



GUIA DE ATIVIDADES PSICOSSOCIAIS PARA CRIANÇAS E JOVENS



#EU4HEALTH


Cruz Vermelha
Portuguesa


Funded by
the European Union

Adaptado de: *A hopeful, healthy, and happy living and learning toolkit. Activity Guide. Psychosocial Support (PSS) for teachers, parents, caregivers and children during the COVID-19 pandemic. APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.*

Bem-vindo ao “Guia de Atividades Psicossociais para Crianças e Jovens”. Este guia contém uma seleção de atividades divertidas e envolventes que podem ser realizadas tanto em casa como no ambiente escolar, direcionadas a crianças e jovens dos 4 aos 18 anos. Todas as atividades foram cuidadosamente concebidas para promover o bem-estar psicossocial, centrando-se em componentes essenciais para o desenvolvimento saudável das crianças e dos jovens.

Um evento crítico pode alterar de forma significativa o percurso normal de vida das pessoas, independentemente da sua idade. Estas mudanças substanciais exigem tempo e esforço para adaptação, afetando não apenas os indivíduos, mas também as suas famílias. Muitas vezes, o que antes era garantido na vida quotidiana, como a frequência regular da escola, sofre interrupções. Estas mudanças drásticas podem provocar elevados níveis de incerteza e uma falta de contacto social com os amigos, resultando em ansiedade, infelicidade e um sentimento geral de desespero em relação ao futuro.

Os sentimentos intensos e constantes de incerteza e isolamento constituem um desafio significativo para os jovens. Se não forem devidamente acompanhados e resolvidos, podem levar a problemas de saúde mental mais graves. Este guia oferece atividades projetadas para ajudar a interagir com as crianças de forma divertida e ativa, centrando-se em competências sociais e emocionais fundamentais. Cada uma destas competências é relevante não apenas para a vida em geral, mas também para apoiar a saúde, a felicidade e a esperança das crianças durante eventos críticos.

As atividades deste guia são organizadas em torno de cinco principais áreas de aprendizagem social e emocional:

- 1. Autoconhecimento:** Ajuda as crianças a reconhecerem e compreenderem as suas próprias emoções e pensamentos, bem como a forma como estas influenciam o comportamento.
- 2. Autogestão:** Foca-se no desenvolvimento de competências para regular emoções, pensamentos e comportamentos em diferentes situações, incluindo a gestão do stress e o controlo de impulsos.
- 3. Consciência social:** Encoraja a compreensão e a empatia em relação aos outros, promovendo sentido de pertença e aceitação das diferenças.
- 4. Competências relacionais:** Visa o desenvolvimento de aptidões para estabelecer e manter relações saudáveis e gratificantes, baseadas em cooperação e resolução de conflitos.
- 5. Tomada de decisões:** Envolve a capacidade de fazer escolhas construtivas e responsáveis sobre o comportamento pessoal e as interações sociais, baseadas em normas éticas, preocupações de segurança e normas sociais.

Esperamos que este guia seja uma ferramenta útil para professores, educadores, cuidadores e pais, ajudando a promover o desenvolvimento saudável e a resiliência das crianças e jovens durante tempos desafiadores.



Este guia foi concebido para ser uma ferramenta flexível e adaptável, adequada tanto em ambiente escolar como um ambiente promotor de aprendizagem, em casa. Embora as atividades tenham sido inicialmente criadas para grupos, a maioria delas pode ser facilmente ajustada para pais e cuidadores que trabalham com crianças em casa.

Ambiente de Aprendizagem em Casa

Para o ambiente de aprendizagem em casa, as atividades de grupo podem ser realizadas em conjunto com os cuidadores e irmãos. No caso de haver apenas uma criança, o trabalho de grupo pode ser dispensado ou adaptado conforme necessário. Nas duas primeiras atividades do guia, encontrará exemplos práticos sobre como podem ser ajustadas para utilização em casa, à distância ou na escola.

Adaptação das Atividades

Cada atividade inclui uma indicação sobre se pode ser adaptada para ser utilizada com uma única criança ou se é mais adequada para um grupo. Isto permite-lhe escolher e ajustar as atividades de acordo com a situação e o número de crianças presentes.

Diretrizes para Pais e Cuidadores

Se for um pai/mãe ou cuidador a trabalhar com os seus próprios filhos num ambiente de aprendizagem em casa, é essencial adotar uma abordagem aberta e envolvente, evitando ser demasiado diretivo. Aqui estão algumas diretrizes para facilitar uma interação eficaz e produtiva:

1. **DEIXE A ATIVIDADE DESENVOLVER-SE NATURALMENTE:** Em vez de dar conselhos sobre o que os seus filhos devem fazer, sentir ou pensar, permita que a atividade flua naturalmente. Este espaço é crucial para que as crianças expressem, livremente, os seus sentimentos e pensamentos.

2. **SEJA UM “OUVINTE ATIVO”:** A escuta ativa é ouvir para compreender, ao contrário da escuta reativa (que é ouvir para responder). Durante as atividades, concentre-se em compreender o que os seus filhos estão a dizer, mostrando empatia e compreensão (mesmo quando não partilha da mesma opinião).
3. **EMPATIA E COMPREENSÃO:** O que os seus filhos mais precisam durante estes momentos é sentir que são ouvidos e compreendidos. Mostre empatia e esteja, emocionalmente, presente para eles.

Benefícios das Atividades

Estas atividades oferecem uma oportunidade valiosa para que as crianças partilhem os seus sentimentos e pensamentos sobre questões importantes da vida. Através de um ambiente de apoio e compreensão, pode ajudar a promover a saúde emocional e social das crianças, fortalecendo a sua capacidade de enfrentar desafios e desenvolver resiliência.

Exemplos Práticos

Nas duas primeiras atividades deste guia, encontrará exemplos detalhados de como as atividades podem ser adaptadas para diferentes contextos - em casa, à distância ou na escola. Estas adaptações são projetadas para garantir que as atividades sejam acessíveis e eficazes, independentemente do ambiente de aprendizagem.

Utilize este guia como um recurso flexível, ajustando as atividades conforme necessário para dar resposta às necessidades das crianças sob a sua supervisão. Com uma abordagem empática e envolvente, estas atividades desempenham um papel crucial no apoio ao desenvolvimento saudável e ao bem-estar emocional das crianças.

SECCÃO 1: AUTOCONHECIMENTO

PÁGINA	ATIVIDADE	IDADE	TEMPO	OBJETIVO
08	1. Eu sou eu	12-18	60 min	Ajudar a compreender o que é o autoconhecimento, porque é importante e como desenvolvê-lo.
09	2. Eu sou eu	8-11	60 min	Ajudar a compreender o que é o autoconhecimento, porque é importante e como desenvolvê-lo.
10	3. Se eu fosse...	4-7	30 min	Ajudar as crianças a tornarem-se mais conscientes de si mesmas.
11	4. Os sentimentos são amigos	12-18	90 min	Compreender a importância de gerir emoções fortes.
13	5. Conhece os teus sentimentos e faz amizade com eles	8-11	60 min	Compreender a importância de gerir emoções fortes.
14	6. O jogo do espelho	4-7	30 min	Incentivar a partilha e a expressão de sentimentos, promovendo a compreensão de que cada pessoa tem emoções e sentimentos diferentes. Promover a cooperação familiar e o apoio mútuo.
14	7. Ninguém sabe	12-18	30 min	Aumentar a autoestima e a confiança, partilhando as competências pessoais com os outros. Esta atividade também reforça a coesão e o respeito do grupo, através da escuta ativa e da concentração no que os outros estão a dizer.
15	8. Acreditar em mim	8-11	30 min	Ajudar as crianças a entender como é importante acreditar em si mesmas e ter uma atitude positiva em relação à vida.
16	9. Copo meio cheio	4-7	30 min	Ajudar as crianças a entender como é importante acreditar em si mesmas e ter uma atitude positiva em relação à vida.

SECCÃO 2: AUTOGESTÃO

PÁGINA	ATIVIDADE	IDADE	TEMPO	OBJETIVO
18	10. Passageiros de um autocarro	12-18	60 min	Ajudar os jovens a compreender os perigos de deixar o stress acumular nas suas vidas e a necessidade de lidar com os problemas à medida que eles surgem, sempre que possível.
19	11. Passageiros de um autocarro	8-11	60 min	Ajudar os jovens a compreender os perigos de deixar o stress acumular nas suas vidas e a necessidade de lidar com os problemas à medida que eles surgem, sempre que possível.
20	12. Um saco pesado	4-7	30 min	Ajudar as crianças pequenas a entender a importância de falar com alguém sobre as coisas que as preocupam.
21	13. Missão possível	8-18	60 min	Desenvolver uma declaração de missão para ajudar a orientar os alunos e proporcionar motivação.
21	14. Qual é o teu superpoder?	8-18	90 min	Compreender a importância de se manter motivado.
22	15. Basquetebol de papel usado	4-7	30 min	Compreender a importância de se manter motivado.
23	16. Objetivos inteligentes	12-18	90 min	Compreender a importância da definição de objetivos e como definir objetivos SMART.
24	17. O rio da vida	8-11	60 min	Fazer com que as crianças reflitam sobre as suas vidas (passado, presente e futuro), de forma a valorizar as suas conquistas e estabelecer metas para o futuro.

SECCÃO 2: AUTOGESTÃO

PÁGINA	ATIVIDADE	IDADE	TEMPO	OBJETIVO
25	18. Se eu fosse	4-7	30 min	Incentivar a imaginação, os sonhos e as esperanças das crianças e ajudá-las a identificar formas práticas de atingir os seus objetivos.
26	19. A questão dos 86.400 euros!	12-18	60 min	Ajudar os jovens a compreender a importância de uma gestão eficaz do tempo.
27	20. A questão dos 86.400 euros!	8-11	60 min	Ajudar os jovens a compreender a importância de uma gestão eficaz do tempo.
28	21. Encher o pote	4-7	30 min	Concentrar-se na importância da gestão do tempo.
29	22. A corda de saltar gigante	8-18	60 min	Concentrar-se na importância do controlo dos impulsos.
30	23. Salto de balão	4-7	60 min	Concentrar-se na importância do controlo dos impulsos.

SECCÃO 3: CONSCIÊNCIA SOCIAL

PÁGINA	ATIVIDADE	IDADE	TEMPO	OBJETIVO
32	24. Atravessar o rio dos crocodilos	12-18	90 min	Ajudar os jovens a compreender a importância da tomada de perspetiva na vida.
33	25. Coisas que temos em comum	8-11	30 min	Reconhecer a individualidade de cada pessoa e os pontos em comum entre elas.
34	26. O que é um amigo?	4-7	30 min	Explorar o significado da amizade e o porquê de os amigos serem importantes.
35	27. Atravessar a linha	12-18	90 min	Estimular o debate e aprofundar a compreensão sobre o papel da empatia na consciência social.
36	28. Passar a linha	8-11	60 min	Ajudar as crianças a entender os conceitos básicos de empatia e por que a empatia é tão importante na vida.
37	29. Novelo de fio	4-7	30 min	Incentivar a inclusão de todos no grupo e demonstrar como estamos todos ligados.

SECCÃO 4: COMPETÊNCIAS RELACIONAIS

PÁGINA	ATIVIDADE	IDADE	TEMPO	OBJETIVO
40	30. Conta-me uma história	12-18	60 min	Ajudar os jovens a entender a importância de ouvir e receber feedback como formas de melhorar suas aptidões de comunicação.
41	31. Sou um bom ouvinte quando...	8-11	30 min	Identificar as principais competências de escuta.
42	32. O Simão diz	4-7	30 min	Aprender a importância de prestar atenção e ouvir bem as instruções.
43	33. Laranja Ugli	12-18	90 min	Concentrar-se nas aptidões de negociação e cooperação, que são uma parte importante da gestão social e de relacionamentos.
44	34. Trabalho de equipa	8-11	60 min	Sensibilizar as crianças para os benefícios da colaboração e do trabalho em equipa.
45	35. Cadeiras musicais cooperativas	4-7	60 min	Aprender a cooperar incluindo os outros.

SEÇÃO 4: COMPETÊNCIAS RELACIONAIS

PÁGINA	ATIVIDADE	IDADE	TEMPO	OBJETIVO
46	36. Negócio arriscado!	12-18	90 min	Chamar a atenção para os perigos de se submeter à pressão negativa dos colegas.
47	37. Balão numa garrafa	8-11	30 min	Chamar a atenção para a realidade da pressão dos colegas.
48	38. Espelho numa caixa	4-7	30 min	Aumentar a autoconfiança e o respeito próprio e ajudar as crianças pequenas a serem elas mesmas e não se submeterem à pressão negativa dos colegas.
49	39. Roda positiva	12-18	90 min	Envolver os jovens em formas de resolver divergências e conflitos de modo eficaz.
50	40. A coruja sábia	8-11	60 min	Envolver as crianças nas diferentes maneiras de lidar com conflitos.
51	41. Dois burros esfomeados	4-7	30 min	Entender que as pessoas têm necessidades diferentes e como isso pode gerar conflitos.

SEÇÃO 5: TOMADA DE DECISÕES

PÁGINA	ATIVIDADE	IDADE	TEMPO	OBJETIVO
52	42. Perdidos no deserto	12-18	120 min	Apresentar aos jovens uma forma eficaz de fazer escolhas sábias.
53	43. Encalhados numa ilha deserta	8-11	60 min	Apresentar aos jovens uma forma eficaz de fazer escolhas sábias.
55	44. Resolução de problemas	4-7	30 min	Apresentar aos jovens uma forma eficaz de fazer escolhas sábias.

ANEXO DE FICHAS - PÁGINA 56



O autoconhecimento é essencial para o desenvolvimento saudável de crianças e jovens. Envolve a capacidade de sentir e compreender as próprias emoções, pensamentos e valores, bem como reconhecer a sua identidade física. Desenvolver o autoconhecimento é crucial para construir confiança e um sentido claro de propósito. Esta secção oferece atividades pensadas para ajudar crianças e jovens a reconhecerem a importância do autoconhecimento e a crescerem nesta área vital. As atividades visam promover uma compreensão mais profunda de si mesmos e fortalecendo sua capacidade de enfrentar desafios com autoconfiança e direção.

ATIVIDADE 1: EU SOU EU

OBJETIVO:	Ajudar a compreender o que é o autoconhecimento, porque é importante e como desenvolvê-lo.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para ser utilizado com uma única criança ou como atividade de grupo.
MATERIAIS:	Cópias em branco do brasão de armas do anexo.



Os professores podem facilitar esta atividade de três maneiras distintas:

1. **CONDUÇÃO PRESENCIAL NA ESCOLA:** Liderar um grupo, ou turma de alunos presencialmente, guiando-os passo a passo através da atividade no ambiente escolar.
2. **ORIENTAÇÃO REMOTA POR VÍDEO:** Utilizar uma aplicação de comunicação por vídeo, como o Zoom, para orientar um grupo de alunos que estão a aprender em casa, conduzindo a atividade de forma interativa e envolvente.
3. **INSTRUÇÕES PARA AUTO-ORIENTAÇÃO:** Fornecer instruções escritas detalhadas para que os alunos possam realizar a atividade individualmente em casa, permitindo uma abordagem auto-orientada e flexível.

1. Para os professores, pais e cuidadores que facilitam a atividade a uma ou mais crianças em casa ou na escola, EM PRESENÇA EXPLICAR aos alunos ou à(s) criança(s):

O autoconhecimento consiste em saber quem somos, enquanto indivíduos únicos. Ou seja, trata-se de pensar sobre quais são os sentimentos, pensamentos, valores e quem é, fisicamente falando. O autoconhecimento exato aumenta a autoconfiança, bem como o sentido de propósito e pode ajudar a “navegar”, com sucesso, no mundo complexo em que vivemos.

2. Adaptações para a facilitação à distância pelos professores:

Mostre o brasão de armas em branco no ecrã. Peça aos alunos que o utilizem para completar o seu próprio brasão.

3. Adaptações para trabalho autónomo em casa:

Os professores podem incluir uma atividade “O meu brasão pessoal” como parte de um pacote de trabalhos de casa. Incluir um exemplo do brasão de um país com uma explicação para cada um dos elementos do brasão. Incluir também um brasão em branco com sugestões escritas sobre o que os alunos devem incluir nos seus brasões pessoais. Pedir aos alunos que escrevam um parágrafo a descrever ou a explicar os seus brasões pessoais. Colar os pontos de discussão acima referidos no verso do brasão em branco e sugerir aos alunos que os leiam depois de escreverem o parágrafo que explica os seus brasões pessoais.

ATIVIDADE:

- Mostrar à(s) criança(s) uma cópia do brasão do seu país e utilizá-lo como exemplo de como um brasão reflete os aspetos fundamentais do país.
- Distribuir as cópias em branco do brasão e pedir aos alunos para completarem o seu próprio brasão pessoal. Cada secção deve ser preenchida, incluindo as imagens, as palavras e o lema ou declaração de missão na fita na base do escudo.
- Os alunos devem incluir imagens ou palavras que reflitam as coisas mais importantes das suas vidas, tais como aquilo em que são bons, o que sentem e quem querem ser como indivíduos. Se estiver a facilitar esta atividade com uma criança/aluno, convide-a a partilhar consigo.

REFLEXÃO A PROMOVER:

- O teu brasão pessoal reflete o teu autoconhecimento.
- Um autoconhecimento correto permitir-te-á fazer mudanças e desenvolver as tuas áreas de força, bem como identificar áreas onde gostarias de fazer melhorias.
- Existem vários benefícios em te tornares mais consciente de ti, tais como:
 - Relações positivas;
 - Humor positivo;
 - Pensamento positivo;
 - Objetivos de vida positivos e capacidade de decisão;
 - Comunicação positiva;

Nota: Estas três abordagens dão aos professores, pais e cuidadores a flexibilidade de facilitar a atividade de uma forma que se adapte ao seu ambiente, ao mesmo tempo que ajudam as crianças/jovens a desenvolver um maior autoconhecimento.

ATIVIDADE 2: EU SOU EU

OBJETIVO:	Ajudar a compreender o que é o autoconhecimento, porque é importante e como desenvolvê-lo.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-11 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para ser utilizado com uma única criança ou como atividade de grupo.
MATERIAIS:	Cópias em branco do brasão de armas do anexo.

Há duas formas dos professores facilitarem esta atividade:

1. Conduzir um grupo, ou turma, de alunos na escola através da atividade.
2. Utilizando uma aplicação de comunicação por vídeo, como o Zoom, para orientar um grupo de alunos, a partir das suas casas, através da atividade.

Para os professores, pais e cuidadores que facilitam a atividade a uma ou mais crianças em casa ou na escola, em presença EXPLICAR aos alunos ou à(s) criança(s):

O autoconhecimento consiste em conhecer os nossos sentimentos pessoais, os nossos pensamentos, aquilo em que acreditamos firmemente e o que nos caracteriza fisicamente. Conhecermo-nos bem pode ajudar-nos a acreditar mais em nós próprios e a sermos confiantes.

ATIVIDADE:

- Mostrar à(s) criança(s) uma cópia do brasão do seu país e usá-lo como exemplo de como um brasão reflete os principais aspetos importantes do seu país.
- Distribuir as cópias em branco da folha do brasão e pedir às crianças que preencham o seu próprio brasão pessoal. Cada secção deve ser preenchida, incluindo as imagens, as palavras e o lema ou declaração de missão na fita na base do escudo.
- As crianças devem incluir imagens ou palavras que reflitam as coisas mais importantes das suas vidas, tais como aquilo em que são boas, aquilo em que se sentem fortes e em que se querem tornar enquanto indivíduos.
- Pedir ao grupo que partilhe com os outros o seu brasão, descrevendo o que diz sobre eles. Se estiver a facilitar esta atividade com uma criança/aluno, convide-a a partilhar consigo.

REFLEXÃO A PROMOVER:

O teu brasão pessoal conta uma história sobre quem és e o que é importante para ti.

Saber mais sobre quem somos pode ajudar nas nossas relações, nos nossos estados de espírito e na forma como nos relacionamos com outras pessoas, como a família e os amigos.



Nota: Esta estrutura simples ajuda a orientar a atividade, quer se realize presencialmente ou à distância, centrando-se no desenvolvimento do autoconhecimento e na partilha de valores pessoais.

