



# Dia do NARIZ VERMELHO

01  
JUNHO

Ideias de Atividades  
para Pré-escolar,  
1º e 2º ciclo do  
Ensino Básico



## RIR É O MELHOR REMÉDIO!

Uma forma de divertir, educar e sensibilizar  
os alunos para a importância da  
solidariedade social

parceiro institucional:



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



15  
ANOS



operação  
**NARIZ  
VERMELHO**

Kit Educativo

## Queridos Educadores e Professores,

O **DIA DO NARIZ VERMELHO** soma e segue graças ao vosso apoio!

Celebramos, pelo 9º ano consecutivo, esta campanha que ensina a importância que um sorriso pode ter na vida de uma criança! **Os resultados são extraordinários** e mostram a dedicação, empenho e solidariedade da comunidade escolar. O vosso contributo fez, mais uma vez, toda a diferença:

Em **2016** participaram **330 ESCOLAS**, **100.000 ALUNOS** receberam alegria, **165.000 EUROS** em fundos angariados.

Estes donativos permitiram **garantir a visita semanal de uma dupla de Doutores Palhaços a 5 hospitais, durante 1 ano.** luuppiiii!!!!

A Operação Nariz Vermelho celebra este ano **15 ANOS** e conta com o vosso apoio, fundamental para a continuidade da nossa missão: **levar alegria à criança hospitalizada!**

Convidamos-vos a explorar este **novo manual**, onde vos propomos algumas ideias e atividades para que, mais uma vez, o **DNV** seja um dia único e memorável para toda a comunidade escolar.

O nosso propósito é, com a vossa ajuda, continuar a dar a conhecer **o que faz o Doutor Palhaço**, uma **nova profissão**, que **transforma a realidade e a experiência de hospitalização** de mais de **40.000 CRIANÇAS** por ano que, com a sua visita, esquecem a doença e podem ser apenas crianças!

Este ano, lançamos também, um desafio muito especial: dar a conhecer a história de uma menina que enfrenta, como tantas outras crianças, uma doença muito assustadora, o cancro. Na obra **A MATILDE ESTÁ CARECA** é explicada às crianças, de forma simples, do que se trata, **contribuindo para a sua desdramatização e promovendo na escola a inclusão social** daqueles que dela, infelizmente, sofrem ou virão a sofrer.

Tudo isto numa mistura de alegria e brincadeira, a marca da nossa abordagem e, também, porque todos sabemos que **a melhor forma de aprendizagem é aquela que desafia, motiva, envolve e recompensa**, enfim, que faz as crianças sentirem-se felizes!

**MUITO OBRIGADO POR METEREM O NARIZ POR ESTA CAUSA!**

A Operação Nariz Vermelho



# QUANDO EU FOR GRANDE QUERO SER

## DOUTOR PALHAÇO

Receber a visita particular de um Doutor Palhaço é uma experiência fantástica e muito especial para uma criança. Entretanto é importante lembrarmos que um hospital não é um circo... e para poder estar perto da criança hospitalizada este artista adapta as suas ferramentas e age em perfeita consonância com os profissionais de saúde, o ambiente hospitalar e as necessidades de cada criança. Assim, o Doutor Palhaço surge como uma profissão, um palhaço especializado em trabalhar no hospital.

**Vamos explorar, em projetos e atividades divertidas,  
esta nova profissão!**



## **CRIA O TEU DOUTOR PALHAÇO**

*Para ser um Doutor Palhaço é preciso ser artista profissional: palhaço, ator ou músico, de preferência com experiência no trabalho com crianças e com uma grande capacidade de brincar e improvisar. Atuar num hospital exige também muita sensibilidade e profissionalismo e, por isso, a ONV garante que os seus Doutores Palhaços recebem formação específica para atuar neste contexto.*

### **1º PASSO | O NOME E A ESPECIALIDADE MÉDICA**

Convide as crianças a inventarem um nome espetacular para o seu Doutor, a pensarem em nomes que sejam fáceis de lembrar, engraçados e que tenham a ver com uma característica sua - física ou de personalidade.

