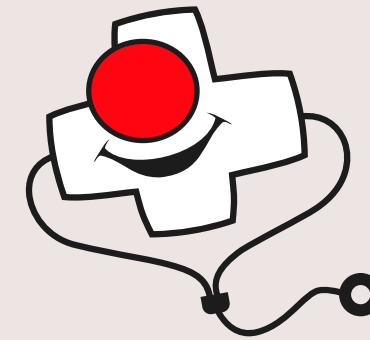


**DIA DO
NARIZ
VERMELHO**



MANUAL DE ATIVIDADES

DNV 2026

narizvermelho.pt/nas-escolas

Queridos Coordenadores, Professores, e Educadores

O DIA DO NARIZ VERMELHO ESTÁ DE REGRESSO!

Em 2026 celebramos a 18.^a edição desta campanha, que **junta anualmente a comunidade escolar à missão da Operação Nariz Vermelho**: levar alegria, arte e encontros transformadores às crianças hospitalizadas, às suas famílias e aos profissionais do hospital.

O DIA DO NARIZ VERMELHO, CELEBRADO A 1 DE JUNHO, PROPÕE-SE:

- **Sensibilizar as crianças** para a solidariedade e o impacto da ação coletiva;
- **Dar a conhecer** o trabalho dos Doutores Palhaços nos hospitais;
- **Valorizar a alegria e o jogo** como formas de comunicação e relação humana;
- **Angariar fundos** para garantir a continuidade da nossa intervenção nos hospitais públicos.

Mais do que um dia diferente, propomos um **espaço de expressão, imaginação e descoberta, onde o brincar se alia ao olhar e ao escutar**.

Neste caminho, inspiramo-nos numa certeza que orienta o nosso trabalho diário nos hospitais: a alegria é o resultado de **uma comunicação bem estabelecida** e só rimos do que conseguimos compreender.

Em 2025, 46.454 crianças de mais de 200 escolas participaram. Em 2026 queremos ir mais longe — e para isso, contamos convosco.

Este manual foi desenhado para crianças dos 4 aos 10 anos e inclui propostas educativas e lúdicas alinhadas com os pilares do nosso trabalho artístico: **OLHAR PARA VER, ESCUTAR PARA OUVIR E PERCEBER PARA AGIR**.

Vamos a isso?



Podem ver já o tutorial completo das Atividades 1, 2 e 3, seguindo o *link* no código QR (ou **clicando aqui**), ou ver os tutoriais individuais disponíveis em cada página.



Atividade 1 – ESTOU GIRO? ESTOU GIRA?

VÊ O TUTORIAL EM VÍDEO



Clica aqui,
ou segue o *link*
no código QR.