ATIVIDADE 3: SE EU FOSSE

OBJETIVO:	Ajudar as crianças a tornarem-se mais conscientes de si mesmas.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para ser utilizado com uma única criança ou pode ser utilizado como atividade de grupo

ATIVIDADE: PRIMEIRA PARTE

- Fazer estas perguntas e pedir às crianças que respondam em voz alta. Informar as crianças de que não podem dizer coisas desagradáveis umas às outras:
 - Se fosses uma cor, que cor serias? Porquê?
 - Se fosses um animal, que animal serias? Porquê?
 - Se pudesses ser uma estrela desportiva famosa, que desporto seria? Porquê?
 - Se conseguisses tocar muito bem qualquer instrumento musical, qual seria? Porquê?
 - Se pudesses ter qualquer profissão quando fores grande, qual seria? Porquê?
 - Se pudesses ser um super-herói, qual seria o teu superpoder? Porquê?
- Certifique-se de que todas as crianças respondem a pelo menos uma pergunta.
- Dizer: *“É sempre divertido imaginar todas as coisas que gostaríamos de fazer e o tipo de pessoas que gostaríamos de ser, mas quem realmente somos também é fantástico, mesmo que não sejamos um super-herói ou uma estrela desportiva famosa.”*

ATIVIDADE: SEGUNDA PARTE

- Fazer estas perguntas e pedir às crianças para responderem em voz alta. Dizer às crianças para não dizerem coisas desagradáveis umas às outras:
 - Em que é que tu és realmente bom?
 - Em que é que não és assim tão bom?
 - O que é que realmente gostas em ti?
 - Se pudesses, o que mudarias em ti?
 - O que é que gostas na escola?
 - O que é que não é assim tão bom na escola?
- Dizer: *“As primeiras perguntas eram de faz-de-conta. O segundo conjunto de perguntas é sobre a realidade. É importante saber muito sobre quem realmente somos. Quando sabemos quem realmente somos, podemos orgulhar-nos de muitas coisas e saber o que precisamos de fazer para sermos melhores.”*



Nota: Este formato ajuda a orientar a atividade de modo estruturado, proporcionando uma experiência significativa de autodescoberta para as crianças.

ATIVIDADE 4: OS SENTIMENTOS SÃO AMIGOS

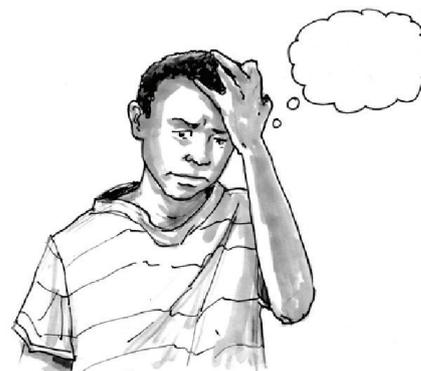
OBJETIVO:	Compreender a importância das emoções fortes.
TEMPO:	90 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Cartaz NAIL IT, cinco cartões em branco e uma caneta para cada criança.

EXPLICAR às crianças:

As nossas emoções são o que estamos a sentir e todos nós temos muitos e diversos sentimentos, todos os dias. Por vezes, estes sentimentos podem ser muito fortes e, se não os gerimos bem, podem causar problemas nas nossas vidas. Com a prática, podemos aprender a reconhecer as nossas emoções e a geri-las para que não acabem por nos controlar a nós.

ATIVIDADE:

- Dizer às crianças: *“Vamos dizer o nome de todos os sentimentos de que nos lembramos! À medida que uma pessoa diz um sentimento, faz uma cara para mostrar esse sentimento. Quem gostaria de descrever com uma palavra o que está a sentir hoje?”*
- Criar pequenos grupos (de três a cinco) e dê a cada criança cinco cartões.
- Dizer às crianças: *“Pensem em cinco emoções fortes que tiveram durante a última semana e escrevam uma em cada cartão.”*
- Recolher todos os cartões e coloque-os de cabeça para baixo numa mesa ou no chão, onde todos os possam ver. Misture-os.
- Pedir a cada criança que escolha dois cartões ao acaso.
- Pedir a cada criança, à vez, que revele os seus cartões; pedir-lhes que descrevam quando foi a última vez que sentiram a emoção escrita nos seus cartões e como lidaram com ela.
- Dizer às crianças: *“Um sistema útil para aprender a gerir as emoções é o sistema de quatro passos **NAIL IT**.”*



Colocar o cartaz NAIL IT e explicar o significado das letras da palavra **NAIL**:

N de Nome:

Quando estiveres a sentir uma emoção forte, faz uma pausa e pergunta-te qual é a emoção que estás a sentir. Tenta dar nome à emoção o mais corretamente possível.

A de Aceitar:

Os sentimentos são importantes porque nos dizem que algo relevante está a acontecer nas nossas vidas. Sem sentimentos, não seríamos bons amigos ou membros da família. Todos nós temos sentimentos fortes e precisamos de aprender a ouvir os nossos sentimentos. Tenta não julgar a emoção como boa ou má, ou a ti como bom ou mau por sentires a emoção. Mostra compreensão por ti e dá-te tempo para sentir o sentimento sem o julgar. Sente onde está a sensação no teu corpo. Está quente ou frio, nervoso ou agudo - como é que se sente por dentro? Coloca a mão sobre essa sensação e diz para ti que não há problema em sentir isso. Podes até dizer: “Não faz mal sentir-se triste / zangado / assustado / perturbado. É normal.”

I de Investigar:

Agora, investiga ou faz perguntas a ti mesmo sobre o sentimento. Sê o teu próprio investigador ou cientista, investigando os teus sentimentos! Questiona-te porque estás a sentir-te assim. Podes dizer algo como “Estou a sentir... porque...”. Os sentimentos nunca estão errados, eles dizem-nos coisas importantes sobre a nossa vida e sobre as coisas importantes que estão a acontecer. Questiona-te se a emoção é demasiado forte para a situação - por exemplo, talvez tenha exagerado perante algo pequeno. Todos nós fazemos isso (reagir de forma exagerada com sentimentos fortes a coisas pequenas). Mas isso dá-nos informações importantes sobre o que pode estar por detrás dessa situação. Quando descobrires por que razão tiveste um sentimento forte, diz “Aha!” Lembra-te de ser gentil com esse sentimento e contigo, mesmo que tenhas tido uma reação muito extrema. Quando estiveres pronto, pergunta-te se essa emoção te está a controlar ou se és tu que controlas a emoção. Até que ponto seria útil ou inútil agarrar-te a essa emoção? Precisas de agir de acordo com o sentimento?

L para “Let go of it” (deixar ir):

Se precisares de agir de acordo com o sentimento, podes fazê-lo quando estiveres calmo. Por exemplo, por vezes ajuda sair da sala e ficar sozinho. Por vezes, ajuda ir dar um passeio. Por vezes, ajuda bater numa almofada (nunca numa pessoa ou em algo valioso!).

O que é que te ajuda a libertar um sentimento forte? Muitas vezes, depois de teres ouvido, sentido e compreendido esse sentimento e a sua origem, apercebes-te de que não precisas de agir de acordo com a emoção e que não faz mal **deixá-la ir e seguir em frente!** Diz a ti mesmo que esta emoção não é útil neste momento e que, se não a deixares ir, vai causar-te problemas.

Praticar o NAIL IT:

Dizer às crianças: “Vamos fazer este exercício em silêncio, nas nossas cabeças. Pensem na semana passada, e quando tiveram um sentimento não muito forte - talvez pensem em algo pequeno, não muito grande ou difícil. Por exemplo, uma altura em que estava um pouco irritado, triste ou preocupado. Por favor, não escolhas um sentimento grande e forte agora, porque estamos apenas a praticar. Ok - tens a memória do teu sentimento não muito forte? Vamos seguir juntos os passos do NAIL (lê-os de novo devagar)”.

Depois perguntar ao grupo:

- Como é que foi isso?
- Onde sentiram o vosso sentimento e como foi?
- Foram simpáticos convosco em relação ao vosso sentimento? Pensaste em algo simpático para dizer a ti próprio sobre o teu sentimento?
- Foste um bom investigador? Ouviste bem o teu sentimento? Aprendeste algo de novo sobre ti?
- O que te apeteceu fazer com esse sentimento?
- O que te ajuda a lidar com isso quando tens um sentimento forte? Pensem em comportamentos saudáveis que não envolvam magoar alguém ou alguma coisa.
- Deem um feedback positivo um ao outro sobre o que partilharam, por exemplo: “João, fiquei impressionado por teres conseguido acalmar-te quando estavas zangado”. Ou “Ana, achei útil quando disseste que sentias um aperto no peito porque eu também sinto isso”.

ROLE PLAYING:

Pedir a dois voluntários que representem uma situação em que tenham estado envolvidas emoções fortes.

Um exemplo poderia ser:

Voluntário: “Recentemente, tive uma discussão feia com os meus pais porque queria encontrar-me com alguns amigos, para vermos um filme juntos. Eles disseram-me que não, porque tinha de estudar para as avaliações. Eu disse que toda a gente o faz, porque é que eu não posso? Acabámos por gritar uns com os outros e eu saí da sala depois de lhes ter dito algumas coisas bastante desagradáveis”.

Facilitador: “Muito bem, vamos fazer um role play disso. Tu representas-te a ti e vamos pedir a uma ‘mãe’ e a um ‘pai’ que se juntem a ti”.

Permitir que os voluntários representem a situação diante de todo o grupo.

Facilitador: “Obrigado. Deve ter sido uma situação difícil para todos vós. Por isso, vamos voltar a essa situação e trabalhar nela. Voltem à vossa mente para esse dia. Qual foi o primeiro sentimento que tiveram depois dos vossos pais terem dito «não»?”

Voluntário: “Senti-me muito zangado com eles por me tratarem como uma criança e não me deixarem tomar as minhas próprias decisões. Tenho 18 anos, já não sou um bebé. Sei o que é seguro para mim e o que não é!”

Facilitador: “Ok, obrigado. A raiva é muitas vezes a primeira emoção que sentimos quando não conseguimos o que queremos. Quais seriam as outras emoções que estavas a sentir, mas que talvez não estivesse consciente delas, porque a raiva estava a atrapalhar?”

Voluntário: “Desiludido, incompreendido, solitário, frustrado. Inveja dos meus amigos que podem fazer o que querem. Farto e cansado por não poder fazer o que quero da minha vida!”

Facilitador: “Parece que tens uma boa compreensão das tuas emoções. As coisas estão muito difíceis neste momento. Provavelmente carregaste essa raiva contigo durante dias, certo? E o resto da tua família teve que aguentar isso. Vamos aplicar o sistema NAIL IT àquilo por que passaste e ver se poderia ter ajudado a evitar a discussão entre ti e os teus pais.”

Conduzir o grupo por cada uma das fases do sistema **NAIL IT**, tal como se aplica ao cenário. Concentrar-se na forma como teria ajudado a desanuviar a situação se o jovem tivesse tido tempo para regular a sua reação emocional.

DEBATE:

- É possível ter consciência de como nos estamos a sentir e fazer amizade com esses sentimentos para que não fiquem fora de controlo.
- Da próxima vez que tiveres uma emoção forte, faz uma pausa e diz a ti mesmo que consegues lidar com ela, sem que ela te controle.
- Lembra-te de que: uma emoção forte não é um problema. O problema pode ser o que fazes com esse sentimento.
- Lembra-te de ouvir bem os teus sentimentos - eles são guias importantes para o que está a acontecer nas nossas vidas. Os sentimentos nunca estão errados - estão a chamar-nos, para os ouvirmos.

Nota: Esta atividade ajudará as crianças a desenvolver competências emocionais importantes, tais como reconhecer, aceitar e gerir as suas emoções de forma saudável.

ATIVIDADE 5: CONHECE OS TEUS SENTIMENTOS E FAZ AMIZADE COM ELES

OBJETIVO:	Compreender a importância de gerir emoções fortes.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-11 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Cinco cartões de memória em branco e uma caneta para cada criança.

EXPLICAR às crianças:

As nossas emoções são o que estamos a sentir, e todos nós temos muitos sentimentos, todos os dias. Por vezes, estes sentimentos podem ser muito fortes e, se não os controlarmos, podem causar problemas nas nossas vidas. Com a prática, podemos aprender a reconhecer as nossas emoções e a geri-las para que não acabem por nos controlar a nós.

ATIVIDADE:

- Dizer às crianças: *“Quem gostaria de descrever com uma palavra o que está a sentir hoje? Quais são os sentimentos mais comuns que as pessoas têm? Vamos fazer uma lista e ver a quantas conseguimos chegar.”*
- Criar pequenos grupos de três a cinco crianças e dar a cada criança cinco cartões.
- Dizer às crianças: *“Pensem em cinco emoções fortes que tiveram durante a última semana e escrevam uma, em cada cartão.”*
- Recolher todos os cartões e colocá-los de cabeça para baixo em cima da mesa ou no chão, onde todos os possam ver. Misturá-los.
- Pedir a cada criança para escolher dois cartões ao acaso.
- Pedir a cada criança, à vez, para revelar os seus cartões e descrever quando foi a última vez que sentiram a emoção escrita nos cartões, o que causou o sentimento e como lidaram com ele.
- Dizer: *“Um sistema útil para aprender a gerir as suas emoções é o sistema de quatro passos **NAIL IT.**”*



Explicar o significado das letras da palavra **NAIL**:

N de Nome:

Quando estás a ter um sentimento forte, pára e pergunta a ti próprio qual é o verdadeiro sentimento. Tenta nomear o sentimento, como raiva, tristeza ou medo.

A de Aceitar:

Tenta não te sentires mal por teres o sentimento e não digas coisas como: *“Sou estúpido por me sentir assim”* ou *“Estou errado por me sentir assim.”* Aceita-o e diz a ti mesmo que não faz mal sentir-se assim.

I de Investigar:

Agora investiga ou faz perguntas a ti mesmo sobre o sentimento. Pergunta-te se a emoção é adequada e apropriada para a situação. Estás a reagir de forma exagerada? A emoção está a controlar-te ou és tu que controlas a emoção? Até que ponto seria útil ou inútil agarrar-se à emoção? Precisas de agir de acordo com o sentimento?

L para **“Let go of it”** (deixar ir):

Se precisares de agir de acordo com o sentimento, quando estiveres calmo, podes fazê-lo. Muitas vezes, porém, depois de ter passado pelo sistema, apercebes-te de que não precisas de agir sobre a emoção e que não faz mal **deixá-la ir e seguir em frente!** Diz a ti mesmo que esta emoção não é útil neste momento e que, se não a deixares ir, poderá causar problemas.

À medida que investigas melhor os teus sentimentos e te tornas mais amigo deles, repara se tens o mesmo tipo de sentimento forte com frequência. Por exemplo, talvez sintas raiva forte muitas vezes. Ou talvez sintas medo, tristeza ou solidão (sentires-te excluído). Todos temos tendência a sentir alguns sentimentos com mais frequência do que outros. À medida que vais conhecendo esses sentimentos, arranja um nome giro ou divertido para esse sentimento. Por exemplo, podes dizer: *“Oh, lá está o Pedro, uma bolha zangada, a saltitar outra vez!”* ou podes dizer: *“Oh, lá está a Carla, a tremer e a abanar outra vez.”* Conhece os teus sentimentos e faz amizade com eles.

Nota: Esta estrutura simples ajuda a orientar a atividade, quer se realize presencialmente ou à distância, centrando-se no desenvolvimento do autoconhecimento e na partilha de valores pessoais.

DEBATE:

- É possível ter consciência de como nos estamos a sentir e controlar esses sentimentos, para que não fiquem fora de controlo.
- Da próxima vez que sentires uma emoção forte, faz uma pausa e diz a ti mesmo que a consegues controlar sem que ela te controle a ti.
- Tens o mesmo tipo de sentimento com frequência? Consegues arranjar um nome divertido e simpático para esse sentimento?

ATIVIDADE 6: O JOGO DO ESPELHO ¹

- OBJETIVO:** Incentivar a partilha e a expressão de sentimentos, promovendo a compreensão de que cada pessoa tem emoções e sentimentos diferentes. Promover a cooperação familiar e o apoio mútuo.
- TEMPO:** 30 minutos.
- FAIXA ETÁRIA:** 4-7 anos.
- PARTICIPANTES:** Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.

¹ <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>



ATIVIDADE:

- Pedir às crianças para se organizarem em duas filas. Se houver apenas uma criança, faça-a formar a segunda fila.
- Explicar que uma fila será composta por espelhos e a outra por atores.
- Escolher uma emoção positiva, como força, coragem, bravura, felicidade ou tranquilidade, e pedir aos atores que representem essa emoção.
- Pedir aos espelhos que tentem imitar o ator em todos os pormenores.
- Repetir o processo várias vezes, utilizando diferentes emoções positivas e alternando as filas para que todas as crianças tenham a oportunidade de serem atores e espelhos.

DEBATE:

- *As emoções são os sentimentos das pessoas. Vimos uma variedade de emoções no jogo que acabámos de realizar.*
- *Os sentimentos podem mudar consoante o que acontece na nossa vida. É normal ter sentimentos diferentes.*
- *Não devemos sentir-nos sempre zangados ou tristes. Existem seis emoções básicas: alegria, tristeza, raiva, medo, nojo e surpresa. Pessoas em todo o mundo experienciam e sentem essas mesmas emoções básicas. É humano!*

Nota: Esta atividade prática e interativa ajuda as crianças a estabelecerem contacto com as suas próprias emoções e a compreenderem melhor como expressá-las de forma saudável e positiva.

ATIVIDADE 7: NINGUÉM SABE ²

- OBJETIVO:** Aumentar a autoestima e a confiança, partilhando as competências pessoais com os outros. Esta atividade também reforça a coesão e o respeito do grupo, através da escuta ativa e da concentração no que os outros estão a dizer.
- TEMPO:** 30 minutos.
- FAIXA ETÁRIA:** 12-18 anos.
- PARTICIPANTES:** Grupo de seis ou mais participantes.

² <https://resourcecentre.savethechildren.net/countries/kyrgyzstan>

ATIVIDADE:

- Pedir às crianças para formarem dois círculos: um círculo interior e um círculo exterior, com o mesmo número de crianças em cada um. Se o número de participantes for ímpar, você pode juntar um círculo extra. As crianças devem ficar de frente uma para a outra.
- Instruir as crianças a revezarem-se para partilhar algo positivo com a pessoa que têm à frente. Deve ser uma qualidade, competência ou característica positiva que a outra pessoa possa não saber sobre elas. Por exemplo: *“Ninguém sabe que eu sei cozinhar bolos.”*
- Após cada par ter partilhado, bater palmas ou fazer um sinal para indicar que é hora de avançar. O círculo interior deve permanecer no lugar, enquanto o círculo exterior se move uma posição para a direita. Continuar o processo até que todos no círculo interior tenham falado com todos no círculo exterior.

- Em seguida, peça às crianças para se sentarem num grande círculo. Solicitar que partilhem uma coisa que aprenderam sobre outra pessoa. Não são permitidas repetições e todas as crianças devem ser mencionadas. Pode ser útil ir dando a volta ao círculo, uma a uma, e perguntar especificamente: “O que aprendeste sobre X?” para garantir que ninguém seja deixado de fora.
- Quando todos tiverem sido mencionados, **fazer as seguintes perguntas:**
 - Como é que se sentiram ao falar de uma qualidade, ou competência, que possuem?
 - Ouviram falar de algumas qualidades, ou competências novas, que gostariam de aprender?
 - Houve alguma qualidade, ou competência, que ouviram de outra pessoa e que se aperceberam que também possuem?

DEBATE:

- Reservar um tempo para refletir com as crianças sobre a ideia de que todas as pessoas têm pontos fortes e qualidades positivas. Ninguém é bom em tudo. Cada um de nós possui diferentes tipos de competências e qualidades.
- Enfatize que, ao juntarmos todas as nossas qualidades positivas, podemos-nos ajudar e apoiar, uns aos outros.
- Explique que, embora possa ser difícil falar sobre as nossas próprias qualidades, é importante reconhecer e valorizar o que temos de bom em nós e, também, reconhecer as qualidades positivas dos outros.



TER EM MENTE:

Algumas crianças podem sentir-se tímidas para falar sobre as suas qualidades positivas ou podem ter dificuldade em identificar tais qualidades. Como facilitador, esteja preparado para encorajar e ajudar as crianças a pensar e partilhar uma qualidade positiva, adequada à sua idade e ao contexto. Exemplos podem incluir: “Ninguém sabe que eu consigo dar uma cambalhota,” “Ninguém sabe que consigo cantar para o meu irmão mais novo adormecer,” ou “Ninguém sabe que sei contar uma anedota.”

Nota: Esta atividade não só reforça o autoconhecimento, como também promove a empatia e o reconhecimento das qualidades dos outros, ajudando a construir um ambiente positivo e solidário entre as crianças.



ATIVIDADE 8: ACREDITAR EM MIM

- OBJETIVO:** Ajudar as crianças a entenderem como é importante acreditar em si mesmas e terem uma atitude positiva em relação à vida.
- TEMPO:** 30 minutos.
- FAIXA ETÁRIA:** 8-12 anos.
- PARTICIPANTES:** Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
- MATERIAIS:** Cópias do folheto “Eu sou eu” do anexo.

ATIVIDADE:

- Entregar uma cópia da folha de apoio a cada criança e pedir-lhes que a preencham conforme as instruções fornecidas.

DEBATE:

- É normal que seja difícil sentir-se otimista e positivo sobre a nossa vida, mas com a prática podemos melhorar essa habilidade.
- Devemos prestar atenção ao que dizemos a nós mesmos. Muitas vezes, não é o que os outros pensam de nós que mais nos afeta, mas sim o que pensamos de nós próprios.
- Embora não possamos sempre controlar as situações que nos fazem felizes ou tristes, temos a capacidade de escolher tentar ser felizes e ter esperança, mesmo quando as coisas não estão a correr como desejamos.

Nota: Esta estrutura simples ajuda a orientar a atividade, quer se realize presencialmente ou à distância, centrando-se no desenvolvimento do autoconhecimento e na partilha de valores pessoais.