- Se a criança tem uns grandes dentes pode ser o “Dr Favolas”.
- Tem alcunha do vidrinhos? Então pode ser o “Dr Caixinhas”.

O nome também pode estar relacionado com a vida hospitalar como o da Enfermeira Compressa ou do Dr d’Aguilha.

**Agora a especialidade médica do Doutor de cada criança.**

Aqui vão algumas ideias...

- Se a criança gosta de óculos escuros a sua especialidade pode ser “Oculosescurologista”.
- Usa aparelho nos dentes? Então é um “Aparelhologista”.
- Que parte do corpo gosta mais? Se for dos pés pode ser “Xulélologista” como o nosso Dr Kotonete!



ENFª ESTRELINHA  
(ESPECIALISTA EM CIRURGIA  
DE PELUCHE)



## 2º PASSO | A PERSONALIDADE CÓMICA

Eis alguns exercícios para as crianças descobrirem as **características únicas** do seu Doutor.

- Andem pela sala com os músculos do maxilar relaxados e a boca aberta.
- Abram bem os olhos, quanto mais esbugalhados melhor!
- Encolham a barriga e estiquem o peito, ou encolham o peito e estiquem a barriga.
- Anca para frente ou para trás, rabo apertado ou espetado para fora.
- Ponham os pés para dentro ou os pés para fora.

### Qual foi a posição mais divertida?

Agora peça às crianças para **DESFILAR** pela sala e mostrar a sua postura de palhaço de hospital.

DR. CAIXINHAS



## 3º PASSO | O FIGURINO

Vão precisar de muita imaginação e alguns materiais preferencialmente reutilizados ou criados pelas crianças.

No **BAÚ DE VELHARIAS** da avó as crianças devem procurar verdadeiras relíquias, quanto mais fora de moda melhor!

Ajudamos com esta lista para verificarem se não se esquecem de nada:

- Chapéu velho, ridículo ou mimoso.
- Sapato foleiro.
- Meias a condizer.
- Gravata ou laço do avô ou da avó.
- Camisa extravagante.
- Vestidinho/saia vintage ou Calças largueironas, às riscas ou às bolinhas, etc.

E quanto à **maquilhagem** não precisam de exagerar se não assustam os pacientes, **é só um pormenor!**



VÊ NO ARMÁRIO DA ROUPA QUAL É O SAPATO MAIS ESQUISITO QUE HÁ LÁ EM CASA!

## DESAFIO Nº 2

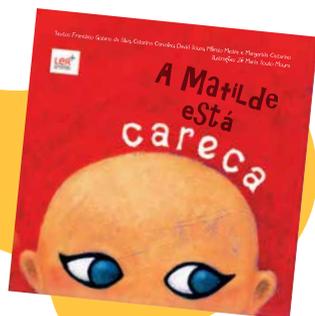
# A MATILDE ESTÁ CARECA

Era uma vez um menino chamado Pedro. No seu primeiro dia de aulas sentou-se ao lado de uma menina tagarela de olhos azuis e cabelo cor de mel e rapidamente ficaram amigos! Mas um dia a Matilde não apareceu na escola e o Pedro descobriu que ela tinha uma doença com um nome estranho...

## 1º PASSO | LER O LIVRO

Na sala de aula promova uma **HORA DO CONTO** e partilhe esta história com as crianças.

Convide por exemplo um pai / mãe ou encarregado de educação para a ler às crianças.



## 2º PASSO | DAR VIDA AOS PERSONAGENS

As crianças podem, depois da leitura, recortar os personagens principais em bonecos de papel e criarem a sua própria história!

- Inventem um nome espetacular para o vosso Doutor, vistam-no a rigor, e ajudem-no a levar alegria a esta menina especial.
- Para a Matilde se sentir melhor, experimentem vesti-la com roupinhas à maneira, cabeleiras e barretes a condizer.

