



# Ferramentas e técnicas para grafo-motricidade



## Descrição da ferramenta

Apresenta-se uma visão geral de ferramentas e técnicas para desenvolver habilidades grafo-motoras e exercitar a pré-escrita.

## O que pode ajudar a resolver

**Exercícios de motricidade ampla e fina e técnicas multissensoriais são fundamentais para desenvolver:**

- A capacidade visual-espacial, com o objetivo de:
  - - identificar as formas das letras;
  - - distinguir formas semelhantes;
  - - organizar o espaço da escrita.
- A capacidade grafo-motora, com o objetivo de controlar:
  - - o desenho da letra;
  - - a pressão da mão no instrumento de escrita.

## Como beneficia as pessoas com Dys

O processo da escrita manual implica o desenvolvimento de vários tipos de capacidades e habilidades psicomotoras.

No quadro seguinte indicam-se quais são e que tipos de atividades são aconselháveis para minimizar ou ultrapassar dificuldades.

## Capacidades / Habilidades

### MOTRICIDADE AMPLA

Noção do esquema  
corporal

Percepção  
de direccionalidade  
e lateralidade

Orientação espacial  
e temporal

### MOTRICIDADE FINA

Coordenação  
da movimentação  
de ombro / braço /  
antebraço / punho /  
mão / dedos

## Atividades

Estimular atividades motoras em  
geral com:

- brincadeiras e jogos físicos
- ginástica e desportos
- danças e música

Estimular a memória motora  
escrevendo letras e números no  
ar, com grandes movimentos do  
braço. Escrever também letras e  
números menores, movendo  
apenas a mão ou os dedos.

Estimular a atividade motora fina  
com:

- exercícios manuais de precisão
- manipulação de pequenos  
objetos em exercícios que apelem  
à imaginação e criatividade.

Treinar a postura corporal correta.



## Capacidades / Habilidades

### DESTREZA MANUAL

Preensão e manipulação dos instrumentos de escrita

## Atividades

Desenvolver atividades pictográficas com diferentes técnicas de pintura, desenho e modelagem.

Experimentar diversos diferentes tipos de pincéis e de instrumentos de escrita (lápiz grossos e finos, canetas, marcadores).

Experimentar tipos de adaptadores.

Exercitar a capacidade de traçar / desenhar.

### COORDENAÇÃO

### VISUAL-MOTORA

Utilizar técnicas multissensoriais para aprender as letras, formas e números.

Estimular a memória visual através de quadros com letras do alfabeto, números, famílias silábicas.

Usar o caderno de caligrafia, porém de forma não exaustiva.

Usar papel pautado especial



## Como usar na vida diária

Você encontra vários exemplos de exercícios e atividades em:

<https://www.understood.org/en/school-learning/partnering-with-childs-school/instructional-strategies/6-multisensory-techniques-for-teaching-handwriting>

E também em:

<https://www.youtube.com/watch?v=9oHq-joy22w>

***Handwriting Without Tears*** (<https://shopping.lwtears.com/>) é um programa de escrita que fornece instruções

explícitas sobre como desenhar letras usando estratégias multissensoriais. As letras são agrupadas por traços semelhantes usando o sequenciamento de cima para baixo e da esquerda para a direita. Dessa forma, as crianças praticam bastante o mesmo movimento inicial, criando memória muscular.