ATIVIDADE 9: COPO MEIO CHEIO

OBJETIVO:	Ajudar as crianças a entender como é importante acreditar em si mesmas e ter uma atitude positiva em relação à vida.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Garrafas de água de plástico e copos de plástico transparentes (com uma linha a meio caminho desenhada à volta de cada copo com um marcador permanente).

ATIVIDADE:

- Dividir as crianças em pares e distribuir a cada par um copo de plástico transparente e uma garrafa de água cheia. Garantir que as crianças tenham uma mesa ou outra superfície adequada para trabalhar.
- Pedir às crianças para encherem o copo até à marca.
- Solicitar que decidam entre si se o copo está meio cheio ou meio vazio.

DEBATE:

- Pedir aos pares para partilharem as suas respostas e explicarem o motivo pelo qual chegaram a essa conclusão.
- Houve algum desacordo inicial entre os pares?
- Discutir o facto de, na vida, por vezes, vemos as coisas como meio vazias quando poderíamos vê-las como meio cheias, embora o nível do que está no copo seja o mesmo!
- Às vezes, podemos perceber as nossas capacidades como estando meio vazias em vez de meio cheias.
- Quando vemos as nossas capacidades como meio vazias, podemos não ter a energia necessária para tentar preenchê-las.
- Por outro lado, ao vemos as nossas vidas como meio cheias, podemos sentir a motivação para encher o copo ou aceitar esse nível como suficientemente bom.
- Pedir às crianças para dizerem em voz alta umas para as outras: "Este copo está meio cheio. Vamos enchê-lo até ao topo".
- Instruir os pares a encherem os seus copos.
- Encorajar a partilha de histórias sobre situações em que vêm as coisas como meio vazias em vez de meio cheias.
- Dar exemplos da própria vida para ilustrar.



Nota: Esta atividade ajuda as crianças a compreender a importância da perspetiva e a forma como uma abordagem positiva pode influenciar as suas ações e emoções.

Boas competências de autogestão ajudam as crianças e os jovens a controlar os seus pensamentos, sentimentos e ações, de forma a motivar para o estabelecimento e alcance de objetivos, tomar boas decisões e utilizar o tempo de forma eficiente. Esta secção contém atividades destinadas a ajudar as crianças e os jovens a compreender a importância da autogestão e a desenvolverem-se nesta área essencial.

ATIVIDADE 10: PASSAGEIROS DE UM AUTOCARRO

OBJETIVO:	Ajudar os jovens a compreender os perigos de deixar o stress acumular nas suas vidas e a necessidade de lidar com os problemas à medida que eles surgem, sempre que possível.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Notas Post-it (pequenos blocos de notas de papel, aderentes).

EXPLICAR às crianças:

- Uma forma de pensar sobre o stress é imaginar os acontecimentos específicos da vida como passageiros de um autocarro que o próprio está a conduzir. O autocarro representa a viagem que é a vida. Nesta viagem, há coisas que se quer alcançar, lugares que se quer ir e experiências que se quer ter.
- Ao longo do caminho, deixa entrar no autocarro um certo número de passageiros. Estes passageiros representam os sentimentos, pensamentos, atitudes e comportamentos do jovem.
- Alguns destes passageiros agradam porque representam memórias felizes de coisas boas que foram feitas ou pensamentos positivos que teve. Estes são os passageiros que nos fazem sentir bem!
- Mas também há passageiros que não são assim tão bons e que se deseja nunca terem deixado entrar no autocarro, porque causam problemas. Estes podem ser assustadores, antipáticos e, simplesmente, desagradáveis.



ATIVIDADE:

- Dividir a turma em grupos de seis pessoas. Em cada grupo, pedir para escolherem um condutor e cinco passageiros. Três dos passageiros são passageiros problemáticos e dois são passageiros bons.
- O grupo deve decidir o que cada passageiro representa. Por exemplo, os passageiros problemáticos podem representar preocupações, medos, raiva ou culpa, enquanto os passageiros bons podem representar felicidade, esperança, confiança ou motivação. Dar post-its aos passageiros para colarem nas suas camisolas, com a identificação de quem são.
- O condutor deve declarar aos passageiros o destino desejado, como, por exemplo, acabar o liceu, entrar numa equipa desportiva, entrar para a universidade. O condutor escreve o seu destino no post-it.
- Agora, pedir aos grupos que encenem os seguintes cenários:

PRIMEIRO CENÁRIO: LUTA

O condutor deve encenar a condução do autocarro com os passageiros a segui-lo pela sala. Durante o percurso, os passageiros devem parar para discutir e lutar, gritando com o condutor e uns com os outros. Os passageiros devem agir de forma agressiva, incomodando e provocando o condutor para tentar impedi-lo de chegar ao seu destino.

SEGUNDO CENÁRIO: CEDER

Neste cenário, o condutor cede às exigências dos passageiros, concordando com eles e permitindo que ditem para onde vai o autocarro. O condutor tenta fazer as pazes com todos os passageiros, permitindo-lhes influenciar a direção do autocarro. Fazer isto durante alguns minutos.

TERCEIRO CENÁRIO: ABERTURA

Pedir ao condutor para praticar uma resposta de abertura. Isto inclui prestar atenção aos passageiros em vez de tentar ignorá-los, agradecer pelos comentários e sugestões, dar-lhes as boas-vindas ao autocarro e deixar claro quem está a conduzir, quem está no comando e qual é o destino final. Fazer isto durante alguns minutos.

DEBATE:

- Há três formas de reagir ao stress nas nossas vidas: lutar contra ele, render-nos a ele ou enfrentá-lo de forma aberta.
- Como é que os passageiros se sentiram em cada um dos cenários?
- Como é que o condutor se sentiu em cada situação?
- Lembrar de momentos em que lutou contra as preocupações ou se rendeu a elas?
- Como pode enfrentar e lidar com as preocupações à medida que surgem?
- Preocupar-se com o futuro pode começar a deitar-nos abaixo se não tivermos cuidado.
- Às vezes, só precisamos de continuar a nossa viagem e conduzir o nosso autocarro com confiança, mesmo que nem sempre saibamos o que está à frente.

Mensagem final: É importante encarar os nossos medos e preocupações de forma positiva e confiante. Se nos deixarmos dominar por eles, podemos estragar as coisas boas que queremos fazer. Temos de aprender a lidar com estes “passageiros indesejados” e continuar a nossa viagem com esperança e determinação.

ATIVIDADE 11: PASSAGEIROS DE UM AUTOCARRO

OBJETIVO:	Ajudar as crianças a compreender os perigos de deixar o stress acumular-se nas suas vidas e a necessidade de lidar com os problemas à medida que eles surgem, sempre que possível
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Notas Post-it (pequenos blocos de notas de papel, aderentes).



EXPLICAR às crianças:

Todos nós preocupamo-nos com muitas coisas e, por vezes, sentimos medo. Isto é normal. Às vezes, preocupamo-nos com coisas que não podemos mudar e, outras vezes, assustamo-nos com coisas que não precisamos de ter medo. Estar preocupado e com medo pode fazer-nos sentir infelizes e esse sentimento pode tomar conta das nossas vidas.

ATIVIDADE:

- Dividir as crianças em grupos de quatro. Em cada grupo, pedir que escolham um condutor e três passageiros. Cada passageiro deve representar uma preocupação ou medo comum entre as crianças.
- Dar post-its aos passageiros para colarem nas suas camisolas, indicando o que representam.
- O condutor deve dizer para onde se dirige no seu “autocarro” (por exemplo, para a escola ou para brincar com amigos).
- Dizer ao condutor para iniciar a “viagem”. Durante o percurso, os passageiros devem tentar estragar a viagem, falando sobre as preocupações ou medos que representam e tentando fazer o condutor sentir-se ansioso.
- Pedir ao condutor para parar o autocarro e falar com os passageiros, pedindo-lhes que se calem ou que saiam do autocarro. O condutor pode, também, explicar porque é que não tem medo das coisas que os passageiros representam.

DEBATE:

- Como é que os condutores se sentiram ao tentar fazer uma viagem divertida que estava a ser estragada pelos passageiros que tentavam perturbá-los?
- Conseguem pensar em algumas situações da vida em que as coisas são estragadas pela preocupação e pelo medo?
- O que é que pode ser feito para lidar com estes passageiros indesejados?
- Preocupamo-nos com o futuro pode começar a “deitar-nos abaixo” se não tivermos cuidado.
- Por vezes, só precisamos de continuar a nossa viagem e conduzir o nosso “autocarro” com confiança, mesmo que nem sempre saibamos o que se vai passar no momento seguinte.

Mensagem final: É importante encarar os nossos medos e preocupações de forma positiva e confiante. Se nos deixarmos dominar por eles, podem estragar as coisas boas que queremos fazer. Temos de aprender a lidar com estes “passageiros indesejados” e continuar a nossa viagem com esperança e determinação.

ATIVIDADE 12: UM SACO PESADO

OBJETIVO:	Ajudar as crianças pequenas a entender a importância de falar com alguém sobre as coisas que as preocupam.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Saco de plástico resistente para cada criança.

EXPLICAR às crianças:

Hoje vamos participar num jogo sobre as coisas que nos preocupam e vamos falar sobre a importância de partilharmos essas preocupações com os pais, auxiliares ou professores.

ATIVIDADE:

- Criar uma pequena pista de obstáculos utilizando secretárias, cadeiras ou qualquer outro objeto seguro que a criança tenha de contornar, passar por cima ou por baixo.
- Dar a cada criança um saco de plástico resistente.
- Pedir a cada criança que percorra o percurso sem carregar nada. Perguntar-lhes se foi fácil.
- Agora, pedir-lhes para colocarem um objeto pesado no saco, como um livro ou outro objeto volumoso. Se estiverem ao ar livre, podem usar pedras. Pedir-lhes, novamente, que completem o percurso: desta vez, carregando o saco pesado que não podem pousar. Perguntar-lhes se foi tão fácil quanto antes.
- Adicionar mais alguns objetos pesados aos sacos ou pedir-lhes para equilibrarem alguns objetos nas mãos e repetirem o percurso.
- Continuar a adicionar peso até que, completar o percurso, se torne difícil para as crianças.



DEBATE:

- Quando não estamos a carregar coisas pesadas, ou a tentar equilibrar muitas coisas, podemos movimentar-nos rápida e facilmente.
- As coisas pesadas que colocamos nos nossos sacos são como as coisas com que nos preocupamos e de que temos medo.
- Se não falarmos com alguém sobre as coisas que nos preocupam, elas não desaparecem e o nosso saco fica cada vez mais pesado.
- Quais são algumas das coisas que te preocupam?
- Com quem podes falar para que o teu saco não fique demasiado pesado?
- Preocuparmo-nos com o futuro pode começar a deitar-nos abaixo se não tivermos cuidado.
- Preocuparmo-nos com o futuro é como colocar uma pedra grande e pesada na mochila e recusarmo-nos a tirá-la.
- Precisamos de tirar a grande pedra da preocupação da nossa mochila e continuar a nossa viagem, mesmo que nem sempre saibamos o que está para vir.

Mensagem final: Por vezes, as preocupações e os medos podem tornar-se pesados e difíceis de transportar, tal como os objetos pesados que carregamos no nosso saco. É importante falar sobre os nossos medos e preocupações, para não deixar que eles nos pesem. Ao enfrentar e partilhar os nossos desafios, podemos “esvaziar” o nosso saco e tornar a nossa viagem mais leve e fácil de gerir.

ATIVIDADE 13: MISSÃO POSSÍVEL

OBJETIVO:	Desenvolver uma declaração de missão para ajudar a orientar os alunos e proporcionar motivação.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-18 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Cópias da ficha de trabalho “A minha declaração de missão pessoal” do anexo.

ATIVIDADE:

- Distribuir a ficha de trabalho intitulada “A Minha Declaração de Missão Pessoal” e pedir aos alunos que dediquem alguns minutos a refletir cuidadosamente sobre cada pergunta. Em seguida, dizer-lhe para escreverem as suas respostas de forma ponderada e detalhada.

**DEBATE:**

- Conversar sobre a importância da autogestão e como esta pode ajudar a motivar os jovens a serem bem-sucedidos na concretização da sua missão pessoal.

Mensagem final: Salientar a importância de ter uma declaração de missão pessoal como guia para a vida. Lembrar aos alunos que, embora as circunstâncias possam mudar, ter uma compreensão clara dos seus objetivos e valores, pode ajudar a manter a concentração e a motivação. A autogestão e a reflexão contínuas sobre os seus objetivos e aspirações podem ajudar a garantir que estão sempre no bom caminho para alcançar o sucesso e a realização pessoal.

ATIVIDADE 14: QUAL É O TEU SUPERPODER?

OBJETIVO:	Compreender a importância de se manter motivado.
TEMPO:	90 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-18 anos (Sempre que possível, realizar esta atividade com crianças da mesma idade).
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Cópias da folha de perguntas “Qual é o teu superpoder?” do anexo.

EXPLICAR às crianças:

Normalmente, os super-heróis só existem nos livros de banda desenhada ou nos filmes. Eles têm superpoderes e conseguem fazer quase tudo. Hoje, imaginem que são super-heróis!

ATIVIDADE:

- Dividam-se em pequenos grupos de três ou mais crianças e respondam, à vez, às perguntas do folheto.



DEBATE:

- Dizer: *“Dois dos maiores super-heróis de todos os tempos foram o Super-Homem e a Super-Mulher, e tinham poderes fantásticos. Mas havia um metal do planeta natal deles, Krypton, chamado Kryptonite, que tinha o poder de lhes retirar todos os seus poderes. Qual seria a tua Kryptonite se fosses um super-herói? Por exemplo, algumas pessoas têm muito medo das alturas, de cobras ou de falar em público.”*
- Que situações na vida te roubam os teus poderes?
- A motivação é, de facto, uma espécie de superpoder. Ela dá-nos a capacidade de:
 - Alcançar os nossos objetivos mais difíceis e desafiantes.
 - Recusarmo-nos a desistir ou recuar quando as coisas se tornam difíceis.
 - Desafiar os nossos limites e não sermos limitados pelos nossos desafios.
 - Esforçarmo-nos, porque mais ninguém o fará por nós.
 - Fazer as coisas a tempo, porque, por vezes, “mais tarde” transforma-se em “nunca”.
 - Sair da nossa zona de conforto e fazê-lo agora.
 - Encher-nos com a determinação de só parar quando tivermos terminado.
 - Perceber que difícil não é sinónimo de impossível.
 - Descobrir os nossos pontos fortes.
 - Criar oportunidades para nos concentrarmos nos objetivos e não nos obstáculos.
- O que poderias fazer para tentar aumentar a tua motivação?
- O que é que gostarias de alcançar, mas para o qual ainda não tens motivação suficiente?
- Como é que podes estar mais consciente da tua Kryptonite e encontrar formas de a tornar impotente?

Mensagem final: Sublinhe que, tal como os super-heróis enfrentam e superam as suas Kryptonitas, todos nós podemos aprender a lidar com os nossos desafios e medos com a ajuda da motivação e da autoconfiança. Incentive as crianças a refletirem sobre o que discutiram e a aplicarem estas ideias na sua vida quotidiana para atingirem os seus objetivos e ultrapassarem obstáculos.

ATIVIDADE 15: BASQUETEBOL DE PAPEL USADO

- OBJETIVO: Compreender a importância de se manter motivado.
 TEMPO: 30 minutos.
 FAIXA ETÁRIA: 4-7 anos.
 PARTICIPANTES: Grupo de seis ou mais participantes.
 MATERIAIS: Um cesto ou balde de lixo, papel colorido.

EXPLICAR às crianças:

Este jogo ajuda a “aprender a motiva” e a motivarem os colegas de equipa num ambiente de ansiedade ou nervosismo.



ATIVIDADE:

- Pedir às crianças para se sentarem em mesas em lados opostos da sala. Colocar um cesto grande ou um balde entre as mesas.
- Dar a cada equipa uma cor de papel separada para que as pontuações possam ser facilmente calculadas.
- As equipas devem fazer bolas de papel e tentar ver quantas conseguem colocar dentro do cesto num determinado limite de tempo. Cada criança deve ter a sua vez.
- As crianças podem utilizar diferentes estratégias para colocar o papel no cesto, como amassar várias folhas para fazer bolas mais pesadas ou fazer bolas mais pequenas a partir de uma folha de papel para aumentar a precisão do lançamento.
- Durante os primeiros cinco minutos, as crianças não podem falar ou interagir umas com as outras. Devem estar viradas para a frente e não olhar umas para as outras. O silêncio deve ser total.
- Na segunda parte, permitir que as crianças falem e interajam umas com as outras. Devem encorajar-se umas às outras, aplaudir em voz alta quando um cesto é marcado, e continuar a motivar os colegas mesmo quando a bola não entra.

DEBATE:

- Como te sentiste na primeira parte? Algum de vocês teve vontade de desistir? Porquê?
- Qual foi a sensação quando vos foi permitido torcer uns pelos outros?
- Não foi fácil colocar as bolas de papel no cesto, mas continuaram a tentar.
- Qual foi a utilidade de serem encorajados pelos vossos amigos?
- Por vezes, temos de nos esforçar muito para não desistir, mesmo quando sentimos que não estamos a ir muito bem.
- Consegues pensar em momentos em que desististe e depois desejaste ter continuado a tentar?
- Consegues lembrar-te de uma altura em que continuaste a tentar e acabaste por conseguir e te sentiste bem?

Mensagem final: Reforçar que o apoio mútuo e a motivação podem fazer uma grande diferença, especialmente quando enfrentamos desafios. Lembrar às crianças que, mesmo quando as coisas parecem difíceis, continuar a tentar e receber o incentivo dos amigos pode ajudá-las a atingir objetivos e a sentirem-se bem consigo próprias. Incentivar as crianças a serem sempre motivadoras e a apoiarem os seus amigos, tanto nas brincadeiras como nas situações do dia a dia.

ATIVIDADE 16: OBJETIVOS INTELIGENTES

OBJETIVO:	Compreender a importância da definição de objetivos e como definir objetivos SMART.
TEMPO:	90 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Cartaz em anexo, papel e canetas para cada aluno.

ATIVIDADE:

- Começar por pensar com o grupo sobre alguns dos objetivos mais comuns que as pessoas estabelecem para as suas vidas. Exemplos incluem ter um bom desempenho na escola para poderem ir para a universidade ou arranjar um bom emprego. Anotar esses objetivos num flipchart ou num quadro, para que todos possam vê-los.
- Pedir a todos que pensem de forma mais específica nos objetivos que têm para as suas próprias vidas. Divida os participantes em grupos de cinco pessoas e dar-lhes 20 minutos para conversarem. Cada membro do grupo deve identificar três objetivos pessoais que gostaria de alcançar nos próximos cinco anos e partilhá-los com o grupo.
- Depois, pedir a cada pessoa que escolha um dos seus objetivos da lista para desenvolver um plano de ação pessoal.
- Colocar um cartaz com o sistema SMART num local visível e assegurar-se de que todos compreendem os diferentes passos.



Introduza o grupo ao sistema de objetivos **SMART**, explicando cada componente:

S de Specific (Específico):

O objetivo deve ser claro e específico. Objetivos vagos tornam difícil a criação de um plano de ação detalhado.

M de Measurable (Mensurável):

Deve ser possível medir o progresso em direção ao objetivo. Isto pode incluir tempo, custo ou outros indicadores de progresso.

A de Achievable (Alcançável):

O objetivo deve ser difícil, mas não impossível de alcançar. Pode ser necessário dividir grandes objetivos em etapas menores.

R de Realistic (Realista):

O objetivo deve ser relevante e realista, algo que tenha significado pessoal e impacto positivo na vida do participante.

T de Timely (Oportuno):

O objetivo deve ter um prazo adequado, considerando se é um plano de curto ou longo prazo.

- Organizar os participantes em pares e dar-lhes 15 minutos para aplicar o sistema SMART ao objetivo escolhido. Os pares devem fazer perguntas desafiantes uns aos outros e refletir sobre o quão SMART são os seus objetivos.
- Cada pessoa deve concluir esta parte da atividade escrevendo a declaração do seu objetivo, utilizando o sistema SMART.

DEBATE:

- Explicar que os objetivos nem sempre são fáceis de alcançar, e que a vida muitas vezes apresenta obstáculos que podem retardar ou impedir a realização dos nossos objetivos.
- Alguns obstáculos são imprevisíveis, mas outros podem ser previstos e planeados.
- Dividir os participantes em grupos de cinco e pedir-lhes que discutam os obstáculos que poderão encontrar ao tentar alcançar o objetivo que desenvolveram.
- Incentivar os participantes a ouvirem o que os outros têm a dizer sobre possíveis obstáculos aos seus objetivos. Muitas vezes, outras pessoas podem identificar desafios que nós próprios não vemos.
- Pedir a cada grupo que escreva dois ou três obstáculos que poderiam encontrar, juntamente com estratégias para os superar. Incluam os nomes de pessoas que possam ajudar a superar esses obstáculos.
- Explicar que: definir e atingir objetivos pessoais pode trazer benefícios, como:
 - Um sentido de propósito.
 - Um objetivo claro.
 - Formas de desbloquear o potencial pessoal.
 - Realismo em relação aos próprios pontos fortes.
 - Encorajar os participantes a colocarem a declaração do seu objetivo num local onde possam vê-la diariamente.
 - À medida que trabalham para atingir o objetivo, devem ajustá-lo conforme necessário, mantendo-o relevante e significativo.
- Lembrar que podem precisar de rever o sistema SMART várias vezes ao longo do processo, para garantir que o objetivo se mantém no bom caminho.

