



Serviço de
Psicologia e Orientação

01

16 de julho de 2025

FÉRIAS ESCOLARES: COMO ESTIMULAR O CÉREBRO DAS CRIANÇAS COM ATIVIDADES LÚDICAS E EDUCATIVAS

As férias escolares representam um merecido período de descanso, mas também uma excelente oportunidade para promover aprendizagens informais e manter o cérebro das crianças e adolescentes ativo. De forma leve, divertida e sem pressões, é possível desenvolver competências cognitivas, criativas e sociais que beneficiam o percurso escolar e o desenvolvimento global.

PORQUÊ MANTER O CÉREBRO ATIVO NAS FÉRIAS?

Estudos na área da psicologia educacional sugerem que longos períodos sem estímulo cognitivo podem levar à chamada “perda de aprendizagem” - um fenómeno em que os alunos esquecem parte do que foi aprendido durante o ano letivo (Kuhfeld et al., 2020, American Educational Research Journal).

Mais do que reforçar conteúdos escolares, trata-se de estimular o raciocínio, a criatividade, a memória e a resolução de problemas através do jogo, da leitura, da experimentação e da interação familiar.

EXEMPLOS DE ATIVIDADES COGNITIVAMENTE RICAS

- Jogos de raciocínio como quebra-cabeças, jogos de tabuleiro ou de memória promovem atenção, planeamento e estratégias mentais.
- Oficinas práticas com legos, culinária com medição ou desafios matemáticos simples favorecem o raciocínio espacial e a lógica.



- Leitura com interpretação e criatividade - ler em conjunto, inventar finais diferentes para histórias ou criar bandas desenhadas são exercícios excelentes para a compreensão e expressão.
- Atividades ao ar livre como observar e registar elementos da natureza, ou brincadeiras com regras simples, aliam o movimento ao estímulo mental.

UM PLANO SEMANAL AJUSTADO À IDADE

DIA DA SEMANA	3 A 5 ANOS	6 A 8 ANOS	9 A 11 ANOS	12 A 15 ANOS
SEGUNDA-FEIRA	Quebra-cabeça puzzles	Caça ao tesouro com pistas desenhadas	Jogo de tabuleiro de estratégia	Planear uma viagem fictícia com orçamentos e
TERÇA-FEIRA	Contagem com brinquedos ou objetos	Medir ingredientes em receitas simples	Jogos de lógica ou sudoku infantil	Desafio de lógica: scape room virtual
QUARTA-FEIRA	Leitura com perguntas simples	Criar final diferente para uma história	Criar banda desenhada com início, meio e fim	Debate em família sobre tema atual (com
QUINTA-FEIRA	Brincar com blocos de montar (LEGO)	Resolver labirintos e jogos de estratégia	Atividades de programação básica (Scratch)	Criar um pequeno projeto (vídeo, blog, etc.)
SEXTA-FEIRA	Jogo da macaca com números ou letras	Inventar jogo com regras próprias	Gincana de matemática ou lógica	Desafio de empreendedorismo: simular negócio
SÁBADO	Observar natureza + desenhar o que viu	Jogo da memória com objetos da casa	Caça ao tesouro com enigmas mais complexos	Organizar um jogo de perguntas com irmãos/amigos
DOMINGO	Leitura livre com participação dos pais	Vídeo educativo + quiz em família	Criar uma apresentação sobre tema que gosta	Assistir a um documentário e fazer resumo crítico

ORIENTAÇÕES PARA OS PAIS

- Adapte a dificuldade das atividades à idade e interesse da criança.
- Incentive a autonomia progressiva - promove responsabilidade e autoestima.
- Participe nas atividades sempre que possível - o vínculo familiar reforça a aprendizagem.
- Valorize momentos de pausa, brincadeira livre e descanso - o equilíbrio é essencial.

Céu Henriques

PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781

