

# MANUAL ORIENTA.TE

PARA PROFISSIONAIS  
DA ÁREA DA EDUCAÇÃO  
E FAMILIARES DE  
CRIANÇAS E JOVENS



Com o apoio



# índice

1. ENTIDADE PROMOTORA	04
2. PROJETO ORIENTA.TE	06
3. O MANUAL	08
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLÓGICA	10
4.1 PRINCÍPIOS ORIENTADORES	11
4.2 EIXOS DE INTERVENÇÃO E COMPONENTES OPERACIONAIS	13
4.3 JUSTIFICAÇÃO TEÓRICA DAS ATIVIDADES PROPOSTAS	14
5. OBJETIVOS DO MANUAL	16
6. DESTINATÁRIOS DO MANUAL	18
7. COMO UTILIZAR O MANUAL	20
8. ORGANIZAÇÃO DO MANUAL	22
9. RECOMENDAÇÕES PARA TÉCNICOS	24
10. MODELO DAS ATIVIDADES	28
11. ATIVIDADES	32
11.1 SOCIOEMOCIONAL	33
11.2 AUTOCONHECIMENTO	37
11.3 COMUNITÁRIO E CIDADANIA	43
11.4 EMPREGO E EMPREENDEDORISMO	57
12. CONCLUSÃO	60
13. LINHAS DE APOIO	62
14. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	66
15. ANEXOS	68
Dado das Emoções	69
Cartões das Emoções	71
Perguntas orientadoras para debate	73
Bonecos “Eu e os Outros: Bullying”	75
Ficha “Profissão de Sonho: São Todas Inatingíveis?”	77

# 1.

## ENTIDADE PROMOTORA

### 1.

## ENTIDADE PROMOTORA

A Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sediada em Rio Tinto, Gondomar, que tem como objeto social o apoio a desempregados de curta e longa duração, famílias monoparentais, vítimas de violência doméstica e de género e jovens em situação de vulnerabilidade e exclusão social ou sinalizados com comportamentos de risco, entre outros.

A Associação, fundada em 2006, começou a sua intervenção na promoção do emprego e do empreendedorismo, reconhecendo nestas áreas instrumentos fundamentais na prevenção e combate ao desemprego e à exclusão social. Desde a sua fundação, este princípio tem sido o alicerce da sua atuação, traduzindo-se na implementação de respostas diversificadas e qualificadas dirigidas à população do concelho de Gondomar. Para além das iniciativas centradas no emprego e no desenvolvimento de competências profissionais, a Querer Ser tem alargado a sua intervenção a outras dimensões da vida social, respondendo de forma ativa às necessidades emergentes da comunidade. Neste âmbito, destaca-se o trabalho de intervenção comunitária com crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos vulneráveis.

A Associação implementa ainda projetos dirigidos a pessoas em situação de privação de liberdade, com o intuito de atuar sobre os fatores que condicionam a sua plena (re) integração social. Com esta atuação, procura reforçar as competências pessoais, sociais e profissionais de cada jovem, promovendo a autonomia, a igualdade de oportunidades e a sua participação ativa na comunidade.

A Querer Ser assume, assim, um papel de relevância na promoção da integração social e comunitária no concelho de Gondomar, colaborando estritamente com diversas entidades e estruturas da Rede Social. A sua ação pauta-se pela proximidade, pela qualidade das respostas e pelo compromisso contínuo com a coesão e o desenvolvimento social do território onde se insere.

# 2.

## PROJETO ORIENTA.TE

# 2.

## PROJETO ORIENTA.TE

O Projeto Orienta.te, promovido pela Querer Ser – Associação para o Desenvolvimento Social no âmbito do prémio BPI Fundação “la Caixa” Infância 2024, tem como objetivo primordial promover o ajustamento psicológico ao longo das diversas etapas de desenvolvimento e a inclusão e inserção social de crianças e jovens com idades compreendidas entre os 4 e os 15 anos, visando quebrar o ciclo vicioso da pobreza e facilitar o desenvolvimento e a formação de crianças e adolescentes em situação vulnerável. O projeto implementado no município de Gondomar, mais propriamente no Conjunto Habitacional das Areias e no Conjunto Habitacional da Ponte, bem como no Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda e no Agrupamento de Escolas de Rio Tinto, teve início no dia 1 de janeiro de 2025 e duração de 12 meses.

Através do projeto Orienta.te, procuramos capacitar crianças e jovens promovendo o desenvolvimento de competências socioemocionais, pessoais e profissionais. Paralelamente, reforçamos o papel da família e da comunidade educativa enquanto eixos fundamentais da ação socioeducativa.

No âmbito da sua implementação, elaborou-se o presente Manual, dirigido a profissionais da área da educação e familiares de crianças e jovens, que reúne algumas das atividades desenvolvidas ao longo dos 12 meses de execução do projeto. As propostas apresentadas abordam diversas temáticas, nomeadamente: competências socioemocionais, autoconhecimento, envolvimento comunitário, cidadania, empregabilidade e empreendedorismo.