Mensagem final: Reforçar a ideia de que a motivação e o encorajamento são fundamentais nos momentos difíceis. Quando se trabalha em equipa, apoiar os colegas e manter uma atitude positiva pode fazer uma grande diferença para o sucesso e o bem-estar de todos. Incentive as crianças a aplicarem estas lições em situações futuras, tanto em atividades de grupo como em desafios pessoais.

ATIVIDADE 17: O RIO DA VIDA ³

- OBJETIVO:** Fazer com que as crianças reflitam sobre as suas vidas, passado, presente e futuro, de forma a valorizar as conquistas que fazem e que entendam a importância de estabelecer metas para o futuro.
- TEMPO:** 60 minutos.
Esta atividade pode ser realizada ao longo de várias sessões - cada sessão pode focar-se numa parte específica do rio: passado, presente e futuro.
- FAIXA ETÁRIA:** 8-12 anos.
- PARTICIPANTES:** Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
- MATERIAIS:** Canetas (ou lápis de cor e marcadores) e papel A4 (três folhas de papel coladas em formato de paisagem para cada criança).

³ The Mental Health Innovation Network; Draft CFS Activities <https://www.mhinnovation.net/>

ATIVIDADE:

- Pedir às crianças para se sentarem em círculo. Distribuir lápis de cor/marcadores e folhas de papel a cada criança.
- Pedir às crianças para escreverem o título “O Passado” na primeira página, “O Presente” na segunda página e “O Futuro” na terceira página.
- Instruir a desenharem um rio que atravessasse as três páginas, representando a vida delas, do passado ao presente e ao futuro.
- Pedir a cada criança que desenhe ou escreva sobre as coisas importantes do seu passado ao longo do rio. Podem ser acontecimentos, pessoas, lugares ou objetivos alcançados.
- Incentivar as crianças a focarem-se em experiências positivas e em coisas das quais se orgulham.
- Após concluírem, pedir-lhes que partilhem alguns dos seus desenhos ou textos sobre o passado com o grupo.
- Agora, pedir às crianças que desenhem ou escrevam sobre as coisas importantes no presente: pessoas, lugares, atividades que valorizam, e formas de apoio que recebem.

- Depois de terminarem, pedir-lhes que partilhem alguns dos seus desenhos ou textos sobre o presente.
- Finalmente, pedir às crianças que desenhem ou escrevam sobre os seus sonhos e desejos para o futuro.
- Quando terminarem, incentivá-las a partilhar algumas das suas ideias com o grupo.
- Quando todos tiverem terminado, refletir com o grupo, sobre os desenhos e as histórias que criaram.
- Dar-lhes mais 10 minutos para adicionar ou alterar os seus desenhos, se desejarem, especialmente após a discussão em grupo.

REFLEXÃO:

Fazer as seguintes perguntas para ajudar as crianças a refletirem sobre o rio da vida:

- Quais foram as **coisas mais positivas da tua vida até agora?** De que te orgulhas mais?
- Quais são as **lições mais importantes que aprendeste até agora?** O que gostarias de fazer de diferente no futuro?
- Que passos poderias dar para **alcançar os teus objetivos** no próximo ano? E nos próximos cinco anos?



TER EM MENTE:

Manter as perguntas simples e incentivar as crianças a focarem-se em aspetos concretos dos seus rios. Para a página do futuro, pedir-lhes que se concentrem no futuro a curto prazo.

Lembrar que esta atividade pode evocar memórias dolorosas, especialmente para crianças que tenham passado por situações difíceis, como a perda de entes queridos ou a necessidade de fugir de casa. Ser sensível e encorajador, oferecendo apoio emocional às crianças que possam precisar. Podem destacar-se os pontos fortes das crianças, por exemplo, elogiando a resiliência delas ao superarem desafios difíceis. Perguntar ao grupo: “O que vos impressiona na história de X?” ou “O que notaram que X fez bem?” ou “O que podemos aprender com a história de X?”

Ter em conta que diferentes culturas podem representar o tempo de maneiras distintas, com o passado à esquerda ou à direita. Na atividade, as crianças desenham em folhas separadas, mas podem organizar as folhas numa linha da esquerda para a direita ou vice-versa, conforme a sua cultura.

VARIAÇÕES DA ATIVIDADE:

Considerar a utilização de pequenos objetos, como pedras, flores, paus, penas, cordas, botões, etc., que podem ser colados no rio com cola. Esses objetos podem simbolizar diferentes coisas para as crianças e enriquecer a história da vida delas.

Nota: Esta atividade visa não só ajudar as crianças a refletir sobre as suas experiências, mas também reforçar o seu sentido de identidade e as suas aspirações para o futuro.

ATIVIDADE 18: SE EU FOSSE

OBJETIVO:	Incentivar a imaginação, os sonhos e as esperanças das crianças e ajudá-las a identificar formas práticas de atingir os seus objetivos.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Lápis de cor e papel para cada criança.

ATIVIDADE:

- Explicar ao grupo: “Todos gostam de sonhar e imaginar coisas que gostariam de fazer ou ter. Por exemplo, algumas pessoas gostam de se imaginar como o seu super-herói preferido. Outras gostam de se imaginar como o seu animal preferido.”
- Pedir às crianças para se dividirem em pares. Utilizando imagens ou símbolos, apresentar cada uma das sugestões abaixo, uma de cada vez. Pedir às crianças que partilhem as suas respostas com o seu par. Se quiserem, podem também desenhar as suas respostas. Também pode pedir-se às crianças que partilhem as suas respostas com todo o grupo antes de passar para a sugestão seguinte.

Se eu fosse um pássaro, eu...

Se eu fosse forte, eu...

Se eu fosse um adulto, eu...

Se eu fosse o Super-Homem, eu...

Se eu fosse uma pessoa invisível, eu...

Se eu pudesse ser qualquer pessoa no mundo, eu seria...

Se eu pudesse realizar um sonho, seria...

DEBATE recorrendo às seguintes questões:

- Quais são alguns dos vossos sonhos ou desejos?
- O que poderias fazer para ajudar a realizar alguns dos teus sonhos?
- Quem pode ajudar-te a concretizar os teus desejos?



Nota: Esta atividade não só incentiva a criatividade, como também promove a autorreflexão e as capacidades de planeamento, ajudando as crianças a visualizar e a trabalhar para atingir os seus objetivos e sonhos.

ATIVIDADE 19: A QUESTÃO DOS 86.400 EUROS!

OBJETIVO:	Ajudar os jovens a compreender a importância de uma gestão eficaz do tempo.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Uma folha de papel A4 e uma caneta para cada criança.

ATIVIDADE:

- Dizer ao grupo: *“Boas notícias! Acabaram de ganhar um concurso cujo primeiro prémio é de 86.400 euros! Uau!”*
- Explicar que o prémio tem algumas regras a seguir quanto à forma de gastar o dinheiro:
- Regra número um: *“Só têm 86.400 euros durante 24 horas e só podem gastá-los em experiências, como viagens ou inscrição em cursos. O dinheiro não pode ser gasto em produtos como casas, carros, telemóveis, etc.”*
- Regra número dois: *“No final do período de 24 horas, qualquer dinheiro que não tenha sido gasto será perdido e não transitará para o dia seguinte. Tudo o que não se gasta, perde-se.”*
- Pedir a cada jovem que escreva numa folha de papel como gastaria os 86.400 euros.

DEBATE sobre os seguintes prismas:

- Pedir aos jovens para partilharem como gastaram o dinheiro. Incentivar a discussão sobre as diferentes formas, sobre como cada pessoa utilizou o prémio.
- Explicar que todos nós temos 86.400 segundos para usar ou investir em cada dia (24 horas x 60 minutos x 60 segundos).
- Falar sobre como o tempo investido sabiamente pode trazer benefícios a longo prazo em termos de saúde, competências, conhecimentos e relações. Embora não possamos poupar tempo diretamente, podemos gastá-lo de forma sábia todos os dias, acumulando esses investimentos ao longo do tempo.
- Perguntas para Reflexão:
 - *Quais são algumas das coisas que realmente exigem muito tempo na vossa vida?*
 - *Qual é o teu nível de gestão do tempo?*
 - *Como é que uma má gestão do tempo te afeta?*
 - *Como é que uma melhor gestão do tempo te ajudaria?*
 - *Quais são algumas formas de gerir o teu tempo de forma eficaz?*

RESUMO FINAL:

- A gestão do tempo tem menos a ver com a gestão do nosso tempo e mais com a gestão das nossas vidas.
- Se não aprendermos boas competências de gestão do tempo enquanto somos jovens, corremos o risco de nos tornarmos procrastinadores ao longo da vida. Um procrastinador é alguém que adia para amanhã algo que poderia fazer hoje. Deixar as tarefas para o último minuto pode causar problemas, desde níveis elevados de stress até dificuldades nos relacionamentos.
- Um bom ponto de partida para a gestão do tempo é decidir o que é importante e o que é urgente. É importante não cair na armadilha de tratar apenas do urgente e nunca chegar ao importante. Muitas coisas que parecem urgentes não são, na realidade, assim tão importantes.



Nota: Esta atividade é uma forma eficaz de associar o conceito de gestão do tempo a algo tangível e significativo, ajudando as crianças a compreender a importância de utilizar o seu tempo de forma consciente e produtiva.

ATIVIDADE 20: A QUESTÃO DOS 86.400 EUROS!

OBJETIVO:	Ajudar as crianças a compreender a importância de uma gestão eficaz do tempo.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Uma folha de papel A4 e uma caneta para cada criança.

ATIVIDADE:

- Dizer ao grupo: *“Boas notícias! Acabaram de ganhar um concurso cujo primeiro prémio é de €86.400! Uau!”*
- Explicar que o prémio tem algumas regras que devem ser seguidas quanto à forma de gastar o dinheiro:
- Regra número um: *“Só têm €86.400 durante 24 horas e só podem gastá-los em coisas divertidas, como visitar um museu ou viajar para um lugar distante para visitar um amigo. O dinheiro não pode ser gasto na compra de coisas como telemóveis ou roupa nova.”*
- Regra número dois: *“No final do período de 24 horas, qualquer dinheiro que não tenha sido gasto será perdido e não transitará para o dia seguinte. O que não for gasto, perde-se.”*
- Pedir a cada criança, para escrever numa folha de papel, todas as formas como gastaria os €86.400 durante o período de 24 horas.



DEBATE:

- Pedir às crianças para partilharem como gastaram o dinheiro. Incentivar a discussão sobre as diferentes formas, como cada pessoa utilizou o prémio.
- Explicar que todos nós temos 86.400 segundos para usar ou investir em cada dia (24 horas x 60 minutos x 60 segundos).
- Falar sobre como o tempo investido sabiamente, pode trazer benefícios a longo prazo em termos de saúde, boas competências, conhecimentos e relações. Embora não possamos poupar tempo diretamente, podemos gastá-lo de forma sábia todos os dias, somando os nossos investimentos.

CONCLUSÃO:

- Resumir dizendo que, se não aprendermos boas competências de gestão do tempo quando somos jovens, à medida que envelhecemos seremos menos capazes de atingir os nossos objetivos.
- Explicar que deixar as tarefas para o último minuto, pode causar problemas como stress e dificuldades.
- Um bom ponto de partida para a gestão do tempo é decidir o que é importante e o que deve ser feito.
- Lembrar ao grupo que, na última sessão, falaram sobre a importância da definição de objetivos. A gestão do tempo está intimamente relacionada com a definição de objetivos, pois, sem objetivos, é difícil saber a que coisas devemos dedicar o nosso tempo.

Nota: Esta atividade é uma forma eficaz de associar o conceito de gestão do tempo a algo tangível e significativo, ajudando as crianças a compreender a importância de utilizar o seu tempo de forma consciente e produtiva.

ATIVIDADE 21: ENCHER O POTE ⁴

OBJETIVO:	Concentrar-se na importância da gestão do tempo.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Alguns frascos pequenos, seixos e pedras de várias formas e tamanhos, grandes e pequenas.

⁴ <https://flintobox.com/blog/child-development/teach-kids-time-management-skills>

ATIVIDADE:

- Pedir às crianças para formarem pares e entregar um frasco a cada par.
- Colocar todas as pedras grandes e seixos numa caixa grande, em cima da mesa.
- Pedir às crianças que encham os frascos até à capacidade máxima, utilizando primeiro todas as pedras grandes.
- Explicar que o frasco deve conter tanto pedras grandes como pequenas.
- Após várias tentativas, a maioria das crianças conseguirá utilizar todas as pedras grandes e adicionar algumas pedras pequenas para encher do frasco.



DEBATE:

- Explicar, que as pedras grandes representam as tarefas importantes que têm de fazer todos os dias, como os trabalhos da escola e as tarefas domésticas. Estas pedras grandes, nem sempre correspondem às atividades mais divertidas.
- Explicar, que as pedras pequenas simbolizam as atividades que não têm grande impacto no dia, como ver televisão.
- Estar preparado para responder a perguntas sobre o que são atividades importantes e quais são as menos importantes.
- Perguntar às crianças quais consideram ser as tarefas importantes e as menos importantes no seu dia-a-dia.
- Questionar o que acontece quando o frasco está tão cheio de pedras pequenas que não sobra espaço para as pedras grandes.
- Explicar que, na vida, é necessário priorizar as “pedras grandes” e só depois preencher o tempo com as “pedrinhas”.

Nota: Esta atividade fornece uma representação visual clara de como a gestão do tempo e a definição de prioridades podem afetar a capacidade de realizar tarefas importantes, ajudando as crianças a compreender a importância de planear e organizar as suas atividades de forma eficaz.

ATIVIDADE 22: A CORDA DE SALTAR GIGANTE

OBJETIVO:	Concentrar-se na importância do controlo dos impulsos.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-18 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de 6 ou mais participantes.
MATERIAIS:	20 m de corda de nylon ou de algodão de 20 mm de espessura.

ATIVIDADE:

- Informar o grupo que vão participar num jogo de saltar à corda.
- Pedir a dois dos membros mais fortes da equipa, ou a dois adultos, que segurem as extremidades de uma corda com cerca de 15 metros de comprimento.
- Eles devem balançar a corda num movimento alto e lento, semelhante ao de uma corda de saltar tradicional, mas mais longa.
- Todos os membros do grupo devem passar de um lado da corda para o outro, sem serem atingidos pela corda enquanto esta balança lentamente.
- Os participantes devem passar por baixo da corda; não é permitido contorná-la ou passar por trás das pessoas que estão a balançar a corda.
- Devem observar cuidadosamente o movimento da corda e decidir o momento certo para correr e passar por baixo, quando a corda estiver no ponto mais alto. Se a corda tocar em alguém enquanto tenta passar, toda a equipa terá de recomeçar, mesmo aqueles que já tenham conseguido passar em segurança.
- Estabelecer um limite de tempo para a atividade. O objetivo é ver quantos conseguem passar em 10 minutos.

NOTAS PARA O FACILITADOR:

- A maioria dos jovens tende a ceder ao impulso de correr rapidamente, o que pode resultar em toques na corda e a necessidade de recomeçar.
- Aqueles que esperam, observam atentamente, e cronometram o balanço da corda, conseguem determinar o melhor momento para passar.
- O segredo do jogo é perceber que, ao aproximar-se de uma das extremidades da corda, é possível passar por cima e por baixo da corda sem ser atingido, mas isso requer paciência, observação e a capacidade de adiar o impulso de correr.



DEBATE:

- *O que notaram durante esta atividade? Alguns correram imediatamente para tentar passar, enquanto outros esperaram, certo?*
- *O que aconteceu à maioria das pessoas que correram rapidamente, sem parar para pensar no que era necessário para atingir o objetivo?*
- *Quem foi o primeiro a passar: o mais rápido ou o mais ponderado?*
- *Quem descobriu que era mais fácil passar por baixo da corda indo para uma das extremidades, em vez de tentar passar pelo meio?*
- *Como é que esta atividade se relaciona com a vida real? O que é que a corda pode representar para ti?*

Nota: Esta atividade promove o desenvolvimento de capacidades de tomada de decisões críticas e de paciência, que são valiosas tanto nos jogos como em situações da vida real.

ATIVIDADE 23: SALTO DE BALÃO

OBJETIVO:	Concentrar-se na importância da gestão do tempo.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de 6 ou mais participantes.
MATERIAIS:	Cinco balões insuflados.

ATIVIDADE:

- Organizar as equipas azul e vermelha, de pé ou sentadas, formando um círculo.
- Explicar as regras do jogo: A equipa vermelha vai bater os balões de um lado para o outro, enquanto a equipa azul observa. Os membros da equipa azul não podem tocar nos balões; caso contrário, serão eliminados do jogo.
- Informar que este jogo é desafiante e requer muito autocontrolo por parte das crianças.
- Permitir que o jogo prossiga durante algum tempo, com todos os balões no ar. A seguir, trocar as funções das equipas. Agora, a equipa azul jogará com os balões, enquanto a equipa vermelha deverá abster-se de os tocar. Antes de iniciar esta nova ronda, discutir com a equipa vermelha estratégias para evitar tocar nos balões. Algumas sugestões incluem: Colocar as mãos nos bolsos, fechar os olhos, sentar-se sobre as mãos, cantar uma canção na cabeça, entre outras. Incentivar os alunos a criarem as suas próprias estratégias para controlar o impulso de tocar nos balões.
- Agora, deixar que a equipa azul comece a jogar, enquanto a equipa vermelha experimenta as suas estratégias para não tocar nos balões!



DEBATE:

- *Quais foram as estratégias que funcionaram, para não tocar no balão quando não era a vossa vez?*
- *O que é que não funcionou?*
- *Que outras estratégias tentariam da próxima vez? Como foi a sensação, no vosso corpo, ao impedirem-se de tocar no balão?*

Nota: Esta atividade promove o desenvolvimento de competências essenciais de autocontrolo e criatividade, preparando as crianças para lidar com desafios semelhantes na vida quotidiana.

Esta secção contém atividades destinadas a ajudar crianças e jovens a desenvolverem uma maior consciência social. Uma consciência social eficaz permite aos jovens adotar a perspetiva dos outros e sentir empatia por pessoas de diferentes origens e culturas. Esta capacidade inclui a compreensão das normas sociais e éticas de comportamento, bem como o reconhecimento dos recursos e apoios disponíveis na família, na escola e na comunidade. ⁵

⁵ www.casel.org

ATIVIDADE 24: ATRAVESSAR O RIO DOS CROCODILOS

OBJETIVO:	Ajudar os jovens a compreender a importância da tomada de perspetiva na vida.
TEMPO:	90 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Folhas de apoio para “Atravessar o rio dos crocodilos” do anexo.

ATIVIDADE:

- Distribuir uma cópia da história a cada criança. Pedir a um voluntário para ler a história em voz alta, assegurando que todos no grupo a ouvem atentamente.
- Após a leitura, seguir as instruções para a atividade de grupo que estão no verso da folha da história. Distribuir as folhas de pontuação e dividir as crianças em pequenos grupos.
- Instruir os grupos a completar a atividade descrita no folheto.



DEBATE:

- Pedir a cada grupo, para partilhar as suas pontuações e explicar brevemente as razões por trás das suas decisões.
- Questionar o grupo sobre os critérios que utilizaram para fazer as classificações.
- Perguntar por que foi difícil, ou até mesmo impossível, chegar a um acordo sobre uma pontuação para todo o grupo.
- Incentivar a discussão sobre o que aprenderam sobre si mesmos através deste exercício.
- Explorar como o exercício pode influenciar a forma como tomam decisões que lhes parecem “certas”, mas que outros ou a lei consideram erradas.

RESUMO:

- Reforçar que o primeiro passo para desenvolver a consciência social é o autoconhecimento.
- Explicar que ser socialmente consciente é importante porque influencia as suas respostas às pessoas e às situações.
- Sublinhar que a consciência social envolve aceitar e respeitar os outros, enquanto reconhecemos as nossas diferenças individuais e singularidades.
- Enfatizar que a consciência social se centra em reconhecer e compreender os sentimentos dos outros, bem como os próprios sentimentos e as suas interações.
- Incentivar os jovens a desenvolver a capacidade de estar socialmente conscientes das necessidades dos outros, em vez de focarem nas suas próprias necessidades.
- Terminar com a citação de Stephen Covey: “Procure primeiro compreender, depois ser compreendido”, para reforçar a importância da empatia e da compreensão nas relações sociais.

Nota: Esta atividade promove a reflexão crítica e a consciência social, ajudando as crianças a desenvolver as capacidades de análise e empatia essenciais para interações saudáveis e respeitadas.

ATIVIDADE 25: COISAS QUE TEMOS EM COMUM⁶

OBJETIVO:	Reconhecer a individualidade de cada pessoa e os pontos em comum entre elas.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de 6 ou mais participantes.
MATERIAIS:	Pode ser feito com ou sem cadeiras em círculo.

⁶ The Mental Health Innovation Network; Draft CFS Activities <https://www.mhinnovation.net/>

EXPLICAR às crianças:

Dizer: “Há coisas que são únicas para cada um de nós. Nesta atividade, vamos descobrir o que temos em comum uns com os outros”.