CRIA O TEU DOUTOR PALHAÇO

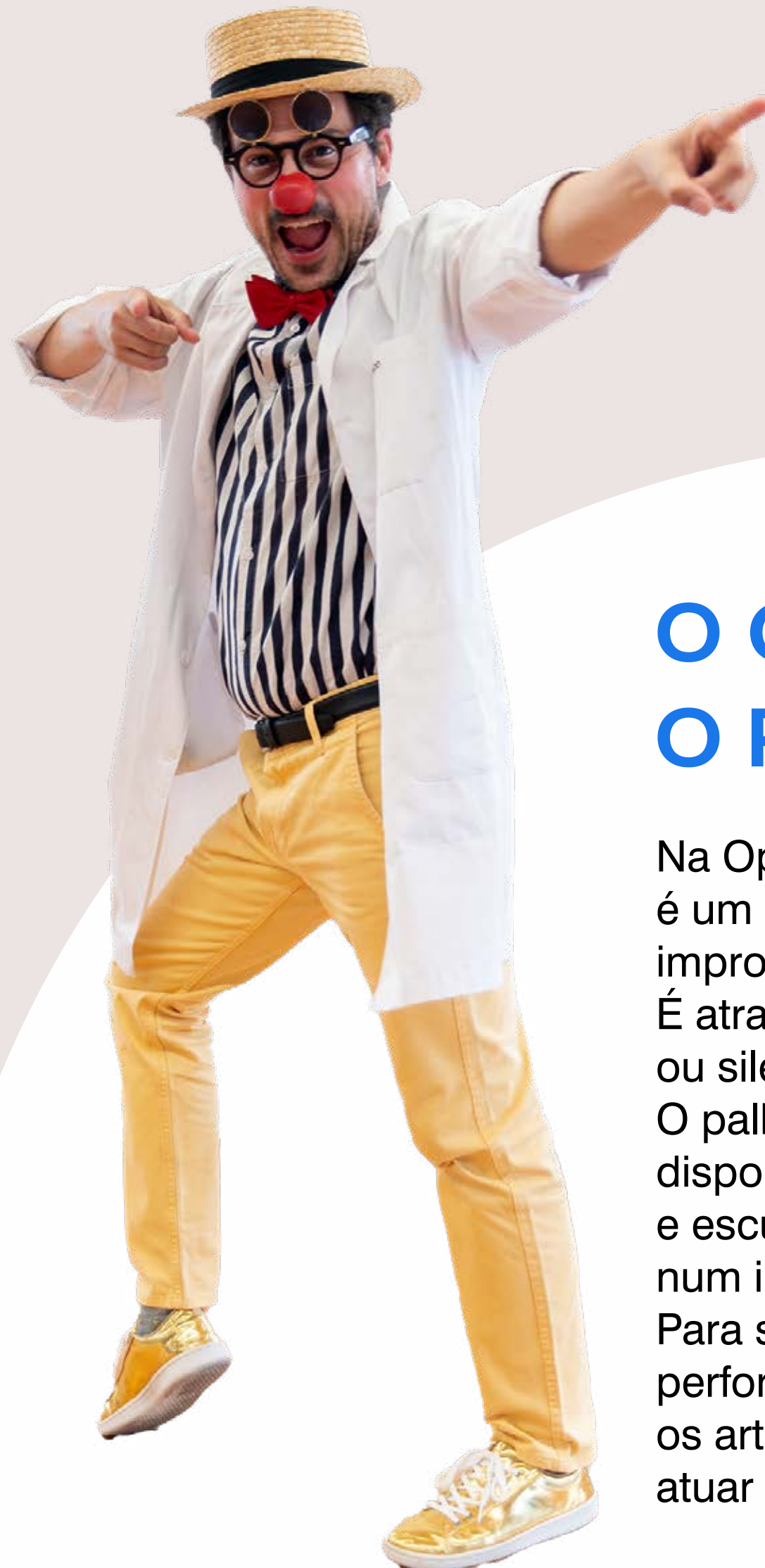
1º PASSO | O Figurino

Para ser Doutor Palhaço, o figurino é essencial — e quanto mais criativo, melhor! Podem usar roupas e acessórios antigos, reutilizados ou criados pelas próprias crianças. Vão até ao “baú de relíquias” da avó, da tia, dos pais ou amigos e procurem verdadeiros tesouros. Quanto mais fora de moda, mais divertido!

LISTA DE IDEIAS PARA O FIGURINO

- Chapéu velho, ridículo ou muito mimoso
- Sapato foleiro; Meias coloridas e desencontradas
- Gravata ou laço gigante
- Camisa extravagante
- Vestido ou saia vintage; Calças largas às riscas, às bolinhas, aos quadrados... ou lisas!
- Chapéu de chuva ou chapéu de sol
- Pandeiretas, flautas ou instrumentos inventados — uma frigideira e uma colher de pau também servem!

NOTA: A maquilhagem deve ser simples — um detalhe chega. O mais importante é a expressão!



OBJETIVO

Permitir que as crianças explorem o seu palhaço interior, desenvolvendo a imaginação, a autoestima e a capacidade de elogio entre pares — enquanto criam o seu próprio Doutor Palhaço. Depois desta criação, estarão prontos para todas as outras atividades do manual!

O QUE É O PALHAÇO?

Na Operação Nariz Vermelho, o Doutor Palhaço é um artista com uma grande capacidade de brincar, improvisar e estar presente e disponível para a criança. É através da atenção ao outro — ao que é dito, sentido ou silenciado — que nasce o jogo.

O palhaço não chega com a piada pronta, mas com a disponibilidade para o encontro. É a partir do que observa e escuta que improvisa, responde e transforma o presente num instante único no hospital.

Para se ser Doutor Palhaço é preciso ser profissional das artes performativas — ator, palhaço ou músico —, por isso, todos os artistas recebem formação contínua e especializada para atuar com rigor, sensibilidade e respeito no contexto hospitalar.