# 3.

## O MANUAL

### 3.

## O MANUAL

O Manual Orienta.te, de ora em diante designado como “Manual”, surge no âmbito de um conjunto de iniciativas centradas no desenvolvimento de competências socioemocionais e no fortalecimento da comunidade educativa e não educativa enquanto espaço de bem-estar, aprendizagem e participação cidadã.

Este Manual tem como objetivo reforçar a capacidade das crianças e dos jovens para compreenderem e gerirem as suas emoções, estabelecerem relações positivas, tomarem decisões responsáveis, lidarem de forma construtiva com os desafios do quotidiano e adquirirem competências essenciais para o seu futuro.

A metodologia assenta numa abordagem participativa e integradora, que reconhece a importância da escola, da família e da comunidade como espaços interligados de desenvolvimento, pertença e colaboração.

O Manual constitui, assim, um instrumento de apoio à planificação, execução e avaliação de atividades de promoção do bem-estar emocional e social, resultantes da experiência do projeto e reúne orientações práticas e fundamentação teórica que visam fortalecer as competências dos profissionais de educação e promover ambientes educativos mais saudáveis, inclusivos e participativos.

## 4.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLÓGICA

## 4.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLÓGICA

### 4.1 PRINCÍPIOS ORIENTADORES

A intervenção do projeto Orienta.te tem como base uma matriz teórica e empírica apoiada nas áreas da psicologia, educação e intervenção social, sempre com foco no potencial, na participação ativa e no contexto específico de vulnerabilidade em que os participantes se inserem. Desse modo, o projeto encontra-se alicerçado nos seguintes princípios orientadores:

#### Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva convida-nos a olhar para as pessoas a partir do que têm de melhor - as suas forças, capacidades e potencialidades - em vez de centrar a atenção apenas nas suas fragilidades. Foi com esta perspetiva que o nosso projeto procurou valorizar a autonomia, a resistência e a autoestima dos jovens, ajudando-os a reconhecer o seu próprio valor e a confiar nas suas capacidades.

Sabemos que os jovens lidam melhor com os desafios quando se sentem valorizados e apoiados por quem os rodeia. Em contextos que promovem segurança e confiança, conseguem aceder mais facilmente aos seus próprios recursos e desenvolver novas formas de crescer e aprender.

#### Educação Não Formal

O nosso projeto partiu do reconhecimento de que grande parte do desenvolvimento dos jovens acontece também fora dos espaços de ensino formal. A educação não formal cria ambientes mais flexíveis, participativos e próximos do universo dos jovens, onde a criatividade, a expressão e a construção coletiva encontram espaço para crescer.

Quando aplicada em contextos vulneráveis, esta abordagem contribui de forma significativa para o sentimento de pertença, para o reconhecimento das capacidades de cada criança e para o fortalecimento da sua autoestima. Ao mesmo tempo, promove o sentido de comunidade e reforça as relações que apoiam o bem-estar e o desenvolvimento.

A educação não formal surge, assim, como um complemento essencial às aprendizagens escolares, permitindo que os jovens se desenvolvam de forma mais integral, valorizando tanto os seus recursos pessoais como o apoio e as oportunidades oferecidas pela comunidade educativa.

## Pedagogia do Oprimido

A Pedagogia do Oprimido, inspirada no pensamento de Paulo Freire, convida-nos a olhar para a educação como um espaço de diálogo, participação e transformação. Em vez de assumir o jovem como alguém que “recebe” conhecimento, esta abordagem reconhece-o como sujeito ativo, capaz de interpretar o mundo, fazer perguntas e construir sentido com os outros.

Para Freire, educar é um ato profundamente humano: acontece na relação, na escuta e no respeito pela experiência de cada um. Trabalhar a partir desta visão implica criar espaços onde os jovens possam expressar-se livremente, reconhecer as suas vivências e perceber que aquilo que sentem e sabem é importante.

Esta pedagogia assume especial relevância em contextos vulneráveis, onde muitos jovens enfrentam obstáculos que limitam a sua voz e participação. Ao promover práticas baseadas na consciência crítica, na escuta ativa e na participação coletiva, abrimos caminho para que cada criança e jovem se sinta valorizado, ouvido e capaz de contribuir para o seu meio.

A Pedagogia do Oprimido lembra-nos que a educação não acontece “sobre” alguém, mas com alguém. É um processo partilhado, onde adultos e jovens constroem juntos novas formas de compreender e transformar a realidade, reforçando o sentimento de pertença, a confiança e a capacidade de agir no mundo com autonomia e responsabilidade.

### 4.1.1 CRIANÇA/JOVEM COMO SUJEITO ATIVO

No projeto Orienta.te, cada criança e cada jovem foi reconhecido como um sujeito de direito, com voz própria e um papel ativo no seu percurso. As atividades foram pensadas a partir dos seus interesses, das dificuldades que partilhavam e das expectativas que traziam consigo.

