



Diversidade em Ação

Guia para crianças, educadores e famílias

Criado nos workshops de Diversidade e Inclusão



Incluir, Respeitar, Partilhar, Crescer Juntos!

inovarautismo.



INR Instituto Nacional para a
reabilitação

Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Reabilitação

Índice

1. Introdução — Incluir é acolher;
2. O que é o Autismo;
3. O que é a Inclusão;
4. Porque é Importante Incluir Todas as Crianças;
5. Princípios da Inclusão;
6. Promover a Autonomia;
7. Estratégias em Sala de Aula;
8. Comunicação e Relações Positivas;
9. O Papel da Família e da Comunidade Escolar;
10. Como as Crianças Veem a Inclusão;
11. Atividades Práticas para Workshops;
12. Materiais Visuais de Apoio;
13. Mensagem Final.

Introdução

Incluir é acolher.

É reconhecer o valor único de cada criança e criar espaços onde todas se sintam vistas, ouvidas e respeitadas.

Este guia nasceu da colaboração entre crianças, educadores e famílias, nas atividades de tempos livres e nos workshops sobre diversidade e inclusão. É um convite para deixarmos de ver as diferenças como obstáculos e, em vez disso, criarmos estratégias que garantam a participação plena e feliz de todas as crianças.

A inclusão constrói-se todos os dias:

- No recreio;
- Nas salas;
- Nas brincadeiras;
- Nas conversas;
- Nas atitudes.

Desejamos que este guia inspire ações concretas para uma escola e uma comunidade mais justas, mais empáticas e mais humanas.

“Incluir é deixar toda a gente jogar!”

– Relato de uma criança de 6 anos



O que é o Autismo?

O Autismo é uma forma diferente de funcionamento do cérebro, que afeta a comunicação, a interação social e a percepção do mundo.

Cada criança autista é única.

Pode:

- Comunicar de formas distintas;
- Valorizar rotinas e previsibilidade;
- Sentir desconforto com ruídos ou mudanças inesperadas;
- Demonstrar interesses intensos e específicos;
- Aprender melhor através de estímulos visuais;
- Revelar grande criatividade e atenção aos detalhes.

O autismo não é uma doença, não se “cura” e não significa que a criança não deseje aprender, brincar ou comunicar.

Com compreensão e as adaptações adequadas, todas as crianças podem participar de forma plena e feliz.

“O meu amigo não fala muito, mas eu sei quando ele está feliz!”

– Relato de uma criança de 8 anos



O que é a Inclusão?



A inclusão acontece quando todas as crianças:

- São recebidos com alegria;
- São tratadas com respeito;
- Têm oportunidades de brincar e aprender;
- Sentem que fazem parte do grupo.

Incluir não é só estar presente, é poder participar, comunicar, brincar e aprender com os outros, com o apoio que cada criança precisa.

Numa escola inclusiva:

- Descobrimos o que é a empatia;
- Aprendemos a viver com as diferenças;
- Partilhamos ideias e estratégias para ajudar os outros;
- Crescemos juntos.

“Incluir é ajudar o colega quando ele não sabe o que fazer.”

– Relato de uma criança de 8 anos

O porquê de incluir todas as crianças?

Todas as crianças têm direito a:

- Direito de pertença: todas as crianças têm o direito de se sentir aceitas e queridas;
- Respeito pela diversidade: cada criança é única, com talentos, sonhos e formas de aprender diferentes;
- Aprendizagem enriquecida: quando convivemos com colegas diferentes, desenvolvemos empatia, solidariedade e cooperação;
- Igualdade de oportunidades: inclusão garante que ninguém fica para trás, todos podem brincar, comunicar e aprender;
- Construção de comunidade: uma escola ou grupo inclusivo torna-se mais forte, porque valoriza cada voz e cada participação.

Para as crianças autistas:

Quando se sentem incluídas, as crianças sentem-se seguras, compreendidas e valorizadas. Ao encontrar um ambiente que respeita as suas necessidades, desenvolvem competências sociais e emocionais, constroem relações de confiança e descobrem formas de expressar o seu potencial. A inclusão permite que cada criança cresça com autoestima e sentido de pertença.