Atividade 1 – ESTOU GIRO? ESTOU GIRA?

2º PASSO | O Nome e a Especialidade Médica

Cada Doutor Palhaço tem um nome único e uma especialidade. Aqui, vale tudo!

Incentivem as crianças a pensar em nomes engraçados e fáceis de lembrar, inspirados em algo que gostem ou numa característica sua.

EXEMPLOS DE NOMES

- . Muito teimoso(a)? > Dr.(a.) Teimoso(a)
- . Adora pizza? > Dr. Mamma Mia
- . Nome hospitalar? > Enfermeira Compressa ou Doutor Agulha

EXEMPLOS DE ESPECIALIDADES

- . Gosta de óculos escuros? > Oculosescurologista
- . Usa aparelho nos dentes? > Aparelholologista
- . Adora os pés? > Xulélologista (como o nosso Dr. Kotonete)

3º PASSO | A Personalidade Cômica do Doutor

Chegou o momento de descobrir a postura e o andar únicos de cada Doutor Palhaço! Vamos explorar o corpo:

EXERCÍCIOS CORPORAIS

- . Andar com a boca aberta e o maxilar relaxado
- . Abrir bem os olhos, esbugalhados!
- . Encolher a barriga e esticar o peito (ou o contrário)
- . Mexer a anca para a frente, para trás, o rabo para cima ou para dentro
- . Rodar os pés para dentro ou para fora

QUAL DESTAS POSIÇÕES FOI A MAIS ENGRAÇADA?



HORA DO DESFILE!

Organizem um corredor (na sala ou no recreio) e disponham os colegas em roda ou em fileiras. Cada criança desfila individualmente até o fim da *passerelle*, onde fará a sua melhor pose e perguntará:

– **Estou giro(a)?**

Todos os colegas devem responder, em coro:

– **SIIIIIIIIIIIIM!**

A criança recebe aplausos e regressa com estilo ao início da *passerelle*. Em seguida, é a vez do próximo!

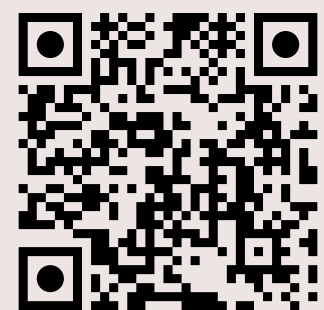
NOTA IMPORTANTE:

Nenhuma criança deve ficar de fora. Cada um pode desfilarm ao seu ritmo: com passos largos, miudinhos ou até a correr.

O importante é sentir-se bem e receber este banho de autoestima.

Atividade 2 – TELEFONE SEM REDE

VÊ O TUTORIAL EM VÍDEO



Clica aqui,
ou segue o *link*
no código QR.

COMO JOGAR

Organizem as crianças sentadas em círculo.

O educador ou educadora inicia o jogo, soprando ao ouvido de uma criança uma frase curta. A criança deve depois repetir, de forma clara e audível, o que ouviu ao colega do lado (à direita ou à esquerda — o mais importante é manter sempre o sentido de transmissão).

Quando a mensagem chegar à última criança do círculo, esta deve dizê-la em voz alta para todo o grupo.

E depois?

Se a frase final for igual à frase inicial: PARABÉNS!

O grupo demonstrou atenção e escuta dignas de um pódio olímpico! Se a frase se tiver transformado... não faz mal! Podem rir da criatividade involuntária e tentar de novo, com uma nova frase.

O importante não é acertar à primeira, mas não desistir de melhorar a comunicação em conjunto.

FRASES SUGERIDAS PARA O JOGO

- Bons encontros geram boas relações.
- As pessoas só riem do que entendem.
- **O palhaço olha para ver, escuta para ouvir e percebe para agir.**

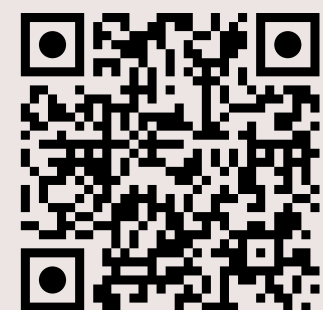
OBJETIVO

Desenvolver a atenção, a escuta ativa e a compreensão auditiva, promovendo o espírito de equipa e a valorização da comunicação clara.