Desde o início, procurámos criar espaços onde pudessem expressar aquilo que sentem, pensam e desejam, garantindo que as suas perspetivas eram consideradas na construção das ações e nas decisões tomadas. A inclusão da voz dos participantes tornou-se, assim, um princípio central da nossa intervenção e uma forma de promover relações mais próximas, significativas e respeitadoras.

### 4.1.2 INCLUSÃO SOCIAL, JUSTIÇA EDUCATIVA E IGUALDADE DE OPORTUNIDADES

O projeto Orienta.te nasceu com a missão de promover a igualdade de oportunidades e reduzir a exclusão social em territórios marcados por maiores vulnerabilidades. Procurou ser uma ponte entre os jovens e os recursos que, por diferentes razões, nem sempre lhes chegavam ou lhes são acessíveis.

Ao mesmo tempo, o projeto procurou fortalecer a identidade, a autoestima e o sentido de pertença de cada jovem, reconhecendo as suas histórias, capacidades e potenciais. Ao aproximá-los de novas oportunidades, o Orienta.te procurou criar caminhos mais justos, e significativos.

### 4.1.3 PRINCÍPIO DA HOLÍSTICA E INTEGRAÇÃO DE PERSPETIVAS

Através de um contacto mais próximo com a comunidade, percebemos que os jovens não vivem num contexto isolado ou estático. As suas dificuldades e potencialidades estão interligadas e atravessam várias dimensões da vida - psicológica, escolar, familiar, social e comunitária.

Por essa razão, o projeto procurou atuar de forma articulada em diversos eixos de intervenção, com o propósito das ações se reforçarem entre elas. Esta abordagem integrada permitiu responder de forma mais completa às necessidades dos jovens e potenciar os seus recursos no dia a dia.

## 4.2 EIXOS DE INTERVENÇÃO E COMPONENTES OPERACIONAIS

Com base nos princípios acima mencionados, o projeto encontra-se organizado em eixos independentes com objetivos específicos que se interligam de forma a responder ao plano geral do projeto.

EIXO	OBJETIVO ESTRATÉGICO
<b>Apoio psicológico / socioemocional</b>	Identificar e acompanhar as necessidades emocionais, auxiliar no desenvolvimento de competências de autorregulação, empatia e autoestima
<b>Apoio vocacional / orientação profissional</b>	Acompanhar os jovens nas suas escolhas educativas e profissionais; auxiliar no desenvolvimento de competências transversais, preparação para entrevistas e construção do CV
<b>Apoio escolar</b>	Priorizar o sucesso escolar como pilar de inclusão e autonomia
<b>Apoio familiar</b>	Fortalecer a colaboração entre família e projeto e reforçar as competências parentais e a coesão familiar
<b>Mobilização comunitária e parcerias locais</b>	Inserir o projeto no tecido local e criar parcerias com outros atores comunitários

Ao longo do projeto, foram ainda aplicados diversos instrumentos de avaliação e recolhidos os indicadores previstos, tais como o número de sessões realizadas, a taxa de participação e os progressos observados nas competências socioemocionais, entre outros.





# 5. OBJETIVOS DO MANUAL

## 5. OBJETIVOS DO MANUAL

O Manual procura oferecer orientação nas áreas da promoção da saúde e do bem-estar, bem como do desenvolvimento de relações interpessoais positivas e tem como principal objetivo fornecer a toda a comunidade educativa um recurso pedagógico eficaz para a implementação de estratégias de promoção do bem-estar e da saúde mental.

Para além deste objetivo geral, o presente Manual integra um conjunto de micro-objetivos que se organizam em torno das seguintes finalidades:

- Promover de forma integrada a saúde e o bem-estar global da comunidade educativa, abrangendo a dimensão psicológica numa perspetiva holística e abrangente de todo o contexto educativo, enquadrada na promoção e educação para a saúde.
- Assegurar uma intervenção sustentada em modelos e práticas baseadas na evidência científica, utilizando os resultados da avaliação como suporte à tomada de decisão e à melhoria contínua das ações implementadas.
- Criar e manter um ambiente seguro, protetor e de suporte, que garanta a confidencialidade e fomente a confiança, encorajando a criança e o seu meio envolvente a partilhar preocupações e a procurar apoio.
- Definir intervenções adequadas ao contexto educativo, com resultados alinhados às necessidades específicas da comunidade, de forma a reforçar os fatores de proteção e reduzir os fatores de risco que influenciam o bem-estar e o sucesso educativo.
- Reconhecer o impacto dos fatores de risco e de proteção na saúde e no percurso educativo, promovendo a consciencialização sobre a forma como estes condicionam as escolhas e os comportamentos individuais e coletivos.
- Sensibilizar e envolver educadores, docentes e familiares na adoção de uma metodologia colaborativa, potenciando a corresponsabilidade e a implementação de práticas integradas no contexto educativo.
- