



Marina Behenck

Psicopedagoga | Neuropsicopedagoga Clínica
SBNPp: 24670

Cartas de Emoções & Termômetro de Regulação

Um material para ajudar a criança a nomear o que sente e encontrar formas de se acalmar — em casa, no consultório ou em sala de aula.

Reconhecimento emocional

Autorregulação

Neurodivergência

MATERIAL GRATUITO



Como usar este material

Objetivo

Ajudar a criança a identificar, nomear e regular suas emoções — passo essencial para o autoconhecimento e a autorregulação.

Para quem e onde

- Crianças neurodivergentes (TDAH, TEA e outras) e turmas em geral.
- Em casa, no consultório ou em sala de aula.
- Em conversas individuais, em duplas ou em roda.

Materiais

- As 12 cartas de emoções (próximas páginas), recortadas.
- O pôster do Termômetro de Regulação impresso.
- Opcional: fita adesiva para fixar o pôster na parede.

Como usar as cartas

1. Espalhe as cartas na mesa, com o rosto visível.
2. Pergunte: "qual dessas você está sentindo agora?" ou "hoje?"
3. Converse sobre quando a criança já sentiu aquela emoção e onde sente isso no corpo.
4. Sugestão: use como um "check-in emocional" diário, no início do dia ou da sessão.

Como usar o termômetro

A criança aponta em qual nível está agora. Juntos, vocês escolhem uma estratégia daquele nível (ver pôster) antes de seguir para a próxima atividade.

Dica para professores

Use em roda de conversa no início do dia ou monte um "cantinho da calma" com o pôster fixado na parede.

Dica para pais e terapeutas

Não existe emoção errada. Valide o sentimento antes de propor a estratégia de regulação.



Carta 01



Feliz

Sinto leveza, quero sorrir e brincar.

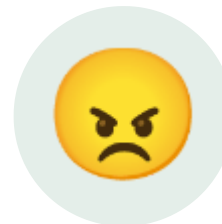
Carta 02



Triste

Fico com vontade de chorar ou ficar quieto(a).

Carta 03



Com raiva

Fico tenso(a) e com vontade de gritar.

Carta 04



Calmo(a)

Me sinto tranquilo(a) e seguro(a).

Carta 05



Ansioso(a)

Coração acelerado, penso em muitas coisas.

Carta 06



Animado(a)

Estou muito empolgado(a) com algo!

Carta 07



Com medo

Quero me esconder ou ficar pertinho de alguém.

Carta 08



Frustrado(a)

Não consegui algo que eu queria fazer.

Carta 09



Envergonhado(a)

Fico sem graça, com vontade de desaparecer.

Carta 10



Cansado(a)

Meu corpo pede descanso e colo.

Carta 11



Surpreso(a)

Não esperava por isso — uau!

Carta 12

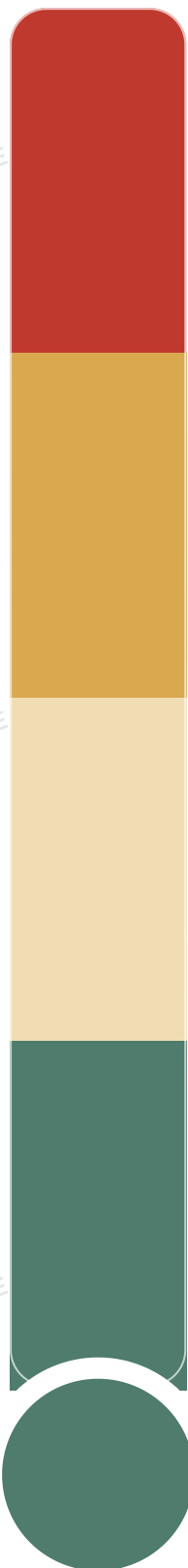


Orgulhoso(a)

Consegui fazer algo importante para mim.



Aponte em qual nível você está agora e escolha, junto com um adulto, uma estratégia para se cuidar.



PRECISO DE AJUDA

Peça apoio a um adulto de confiança. Tudo bem pedir ajuda — isso é coragem.



PRECISO DE UMA PAUSA

Vá para o cantinho da calma, aperte uma almofada, conte até 10.



ALERTA LEVE

Algo incomoda. Respire fundo 3 vezes, beba água, alongue o corpo.



TRANQUILO(A)

Tudo em ordem! Continue o que está fazendo.



Sobre este material

Este material foi criado por **Marina Behenck**, Psicopedagoga e Neuropsicopedagoga Clínica, e é oferecido **gratuitamente** para uso pessoal, terapêutico e educacional — em casa, em consultório ou em sala de aula.

Não é permitido vender, redistribuir, hospedar em outro site ou remover a marca d'água e a identidade visual deste material. Para conhecer mais sobre o trabalho da Marina, visite marinabehenck.com.br ou siga [@marinabehenck.neuropsico](https://www.instagram.com/marinabehenck.neuropsico) no Instagram.

© 2026 Marina Behenck — Todos os direitos reservados.