Atividade 3 – EU ESCUTO, EU CONTO

VÊ O TUTORIAL EM VÍDEO



Clica aqui,
ou segue o *link*
no código QR.



BREVE INTRODUÇÃO AO TEMA

Escutar é mais do que ouvir.

É estar verdadeiramente presente para o outro. Neste exercício, cada criança será convidada a escutar uma história com atenção total — sem interromper, sem julgar, sem preparar a resposta. A missão de quem ouve é entender e devolver a história, com as suas próprias palavras. Ao desenvolver esta escuta profunda, as crianças aprendem a comunicar de forma mais empática e envolvente — uma competência essencial para o quotidiano e para o trabalho em equipa.

COMO FUNCIONA A ATIVIDADE

- 1** Divida os alunos em pares.
- 2** Uma das crianças do par conta uma pequena história pessoal (com algum detalhe).
- 3** A outra ouve com atenção total — e depois partilha essa história com a turma, como se fosse sua missão contá-la a todos.
- 4** No final, trocam de papéis.
- 5** O exercício repete-se até todos os pares partilharem sua história.



OBJETIVO

Estimular a escuta ativa, o respeito pelo outro e a construção de relações de confiança entre pares.

TEMPO SUGERIDO:

- . 3 minutos para escutar
- . 1 minuto para contar

SUGESTÕES DE TEMAS PARA AS HISTÓRIAS

- . Qual foi o dia mais feliz da tua vida?
- . Onde gostarias de passar férias? Com quem? E porquê?
- . Quando cresceres, o que não queres ser — e o que gostarias mesmo de ser?
- . Se fosses Presidente do Mundo, o que mudarias?

DICAS PARA QUEM ESCUTA

- . Ouve com atenção, respeito e empatia.
- . Evita distrações ou interrupções.
- . Não julgues nem dêes opiniões enquanto o outro fala.
- . Podes fazer perguntas para saber mais.

REFLEXÃO FINAL COM O GRUPO

- . Sentiste-te melhor a contar ou a escutar a história? Porquê?
- . O teu colega contou bem a tua história?
- . Acham que conseguiram estabelecer uma boa comunicação?

Atividade 4 – CAÇA AOS SORRISOS

UMA CAÇA
AO TESOURO...
MUITO ESPECIAL!
QUE MAIOR RIQUEZA
HÁ DO QUE A DE
UM SORRISO?



OBJETIVO

Para além de ser uma atividade divertida e participativa, esta caça ao sorriso: **Promove** o trabalho em equipa; **Estimula** a imaginação e a expressão escrita; **Valoriza** pequenos gestos que criam laços — como o sorriso!

VAMOS A ISTO!

1º PASSO | Preparar o “tabuleiro de jogo”

Antes do início da atividade, os educadores devem esconder, em vários pontos do recinto escolar, sorrisos desenhados pelas crianças ou recortados de revistas. Quanto mais recantos surpreendentes, melhor!

2º PASSO | Como jogar

Dividam as crianças em equipas — duplas de pequenos Doutores Palhaços.



Missão

Cada dupla deve encontrar dois sorrisos escondidos. Assim que os descobrirem:

- 1 Escrevem no verso de cada sorriso uma frase começada por “Sorrir é...”
(Exemplo: “Sorrir é um abraço com a cara.”)
- 2 Colam os sorrisos encontrados num mural coletivo da escola, feito com papel kraft ou cartolina, com o título: **Os Sorrisos da Nossa Escola.**

SUGESTÃO COMPLEMENTAR

Podem terminar a atividade com uma visita ao mural e convidar cada dupla a ler a sua frase para o grupo. Se quiserem, podem até votar no sorriso mais criativo, mais ternurento ou mais engraçado!



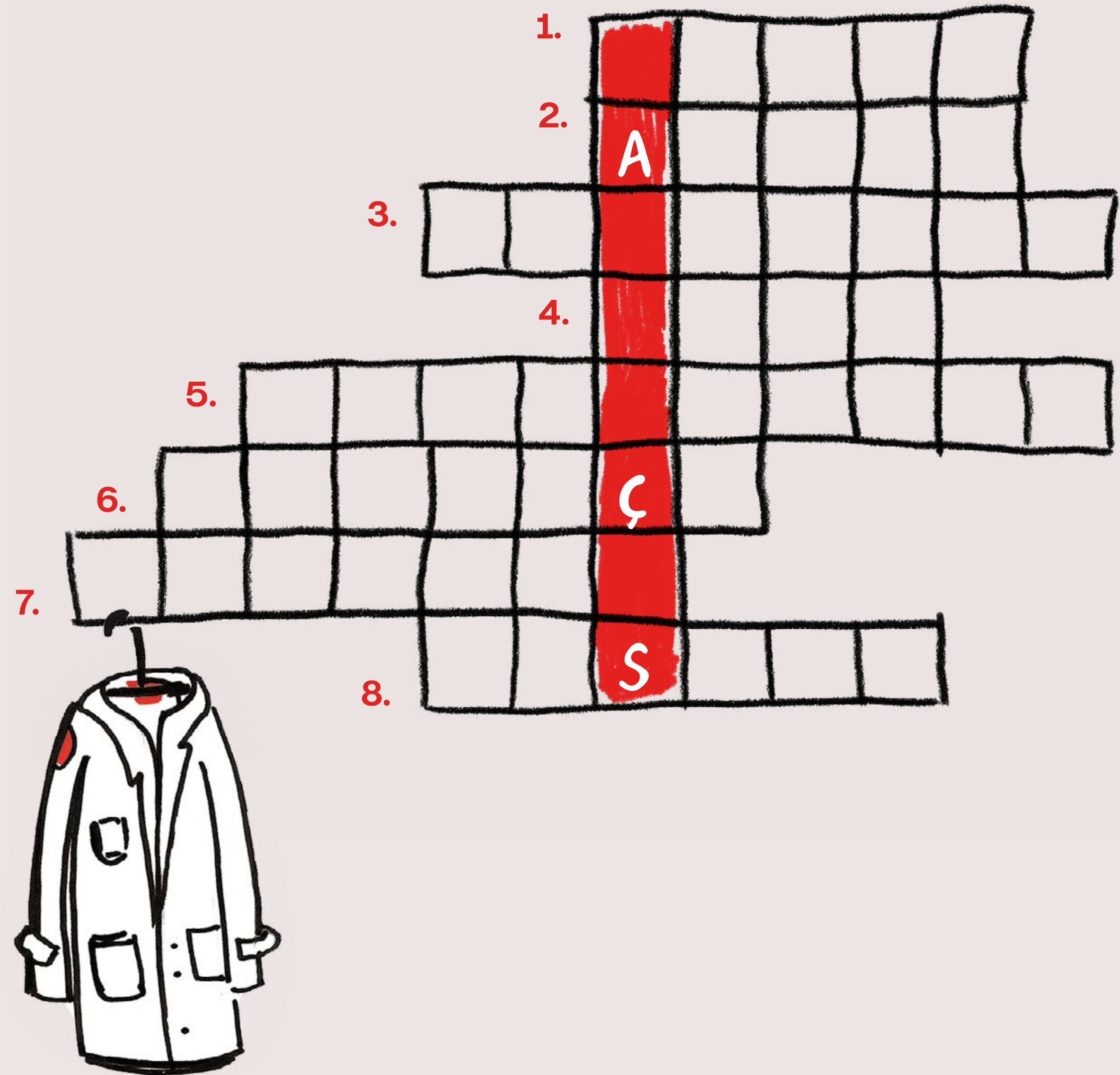
Ficha de Jogo 1* – PALAVRAS CRUZADAS

Todas as **terças e quintas**, logo de manhã, bem cedinho, o **Pacas** e a **Ana** preparam-se para mais um **dia de trabalho no hospital**.

O Pacas e a Ana chegam ao hospital, trocam de roupa, vestem a bata e transformam-se em **Doutores...**

PREENCHE AS PALAVRAS CRUZADAS PARA DESCOBRIRES A PROFISSÃO DO PACAS E DA ANA

- 1 Lugar por onde as pessoas entram e saem
- 2 Aquele que brinca comigo
- 3 O contrário de barulho
- 4 O dia antes de amanhã e depois de ontem
- 5 Riso barulhento que não tem fim
- 6 Pessoa em crescimento
- 7 O que eu tomo quando estou doente
- 8 Com ela, danço até me cansar



* Material retirado do nosso **livro de atividades “Um dia de Visita”** – Livro disponível na nossa lojinha online em narizvermelho.pt/lojinha

Ficha de Jogo 2* – SOPA DE LETRAS

Que roupa tão estranha vestem os Doutores Palhaços!
Para que será que serve o nariz vermelho?

