenação motora das crianças. Ao explorar diferentes sons, ritmos e formas de tocar, elas desenvolvem percepção auditiva, noção de ritmo e expressão emocional. Essa atividade também favorece a socialização, comunicação e o controle corporal, tornando o aprendizado mais divertido e significativo.



### Tambor de Lata

**Materiais:**

- Latas de leite em pó;
- Balão de festa ou pedaço de bexiga;
- Elástico ou fita para decorar.

**Modo de preparo:** Corte o bico do balão e estique sobre a boca da lata. Prenda com o elástico.

Use palitos de churrasco com bolinhas de algodão na ponta como baquetas!



### Chocalho de Garrafa

**Materiais:**

- Garrafas pet pequenas ou potes plásticos vazios;
- Grãos secos (milho, arroz, feijão e lentilha);
- Fita adesiva ou durex colorido.

**Modo de preparo:** Coloque uma pequena quantidade de grãos em uma garrafa, tampe bem e decore com fitas coloridas.

Quanto mais grãos, mais forte o som! Grãos diferentes, geram sons diferentes!



### Apito de Canudo

**Materiais:**

- 1 canudo grosso;
- Tesoura;
- Fita adesiva.

**Modo de preparo:** Juntar os canudos e passar a fita adesiva. Depois amasse levemente uma ponta do canudo e corte em forma de "V", como se estivesse criando uma ponta fina. Assopre pelas extremidades.



# Confecção de Brinquedos

## Artesanato em casa

Brincadeiras simples e feitas em casa são fantásticas para o desenvolvimento motor e cognitivo. Ao usar materiais reciclados, ensinamos sobre sustentabilidade de forma prática.

Essas atividades desenvolvem equilíbrio, coordenação motora ampla e fina, controle corporal e percepção espacial. Ao brincar, a criança exercita a atenção, a paciência e o tempo de reação, fortalecendo habilidades essenciais para o movimento, o raciocínio e a autonomia de forma divertida e dinâmica.

### Pega Bola

**Materiais:**

- 2 garrafas vazias de água sanitária ou de sabão líquido grande;
- Folhas de papel, jornal ou revistas velhas;
- Fita adesiva colorida

**Modo de preparo:** Cortar as garrafas e deixar um espaço para que a bola consiga entrar no recipiente. Decorar da maneira que você goste.

Para a confecção da bola, pegue as folhas velhas, amasse bem o papel, formando uma bola compacta. Depois enrole a fita adesiva em volta da bola para que ela fique firme, durável e mais pesada. Isso evita que ela se desfaça rapidamente e permite um arremesso mais eficaz.





### Pé de Lata

**Materiais:**

- 2 latas vazias de leite em pó;
- 4 metros de barbante, preferencialmente de nylon ou corda de varal;
- Cola plástica, tinta guache, cola branca, papel colorido, revistas ou qualquer outro material disponível para decorar as latas (opcional).

**Modo de preparo:** Faça dois furos em cada lata, de lados opostos e a dois centímetros do fundo dela. Tenha o cuidado para que os furos fiquem exatamente um oposto ao outro!
O barbante deve ser passado pelos dois furos e amarrado dentro da lata.
Ele deve ter o mesmo cumprimento nas duas latas e deve ser ajustado à altura da criança.
Verifique se não há nenhuma rebarba nas latas que possam machucar.



## Bilboquê com garrafa pet

**Materiais:**

- 1 garrafa pet vazia descartável de 2 litros;
- Fita adesiva;
- Barbante;
- 1 folha de jornal ou revista;
- Tesoura;
- Adesivos coloridos para enfeitar.

**Modo de preparo:** O primeiro passo é amassar a folha de jornal ou revista, para fazer uma bola. Na sequência, você deve envolvê-la com fita adesiva, de modo que uma das extremidades do barbante se conecte à bolinha. Corte a garrafa pet na altura do gargalo, em um comprimento que não seja equivalente a um funil médio ou uma taça. Tire a tampa e, então, prenda a outra ponta do barbante dentro da garrafa. Para finalizar o seu bilboquê de garrafa pet, você pode decorá-lo com adesivos coloridos ou fazer desenhos com canetas, apenas para deixá-lo mais estiloso. Assim, já está pronto para começar a brincar.



## Vai e vem

**Materiais:**

- 2 garrafas de refrigerante vazias do tipo PET;
- 2 tiras de E.V.A;
- Dois pedaços de corda de varal de 3 metros de comprimento cada um;
- 4 argolas ou palitos de picolé de madeira;
- Durex colorido (diversas cores);
- Cola quente e colorida – Opcional;
- Tesoura.