ATIVIDADE:

- Reunir as crianças em círculo, quer sentadas no chão, quer em cadeiras dispostas em círculo. Se utilizar cadeiras, deve haver menos uma cadeira do que o número de crianças, de modo a que uma criança fique de pé.
- Explicar que uma criança inicia. A criança anda à volta do círculo, dizendo algo que é verdade para ela, como “Tenho dois irmãos” ou “Gosto da cor vermelha”. Se as outras crianças conseguirem dizer o mesmo sobre si próprias, podem levantar-se e juntar-se ao seu amigo, andando à volta do círculo pelo lado de fora.
- Sublinhar que as crianças devem dizer a verdade, que não sejam ofensivas ou desrespeitosas para ninguém. Como facilitador, pode começar por fazer uma demonstração com uma afirmação como: “Eu gosto de andar de bicicleta” ou “Eu sei fazer um bolo”.
- As crianças andam em círculo até o facilitador dizer “Pára!”. Enquanto as crianças andam à volta do exterior do círculo, o animador pode tocar música ou todas as crianças podem bater palmas.
- Quando o facilitador disser “Parem!”, explicar às crianças que têm de encontrar um espaço para se sentarem no círculo (por exemplo, uma cadeira vazia ou um lugar vazio no chão). Uma criança ficará de pé e será a próxima a dizer algo que seja verdade para ela.
- Continuar este exercício até que todas as crianças tenham tido a oportunidade de dizer algo que seja verdadeiro para elas.

**DEBATE:**

Como é que foi descobrir, que havia muitas coisas que cada um de vós tinha em comum com os outros do grupo?

Nota: Este momento de reflexão permite às crianças perceberem que, apesar das suas diferenças, partilham muitas semelhanças com os colegas, o que fortalece os laços e a empatia dentro do grupo.

ATIVIDADE 26: O QUE É UM AMIGO? ⁷

OBJETIVO:	Explorar o significado da amizade e o porquê dos amigos serem importantes.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Lápis e papel para cada criança.

⁷ <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

EXPLICAR às crianças:

Explicar que esta atividade é sobre a amizade e o seu significado.

ATIVIDADE:

- Começar por fazer perguntas sobre a amizade. Escolher as perguntas da lista abaixo, consoante a evolução do debate. Certificar que as crianças têm oportunidade de responder a cada pergunta antes de passar à seguinte.
- Perguntas sobre a amizade:
 - O que é um amigo?
 - Porque é que temos amigos?
 - Como é que um amigo pode ajudar?
 - Como é que uma amizade começa?
 - Conta-nos truques e estratégias que utilizaste para fazer amigos, mesmo que estivesse numa situação nova em que não tivesses amigos.
 - O que acontece se fizeres algo que irrite um amigo?
 - Podemos continuar a ser amigos de alguém mesmo que não concordemos em tudo ou que gostemos exatamente das mesmas coisas?
 - O que é que gostas de fazer com os teus amigos?
- Dar a cada criança espaço, lápis e papel e pedir que pensem na amizade e no que ela significa para elas e que façam um desenho sobre a amizade.
- Pedir às crianças que se dividam em pares e falem sobre os seus desenhos umas com as outras.



Nota: Este exercício ajuda as crianças a refletirem sobre a importância da amizade, a expressarem os seus sentimentos de forma criativa e a fortalecerem os laços com os colegas através da partilha e da empatia.

ATIVIDADE 27: ATRAVESSAR A LINHA

OBJETIVO:	Estimular o debate e aprofundar a compreensão sobre o papel da empatia na consciência social.
TEMPO:	90 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de 6 ou mais participantes.
MATERIAIS:	10 m de fita adesiva colada no chão.

EXPLICAR às crianças:

Explicar que é importante fazer esta atividade em completo silêncio, sem rir ou falar. Podem surgir alguns sentimentos fortes, como a tristeza ou a raiva. Todos os sentimentos são válidos e importantes. Explicar que todos devem respeitar e ter cuidado com os sentimentos uns dos outros, para que todos se sintam seguros ao realizar esta atividade.

ATIVIDADE:

- Pedir a todos que se dirijam para a linha de fita adesiva no chão, olhando na mesma direção atrás dela.
- Explicar como fazer a atividade: *“Vou dizer uma coisa que vos pode ter acontecido. Se te aconteceu, por favor, atravessa a linha e vira-te para o grupo do outro lado da linha. Se não se sentirem à vontade para atravessar a linha, apesar de já terem passado por essa experiência, não há problema. Podem ficar onde estão e reparar nos sentimentos que estão a ter. Depois de alguns momentos, convidarei aqueles que atravessaram a linha a voltarem ao seu lugar original, de modo a estarmos todos juntos novamente.”*
- Começar a atividade lendo as experiências da lista que lhe parecerem mais adequadas. Ler uma de cada vez e esperar que os alunos atravessem a linha e se virem para os outros alunos.
- Depois dizer: *“Agora reparem como se sentem ao atravessar a linha e reparem como se sentem ao ver outras pessoas a atravessar a linha (pausa). Reparem em quem não está convosco (pausa)”*.
- Pedir a todos que voltem a juntar-se atrás da fita.

LISTA DE EXPERIÊNCIAS:

Atravessar a linha se...

- Viajaste para um país que fala uma língua diferente da tua
- Te sentiste sozinha/o ou triste recentemente
- Estás preocupado/a com um/a amigo/a ou familiar
- Estás preocupado/a com o teu futuro
- Já foste ou és vítima de bullying na escola
- Tens pais ou avós que nasceram fora de Portugal
- Tens dificuldades de aprendizagem
- Tens um padrasto ou madrasta
- Tomas medicação diariamente por razões de saúde
- Foste desiludida/o numa relação
- Por vezes sentes medo e falta de esperança
- Já julgaste alguém antes mesmo de a/o conhecer
- Crias ou cultivas alimentos para consumo próprio
- Conheces alguém que foi agredido sexualmente ou violada/o
- Já foste seguida/o numa loja quando estavas a fazer compras
- Foste alvo de um comentário racista ou sexista
- Te envolveste numa luta física
- Alguém próximo de ti morreu
- Tens um/a amigo/a ou familiar que tentou suicidar-se
- Tens alguém que amas afetada/o pelo alcoolismo ou pelas drogas
- Te sentes à vontade para andar na rua de mãos dadas com alguém
- Conheces alguém que tem uma doença potencialmente fatal.



DEBATE:

- Que sentimentos tiveste durante esta atividade?
- Qual foi a parte mais difícil para ti?
- O que aprendeste sobre ti próprio? Sobre os outros?
- O que queres recordar sobre o que acabámos de experimentar?
- O que queres dizer aos outros sobre esta experiência, se é que queres dizer alguma coisa?

TERMINAR COM UM RESUMO:

- A empatia pode ser descrita como andar na pele de outra pessoa durante 10 quilómetros para ver como é a vida na sua perspetiva.
- Quando concentramos a nossa atenção emocional na tentativa de compreender os sentimentos e/ou o comportamento das outras pessoas, não temos tempo para as julgar ou condenar.
- O julgamento e a condenação estão na origem de muitos “ismos”, como o racismo, o sexismo, o tribalismo e o classismo, porque todos os “ismos” se baseiam no julgamento e na crítica.
- Vivemos num mundo cada vez mais diversificado e complicado que está a passar por momentos muito difíceis. A empatia é uma competência fundamental para sobreviver e prosperar neste mundo desafiante. A alternativa é o isolamento, a amargura e a infelicidade.
- Sem uma forte capacidade de empatia, terás dificuldade em gerir as tuas relações interpessoais.
- Esta semana, tenta praticar a empatia com o maior número de pessoas possível.

Nota: Esta atividade visa não só criar compreensão mútua, mas também reforçar a empatia e a capacidade de apoiar e compreender os outros nas suas experiências pessoais.

ATIVIDADE 28: PASSAR A LINHA

OBJETIVO:	Ajudar as crianças a entender os conceitos básicos de empatia e por que a empatia é tão importante na vida.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	10m de fita adesiva colada no chão.

EXPLICAR às crianças:

Explicar que é importante fazer esta atividade em completo silêncio, sem rir ou falar. Podem surgir alguns sentimentos fortes, como a tristeza ou a raiva. Todos os sentimentos são aceitáveis e importantes. Explicar que todos têm de respeitar e ter cuidado com os sentimentos dos outros, para que todos se sintam seguros ao fazer esta atividade.

ATIVIDADE:

- Pedir a todos que se dirijam para a linha de fita adesiva no chão, olhando na mesma direção atrás dela.
- Explicar como fazer a atividade: *“Vou dizer uma coisa que vos pode ter acontecido. Se te aconteceu, por favor, atravessa a linha e vira-te para o grupo do outro lado da linha. Se não se sentirem à vontade para atravessar a linha, apesar de já terem passado por essa experiência, não há problema. Podem ficar onde estão e reparar nos sentimentos que estão a ter. Depois de alguns momentos, convidarei aqueles que atravessaram a linha a voltarem ao seu lugar original, de modo a estarmos todos juntos novamente.”*
- Começar a atividade utilizando as experiências mais adequadas da lista que se segue. Dizer a primeira experiência e esperar que os alunos atravessem a linha e se virem para os outros alunos.
- Dizer: *“Agora reparem como se sentem ao atravessar a linha e reparem como se sentem ao ver outras pessoas a atravessar a linha (pausa). Reparem em quem não está convosco (pausa)”*.
- Pedir a todos que voltem a juntar-se atrás da fita.

LISTA DE EXPERIÊNCIAS:

Atravesse a linha se...

- Viajaste para um país que fala uma língua diferente da tua
- Te sentiste sozinha/o ou triste recentemente
- Já te sentiste muito assustada/o com algo que não consegues controlar
- Estás preocupado/a com um/a amigo/a ou familiar
- Estás preocupada/o com o teu futuro
- Estás a debater-te com um problema que não consegues resolver
- Já foste ou és vítima de bullying na escola
- Tens dificuldades de aprendizagem
- Tomas medicação diariamente por motivos de saúde
- Foste desiludida/o por um/a amigo/a
- Já julgaste alguém antes mesmo de a/o conhecer
- Conheces alguém que foi agredida/o ou magoada/o por outra pessoa
- Foste julgada/o injustamente com base no facto de seres rapaz ou rapariga
- Te envolveste numa luta física
- Alguém próximo de ti morreu
- Conheces alguém que tem uma doença potencialmente fatal.

**DEBATE:**

- Que sentimentos tiveste durante esta atividade?
- Como te sentiste ao veres outras pessoas a atravessar a linha?
- Como te sentiste quando passaste a linha e o grupo estava a olhar para ti?
- Qual foi a parte mais difícil para ti?
- O que aprendeste sobre ti próprio? Sobre os outros?
- O que queres recordar sobre o que acabámos de viver?
- O que é que queres dizer aos outros sobre esta experiência, se é que queres dizer alguma coisa?

Nota: Este é um momento para todos refletirem e aprenderem sobre a importância de compreender e respeitar os sentimentos dos outros.

ATIVIDADE 29: NOVELO DE FIO ⁸

OBJETIVO:	Incentivar a inclusão de todos no grupo e demonstrar como estamos todos ligados.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Um novelo de fio.

⁸ The Mental Health Innovation Network; Draft CFS Activities <https://www.mhinnovation.net/>

ATIVIDADE:

- Pedir às crianças que se sentem em círculo no chão e dizer: “Vamos fazer uma teia com este novelo de fio - é como uma teia que nos liga a todos”.
- Explicar que quem estiver a segurar o novelo deve dizer algo que possa dar aos outros.
- Depois, segurando o cordel, essa pessoa rola o cordel para outra pessoa do círculo e esta faz o mesmo. O jogo continua até que todos estejam ligados pelo novelo.
- Comece por segurar a bola grande de fio e diga ao grupo algo que possa dar, como “um sorriso”, “um ouvido para ouvir”, etc.
- Passar o novelo para um dos participantes, sem largar a ponta do fio. Pedir a essa pessoa que diga algo que possa dar aos outros.

- Quando todos tiverem falado, pedir aos participantes que se levantem, ainda com o fio na mão, para criar uma teia no ar. Explicar como esta teia é um símbolo de como o grupo está ligado, o quanto o grupo pode dar uns aos outros e como todos precisam de trabalhar em equipa para se apoiarem uns aos outros.
- Pedir a algumas crianças para largarem o seu pedaço de fio. Perguntar ao grupo o que acontece à teia quando algumas crianças largam o fio. Refletir com as crianças sobre o facto de a teia ficar mais fraca quando todos não estão ligados ao novelo.



DEBATE:

- Explicar ao grupo que quando alguém não está incluído, a teia é muito mais fraca e não funciona tão bem como poderia. Sublinhar que todos têm um papel a desempenhar no apoio mútuo.

Nota: Esta atividade ajuda a reforçar a ideia de que todos são importantes e que cada um tem algo valioso para contribuir para o bem-estar e sucesso do grupo.

Esta secção contém uma série de atividades concebidas para ajudar as crianças e os jovens a desenvolverem as suas capacidades de relacionamento. Estas competências centram-se em formas de fazer e manter amizades saudáveis e positivas, com diferentes pessoas e grupos. As competências de relacionamento abordadas nesta secção incluem a comunicação, a negociação, a resistência à pressão negativa dos pares e a resolução de conflitos.

ATIVIDADE 30: CONTA-ME UMA HISTÓRIA

OBJETIVO:	Ajudar os jovens a entender a importância de ouvir e receber feedback como formas de melhorar suas aptidões de comunicação.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Folhas de apoio para “Conta-me uma história” do anexo.

ATIVIDADE:

- Pedir voluntários, separados em duas equipas (com um máximo de seis pessoas em cada equipa). Pedir a alguém para ser o observador e dar a folha de pontuação. O observador pontua a história no final da atividade.
- Pedir às duas equipas para irem para o exterior e esperar até serem chamadas de volta.
- Quando as equipas estiverem no exterior, explicar ao resto do grupo que a Equipa Um enviará um membro da equipa que terá uma história lida uma vez por alguém com uma voz forte e clara. Não serão permitidas perguntas nem comentários por parte de quem lê ou de quem ouve e a história só será lida uma vez.
- Escolher uma pessoa do grupo que ficou na sala, para ler para todos.
- Convidar a Equipa Um a enviar um membro e ler-lhe a história. Quando a história estiver terminada, convidar um segundo membro da Equipa Um a vir para a sala. Pedir ao primeiro membro da Equipa Um para recontar a história ao segundo membro da equipa, tão bem quanto se lembrar. Não são permitidas perguntas e não deve haver interação entre os membros da equipa.
- Convidar o terceiro membro da Equipa Um a entrar e pedir ao segundo membro da equipa para contar a história tão bem quanto se lembrar. Repetir este processo até que o quarto membro da equipa conte a história ao quinto membro da equipa. Mais uma vez, não são permitidas perguntas nem interação.
- O último membro da equipa a ouvir a história deve então contá-la a todo o grupo. Nesta altura, o observador deve pontuar a história na folha de pontuação, com base em quantos dos 15 pormenores o último membro da equipa se lembra.
- Jogar a atividade novamente com a Equipa Dois, exatamente da mesma forma, exceto por uma diferença crucial: os membros da Equipa Dois podem fazer perguntas de esclarecimento e interagir com o contador de histórias o quanto quiserem quando entrarem na sala.
- Quando o último membro da Equipa Dois tiver ouvido a história, também a recontará a todo o grupo, tão bem quanto se lembrar. O observador volta a avaliar quantos dos 15 pormenores o último membro da equipa se consegue lembrar.
- Normalmente, a Equipa Dois terá uma pontuação muito superior à da Equipa Um.

DEBATE:

- Como é que a Equipa Um se sentiu ao não poder fazer perguntas de esclarecimento ou interagir de qualquer forma?
- Como é que o contador de histórias se sentiu?
- O que observaste durante a interação da Equipa Um?
- O que observaste na interação da Equipa Dois?
- Lembras-te de uma altura em que a comunicação não funcionou porque era muito unilateral?
- Há alturas em que não damos aos outros a oportunidade de falar?
- Conheces alguém que faz sempre boas perguntas de esclarecimento e mostra verdadeiro interesse pelo que estás a dizer? Como te sentes quando estás perto dessa pessoa?
- Consegues lembrar-te de algumas pessoas com quem gostarias de tentar ouvir e interagir esta semana? Quem e porquê?

TERMINAR COM UM RESUMO:

- Uma comunicação eficaz implica falar claramente, ouvir com atenção e fazer perguntas pertinentes para garantir que se ouviu e compreendeu a mensagem que está a ser enviada e que os outros ouviram a mensagem que está a ser enviada.
- Quando ouvimos realmente alguém, estamos a enviar uma mensagem muito clara de que valorizamos essa pessoa, mas apenas se estivermos a ouvir para compreender e não apenas para responder.



Nota: Essa atividade não só reforça a importância da comunicação, mas também demonstra como a interação ativa pode melhorar a compreensão e o relacionamento entre as pessoas.

ATIVIDADE 31: SOU UM BOM OUVINTE QUANDO...

OBJETIVO:	Identificar as principais competências de escuta.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Flipchart, papel, canetas ou marcadores.

ATIVIDADE:

Dividir os participantes em pequenos grupos. Dar a cada grupo papel e marcadores/canetas.

Pedir aos grupos para escreverem as suas ideias que respondam à afirmação: “Sou um bom ouvinte quando...”

Pedir para tentarem apresentar o maior número de ideias possível. Por exemplo, podem escrever:

- Sou um bom ouvinte quando...
- Não interrompo
- Escuto com atenção
- Concentro-me no que está a ser dito
- Olho para a pessoa que está a falar
- Fico calado
- Após cerca de 10 minutos, pedir a cada grupo que partilhe o que escreveu, à vez.

DEBATE:

- Até que ponto costumamos ouvir bem as outras pessoas?
- Por vezes é correto interromper alguém? Quando é que isso é correto?
- O que é que esta atividade vos fez pensar sobre as vossas próprias capacidades de escuta?
- Como te sentes quando partilhas algo com outras pessoas que te ouvem realmente?
- Quais são algumas das pessoas na tua vida que gostarias de começar a ouvir mais?
- Quem gostarias que te ouvisse mais?



Nota: Esta reflexão ajudará a reforçar as capacidades de escuta dos participantes, que são essenciais para manter relações saudáveis e significativas.

ATIVIDADE 32: O SIMÃO DIZ

OBJETIVO: Aprender a importância de prestar atenção e ouvir bem as instruções.
TEMPO: 30 minutos.
FAIXA ETÁRIA: 4-7 anos.
PARTICIPANTES: Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.

ATIVIDADE:

- Pôr as crianças de pé, com espaço para se movimentarem entre elas.
- Dizer que o jogo consiste em dar-lhes uma instrução para fazerem algo como “O Simão diz para tocarem no nariz” e que elas têm de seguir a instrução o mais rapidamente possível.
- Praticar isto algumas vezes utilizando instruções simples.
- Dizer que só devem seguir a instrução se começar por dizer “O Simão diz” e que, se não se disser “O Simão diz”, eles não devem seguir a instrução, mas devem ficar parados.
- Praticar novamente, dando algumas instruções rápidas usando “O Simão diz” e depois dar uma instrução sem “O Simão diz”.
- Algumas das crianças seguirão a instrução falsa. Deixar que todos se riem e depois continuar.
- Isto significa que, para cada instrução, as crianças têm de ouvir dois pormenores:
 - se devem ou não seguir as instruções
 - e o que têm de fazer.
- Para tornar a atividade mais divertida, transformá-la numa competição, fazendo com que as crianças se sentem se seguirem uma instrução falsa e ver quem são as duas últimas crianças a ficar de pé.
- Algumas ideias excelentes para ações podem ser encontradas aqui: <https://empoweredparents.co/simon-says-ideas/>

DEBATE:

- Por vezes é difícil ouvir com atenção e acabamos por não fazer o que está certo. Alguém se lembra de quando isso vos aconteceu?
- O que podem fazer para se certificarem de que estão a ouvir bem?
- Quem são algumas das pessoas importantes que devemos ouvir todos os dias?
- Se não ouvirmos bem, podemos sempre pedir à pessoa que nos diga novamente o que quer que façamos.



Nota: Esta atividade ilustra a importância de ouvir atentamente e de compreender as instruções. Seguir corretamente as instruções depende de ouvir atentamente e de prestar atenção a pormenores específicos. Incentivar as crianças a praticar a escuta ativa pode ajudar a melhorar as suas capacidades de comunicação e a reforçar as suas relações com os outros.

ATIVIDADE 33: LARANJA UGLI

OBJETIVO:	Concentrar-se nas aptidões de negociação e cooperação, que são uma parte importante da gestão social e de relacionamentos.
TEMPO:	90 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Folhas de apoio para “Laranja Ugli” do anexo.

ATIVIDADE:

- Dividir o grupo em pequenos grupos. Depois, convidar cada grupo a dividir-se em duas equipas - a equipa do Dr. Silva e a equipa do Dr. João.
- Dar a cada equipa o seu folheto: certificar-se de que a equipa do Dr. João recebe o folheto um - uma cópia para cada pessoa e a equipa do Dr. Silva recebe o folheto dois - uma cópia para cada pessoa.
- Dar 15 minutos para lerem a sua folha e elaborarem uma estratégia de negociação para obterem as laranjas de que necessitam. Certificar-se de que as equipas de negociação estão suficientemente afastadas das outras equipas para que estas não possam ouvir as negociações.
- Passados 15 minutos, convidar as equipas a juntarem-se para começarem a negociar umas com as outras. Dizer que, passados 15 minutos, cada equipa partilhará com todo o grupo o acordo final a que chegaram.