ENCONTRA, NESTA SOPA DE LETRAS, AS PEÇAS DE ROUPA
DO TRABALHO DOS DOUTORES PALHAÇOS.



N	G	T	H	D	Y	A	S	A	I	A	E
A	Q	N	A	I	E	O	E	M	G	T	X
R	Q	Q	Y	N	A	X	W	V	B	C	D
I	D	K	Q	G	R	A	V	A	T	A	D
Z	C	U	Y	N	H	P	O	Y	J	M	H
V	R	V	M	P	H	S	Q	Z	B	I	M
E	T	F	B	E	T	Y	G	J	X	S	I
R	W	L	W	U	I	C	L	S	C	O	D
M	W	V	X	P	B	A	I	X	I	L	O
E	A	C	P	Z	W	C	S	Z	P	A	W
L	C	D	A	H	Q	Q	M	G	L	L	V
H	J	D	V	L	N	Y	A	V	H	H	R
O	J	S	E	S	L	A	W	S	V	C	G
O	N	A	V	O	Z	P	K	V	D	C	H
U	P	P	D	Q	N	L	I	S	P	H	V
J	F	A	R	Q	Q	N	Y	D	R	A	K
H	W	T	Z	A	K	I	U	K	K	P	R
B	P	O	L	B	E	C	D	A	R	E	U
M	M	Q	Z	X	H	A	W	H	C	U	T
U	M	X	Y	Q	O	C	I	B	X	M	O

Ficha de Jogo 3* – JOGO DAS RIMAS

A cantar no corredor do hospital, os Doutores Palhaços chegam à porta do quarto e ...**Silêncio**. Não ouvem sequer uma palavra. Eles espreitam e, dentro do quarto, **encontram uma menina**.

Os Doutores Palhaços observam mais um pouco e descobrem um livro na cabeceira da cama. Armam-se logo em poetas: dizem que já publicaram um livro de poesia e mostram que **são os melhores do mundo a fazer rimas**.

A menina fica curiosa e ouve com atenção.

CORRIGE A RIMA DOS DOUTORES PALHAÇOS!



PICO, PICO, SARAPICO

QUEM TE DEU

TAMANHO ~~NARIZ~~ _ _ _ _ ?

FOI A VELHA CHOCALHEIRA

A JOGAR A ~~BOLA~~ _ _ _ _ _ .

SOBRANCELHA, É REDONDA,

COMO A PULGA NA BALANÇA

DEU UM PULO

PÔS-SE EM ~~ESPAÑA~~ _ _ _ _ _

OS CAVALOS A CORRER

AS MENINAS A ~~SALTAR~~ _ _ _ _ _

QUAL SERÁ A MAIS BONITA

QUE SE VAI ~~RIR~~ _ _ _ _ _ ?

Ficha de Jogo 4* – ENCONTRA A PALAVRA ESQUISITA!

O hospital está cheio de palavras esquisitas, mas os Doutores Palhaços sabem todas de cor.

SERÁ QUE CONSEGUES JUNTAR A PALAVRA E O SEU SIGNIFICADO?