**Modo de preparo:** Corte ao meio as duas garrafas de refrigerante e encaixe uma na outra. Cole durex para reforçar a emenda e se tiver o colorido pode usar para decorar. Recorte estrelas de E.V.A colorido e cole-as no corpo do brinquedo para decorá-lo. Passe a corda de varal pelo corpo do vai-vém. Não deixe que se cruzem. Coloque as argolas ou, se preferir, faça-as com palitos de picolé encapados com durex colorido. Em seguida, pegue tiras de E.V.A. e cole as extremidades no ponto onde a corda termina e começam as argolas ou os palitos de picolé. Elas impedem que o vaivém bata na mão das crianças. As tiras de E.V.A deverão envolver a corda próximo das mãos.



# Ciência e Brincadeira

## Pequenas descobertas

te:a agir

**O brincar é o melhor laboratório!**

Encoraje a criança a ser uma cientista em miniatura. Assim, você cultiva **uma mente questionadora, inovadora e pronta para explorar o mundo**.

Integrar experimentos científicos simples no universo lúdico da criança é a chave para:

- **Despertar a Curiosidade**: Transformar o "e se?" em uma investigação ativa.
- **Estimular o Pensamento:** Ensinar a observar, testar e entender a relação de causa e efeito de forma prática.
- **Desenvolver Habilidades**: Aprimorar a concentração e a resolução de problemas, preparando a mente para o futuro.



## Pasta de dente de elefante

**Materiais:** Bicarbonato (1 colher), clara de ovo, vinagre (meio copo) e corante.

**Modo de preparo:** Coloque em um recipiente a clara de um ovo, uma colher de bicarbonato, corante líquido alimentício, meio copo de vinagre (nessa ordem) e veja a mágica acontecer.

## Mão de monstro

**Materiais:** um pote, água e canela.

**Modo de preparo:** Preencha um recipiente com água, depois coloque uma quantidade considerável de canela.

Agora coloque a mão/dedos dentro do pote e veja o que acontece – sua mão não ficará molhada.





## Vírus

**Material:**

- Água;
- Detergente;
- Pimenta do reino.

**Modo de preparo:** Coloque água em um prato e preencha esse prato com pimenta do reino.

Coloque detergente na ponta do dedo, coloque o dedo no prato e veja o que acontece – a pimenta do reino se afasta do dedo na água.



## Leite mágico

**Receita:**

- Leite;
- Corante;
- Detergente;
- Cotonete (opcional).

**Modo de preparo:** Coloque leite em um prato e acrescente o corante.

Adicione um pouco de detergente no cotonete e o coloque no prato e veja o que acontece – o corante expandirá.

# A Magia da Leitura em Família

**A leitura é a porta para a imaginação! Transforme esse hábito em um momento de pura diversão e aprendizado natural, estimulando a capacidade da criança de expressar e entender emoções, desenvolvendo a concentração.**

## Dê vida à história
### (voz e emoção)

A leitura se torna mágica quando você usa a criatividade! Imite as vozes dos personagens, faça sons divertidos e crie cenários imaginários ao seu redor.

Essa técnica simples faz o aprendizado acontecer de forma leve.





## Crie um espaço aconchegante
### (cantinho da leitura)

Reserve um cantinho especial, com tapetes, almofadas ou uma cabaninha. Esse ambiente não precisa ser elaborado, mas deve ser confortável e tranquilo.

## Transforme em brincadeira
### (teatro e novas ideias)

Levar a leitura para o mundo real potencializa o desenvolvimento:

- **Teatrinho:** Incentive a criança a representar os personagens ou criar fantoches e um pequeno palco. É uma forma divertida de superar a timidez e desenvolver a expressão corporal.
- **Novos Finais:** Após a leitura, peça para a criança desenhar, escrever (ou ditar) um desfecho diferente para a história. Isso é um poderoso estímulo para a criatividade e a resolução de problemas.

A magia da leitura não para por aqui! Para que você e seu filho continuem explorando novos mundos, preparamos uma seleção especial.

## Clique nos links abaixo, escolha a aventura e aplique todas as nossas dicas de interação!

**A casa feia**
https://docs.google.com/file/d/0B7SNw3E_YRrGYjlvaEVYeWU0d1k/edit?resourcekey=0-0eF8GaQz6GRhjFeEdN5VTw

**A árvore generosa**
https://drive.google.com/file/d/1DcARlMMuq8j_1wgAQbKqunmUu20a_PWg/view

**Tenho medo, mas dou um jeito**
https://drive.google.com/file/d/1f1jnC9WTyGk4XHuUUtqCuwYZAOGS0_hG/view?usp=drive_link

**Alice no País das Maravilhas**
https://drive.google.com/file/d/1SKc_45Kk98_wmlFKuwHRcCPNsvMKsHzn/view?usp=drive_link

**Menina bonita do laço de fita**
https://drive.google.com/file/d/14tu8gTHfW9WkB-sLT_t3E8H5UHr71wkn/view?usp=drive_link

**Cachinhos dourados e os três ursos**
https://drive.google.com/file/d/1_27M7V85hJOPzDUCSwFGZeZ_IxQsasCY/view?usp=drive_link