Algumas equipas não se aperceberão de que a equipa do Dr. João só precisa do sumo e a equipa do Dr. Silva só precisa da pele. Ambas as equipas podem efetivamente ter todas as laranjas que quiserem, uma vez que precisam de partes diferentes da laranja.

DEBATE:

- Que equipas perceberam que precisavam de partes diferentes da laranja para que ambas as equipas pudessem ficar com todas as laranjas?
- As que não se aperceberam disso, o que se passou no vosso grupo?
- Quando se aperceberam de que eram necessárias partes diferentes, que diferença fez nas vossas negociações?
- Para os que não perceberam a ideia, quão difíceis foram as vossas negociações? O que é que acabaram por decidir fazer?

**TERMINAR COM UM RESUMO:**

- Quando a maior parte de nós entra em negociações, temos tendência a revelar apenas as nossas posições e a não dizer quais são os nossos interesses.
- Na atividade “Laranja Ugli”, a posição seria a de que a vossa equipa precisa das laranjas e fará tudo o que for necessário para superar a oposição. No entanto, o interesse da equipa do Dr. João era a pele, enquanto que o da equipa do Dr. Silva era apenas o sumo de laranja.
- Quando só levamos a nossa posição para as negociações, só podemos chegar a uma situação de ganhar ou perder.
- Para uma negociação bem-sucedida, é necessário ir mais além e ver quais são os interesses de cada parte. Quando tivermos estabelecido quais são os interesses e valores, podemos começar a procurar formas de cooperar e avançar para uma situação em que todos ganham.
- Conseguem lembrar-se de negociações que tenham tido recentemente em que não tenham descido à superfície e, por isso, não tenham chegado a uma situação em que todos ganhassem?
- E que tal, exemplos de situações em que se aprofundaram e começaram a cooperar em torno de interesses comuns?
- Há alguma negociação que possas ter esta semana em que possas praticar ir além da tua posição e falar sobre os teus interesses e valores?
- Negociamos todos os dias da nossa vida. Nem todas essas negociações são importantes, mas muitas são. Quando aprendemos a partilhar e a procurar interesses e valores comuns nas nossas negociações, podemos chegar a soluções vantajosas para todos com muito mais frequência.

Nota: Esta atividade demonstra que compreender os verdadeiros interesses por detrás das posições ajuda a construir acordos mais eficazes e satisfatórios para todos os envolvidos.

ATIVIDADE 34: TRABALHO DE EQUIPA

OBJETIVO:	Sensibilizar as crianças para os benefícios da colaboração e do trabalho em equipa.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Bolas de futebol, bolas de malha ou outros objetos volumosos, mas leves, como peluches.

ATIVIDADE:

- Criar uma pequena pista de obstáculos simples com cadeiras e mesas ou outros objetos domésticos ou da sala de aula que as crianças tenham de contornar ou ultrapassar em segurança. Dividir o grupo em pares e dar-lhes um objeto.
- Explicar que têm de transportar o objeto através da pista de obstáculos sem o deixar cair, mas não podem usar as mãos. Podem utilizar quaisquer outras partes do corpo, mas o objeto tem de ser transportado por ambas as crianças e ambas têm de utilizar a mesma parte do corpo, por exemplo:
 - Cotovelo com cotovelo
 - Ombro com ombro
 - Queixo com queixo
 - Joelho com joelho
 - Dedo com dedo
 - Palma com palma
 - Costas com costas
 - Testa com testa
 - Bochecha com bochecha
 - Anca com anca
 - Cabeça com cabeça
- Convidar o primeiro par a começar. Quando tiverem terminado, pedir ao par seguinte para começar, mas não podem utilizar as mesmas partes do corpo.
- O objetivo é fazer com que todos os pares atravessem a pista de obstáculos sem deixar cair o objeto, utilizando cada par uma parte do corpo diferente.
- Se um par deixar cair o objeto, tem de voltar atrás e começar de novo.
- Terminar a atividade perguntando ao grupo se gostaria de tentar fazer com que um objeto percorra o percurso com toda a equipa a carregá-lo. Desta vez, podem ser utilizadas as mãos, mas todas as crianças têm de estar sempre em contacto com o objeto.

DEBATE:

- Como é que se sentiram por não poderem usar as mãos?
- Foi fácil ou difícil cooperar?
- Quando aprendemos a cooperar melhor, isso ajuda-nos sempre a sentirmo-nos melhor. Há muitas coisas que podemos fazer sozinhos, mas também há muitas coisas que seriam muito mais fáceis e divertidas se encontrássemos formas de trabalhar em conjunto com os outros de forma cooperativa.
- Consegues pensar em momentos em que poderias cooperar mais em casa, na escola ou com os teus amigos?
- Consegues pensar numa pessoa com quem gostarias de aprender a cooperar esta semana?
- Consegues pensar em momentos em que poderias cooperar mais em casa, na escola ou com os teus amigos?
- Consegues pensar numa pessoa com quem gostarias de aprender a cooperar esta semana?



Nota: Esta atividade ilustra que a cooperação e a comunicação são essenciais para o sucesso em qualquer tarefa que envolva trabalho de grupo e incentiva as crianças a explorar formas criativas de trabalhar em conjunto para atingir objetivos comuns.

ATIVIDADE 35: CADEIRAS MUSICAIS COOPERATIVAS⁹

OBJETIVO:	Aprender a cooperar incluindo os outros.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Uma cadeira ou um pedaço de jornal para cada criança, música.

⁹ Adapted from the Woodcraft Folk. http://globalvillage2006.org/en/do_something_about/co_operatives/co_operative_chairs, consulted on March 18, 2008.

ATIVIDADE:

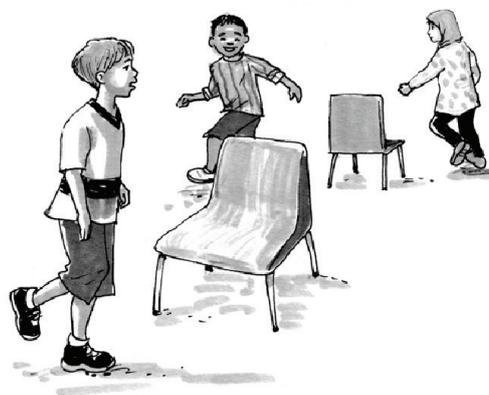
- Colocar as cadeiras ou os jornais num círculo. No início, deve haver uma cadeira ou um pedaço de jornal para cada criança se sentar. O jornal é bom para fazer a atividade ao ar livre.
- Jogar o jogo como habitualmente para as cadeiras musicais. Pôr a música a tocar e pedir às crianças para saltarem à volta das cadeiras. Explicar que têm de encontrar uma cadeira/lugar para se sentarem quando a música parar.
- Antes da segunda ronda, retirar uma das cadeiras/peças de jornal. Desta vez, quando a música parar, explicar que as crianças devem ser criativas e ajudarem-se mutuamente para que todas tenham um lugar para se sentarem - por exemplo, duas crianças terão de se apertar numa cadeira ou num pedaço de jornal.
- Repetir o máximo de vezes possível. Incentivar as crianças a encontrarem uma forma de brincar para que ninguém fique de fora. Não oferecer soluções - deixar as crianças resolverem o problema por si próprias. Rapidamente descobrirão que podem partilhar uma cadeira/lugar sentando-se ao colo de alguém ou sentando-se/ficando de pé juntas.
- Continuar a tirar uma cadeira de cada vez para dificultar o jogo. Quando parecer que uma criança está fora do jogo (ou seja, que não consegue agarrar-se à cadeira ou ao jornal), o jogo termina.
- Repetir o jogo desde o início mais algumas vezes para dar às crianças mais oportunidades de encontrarem soluções criativas que incluam toda a gente.
- Não esquecer de felicitar as crianças pela sua criatividade quando conseguirem manter-se no jogo, incluindo em vez de excluir os outros!

DEBATE:

- O que achaste do jogo?
- Alguém tentou arranjar espaço para ti no jogo? Como é que isso te fez sentir?
- Já alguma vez jogaste ao jogo das cadeiras? Em que é que este jogo é diferente?
- Tentaste ajudar os outros durante o jogo? O que é que fizeste?
- O que podes fazer para incluir os outros quando estás a jogar?
- Que outras coisas podemos fazer todos os dias para incluir os outros?

TER EM MENTE:

Lembrar-se de que, em muitas culturas, esta atividade não seria adequada para um grupo misto de géneros, uma vez que as crianças podem estar muito próximas umas das outras. Se as raparigas e/ou os rapazes se sentirem desconfortáveis com uma atividade, podem excluir-se e reduzir a sua participação, ou mesmo não voltar a participar. Uma opção poderia ser separar os grupos em dois círculos de raparigas e rapazes, se houver um número suficiente de crianças, ou fazer este exercício em sessões separadas para raparigas e rapazes.



Nota: Esta atividade e o debate promovem a compreensão de que a inclusão e a criatividade são essenciais para criar um ambiente colaborativo e positivo, tanto em jogos como em situações do quotidiano.

ATIVIDADE 36: NEGÓCIO ARRISCADO!

OBJETIVO:	Chamar a atenção para os perigos de se submeter à pressão negativa dos colegas.
TEMPO:	90 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Cartões com uma receita de um dos vossos pratos preferidos que tenha cinco ou seis ingredientes diferentes. Folhas de papel em branco para cada criança e lápis ou canetas.

ATIVIDADE:

- Perguntar às crianças o que é que elas descreveriam como um comportamento de risco ou perigoso. O que é que torna um comportamento seguro, em vez de inseguro ou perigoso?
- Entregar os cartões de receitas a todos e dizer: “Esta é uma das minhas receitas favoritas. Todos os ingredientes combinados de uma determinada forma criam uma refeição deliciosa. Se algum ingrediente ou qualquer passo do processo for alterado, a refeição não ficará como deveria. Já alguma vez te esqueceste de algum ingrediente quando estavas a cozinhar e a refeição final não ficou assim tão boa?”
- Dar a cada criança duas folhas de papel em branco e uma caneta ou lápis e pedir-lhes para criarem as suas próprias “receitas” para o sucesso.
- Explicar que uma folha de papel é para uma receita que descreva comportamentos saudáveis e produtivos. Pedir às crianças para escreverem uma receita que inclua todos os sentimentos, ações e pensamentos que considerem necessários para uma vida saudável. Por exemplo, ajudar nas tarefas domésticas, estudar uma hora por dia, fazer exercício regularmente, comer bem, dormir o suficiente, ser positivo. Estas ações ajudarão as crianças a serem bem-sucedidas todos os dias.
- Explicar que a segunda folha de papel é para uma receita que descreve comportamentos de risco e pouco saudáveis. Pedir às crianças para escreverem uma receita que inclua todos os sentimentos, ações e pensamentos que elas acham que podem levar a uma vida pouco saudável. Por exemplo, comer mal, não estudar, discutir com a minha família, ter comportamentos de risco.



DEBATE:

- Convidar algumas crianças a partilharem as suas receitas.
- Quais são algumas das semelhanças?
- Como é que vão implementar as vossas receitas de sucesso e evitar as receitas de fracasso?

TERMINAR COM UM RESUMO:

- Um autoconhecimento saudável pode ajudar-vos a saber quando estão em risco de sofrer pressão negativa dos vossos pares, de modo a poderem autogerirem-se e afastarem-se ou dizer não à pressão negativa dos amigos.
- As pessoas que não têm autoconhecimento não param para pensar nas consequências do seu comportamento. Limitam-se a agir e depois lidam com as consequências. A popularidade é mais importante para elas do que serem inteligentes e seguras.
- Ter níveis elevados de consciência social permite-vos reconhecer quando as outras pessoas vos estão a pressionar pelas razões erradas.
- As vossas competências sociais ou relacionais permitem-vos ser assertivos nestas situações e defender o que está certo.
- Quando os teus amigos souberem que não és o tipo de pessoa que cede à pressão dos colegas, acabarão por deixar de te pressionar.
- Sê sempre fiel a ti próprio. Não dês o teu poder pessoal a outra pessoa para tomar decisões importantes sobre as tuas ações.
- E lembra-te sempre, o que os teus amigos estão ou não a fazer é uma escolha deles. O que tu fazes é tua!

Nota: Esta atividade incentiva as crianças a refletir sobre as suas próprias ações e decisões, promovendo uma compreensão mais profunda de como os comportamentos e atitudes saudáveis podem ter um impacto positivo nas suas vidas e como evitar comportamentos de risco.

ATIVIDADE 37: BALÃO NUMA GARRAFA

OBJETIVO:	Chamar a atenção para a realidade da pressão dos colegas.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Uma garrafa de água de plástico usada e um balão para cada par.

ATIVIDADE:

- Dividir o grupo em pares e dar a cada par uma garrafa e um balão vazio.
- Uma pessoa enche o balão, mas não o ata.
- A outra pessoa desenha uma grande cara sorridente no balão insuflado e depois esvazia-o.
- Um deles escreve “Pressão de Pares” no exterior da garrafa.
- Agora, introduzem o balão vazio na garrafa de água vazia e puxam a abertura do balão sobre a boca da garrafa, com o balão pendurado dentro da garrafa.
- Pedir que tentem encher o balão enquanto ele está dentro da garrafa.
- O balão não vai encher.
- Depois de todos terem tentado e falhado, pedir que retirem o balão da garrafa, o encham e o atem.

DEBATE:

- Perguntar se as crianças conseguem relacionar a atividade com a ideia de pressão dos pares. Explicar dizendo: “O balão é como tu e a garrafa é como a pressão dos colegas. Quando estás fora da garrafa, da pressão dos teus pares, podes crescer e tornares-te na pessoa que queres ser. Quando estás dentro da garrafa, a pressão dos teus pares não te permite tornares-te tu próprio. A pressão dos pares pode impedir-te de crescer”.
- Consegues pensar em formas em que a pressão dos pares te fez, ou a outros, parar de crescer?
- Consegues pensar em formas de não se deixar colocar numa garrafa de pressão de pares?
- Formas de evitar a pressão de pares:
 - Passar tempo com pessoas que são boas a dizer “não” à pressão de pares.
 - Aprender a dizer “não”.
 - Pedir ajuda a um dos pais, amigo ou professor se estiver a ter dificuldades em resistir à pressão dos colegas.
 - Mesmo que já esteja numa situação má, pode afastar-se e virar as costas à pressão dos colegas.
 - Escolhe os teus amigos com cuidado. Não andes com pessoas que tentam forçar-te a ser alguém que não és.
 - Pensa com antecedência e evita estar numa situação em que sabes que podes ser pressionado.
 - Compreende que, por vezes, é bom e saudável estar sozinho e que nem sempre tens de fazer parte de um grupo.

TERMINAR COM UM RESUMO:

“Quando os teus amigos souberem que não és o tipo de pessoa que cede à pressão dos colegas, acabarão por deixar de te pressionar. Sê sempre fiel a ti próprio. Não dês o teu poder pessoal a outra pessoa para tomar decisões importantes sobre as tuas ações. E lembra-te sempre, o que os teus amigos estão ou não a fazer é uma escolha deles. O que tu fazes é tua!”



Nota: Esta atividade ajuda a ilustrar de forma prática e visual como a pressão dos pares pode limitar a capacidade de crescer e de se desenvolver, e ensina estratégias para resistir a essa pressão, promovendo um sentido de autoeficácia e de autoconhecimento.

ATIVIDADE 38: ESPELHO NUMA CAIXA

OBJETIVO:	Aumentar a autoconfiança e o respeito próprio e ajudar as crianças pequenas a serem elas mesmas e não se submeterem à pressão negativa dos colegas.
TEMPO:	30 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	4-7 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Uma caixa de cartão com tampa. Um espelho colado no fundo da caixa.

ATIVIDADE:

- Pedir às crianças para se sentarem em círculo. Colocar a caixa no meio do círculo, certificando-se de que a tampa está fechada.
- Explicar às crianças que agora vão olhar à vez para o interior da caixa.
- Dizer que devem olhar para dentro da caixa uma a uma e depois fechar a tampa novamente.
- Pedir que não digam aos amigos o que está dentro da caixa, mas que a guardem como uma surpresa para todos.
- Dizer às crianças: “Esta caixa contém a fotografia de alguém realmente ÚNICO, precioso e importante, que deves respeitar e de quem deves cuidar muito bem.”
- Pedir às crianças para olharem para a caixa, uma de cada vez. Elas vão ver o seu próprio reflexo no espelho. Quando tiverem olhado para a caixa, peça-lhes que regressem ao círculo.



DEBATE:

- Gostaram deste exercício?
- Quem é que viram na caixa? Ficaram surpreendidos?
- Toda a gente aqui hoje viu algo diferente na caixa. Ninguém viu a mesma coisa.
- Tu és especial e único, não há mais ninguém como tu no mundo.
- Consegues imaginar como seria estranho se te olhasses ao espelho e visses a cara do teu melhor amigo!
- Por vezes, outras pessoas, mesmo amigos, podem tentar forçar-te a fazer algo que não queres, porque não és tu.
- Lembra-te do espelho na caixa. Sê tu próprio e não deixes que ninguém tente fazer com que deixes de ser quem és.
- Consegues lembrar-te de ocasiões em que isso tenha acontecido?

Nota: Esta atividade visa reforçar a autoestima e promover a autenticidade, ajudando as crianças a reconhecer e a valorizar a sua própria identidade, apesar das pressões externas.

ATIVIDADE 39: RODA POSITIVA

- OBJETIVO:** Envolver os jovens em formas de resolver divergências e conflitos de forma eficaz.
- TEMPO:** 90 minutos.
- FAIXA ETÁRIA:** 12-18 anos.
- PARTICIPANTES:** Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
- MATERIAIS:**
- Papel para flipchart
 - Marcadores, canetas, cópias do folheto “Perguntas para o debate sobre a avaliação da equipa” e do folheto “Estilos de conflito” do anexo para cada equipa
 - Distribuir a folha de atividade ou escreva as perguntas no flipchart

PRIMEIRA PARTE DA ATIVIDADE:

- Dividir as/os jovens em três equipas e dar a cada equipa uma folha de flipchart, alguns marcadores variados, canetas e o folheto.
- Pedir às equipas que discutam o significado da palavra “conflito” e que escrevam a sua definição de conflito sem utilizar termos negativos na folha de flipchart, acrescentando um desenho para ilustrar a palavra.
- Depois de todas as equipas terem terminado, convidar cada equipa a apresentar as suas ideias ao grupo. Pendurar as folhas do flipchart na parede.

DEBATE:

- Quão desafiante foi tentar dar um toque positivo ao conceito de conflito?
- Concordam que temos tendência para ver o conflito como uma coisa má?
- Mas agora temos todos estes cartazes que também mostram o lado positivo do conflito.
- Quais são alguns dos conceitos negativos de conflito?
- É possível resolver um conflito se pensarmos nele apenas como uma coisa negativa?

SEGUNDA PARTE DA ATIVIDADE:

- Pedir às equipas para lerem o folheto “Estilos de Conflito” e seguirem as instruções dadas.

DEBATE:

- Convidar as equipas a voltarem a reunir-se.
- Como foi tentar pensar no animal que representam?
- Por vezes, mudamos de animal consoante o conflito. Conseguem lembrar-se de exemplos?
- Na maioria das vezes, devemos tentar agir como a coruja sábia em situações de conflito.
- Se for gerido de forma positiva, o conflito pode ser um poderoso agente de mudança na sua vida.
- Há alturas em que alguma destas formas seria útil ou não?
- Quais são as principais razões pelas quais as pessoas evitam o conflito em vez de o enfrentarem?



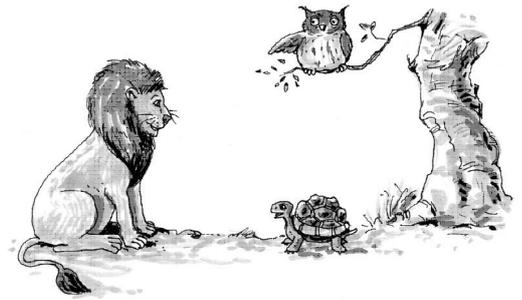
Nota: Esta abordagem ajuda a promover uma compreensão mais profunda do conceito de conflito e ensina aos participantes competências práticas para lidar com ele de uma forma construtiva e empática.

ATIVIDADE 40: A CORUJA SÁBIA

OBJETIVO:	Envolver as crianças sobre as diferentes maneiras de lidar com conflitos.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Pode ser adaptado para uma criança ou para grupos.
MATERIAIS:	Imprimir uma versão em cartaz da imagem da tartaruga, do ursinho de peluche, do tubarão e da coruja no folheto “Estilos de conflito” ou desenhar a imagem no quadro.