Agora a **MATILDE** e o **DOCTOR PALHAÇO** estão prontos para brincar juntos!



### 3º PASSO | JOGO DOS SENTIMENTOS

O afeto é a base do desenvolvimento humano, sendo fundamental que, desde pequenas, as crianças possam expressar as suas emoções, extremamente importantes para o seu desenvolvimento cognitivo, moral e social.

Aprender sobre as 4 emoções básicas - **ALEGRIA**, **MEDO**, **TRISTEZA** e **RAIVA** - compartilhar essas emoções, vivenciando os sentimentos, é fundamental para o autoconhecimento e autocontrole emocional!

Convide as crianças, a partir desta história, a expressar esses sentimentos, através de perguntas simples:

- Se estivesse doente, ou se alguém especial para ti estivesse doente, como te sentirias?
- O que seria importante para ti?
- O que te faria sentir melhor?

Faça uso do **BARALHO DOS SENTIMENTOS** ou do **ROSTO DAS EMOÇÕES** para ajudar neste jogo.

CARTOLINA VERMELHA E VERDE; CANETAS OU MARCADORES PARA ESCREVER; TESOURA.



#### O BARALHO DOS SENTIMENTOS

##### COMO FAZER:

- As crianças recortam vários retângulos de cartolina;
- Em cada cartão **VERMELHO**, escrevem um sentimento mau - isolamento, tristeza, dor, etc;
- O cartão **VERDE**, é reservado para escrever os sentimentos bons - amigos, cuidadores (médicos, enfermeiros), sorrisos, brincar, etc;
- Ficam assim com um baralho de cartas único e colorido!

## O ROSTO DAS EMOÇÕES

### COMO FAZER:

- A criança recorta um círculo grande que será o seu 'rosto';
- De seguida recorta os elementos do rosto: dois olhos, duas sobrancelhas, o nariz, a boca, e duas 'bochechas';
- Podem pintar ou usar papéis com padrões para colorir cada elemento do rosto; para as bochechas, podem criar duas alternativas como corar e chorar;
- Usando as tachas, prega os elementos da cara ao rosto, deixando folga para que estas possam rodar, e assim criar as várias emoções.

CARTÃO GROSSO PARA O ROSTO;  
PAPEL BRANCO OU COLORIDO  
PARA AS PARTES DO ROSTO; CANETAS;  
TESOURA; TACHAS



Depois de cada criança construir o seu **ROSTO DAS EMOÇÕES** em cartão, disponha as crianças em círculo e coloque o **BARALHO DOS SENTIMENTOS** no centro. Cada criança retira, à vez, uma carta e muda o "seu" rosto, conforme o sentimento expresso na carta que escolheu.

## 4º PASSO | OS NOSSOS DESEJOS DE MELHORAS

Pense com as crianças numa atividade prática que possa ser desenvolvida e ter o mesmo **IMPACTO** da visita dos Doutores Palhaços... Podem, por exemplo, desenhar **POSTAIS DE MELHORAS** ou inventar **RECEITAS DE ALEGRIA!**

### INGREDIENTES:

2 CHÁVENAS DE SORRISOS  
500 GRAMAS DE HUMOR  
10 COLHERES DE SOPA DE GARGALHADA  
½ CHÁVENA DE AMOR  
1 PÍTADA DE LOUCURA  
CÓCEGAS O.B.



NUM RECIPIENTE JUNTAR OS SORRISOS COM O HUMOR E BATER BEM ATÉ OBTER UMA MASSA BEM-DISPOSTA. VÁ JUNTANDO UMA A UMA AS GARGALHADAS E TEMPERE COM A LOUCURA. LEVE A LUME BRANDO E QUANDO LEVANTAR FERVURA DEITE AMOR. POLVILHE COM AS CÓCEGAS E SIRVA DE IMEDIATO.



### POSTAIS DE MELHORAS

#### COMO FAZER:

- Cada criança recorta um retângulo de cartolina da cor preferida;
- De seguida faz um desenho e/ou escreve uma mensagem inspiradora.