**A cesta de Dona Maricota**
https://drive.google.com/file/d/1rzU7FctmJNUUjWXlYB6Yw-edag3zw8CY/view?usp=drive_link

**A lagartinha comilona**
https://drive.google.com/file/d/1W_DyOZzUyWC1G428hLUXy-tZfRmhCgzW/view?usp=drive_link

**A menina que não gostava de fruta**
https://drive.google.com/file/d/1RsZuRwp0Txe4S2IfDFctny1bIlh_8_S5/view?usp=drive_link

**FÁBULAS**

**A cigarra e a formiga**
https://drive.google.com/file/d/1EZlELNKeb1uDeSqJlWDfFKhBYPKLKW8v/view?usp=drive_link

**A lebre e a tartaruga**
https://drive.google.com/file/d/1eWTYDJoFfjVcKdKdqM5J5HYaUTP3oxbB/view?usp=drive_link

**A raposa e o galo**
https://drive.google.com/file/d/1H2flhSPLcw9pyaYAzlQZYObD2tvHaGe7/view





# A Magia da Cozinha

Cozinhar com as crianças é um ato de afeto e uma poderosa ferramenta de aprendizado prático.

Enquanto ajudam a preparar as receitas, os pequenos:

- **Desenvolvem Habilidades:** Aprimoram a coordenação motora, a atenção e a autonomia (misturar, medir, seguir passos).
- **Aprendem Matemática:** Contam, medem e entendem quantidades de forma concreta e divertida.
- **Constroem Saúde:** Criam uma relação positiva com os alimentos, incentivando o hábito de experimentar e valorizar o que é nutritivo.

Transforme a cozinha no laboratório de memórias da sua casa! Cozinhar juntos nutre a confiança e fortalece a conexão familiar com sabor.

## Panqueca de banana de frigideira

**Material:**

- 1 banana prata ou nanica madura amassada;
- 1 ovo inteiro;
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia ou em flocos finos;
- 1 colher de chá de cacau em pó 50% (chocolate em pó);
- 1 colher de café rasa de fermento químico.

**Modo de preparo:** Bater bem o ovo, adicionar a banana bem amassada misturando bem. Acrescentar o farelo de aveia ou flocos finos e o cacau 50% até formar uma mistura homogênea. Por último, adicione fermento químico misturando levemente. Leve a uma frigideira untada com 1 fio de óleo em fogo baixo. Deixe dourar os dois lados e sirva após esfriar.
Obs: Para uma maior quantidade, dobrar a receita.





## Pão de queijo rápido

**Material:**

- 1 ovo inteiro batido;
- 3 colheres de sopa polvilho doce ou goma de tapioca hidratada;
- 1 colher de sopa de queijo minas ralado ou muçarela;
- 1 pitada de sal.

**Modo de preparo:** Bata bem o ovo, acrescente o polvilho misturando bem. Adicione o queijo ralado e uma pitada de sal. Leve a uma frigideira untada ou forminhas de cupcake na air fryer ou forno convencional. Na frigideira deixe dourar os dois lados. No forno ou air fryer, deixe aproximadamente 15 minutos em temperatura de 170/180 graus ou até que fiquem dourados.
Obs: para uma maior quantidade, dobrar a receita.





## Tortinha salgada rápida

**Material:**

- 3 ovos inteiros;
- 4 colheres de sopa de carne moída pronta ou frango desfiado já preparado;
- 2 colheres de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa cenoura ralada refogada;
- 1 colher de sopa de abobrinha verde ralada refogada;
- 1 colher de sopa de tomate cortado em cubinhos;
- 1 colher de sopa de queijo minas ralado ou muçarela;
- 1 pitada de sal;
- Temperos a gosto como cebolinha e salsinha;
- 1 colher de chá de fermento químico.

**Modo de preparo:** Bata bem os ovos, adicione a farinha de aveia e os legumes misturando bem. Adicione o queijo ralado e temperos. Por último, adicione o fermento químico mexendo levemente. Leve a uma forma de alumínio ou vidro untada com óleo ou margarina ao forno convencional por aproximadamente 30 minutos a uma temperatura de 180 graus.