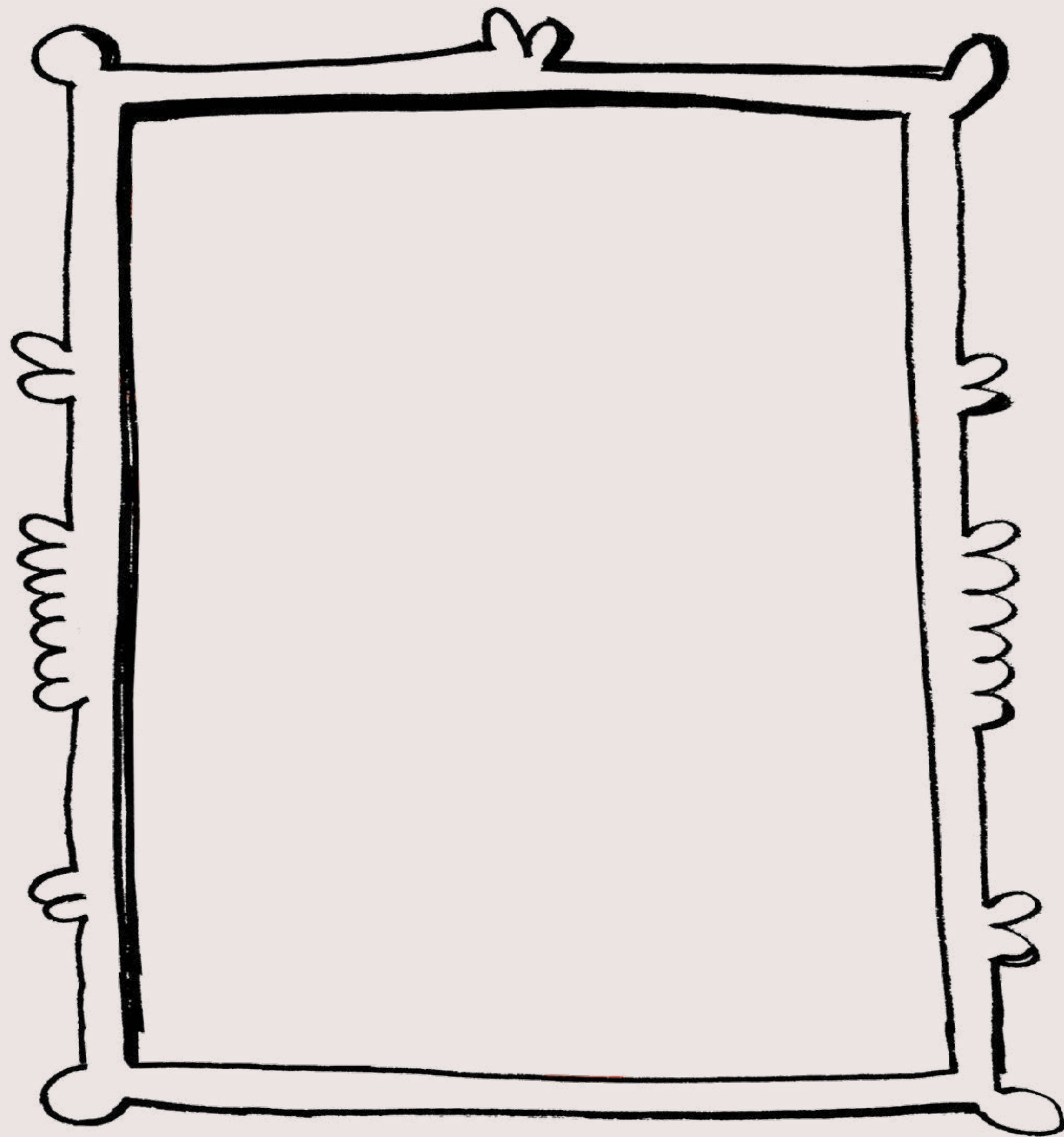
- 1 Quando não podemos comer durante mais horas que o costume
- 2 Fotografia aos ossos
- 3 Remédio em forma de rebuçado pequeno
- 4 Cama de hospital com colchão extra fino
- 5 Agulha com remédio
- 6 Fórmula especial para ganhar energia mais rápido
- 7 Cama de quem fica comigo no hospital
- 8 Plasticina para curar ossos magoados
- 9 Ferrari do hospital
- 10 Headphones (auriculares) para ouvir o coração.
- 11 Observar o sangue mais de perto