CARTOLINA; CANETAS;  
E MUITA INSPIRAÇÃO

*Eu quero que tu sejas feliz para sempre e que os Doutores Palhaços façam muitas piadas e tragam muita alegria.*

*Eles fazem palhasadas, jogos divertidos e fazem rir. E mando-te um abraço maior do que o do mundo.*

*Eu desejo alegria para toda a gente.*



## DESAFIO Nº 3

# CONCURSO DNV: A ALEGRIA SAI À RUA

Ano após ano a ONV leva alegria aos serviços de pediatria. Um trabalho sério e fundamental para todas as crianças que estão doentes. Mas este é um **MOMENTO ESPECIAL**. De celebração. Por isso vamos envolver todos os que (felizmente) não vêem o trabalho da ONV. Pessoas que também precisam de sorrir. Que estão ocupadas, stressadas, na correria do dia-a-dia.

Este é o mote para celebrar os **15 ANOS DA ONV**:

Vamos espalhar a alegria e fazer sorrir mais e mais pessoas. Na rua, no café da esquina, na papelaria, nos correios, no campo de futebol do bairro da vossa escola. Em todo o lado.

## 1º PASSO | FAZER CARTAZES

Participem neste concurso de alegria! Criem cartazes inspiradores com frases positivas: **BOM DIA ALEGRIA!, NÃO SE ESQUEÇA DO SEU SORRISO, SORRIR É PRECISO, OFERECEM-SE ABRAÇOS, MANDA BEIJINHOS** e outras que nasçam da vossa criatividade!

CARTOLINA OU CARTÃO;  
MARCADORES OU  
TINTA E PINCEIS



## 2º PASSO | SAIR À RUA

Combinem entre salas e saiam todos para a rua, com os vossos cartazes, provocando esta alegria nos vossos vizinhos!

SAIAM PARA A RUA A PÉ, A  
SALTAR, A CORRER, AO PÉ  
COXINHO OU DE BICICLETA



## 3º PASSO | FILMAR A ALEGRIA

Filmem com uma simples máquina ou telemóvel as reações das pessoas às vossas crianças e enviem-nos esses **MOMENTOS DE ALEGRIA!** A escola que **CONTAGIAR** mais pessoas recebe a visita dos Doutores Palhaços!

Vejam tudo sobre o **CONCURSO** na página **COMO PARTICIPAR** em [www.diadonarizvermelho.pt](http://www.diadonarizvermelho.pt).



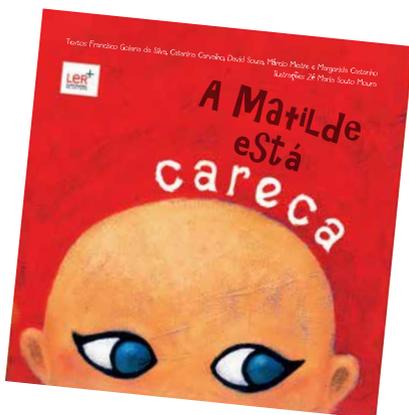
## COMO APOIAR A NOSSA MISSÃO

Convidamos educadores, professores, pais e crianças a explorarem, em sala de aula ou em família, estas e outras atividades.

### A MATILDE ESTÁ CARECA.

Conheçam a história desta menina que enfrenta, como tantas outras crianças, uma doença muito assustadora.

Explorando a obra **A Matilde Está Careca**, recomendado pelo **Plano Nacional de Leitura**, abordam o tema de forma simples e sensível, e ajudam a promover a inclusão social.



Todas as receitas revertem a favor da nossa missão.

#### CONTATOS

email: [diadonarizvermelho@diadonarizvermelho.pt](mailto:diadonarizvermelho@diadonarizvermelho.pt)

tlf: 213 618 256 tlm: 933 983 007

[www.diadonarizvermelho.pt](http://www.diadonarizvermelho.pt)