## Picolé de fruta

**Material:**

- 300 ml de leite integral ou leite vegetal;
- 3 bananas pratas ou nanicas bem maduras;
- 10 morangos ou outra fruta de sua preferência;
- 2 colheres de sopa de uva passas sem semente;
- 1 colher de sopa de açúcar.

**Modo de preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao freezer em forminhas de gelo, copos descartáveis ou forminhas de picolé até congelarem. Se estiver fazendo em copos descartáveis, após uma hora de congelador é o momento de colocar os palitos de picolé.
Obs: quanto mais madura as bananas, mais doce ficarão os picolés. Os morangos poderão ser substituídos por outra opção de frutas.
As bananas proporcionam mais cremosidade ao picolé.

# Guia de Passeios Inclusivos em Família

**A rotina de uma família com crianças no Transtorno do Espectro Autista (TEA) envolve a busca constante por ambientes que sejam não apenas divertidos, mas também seguros, previsíveis e acolhedores.**

**Em Goiânia, a conscientização sobre a importância da inclusão tem crescido, resultando em iniciativas e locais que buscam oferecer experiências positivas para todos.**

**Planejar passeios em família é uma excelente forma de estimular a interação social, a comunicação e o bem-estar, respeitando as necessidades de cada criança. Apresentamos a seguir uma curadoria de opções em espaços públicos e privados na capital goiana que se destacam por sua acessibilidade e sensibilidade ao público TEA.**




## Passeio das Águas Shopping

É um shopping que já implantou adaptações para pessoas com TEA, possui o "Espaço Acalmar" (sala de acomodação sensorial) e "Vaga TEA Sensorial" no estacionamento.



## Parques de Goiânia

Os parques urbanos em Goiânia são bastante visitados e no geral possuem ampla área verde, lagos, parquinhos infantis, pista de caminhada. Por serem ao ar livre, permitem a liberdade de movimento, contato com a natureza.

Dica: planeje um piquenique ou leve a bicicleta para se divertirem juntos; leve protetor solar, água e repelente. Escolha manhã ou final da tarde quando luz e calor são mais amenos. Verificar os horários de menor movimento.



## Parque Zoológico de Goiânia

Zoológico em Goiânia, com várias espécies de animais, bastante área verde, indicado para passeios com crianças. O contato com natureza, animais, explorações visuais podem ser interessantes e enriquecedoras para o repertório da criança.

Dica: escolher horários menos cheios, levar um "roteiro visual" simples da visita (por exemplo "vamos primeiro aos macacos, depois ao lago, depois lanchar"). Levar fones ou abafadores se necessário.

te:a agir



## Rafa's Food Park

Espaço em Goiânia que mistura gastronomia + parque de infláveis + área kids.

Ambiente com brinquedos, pode ser interessante para crianças que gostam de movimento; porém atenção ao excesso de estímulos caso sua criança se desregule com sons e luzes.



## Space Jump

O parque demonstrou atenção especial ao público autista, reconhecendo-o como uma parcela expressiva de seus frequentadores. É um espaço de camas elásticas, com alguns circuitos onde a criança pode pular e brincar a vontade.

Dica: levar meias antiderrapantes e água.

tea agir



## Direitos das Crianças Autistas em Eventos, Shoppings e Parques

**A Lei nº 12.764/2012 (Lei Berenice Piana) garante que a pessoa com TEA é considerada pessoa com deficiência para todos os efeitos legais. Isso assegura o acesso a direitos como lazer, cultura e atendimento preferencial. Em Goiânia e no estado de Goiás, leis complementares reforçam essas garantias.**

# Queridas famílias,



Esperamos que estas sugestões de atividades tornem as férias um período de muita alegria, diversão e conexões especiais para todos vocês! Acreditamos que o tempo de descanso e brincadeiras é fundamental para o bem-estar e o desenvolvimento das nossas crianças.

O mais importante não é fazer tudo "certo", mas estar presente. Quando você brinca com o seu filho, ele aprende sobre o mundo, sobre si mesmo e sobre o outro. Brincar é a linguagem mais bonita da infância.



**Compartilhem a diversão!**

Se vocês se animarem a realizar alguma das atividades propostas na nossa cartilha (seja uma receita, um momento de arte em família ou uma brincadeira divertida) gostaríamos muito de fazer parte desse momento!

Tirem fotos ou gravem vídeos dos seus momentos de lazer e compartilhem nas redes sociais, marcando o perfil da Rede Teia Agir. Queremos ver a criatividade e a alegria de vocês. Ao nos marcar, vocês nos ajudam a inspirar outras famílias a criarem memórias incríveis juntos.

Não se esqueçam de marcar:
@teia.agir no Instagram

Boas férias e muita diversão!

Com carinho,

Equipe da Rede Teia Agir

te:a agir