Para as outras crianças:

Aprendem a ser mais tolerantes e solidárias, desenvolvem empatia e capacidade de cooperação. Ao conviverem com colegas diferentes, descobrem que a diversidade enriquece o grupo e que cada pessoa tem algo único a oferecer. Tornam-se mais abertas ao mundo e mais preparadas para lidar com realidades diversas.

O porquê de incluir todas as crianças?

Para a escola:

Transforma-se num espaço mais humano, justo e preparado para a diversidade real da sociedade. A inclusão fortalece a cultura escolar, promove ambientes de aprendizagem mais ricos e garante que todos os alunos participem plenamente. Uma escola inclusiva é também uma escola inovadora, que valoriza a criatividade, a colaboração e o respeito mútuo.

Para os adultos:

Famílias, educadores e outros profissionais melhoram práticas pedagógicas, aprendem a adaptar estratégias e a colaborar de forma mais eficaz. A inclusão desafia os adultos a repensar métodos, a valorizar cada criança e a construir soluções conjuntas. Este processo promove crescimento profissional e pessoal, tornando-os agentes ativos de uma sociedade mais justa e empática.

“Aprendi a falar com o olhar por causa do meu colega.”

– Relato de uma criança com 10 anos

Princípios da Inclusão:

Respeito	Apoio Intencional	Flexibilidade
Escuta Ativa	Adaptação	Paciência
Empatia	Cooperação	Participação



Promover a Autonomia

Cada criança aprende e participa de maneira diferente. O importante é que todas tenham a oportunidade de fazer parte do grupo à sua maneira.

Autonomia Física:

- Permitir que a criança escolha o lugar onde se sente melhor
- Dar tempo extra para completar tarefas
- Usar materiais adaptados, como tesouras adaptadas, lápis grossos e cadeiras ajustadas.

Autonomia Gestual:

- Usar gestos simples para dar orientações
- Ensinar os colegas a comunicar por sinais visuais

Autonomia Verbal:

- Falar com frases curtas e claras
- Dar instruções passo a passo
- Confirmar se a criança compreendeu

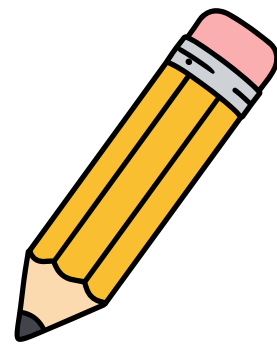
Autonomia Visual:

- Utilizar pictogramas (desenhos que representem ações)
- Quadros de rotina para organizar o dia
- Sequências ilustradas para mostrar etapas de uma tarefa
- Cartões como “posso ajudar?” ou “preciso de pausa”.

Autonomia não significa fazer tudo sozinho. Significa ter o apoio certo para que cada criança possa participar, comunicar, brincar e aprender de forma única.



Estratégias em Sala de Aula



Comunicação:

- Falar devagar, de forma objetiva: ajuda todas as crianças a compreender melhor.
- Evitar ironia, metáforas ou sarcasmo: usar linguagem simples e direta.
- Mostrar antes de explicar: usar exemplos visuais ou demonstrações práticas.

Organização:

- Antecipar mudanças na rotina: avisar com antecedência quando algo vai ser diferente.
- Criar espaços de calma: ter um canto com menos estímulos para quem precisa de descansar ou de se regular.

Tempo e resposta:

- Dar tempo para responder: respeitar o ritmo de cada criança, sem pressa.

Motivação:

- Usar reforço positivo: valorizar conquistas, elogiar esforços e celebrar pequenas vitórias.

Estas estratégias tornam a sala de aula mais inclusiva, ajudando cada criança a sentir-se segura, compreendida e motivada a participar.

Comunicação e Relações Positivas

A comunicação pode acontecer de muitas formas:

- Verbal (palavras);
- Gestual (movimentos e sinais);
- Visual (imagens, desenhos, pictogramas);
- Escrita (textos, bilhetes);
- Com expressões (sorrisos, olhares, emoções);
- Com tecnologias de apoio (tablets, softwares);
- Através do comportamento (ações que mostram sentimentos ou necessidades).

Estratégias para uma comunicação positiva:

- Usar frases simples e claras;
- Dar tempo para responder (até 10 segundos);
- Observar sinais não verbais;
- Apoiar com imagens ou recursos visuais;
- Validar todas as formas de comunicação.

Apoio entre as crianças:

- Promover atividades cooperativas;
- Ter colegas "ajudantes" que apoiam os amigos;
- Distribuir papéis para que cada um contribua;
- Incentivar jogos em pequenos grupos;
- Estimular e incentivar à empatia.



"Ele fala com os olhos, eu já sei quando está feliz."

- Relato de uma criança de 9 anos

A comunicação não é só falar. É escutar, observar e valorizar cada forma de expressão.

O Papel da Família e Comunidade Escolar

A inclusão é um trabalho conjunto.

Família:

- Partilha informações importantes sobre a criança;
- Colabora nas estratégias de apoio;
- Reforça os progressos em casa e na escola;
- Participa em reuniões e atividades escolares.

Comunidade Educativa:

- Acolhe todas as famílias com respeito e abertura;
- Trabalha em equipa para apoiar cada criança;
- Cria ambientes compreensivos e seguros;
- Sensibiliza para o autismo e para diversidade;
- Valoriza os interesses individuais das crianças.

“A minha mãe contou à professora que eu gosto de comboios. Agora usamos comboios para aprender os números!” – Relato de uma criança de 7 anos



Frases de Crianças sobre a Inclusão



**Somos uma equipa!
10 anos**



**Incluir é brincar
com toda a gente.
5 anos**



**A diferença faz o
mundo mais
colorido.
9 anos**



**Cada um tem o
seu jeito de ser.
8 anos**



**Se não entende,
explicamos outra
vez.
7 anos**

Atividades práticas para Workshops

Atividade 1 — “Somos Todos Diferentes”

Descrição: Criar silhuetas de corpo humano em papel. Cada criança desenha ou escreve dentro da silhueta o que a torna única (gostos, talentos, sonhos).

Objetivos: Fortalecer a autoestima, valorização da diferença.

Atividade 2 — “As Emoções Moram no Corpo”

Descrição: Cartões com emoções e jogo de associação.

Objetivos: Desenvolver a empatia e reconhecimento emocional.



Atividade 3 — “O Meu Superpoder”

Descrição: Cada criança escolhe um talento ou qualidade pessoal.

Objetivos: Reforço positivo, cooperação.

Atividade 4 — “O Guia da Turma Inclusiva”

Descrição: As crianças escrevem conselhos para ajudar colegas. Cada página forma um manual coletivo.

Objetivos: Criar consciência inclusiva e promover responsabilidade coletiva.

Atividade 5 — “Histórias que Incluem”

Descrição: Em pequenos grupos, criar histórias onde há personagens diferentes que se apoiam e resolvem desafios juntos.

Objetivos: Estimular criatividade, cooperação e valorização da diversidade.

Atividade 6 — “Caminho das Sensações”

Descrição: Criar estações sensoriais com toque, sons, imagens. As crianças exploram e partilham como cada sensação é percebida.

Objetivos: Compreender que cada pessoa sente o mundo de forma diferente.



Atividade 7 — “Missão Cooperação”

Jogos onde só se vence em equipa.

Objetivos: promover o espírito de equipa e solidariedade.

Estas atividades ajudam as crianças a perceber que inclusão é mais do que estar presente — é participar, sentir, aprender e crescer juntas.

Materiais Visuais de Apoio



Perigo






Posso fazer



Não posso fazer



-  Estou muito irritado
-  Estou a ficar irritado
-  Estou bem

Escala de autorregulação



Mensagem Final

A inclusão começa quando reconhecemos que todas as pessoas são diferentes e que essa diferença tem valor. Incluir é acolher, respeitar e criar condições para que cada um possa participar à sua maneira, seja na escola, na família, nos espaços públicos, nas brincadeiras, no trabalho ou na comunidade.

Não é o facto de tratar todos da mesma forma, mas de oferecer o apoio certo a quem precisa, no momento certo. A inclusão constrói-se nos gestos simples do dia a dia, ao escutar com atenção, esperar com paciência, adaptar quando é preciso e agir com empatia.




Quando incluímos, todos ganham. Tornamo-nos mais conscientes, mais solidários e mais humanos. Porque uma sociedade verdadeiramente inclusiva é aquela onde ninguém fica de fora.



inovarautismo.



**Estamos disponíveis para te ajudar!
Para mais informações, contacta-nos:**

-  equipacidi.projetos@inovarautismo.pt
-  935961899
-  @inovarautismo

Com o apoio de:



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.