ATIVIDADE:

- Observar com as crianças a imagem da tartaruga, do urso de peluche, do tubarão e da coruja. Explicar que, em situações de conflito, a maioria das pessoas tende a agir como um dos animais, como se segue:
- **TARTARUGA:** Tem medo do conflito e esconde-se assim que o conflito se desenvolve.
- **URSO DE PELUCHE:** Não gosta de conflitos e quer ser amigo de toda a gente, por isso cede sempre durante um conflito. Fará tudo para criar paz e até desistirá das suas próprias necessidades e desejos.
- **TUBARÃO:** Quer sempre fazer o que lhe apetece e vai lutar para o conseguir. Não gosta de ceder e insistirá que tem razão, obrigando os outros a concordar.
- **CORUJA:** Tenta cooperar e ouve para compreender o que está a causar o conflito, procurando formas de o resolver de forma pacífica, em que todos fiquem satisfeitos com o resultado.
- Dividir o grupo em quatro e criar um cenário diferente de desacordo para cada equipa. Por exemplo, poderia ser a casa de quem ir ver um filme, que jogo jogar ou onde comer, etc. Dizer que todos querem fazer algo diferente e não conseguem decidir-se.
- Pedir-lhes para encenarem a resolução do desacordo, mas cada membro deve atuar como um dos animais. A tartaruga retira-se, o ursinho de peluche concorda com todos, o tubarão tenta forçar todos a fazerem o que querem e a coruja tenta ver se há uma forma de chegarem todos a acordo.
- Por sua vez, convidar cada grupo a representar a sua resolução de conflitos em frente de todo o grupo.



DEBATE:

- Como é que as tartarugas se sentiram? Os ursos de peluche? Os tubarões? As corujas?
- Com quem é que achas que te pareces mais numa discussão?
- Por vezes, não há problema em ser como uma tartaruga, um ursinho de peluche ou um tubarão, mas, na maioria das vezes, se a questão for importante, é melhor tentar ser como uma coruja.
- Dicas para ser uma coruja:
 - Ouve todas as partes com atenção e mostra-lhes que as suas ideias são importantes para ti.
 - Não grites nem percas a calma.
 - Pedir à tartaruga para sair da sua concha e falar sobre o que realmente quer.
 - Pedir ao ursinho de peluche para ter cuidado para não ceder sempre, mas também para partilhar as suas ideias sobre o que realmente quer.
 - Pedir ao tubarão para ter calma e ouvir os outros e ver se há uma forma de cooperar.
 - Perguntar ao grupo se há coisas em que podem ceder para encontrarem um caminho para todos, mantendo-se amigos.
- Vamos todos pensar esta semana em formas de cooperar com a nossa família e amigos e encontrar maneiras de resolver os nossos desentendimentos sem sermos uma tartaruga, um urso de peluche ou um tubarão.
- Vamos todos tentar ser corujas esta semana e ver como nos sentimos.

Nota: Esta abordagem ajudará as crianças a explorar diferentes estratégias de resolução de conflitos e a aprender a valorizar a cooperação e a compreensão mútua.

Esta secção contém atividades concebidas para ajudar as crianças e os jovens a compreenderem a importância de tomar decisões saudáveis e a desenvolverem capacidades eficazes de resolução de problemas.

ATIVIDADE 42: PERDIDOS NO DESERTO

OBJETIVO:	Apresentar aos jovens uma forma eficaz de fazer escolhas sábias.
TEMPO:	120 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	12-18 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Cópias do folheto “Perdidos no deserto” e um cartaz ou desenho do sistema STEP.

ATIVIDADE 1:

- Dividir o grupo em equipas e dê a cada uma delas um folheto “Perdidos no Deserto”.
- Pedir para lerem as instruções e depois perguntar se têm alguma dúvida.
- Quando todos compreenderem a atividade, dar 30 minutos para a realizarem.
- Reunir todo o grupo e pedir a uma pessoa de cada grupo para ler as suas classificações.

Depois de todos terem lido a sua classificação, colocar um cartaz com a classificação dos peritos e analisar com o grupo.

- Explicar que todos os especialistas dizem que é melhor ficar quieto e esperar ser salvo, o que explica a sua classificação.
- Deixar o grupo interagir em torno da classificação dos peritos.

DEBATE:

- O que aconteceu nos vossos grupos? Quem estava a conduzir o processo de tomada de decisão?
- A vossa voz foi ouvida?
- Como é que as escolhas foram feitas?
- Algum grupo votou?
- Quando houve um desacordo, como é que foi resolvido?



ATIVIDADE 2:

- Dizer: *“Esperemos que nunca te percas no deserto e tenhas de decidir o que fazer para sobreviver. É provável que isso nunca te aconteça. Mas terás de tomar algumas decisões muito importantes na tua vida que terão efeitos de longo alcance. Muitas pessoas não são boas a tomar decisões sensatas. Ou evitam tomar a decisão e esperam que ela se resolva sozinha, o que raramente acontece, ou tomam uma decisão impulsiva e apressada com base em informações erradas. O resultado é que muitas pessoas ficam presas num ciclo de má tomada de decisões que resulta em más consequências e muito arrependimento”.*
- Explicar que existe uma receita simples para fazer escolhas sábias. Embora seja simples, muito poucas pessoas usam o sistema. Chama-se o Sistema STEP (etapas). Funciona da seguinte forma:

Colocar o POSTER do processo de STEP do anexo.

Explicar cada etapa da seguinte forma:

1. Diz em voz alta:

Quando confrontado com uma decisão difícil, é útil falar sobre ela em voz alta. Torna-a real. Fala com os outros. Escreve-a. Quando se fala sobre uma grande decisão, ela torna-se real e não algo vago no fundo da mente. Quando falas sobre uma grande decisão que tem de ser tomada, estás a responsabilizar-te por tomar uma boa decisão.

2. Pensa nas tuas opções:

Há sempre opções que têm de ser tidas em conta quando se toma uma decisão. Nesta fase, estás a pensar bem em todas as formas de agir. Ir para a esquerda, ir para a direita, ir a direito, voltar para trás. Ficar onde estás! Muitas escolhas. Nesta fase, estás apenas a apresentar as opções mais lógicas que tens.

3. Explora as consequências:

Depois de teres todas as opções, analisa cada uma delas e faz a ti próprio a pergunta difícil - o que é provável que aconteça se eu fizer esta escolha em particular? Faz um brainstorming nesta fase, porque é isto que vai determinar a escolha que vais fazer. Sê honesto e exato quanto às consequências da tua decisão. Esta fase é o que leva muitas pessoas a situações difíceis, porque não dedicam tempo a refletir sobre o resultado final de um determinado comportamento.

4. Escolhe uma:

Depois de teres analisado cuidadosamente todas as tuas opções, escolhe a melhor. Esta é uma parte realmente desafiante de uma boa tomada de decisão, porque uma vez feita a nossa escolha, todas as outras escolhas devem ser descartadas, e nós não gostamos disso. Gostamos de ter o maior número possível de opções em aberto em qualquer altura! Isto prejudica a tomada de decisões. Andamos sempre com um saco de opções, mas nunca agimos de acordo com elas. Não é uma boa receita para o crescimento, a mudança e o progresso na tua vida. Por isso, escolhe apenas uma!

5. Sai:

Depois de escolheres a opção que consideras ser a melhor, é altura de agir. Sai com confiança e põe em prática a tua decisão, sem te arrependeres das escolhas que fizeste. E aqui está a parte boa: se a tua escolha não estiver a resultar, podes sempre voltar atrás e repensar o processo, utilizando as cinco etapas.

Nota: Estas atividades foram concebidas para ajudar as crianças a desenvolver competências importantes em matéria de tomada de decisões e de colaboração em grupo, preparando-as para enfrentar os desafios de uma forma ponderada e cooperativa.

ATIVIDADE 43: ENCALHADOS NUMA ILHA DESERTA

OBJETIVO:	Apresentar aos jovens uma forma eficaz de fazer escolhas sábias.
TEMPO:	60 minutos.
FAIXA ETÁRIA:	8-12 anos.
PARTICIPANTES:	Grupo de seis ou mais participantes.
MATERIAIS:	Papel e canetas e cartaz do processo STEP do Anexo.

ATIVIDADE:

- Pedir às crianças que formem pequenos grupos e dar as seguintes instruções:
- Infelizmente, o vosso navio de cruzeiro bateu num banco de areia e ficou encalhado. Fugiram num pequeno barco para uma ilha próxima.
- Ficarão encalhados durante um período de tempo indefinido.
- Cada um só pode levar um objeto do navio para a ilha e só tem alguns minutos para decidir.
- Decidam o que vão levar e partilhem com o resto do grupo o que é e por que razão o escolheram. Falem sobre o que pretendem fazer com o vosso objeto.
- Depois de todos terem partilhado, dar instruções aos grupos para descobrir como podem melhorar as suas hipóteses de sobrevivência, combinando os objetos de forma criativa ou convencendo-se mutuamente a trazer algo diferente.
- Dar dez a quinze minutos para o brainstorming e depois pedir a cada grupo para apresentar as suas ideias.



DEBATE:

- Esperemos que nunca fiques retido numa ilha deserta e tenhas de decidir o que fazer para sobreviver. É provável que isso nunca te aconteça. No entanto, terás de enfrentar algumas decisões muito importantes na tua vida, que terão efeitos de longo alcance.
- Muitas pessoas não são boas a tomar decisões sensatas. Ou evitam tomar a decisão e esperam que ela se resolva por si mesma, o que raramente acontece, ou tomam uma decisão impulsiva e apressada com base em informações erradas. O resultado é que muitas pessoas ficam presas num ciclo de má tomada de decisões, que resulta em más consequências e muito arrependimento.
- No entanto, há uma receita simples para fazer escolhas sábias. Embora seja simples, muito poucas pessoas utilizam o sistema. Chama-se o Sistema STEP (etapas). Vejamos como funciona.

Colocar um cartaz ou desenho do processo STEP.

Explicar cada etapa da seguinte forma:

1. Diz em voz alta:

Quando confrontado com uma decisão difícil, é útil falar sobre ela em voz alta. Torna-a real. Fala com os outros. Escreve-a. Quando se fala sobre uma grande decisão, ela torna-se real e não algo vago no fundo da mente. Quando falas sobre uma grande decisão que tem de ser tomada, estás a responsabilizar-te por tomar uma boa decisão.

2. Pensa nas tuas opções:

Há sempre opções que têm de ser tidas em conta quando se toma uma decisão. Nesta fase, estás a pensar bem em todas as formas de agir. Ir para a esquerda, ir para a direita, ir a direito, voltar para trás. Ficar onde estás! Muitas escolhas. Nesta fase, estás apenas a apresentar as opções mais lógicas que tens.

3. Explora as consequências:

Depois de teres todas as opções, analisa cada uma delas e faz a ti próprio a pergunta difícil - o que é provável que aconteça se eu fizer esta escolha em particular? Faz um brainstorming nesta fase, porque é isto que vai determinar a escolha que vais fazer. Sê honesto e exato quanto às consequências da tua decisão. Esta fase é o que leva muitas pessoas a situações difíceis, porque não dedicam tempo a refletir sobre o resultado final de um determinado comportamento.

4. Escolhe uma:

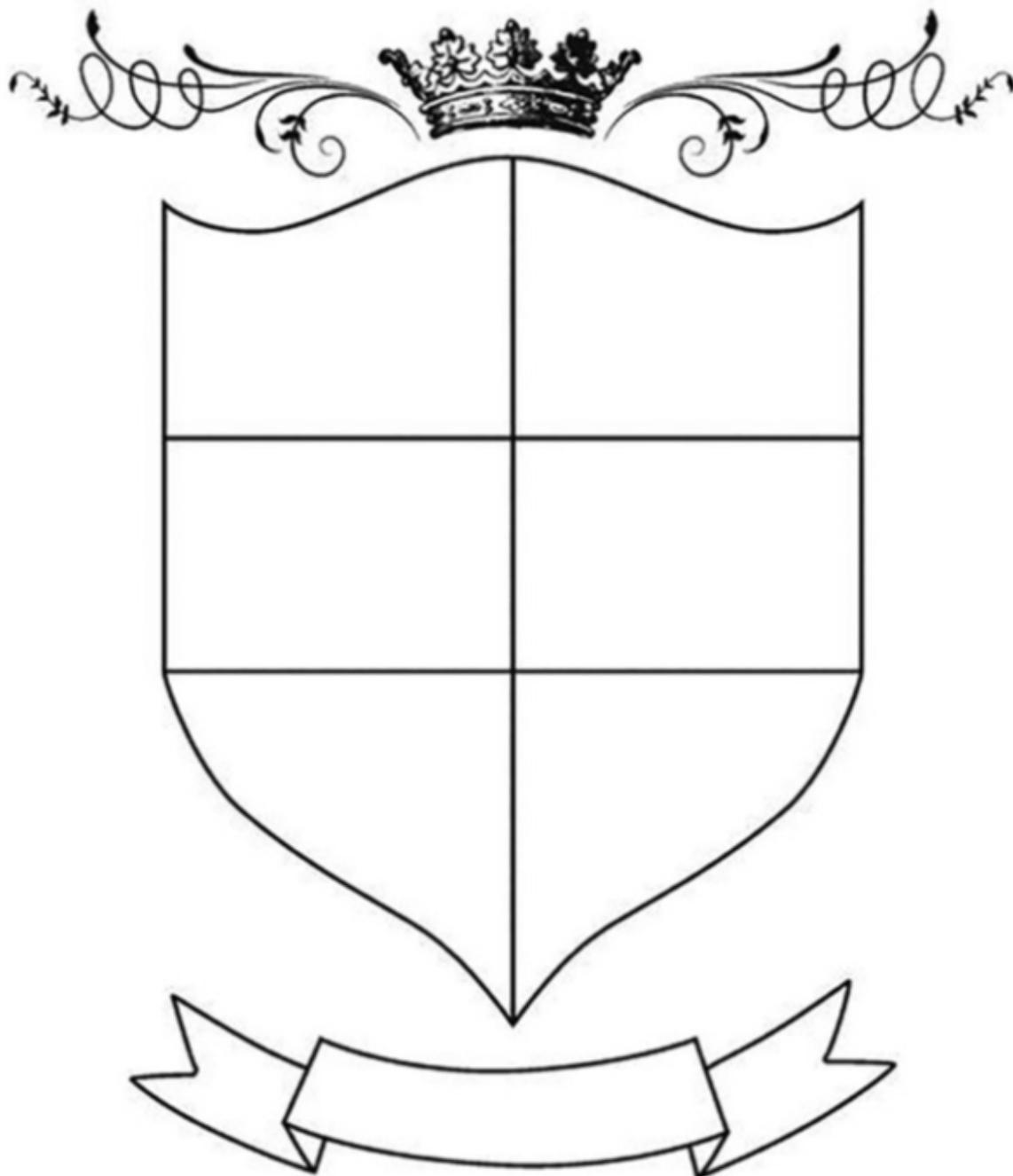
Depois de teres analisado cuidadosamente todas as tuas opções, escolhe a melhor. Esta é uma parte realmente desafiante de uma boa tomada de decisão, porque uma vez feita a nossa escolha, todas as outras escolhas devem ser descartadas, e nós não gostamos disso. Gostamos de ter o maior número possível de opções em aberto em qualquer altura! Isto prejudica a tomada de decisões. Andamos sempre com um saco de opções, mas nunca agimos de acordo com elas. Não é uma boa receita para o crescimento, a mudança e o progresso na tua vida. Por isso, escolhe apenas uma!

5. Sai:

Depois de escolheres a opção que consideras ser a melhor, é altura de agir. Sai com confiança e põe em prática a tua decisão, sem te arrependeres das escolhas que fizeste. E aqui está a parte boa: se a tua escolha não estiver a resultar, podes sempre voltar atrás e repensar o processo, utilizando as cinco etapas.

Nota: Esta atividade foi concebida para ajudar as crianças a desenvolver competências em matéria de tomada de decisões, pensamento crítico e trabalho de equipa, preparando-as para enfrentar mais eficazmente os desafios da vida real.

O MEU BRASÃO PESSOAL



NAIL IT!

Nome

Aceitar

Investigar

“Let go of it” (deixar ir)

Declarações Pessoais:

1. A minha melhor amiga é / O meu melhor amigo é:

2. Às vezes gostava de poder:

3. Sinto-me sempre melhor quando:

4. Adoro quando:

5. Acredito mesmo nisso:

6. Sinto-me forte quando:

7. A minha família orgulha-se de mim porque:

8. Eu sou boa/bom em:

9. Estou ansiosa/ansioso por:

10. A minha maior realização deste mês foi:

11. Hoje, estou grata/grato por:

Conversa Interna Prejudicial:

A conversa interna prejudicial é quando dizemos a nós próprios, coisas negativas e falsas vezes sem conta, como “Sou demasiado estúpido para me sair bem na escola” ou “Não sou uma pessoa simpática e nunca terei bons amigos”.

Escreve três coisas negativas que por vezes dizes a ti própria/o e que são prejudiciais:

1. _____
2. _____
3. _____

Agora pensa numa forma diferente e mais positiva de pensar sobre as três coisas da tua lista, como por exemplo: “Às vezes estou triste, mas sou uma pessoa simpática e amável” ou “Às vezes tenho medo, mas vou tentar ser corajoso e ter esperança nas coisas”.

Escreve três coisas positivas que podes dizer a ti própria/o em vez das coisas prejudiciais:

1. _____
2. _____
3. _____

1. Os meus grandes sonhos para a minha vida são:

2. Quero que a minha vida represente:

3. Sou capaz de alcançar estas coisas se me dedicar de corpo e alma:

4. Eu sou boa/bom a:

5. Acredito que o meu objetivo ou missão na vida é:

Folha de perguntas:

1. Se fosses uma um super-heroína/herói, qual seria o teu nome?

2. Quais seriam os teus superpoderes?

Porquê?

3. Quais os problemas pelos quais lutarias mais arduamente como super-heroína/herói?

Porquê?

4. Até que ponto achas que gostarias de fazer boas ações, mesmo que ninguém soubesse que eras a/o responsável?

5. Estarias disposta/o a ajudar alguém de quem não gostasses?

6. Ter um superpoder mudaria a forma como te sentes em relação a ti própria/o?

Como?

OBJETIVOS SMART

“Specific” (específico)

Mensurável

Alcançável

Realista

“Timely” (oportuno)

A História:

Era uma vez dois grandes amigos chamados João e David. Viviam em aldeias diferentes, separadas pelo grande rio Crocodilo, que estava infestado de crocodilos e não era seguro aproximar-se dele. No entanto, atravessavam a ponte sobre o rio para se encontrarem todos os dias depois da escola.

Um dia, João e David estavam a explorar o bosque perto da casa de João e descobriram uma antiga arca do tesouro escondida, cheia de moedas de ouro, no fundo de uma gruta. O tesouro valia mais dinheiro do que podiam imaginar. Decidiram manter o tesouro em segredo até saírem da escola, altura em que o usariam para comprar alguns camiões grandes e começarem o seu próprio negócio de transportes. Prometeram um ao outro que manteriam a localização do tesouro em segredo e que nunca contariam a ninguém sobre ele.

Nesse ano, uma enorme inundação destruiu a ponte sobre o rio Crocodilo, o que, infelizmente, significava que João e David já não se podiam encontrar. A construção de uma nova ponte demoraria anos. Passou muito tempo e os dois amigos sentiram muito a falta um do outro. Muitas vezes, acenavam um ao outro do seu lado do rio e recordavam o seu sonho de um dia começarem o seu próprio negócio e serem homens ricos e bem-sucedidos.

Na aldeia de João, vivia um homem malvado e enganador chamado Pedro. Ele era a única pessoa que tinha um barco suficientemente grande e as capacidades necessárias para atravessar o rio Crocodilo. Um dia, perguntou a João se gostaria de o levar a atravessar o rio para se encontrar com o seu amigo David. João estava entusiasmado com a possibilidade de voltar a ver David, mas Pedro estava a cobrar muito dinheiro pela viagem - dinheiro que João não tinha.

João pensou nisto durante muito tempo e finalmente tomou a decisão de quebrar a sua promessa a David. Decidiu contar a Pedro sobre o tesouro e oferecer-se para lhe dar parte dele se ele atravessasse o rio e trouxesse David de volta para o seu lado. João tinha decidido que era altura de ele e David pegarem no tesouro e viajarem para uma grande cidade próxima para começarem o seu novo negócio. Enviou uma carta com Pedro a explicar o plano a David e, para sua felicidade, no dia seguinte David regressou com Pedro. Houve um grande reencontro e os dois amigos passaram horas a pôr a conversa em dia e a planear a mudança para a grande cidade.

No dia seguinte, foram à floresta buscar o seu tesouro, mas descobriram que Pedro tinha roubado tudo e desaparecido no seu barco rio acima. Descobriram que Pedro tinha seguido secretamente João um dia e descoberto onde o tesouro estava enterrado.

David ficou furioso com João por ter quebrado a sua promessa e disse-lhe que nunca mais confiaria nele e que não queria voltar a vê-lo. Disse-lhe algumas coisas muito desagradáveis e foi-se embora, para nunca mais o ver.

João estava muito triste e confuso e não sabia o que fazer. Por isso, falou com uma anciã da aldeia chamada Catarina, a Sábia, e contou-lhe toda a história. Disse que estava tão perturbado que lhe apetecia encontrar Pedro e atirá-lo ao rio Crocodilo. Perguntou a Catarina, a Sábia, o que deveria fazer. Catarina, que sabia que Pedro era um homem mau e que tinha medo dele, disse que tudo aquilo não tinha nada a ver com ela e que João devia fazer o que achava correto e expulsou-o.

