



Marina Behenck

Psicopedagoga | Neuropsicopedagoga Clínica
SBNPp: 24670

Trilha da Rotina

Um jogo de tabuleiro para praticar rotina, organização e autorregulação de um jeito leve — em casa ou em sala de aula.

Funções executivas

Rotina & sequência

Autorregulação

Neurodivergência

MATERIAL GRATUITO

Como jogar

Objetivo

Praticar, de forma lúdica, passos de rotina, organização e autorregulação — treinando o "passo a passo" que sustenta a autonomia no dia a dia.

Para quem e onde

- Crianças neurodivergentes (TDAH, TEA e outras) e turmas em geral.
- Pode ser jogado em casa, no consultório ou em sala de aula.
- Individual (com um adulto), em duplas ou em pequenos grupos.

Materiais

- O tabuleiro impresso (próxima página).
- Um dado (ou combine avançar 1–3 casas por vez).
- Marcadores: botões, tampinhas ou cliques.
- As cartas de desafio recortadas.

Passo a passo

1. Cada jogador escolhe um marcador e começa na casa **Início**.
2. Na sua vez, jogue o dado e avance o número de casas correspondente.
3. Casa com  = pegue uma carta de desafio e siga a instrução com calma.
4. Casa sem estrela: só avance e passe a vez.
5. Vence quem chegar primeiro na **Chegada** — mas o objetivo mesmo é treinar juntos!

Dica para professores

Jogue em roda, revezando o dado entre a turma, ou monte estações com grupos pequenos e um jogo por mesa.

Dica para pais e terapeutas

Adapte o ritmo, ofereça apoio visual quando precisar e celebre cada avanço — o processo importa mais que o resultado.

Adaptações possíveis

Sem dado: siga a ordem das casas uma a uma. Sem pressa: jogue sem cronômetro. Jogo individual: desafie-se a "bater o próprio recorde" de casas por rodada.



Trilha da Rotina

● avance ● ★ pegue uma carta ● início  ● chegada 





Carta 01



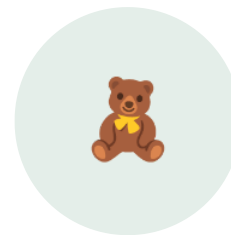
Respire fundo 3 vezes, bem devagar, antes de continuar o jogo.

Carta 02



Mostre como você organiza a mochila para o dia seguinte.

Carta 03



Mostre como você guarda um brinquedo no lugar certo.

Carta 04



Diga uma coisa que te ajuda a ficar mais calmo(a).

Carta 05



Conte até 10 bem devagar, respirando entre os números.

Carta 06



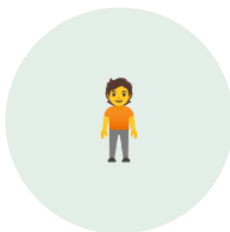
Imite como você escova os dentes, com calma.

Carta 07



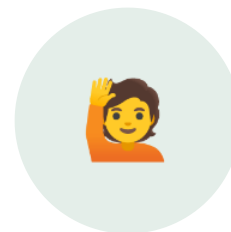
O que vem primeiro: escovar os dentes ou tomar café da manhã?

Carta 08



Mostre uma postura de "corpo calmo": mãos quietas, pés no chão.

Carta 09

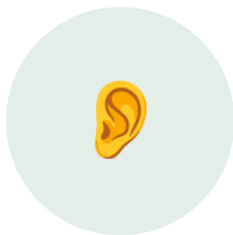


Mostre como você pede ajuda quando precisa de algo.





Carta 10



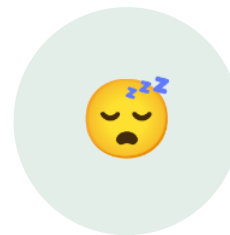
Feche os olhos por 10 segundos e escute 3 sons ao redor.

Carta 11



Diga uma coisa que você faz depois da escola.

Carta 12



Mostre como se organiza para dormir (pijama, escovar os dentes...).

Carta 13



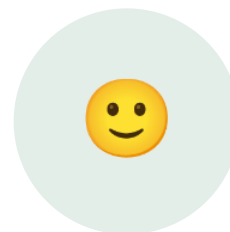
Diga uma regra da sua casa ou da sua sala de aula.

Carta 14



Diga uma coisa que te deixa orgulhoso(a) de você mesmo(a).

Carta 15



Sorria, espreguice e comemore: você já andou bastante nesta trilha!

Carta 16



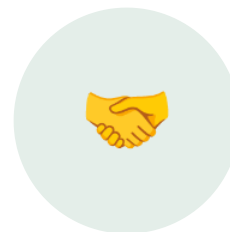
Esqueceu um passo da rotina? Tudo bem — volte 2 casas e siga em frente.

Carta 17



Carta livre: avance 1 casa sem fazer nada. Dia tranquilo!

Carta 18



Diga como você pode ajudar um colega ou um irmão hoje.





Sobre este material

Este jogo 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.