



O Tomás era um coelhinho muito curioso e mais irrequieto ainda!

Na escola, gostava de passar o dia a correr de um lado para o outro, sempre a desafiar os seus amigos para as mais incríveis brincadeiras.









Mas, entretanto, chegou a hora do banho.<sup>4</sup>  
A água estava bem quentinha e o Tomás,  
sempre curioso, olhava para as grandes  
bolas de sabão que flutuavam no ar. Tinha  
sono e os olhos queriam fechar-se, mas a  
vontade de brincar com a água era maior!

## Dicas parentais

**Nota importante: Este é um livro para ler de forma diferente!** Na hora de ir para a cama, e como forma de acalmar o corpo e a mente, o modo como falamos e modelamos a comunicação também tem de sofrer alterações. Leia a história do Coelho Tomás num ritmo bem lento e num tom suave (com uma voz calma e arrastada e reduzindo progressivamente o volume até que as últimas linhas sejam lidas num sussurro). Faça pausas entre frases e “caminhe” com calma, com vogais arrastadas. Vai ver que a sua voz induzirá relaxamento e tranquilidade e “abrirá a porta” ao sono.

<sup>1</sup> **A atividade física é essencial para um desenvolvimento saudável.** Para que as crianças se desenvolvam, necessitam de tocar, de agarrar, de se mexer, de atividade física e muita brincadeira. A atividade do corpo e a sua coordenação, seja a motricidade fina (movimentos que exigem precisão e coordenação “olho-mão”, como manipular um lápis ou uma tesoura) ou grossa (controlo do corpo no seu todo, como o equilíbrio, a postura, o correr), é primordial para que se desenvolvam várias aprendizagens. Andar, correr e saltar são atividades que, quando realizadas de forma repetitiva e ao longo do tempo, permitem à criança aperceber-se do seu corpo, do que consegue fazer e da evolução das suas conquistas motoras. Por isso, é importante oferecer-lhes a possibilidade de correrem, saltarem e desfrutarem da natureza e do contacto com os outros. Não só pelo desenvolvimento motor associado, mas também pela melhoria do seu metabolismo e da sua saúde mental. Adicionalmente, o cansaço associado à atividade física pode ajudar a criança a ter uma melhor

noite de sono. Cada criança tem a sua forma de se ajustar aos estímulos e de regular o seu comportamento, e, nesse sentido, é importante conhecer a criança, para que se possa fazer uma estimulação à medida, quanto ao tipo e ao número de atividades extracurriculares e à quantidade de tempo a estas alocado. Essa estimulação deve ter em conta a idade e/ou o nível de maturidade. Perto da hora de deitar, a atividade física deve ser reduzida, para permitir ao corpo acalmar e desacelerar gradualmente.

<sup>2</sup> **O bocejo pode ser contagiante.** Ao bocejar, estará a promover a imitação ou o contágio deste reflexo. E, apesar de crianças com menos de 4/5 anos não serem tão suscetíveis ao “bocejo por contágio”, a partir desta idade, esta suscetibilidade aumenta de forma significativa. Por isso, recomendamos que, enquanto lê a história, vá bocejando quando as personagens bocejam. Ao bocejar enquanto conta a história – mantendo o contacto visual com a criança, olhando-a nos olhos enquanto boceja, para promover o efeito de contágio –, irá induzir este reflexo associado ao sono e, assim, promover a sonolência na criança. Com a sonolência “instalada”, vai ser muito mais fácil, para a criança, adormecer depois de se despedir dela, fechar a luz e sair do quarto.

<sup>3</sup> **Aceite o desafio do equilíbrio entre o mundo online e o mundo offline.** Gerir um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e todas as experiências que se podem viver sem a tecnologia é um desafio. Para que este desafio seja realizado com sucesso, é essencial adequar as atividades: 1) ao nível de maturidade da criança; 2) à sua capacidade de autorregulação do comportamento *online*; 3) aos seus interesses *online*; e 4) ao nível de literacia digital da criança (isto é, o conhecimento



### EDIÇÃO

PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
pactor@pactor.pt

### DISTRIBUIÇÃO

Lidel – Edições Técnicas, Lda.  
R. D. Estefânia, 183, R/C Dto. – 1049-057 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
lidel@lidel.pt  
www.lidel.pt

### LIVRARIA

Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 541 418  
livraria@lidel.pt

Copyright © 2022, PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
® Marca registada da FCA PACTOR Editores, Lda.  
ISBN edição impressa: 978-989-693-124-7  
1.ª edição impressa: março 2022

Ilustração: Mónica Catalá  
Paginação: Carlos Mendes  
Impressão e acabamento: Tipografia Lousanense, Lda. – Lousã  
Depósito Legal n.º 496196/22  
Capa: José Manuel Reis

Os nomes comerciais referenciados neste livro têm patente registada.



Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, digitalização, gravação, sistema de armazenamento e disponibilização de informação, sítio *Web*, blogue ou outros, sem prévia autorização escrita da Editora, exceto o permitido pelo CDADC, em termos de cópia privada pela AGE COP – Associação para a Gestão da Cópia Privada, através do pagamento das respetivas taxas.

## As Autoras



**Filipa Pimenta**

Psicóloga Clínica e da Saúde, é também Psicoterapeuta de adultos. Docente e Investigadora no ISPA – Instituto Universitário, onde orienta mestrados e doutoramentos. Já escreveu várias publicações nacionais e internacionais de cariz técnico e estreia-se agora na escrita infantil, com a coleção *Outstanding Growth*, da PACTOR Kids.



**Ivone Patrão**

Psicóloga Clínica e da Saúde, é também Terapeuta familiar e de casal. Docente e investigadora no ISPA – Instituto Universitário. Desenvolveu, durante 20 anos, intervenção clínica no Serviço Nacional de Saúde (SNS), com crianças, jovens e famílias. Coordenadora do Projeto #GeraçãoCordão (Comportamentos e dependências *online*), já escreveu e coordenou vários livros sobre a dependência das tecnologias.

### Mónica Catalá (Ilustração)

Ilustradora há mais de 20 anos, entre os seus variados trabalhos destacam-se livros infantis, livros ilustrados e ilustrações para manuais escolares. Ganhou a capa anual de *design* da *Grafik* e as mascotes e livros infantis dos hotéis Vila Galé. Colabora com a *Visão Júnior* há 14 anos e é autora da marca Milhoroxo, que tem um projeto inovador com pinturas e ilustrações feitas em 3D.



# *A almofada mágica do* **Coelho Tomás**

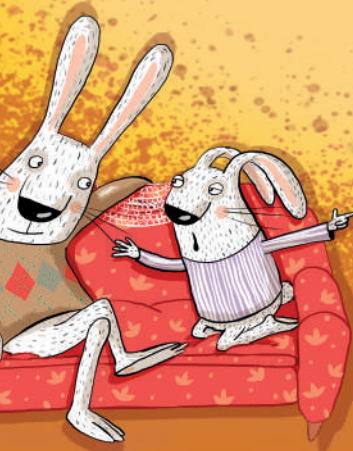
Depois de passar o dia cheio de energia na escola,  
quando chega à Toca, o Coelho Tomás sente-se cansado e muito sonolento.

Ainda tem vontade de fazer muitas coisas,  
mas a verdade é que vai ter de deixar o sono chegar devagarinho  
para que a almofada possa fazer a sua magia.

Mas que magia será esta?

Uma história cheia de sono, a não perder!

Da mesma coleção:



**PACTOR**KIDS

ISBN 978-989-693-124-7



9 789896 931247