Assim, João foi à procura de Pedro e encontrou-o um dia no seu barco. Discutiram acaloradamente e João bateu em Pedro que, por acidente, tropeçou e caiu do barco para o rio Crocodilo. Foi comido vivo!

Um outro rapaz da aldeia, chamado Timóteo, que sabia que Pedro era uma pessoa má e que tinha roubado muita gente, incluindo o tesouro de João e David, viu João e Pedro a discutir nesse dia. Viu Pedro cair no rio e ser comido por crocodilos. Timóteo denunciou o facto à polícia, que prendeu João e o colocou na prisão para toda a vida.

David nunca perdoou João e viveu o resto da sua vida como uma pessoa infeliz, triste e zangada.

Quadro de Pontuação

Em grupo, têm de decidir qual das cinco pessoas desta história se comportou pior, tendo em conta as razões do seu comportamento e as consequências das suas ações. Pontuem cada pessoa de 1 a 5 na tabela abaixo. Uma pontuação de 1 é a menos malcomportada e uma pontuação de 5 é a mais malcomportada. Todos devem estar de acordo com a pontuação final.

PERSONAGEM	PONTUAÇÃO
João	
David	
Pedro	
Catarina	
Timóteo	

A História:

Um agricultor que cultivava ananases no deserto construiu um grande celeiro com um forte telhado de estanho para armazenar os seus frutos antes de os levar para o mercado na cidade. Então, uma forte tempestade de vento e poeira arrancou completamente o telhado do celeiro. Ficou torcido e estragado de forma irreparável.

Um amigo seu, que era engenheiro, sugeriu-lhe que embrulhasse o telhado estragado e o vendesse à fábrica de automóveis Toyota, na cidade vizinha chamada Northwind City, porque tinha ouvido dizer que eles compravam sucata por um excelente preço. O agricultor embalou o telhado de lata estragado numa caixa de madeira muito grande e enviou-a para a fábrica da Toyota com um endereço de retorno claro impresso na caixa para que pudessem enviar o pagamento.

Passaram 12 semanas, mas o agricultor não teve qualquer notícia. Preocupado, estava prestes a escrever e a informar-se sobre o assunto, quando recebeu uma carta da Toyota no correio a dizer:

“Caro senhor, não sabemos o que atingiu o seu Toyota, mas vamos tê-lo arranjado e pronto para si no dia 15 do próximo mês.”

Folha de Pontuação

DETALHE	GRUPO 1	GRUPO 2
Um agricultor de ananases		
Deserto		
Grande celeiro para armazenar fruta		
Um forte telhado de estanho		
Poeira forte e tempestade de vento		
Torcido e mutilado de forma irreparável		
Um amigo seu que era engenheiro		
Empresa Toyota Motor		
Cidade de Northwind		
Por um preço excelente		
Numa caixa de madeira muito grande		
Endereço de devolução claramente impresso		
12 semanas depois		
Estava prestes a escrever e a perguntar		
Até ao dia 15 do próximo mês teremos reparado o seu Toyota		
TOTAL CORRETO		

Folha de Apoio 1: Instruções Confidenciais para a equipa do Dr. Silva

A tua equipa trabalha para o Dr. Silva, um cientista que trabalha para uma empresa farmacêutica em Mega City e que descobriu um químico para curar a COVID-19 feito a partir da Laranja Ugli. Este ano, apenas cerca de 4.000 destas laranjas raras foram cultivadas em todo o mundo por um agricultor chamado Sr. Green. Se conseguisse obter todas as 4.000 laranjas Ugli, a sua equipa poderia produzir soro suficiente a partir do sumo destas laranjas para ajudar a salvar centenas de milhares de pessoas, especialmente as mais idosas, que são mais propensas à COVID-19. No entanto, foi-vos dito que um Dr. João, de uma empresa farmacêutica concorrente em Ultra City, também está a procurar urgentemente laranjas Ugli do Sr. Green, o agricultor. O Dr. João precisa das laranjas Ugli para uma cura que descobriu para uma forma rara de cancro que mata muitos milhares de pessoas todos os anos.

A sua equipa foi autorizada pela sua empresa a abordar o Sr. Green para comprar as 4.000 laranjas Ugli. Foi-vos dito que ele as venderá a quem fizer a melhor oferta. A sua empresa autorizou-o a licitar até €100.000 pelas 4.000 laranjas disponíveis. Antes de abordar o Sr. Green, decidiu reunir-se com a equipa do Dr. João para tentar negociar um acordo com eles. Pense cuidadosamente na informação que está disposto a dar à outra parte e na informação que não quer revelar.

Folha de Apoio 2: Instruções Confidenciais para a equipa do Dr. João

A sua equipa trabalha para o Dr. João, um cientista que trabalha para uma empresa farmacêutica em Ultra City e que descobriu a cura para uma forma rara de cancro que mata muitos milhares de pessoas todos os anos. O soro que descobriu para curar o cancro é feito a partir da Laranja Ugli, que é um fruto muito raro. Apenas cerca de 4.000 destas laranjas foram cultivadas em todo o mundo este ano. Disseram-lhe que um agricultor, o Sr. Green, tem 4.000 laranjas Ugli para venda. Se conseguisse obter todas essas 4.000 laranjas Ugli, poderia fazer medicamentos suficientes a partir da casca das laranjas para curar o cancro mortal de muitas pessoas que teriam morrido. No entanto, foi-lhe dito que o Dr. Silva, de uma empresa farmacêutica concorrente de Mega City, também está a pedir urgentemente laranjas Ugli ao Sr. Green. O Dr. Silva precisa das laranjas Ugli para uma cura que desenvolveu para o tratamento da COVID-19.

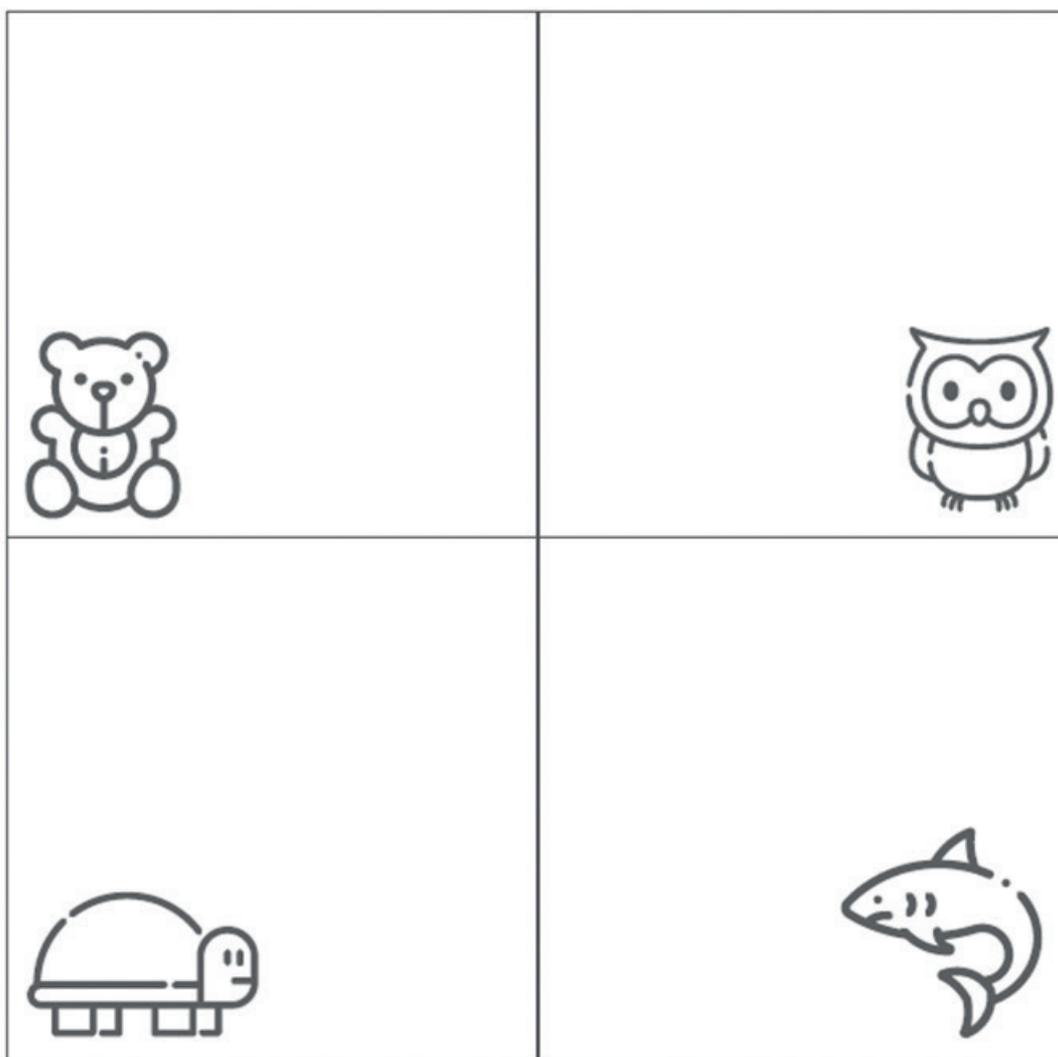
Foi autorizado pela sua empresa a contactar o Sr. Green para comprar as 4.000 laranjas Ugli. Foi-lhe dito que ele as venderá a quem fizer a melhor oferta. A sua empresa autorizou-o a licitar até €100.000 pelas 4.000 laranjas disponíveis. Antes de abordar o Sr. Green, decidiu reunir-se com a equipa do Dr. Silva para tentar negociar um acordo. Pense cuidadosamente na informação que está disposto a dar à outra parte e na informação que não quer revelar.

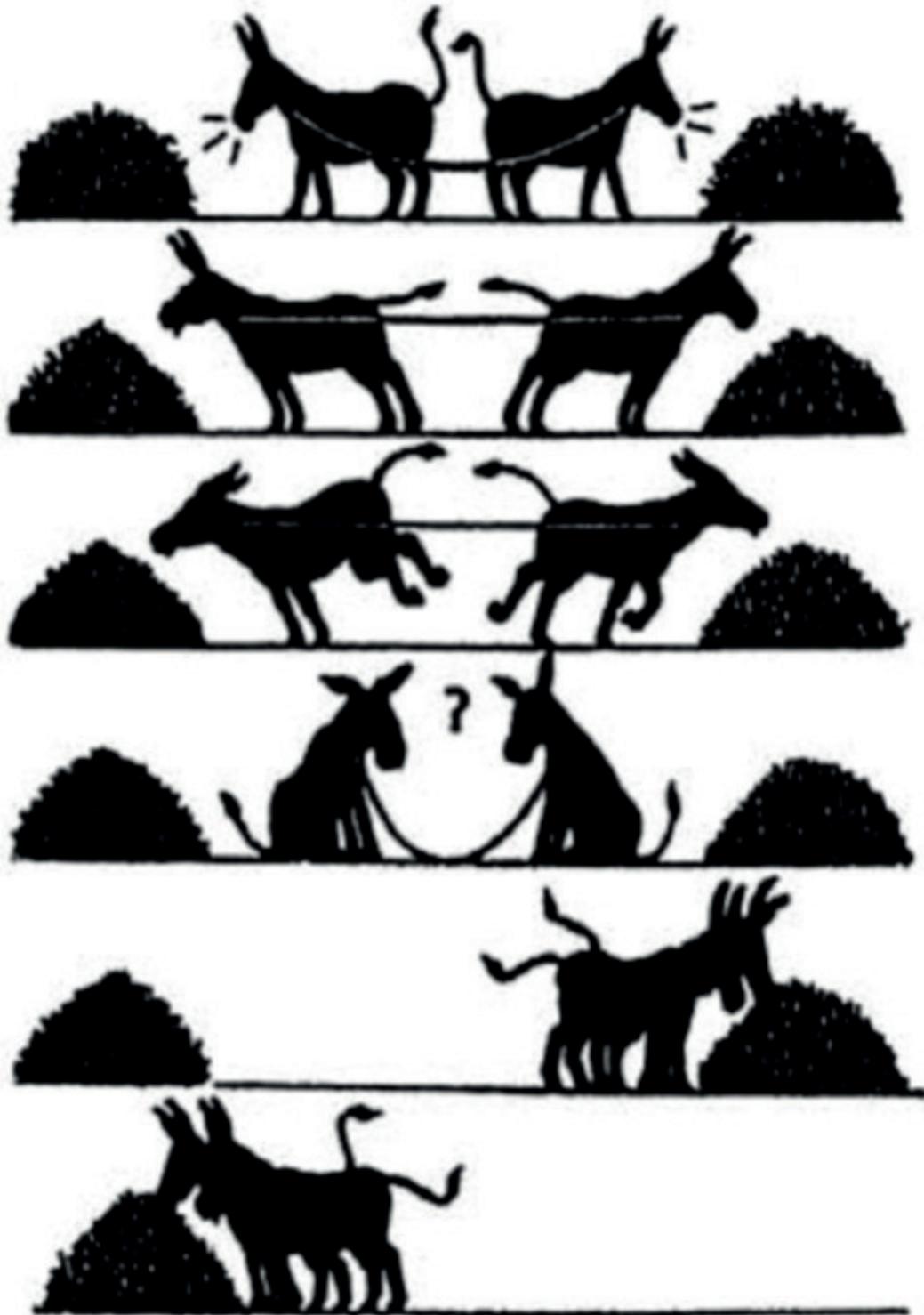
Estilos de Conflito

A maioria das pessoas aborda os conflitos de uma das quatro formas seguintes:

- **A TARTARUGA:** A tartaruga tem medo do conflito e, na maior parte das vezes, fecha a cabeça e esconde-se assim que o conflito se desenvolve.
- **O URSINHO DE PELUCHE:** O ursinho de peluche também não gosta de conflitos e quer ser amigo de toda a gente, pelo que cederá sempre durante um conflito. O ursinho de peluche fará tudo para criar paz e até desistirá das suas próprias necessidades e desejos.
- **O TUBARÃO:** O tubarão quer sempre fazer as coisas à sua maneira e vai lutar para as conseguir. O tubarão não gosta de ceder e insistirá que tem razão e forçará os outros a concordar.
- **A CORUJA SÁBIA:** A coruja tenta cooperar e ouve para compreender o que está a causar o conflito e procura formas de resolver o conflito de forma pacífica, em que todos fiquem satisfeitos com o resultado.

Dá uma a volta ao teu grupo e decide qual o animal que melhor corresponde à abordagem de cada pessoa para lidar com conflitos. Escreve o nome de cada na caixa ao lado do animal escolhido na imagem:





Fazes parte de uma visita de estudo de uma escola de ciências a um deserto perto da tua cidade. Têm conduzido em estradas de terra desde o nascer do sol e o condutor do autocarro acaba de admitir que está completamente perdido! Às 12h00, o condutor tenta atravessar o leito de um rio seco, mas o veículo é demasiado pesado e afunda-se até aos eixos na areia do rio, ficando preso. O veículo não vai a lado nenhum!

Não têm cobertura de telemóvel nem de telefone por satélite. A cidade de onde vieram fica a cerca de 100 quilómetros do local onde se encontram, mas ninguém sabe como regressar. Ninguém na cidade sabe exatamente onde estão e o vosso regresso só está previsto para daqui a três dias.

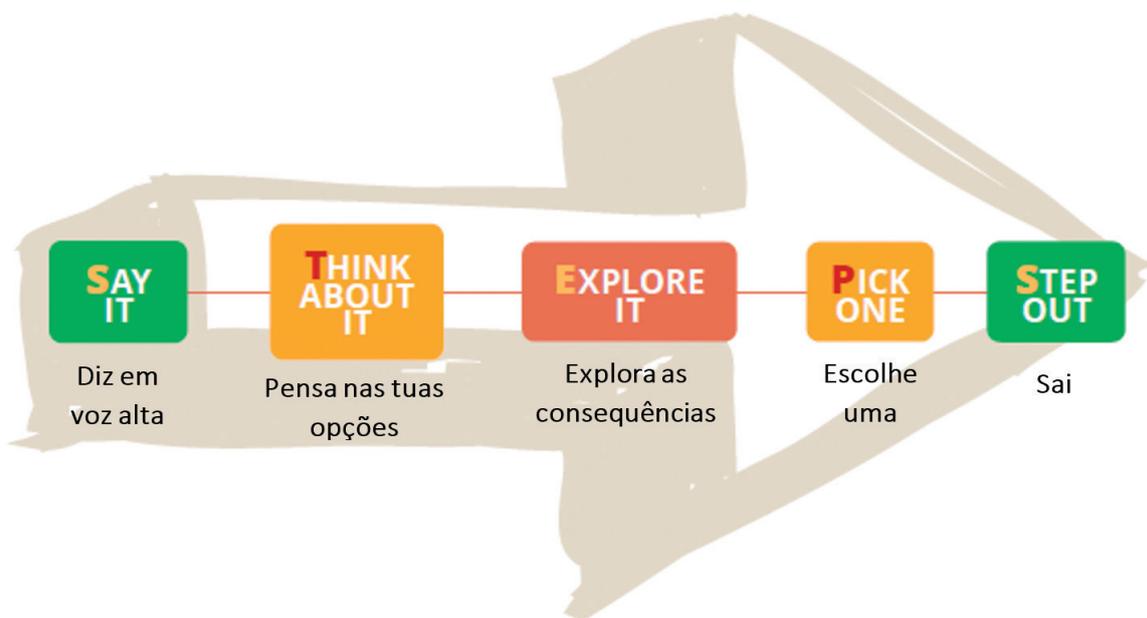
A área à vossa volta é muito seca e a temperatura durante o dia vai atingir mais de 40°C, fazendo com que a temperatura à superfície ultrapasse os 45°C. À noite, a temperatura desce abaixo de zero e estão todos vestidos com roupas leves. A primeira coisa que o vosso grupo faz é revistar o autocarro; encontram doze objetos que podem ser úteis para a vossa sobrevivência.

A tarefa do vosso grupo é classificar na tabela abaixo os 12 objetos encontrados no autocarro de acordo com a sua importância para a sobrevivência. O intervalo vai de #1, que é o item mais importante, a #12, que é o item menos importante para a sobrevivência.

CLASSIFICAÇÃO	ITEM DE SOBREVIVÊNCIA	CLASSIFICAÇÃO	ITEM DE SOBREVIVÊNCIA
	Um mapa exato da zona		Uma faca grande
	Uma caixa grande de fósforos		Um casaco por pessoa
	Uma bússola magnética		Uma lanterna (de quatro pilhas)
	Um pedaço de lona de plástico de 5m x 5m		Um lençol de plástico transparente por pessoa (2m x 1m)
	O espelho retrovisor do autocarro		Uma pistola de calibre 38 carregada
	Um livro sobre as plantas do deserto		Uma garrafa de água de plástico de dois litros cheia por pessoa

Um grupo de peritos em sobrevivência elaborou a seguinte classificação: (Partilhar apenas depois do grupo terminar a sua classificação)

CLASSIFICAÇÃO	ITEM DE SOBREVIVÊNCIA	JUSTIFICAÇÃO
12	Uma bússola magnética	Não é necessária, uma vez que não se deve tentar caminhar a partir do local da avaria.
11	Um mapa exato da zona	Não é necessário, uma vez que não se deve tentar caminhar a partir do local da avaria.
10	Um livro sobre as plantas do deserto	A fome não será o problema; a sede será o maior desafio, pelo que um livro sobre plantas não é essencial.
9	Uma pistola de calibre 38 carregada	Este é um artigo perigoso devido ao stress físico e emocional do grupo.
8	Uma lanterna	Na maior parte das vezes não é necessária, mas pode ser útil para chamar a atenção à noite ou para aqueles que precisem de caminhar no deserto à noite.
7	Um pedaço de lona de plástico de 5m x 5m	Este material proporciona sombra durante o dia para evitar a desidratação e para recolher água durante a noite.
6	Uma caixa grande de fósforos	É útil para acender uma grande fogueira para se aquecer à noite, manter os predadores afastados e chamar a atenção de potenciais socorristas.
5	Uma faca grande	Uma vez que há catos disponíveis, pode usar a faca para cortar o cato e usá-lo para obter humidade para se manter hidratado.
4	Um lençol de plástico transparente por pessoa (2m x 1m)	Esta pode ser utilizada para recolher a água condensada (orvalho) durante a noite.
3	Uma garrafa de água de plástico de dois litros cheia por pessoa	É essencial manter-se hidratado até à chegada dos socorristas.
2	Um casaco por pessoa	A melhor coisa a fazer é tentar restringir o fluxo de ar à volta do corpo para diminuir a quantidade de evaporação da água, o que resulta em desidratação e morte.
1	O espelho retrovisor do autocarro	Ao sol, o espelho pode refletir uma luz incrivelmente brilhante que pode ser vista a 50 quilómetros de distância e usada para chamar a atenção de potenciais socorristas.





GUIA DE ATIVIDADES PSICOSSOCIAIS PARA CRIANÇAS E JOVENS



#EU4HEALTH



**Cruz Vermelha
Portuguesa**



**Funded by
the European Union**

*Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro da União Europeia.
O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade da Cruz Vermelha Portuguesa
e não reflete necessariamente a opinião da União Europeia.*