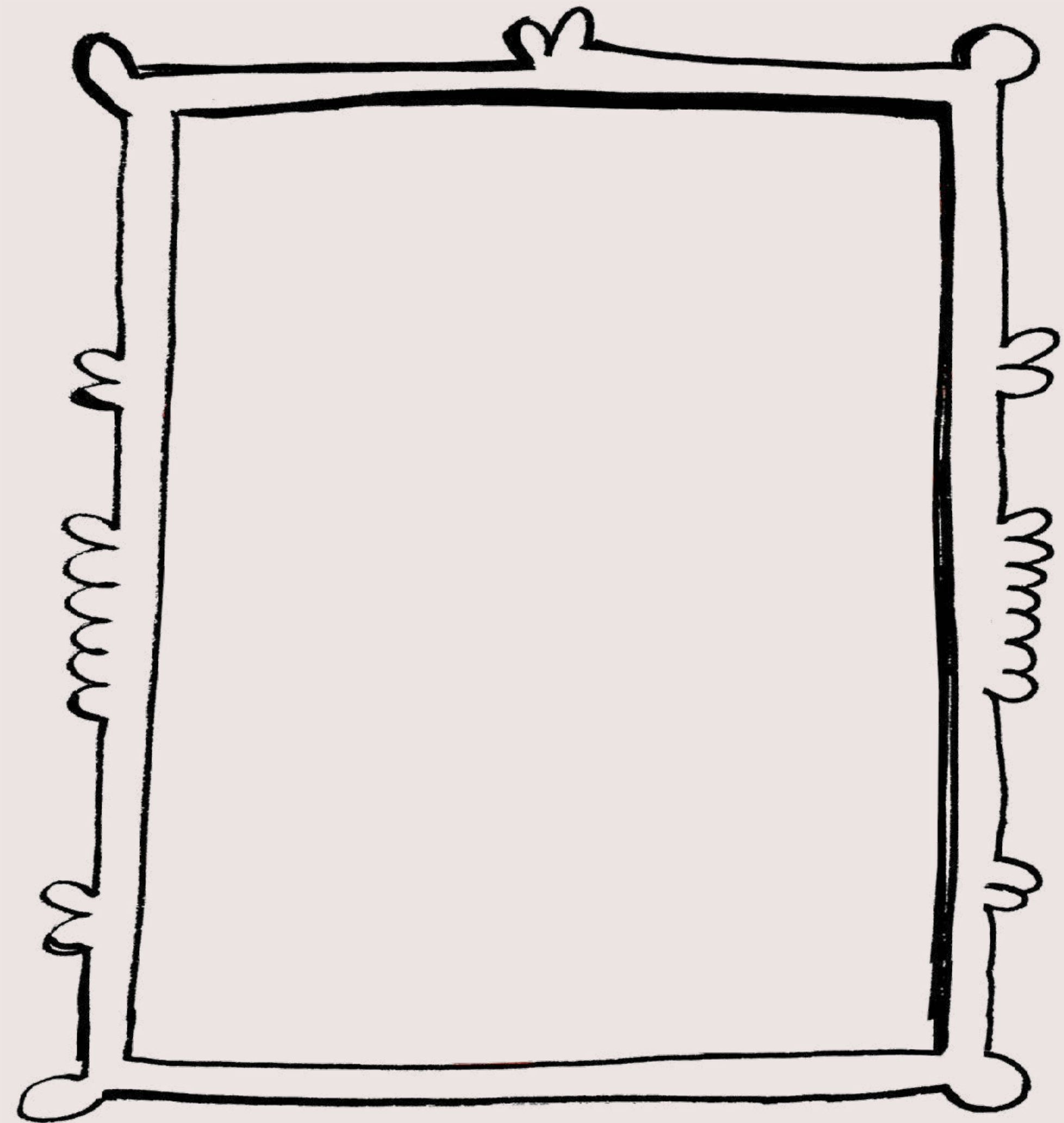
* Material retirado do nosso livro de atividades “Um dia de Visita” – Livro disponível na nossa lojinha online em narizvermelho.pt/lojinha

SOLUÇÃO
1 - JEJUM; 2 - RAIO X; 3 - COMPRIMIDO; 4 - MACA; 5 - SERINGA;
6 - SORO; 7 - CADEIRÃO; 8 - GESSO; 9 - CADEIRA DE RODAS;
10 - ESTETOSCÓPIO; 11 - ANÁLISES

Ficha de Jogo 5* – DESENHA O TEU RETRATO



**Agora imagina que és um Doutor Palhaço,
como seria o teu doutor palhaço ou doutora palhaça?
Desenha-o AO LADO.**



**Como ficou o teu desenho? Só falta dares-lhe um nome.
Escreve o teu nome de doutor ou doutora aqui.**



E assim
chegámos ao FIM!

MUITO OBRIGADO
por se juntarem a nós
na 18^a edição
do Dia do Nariz
Vermelho!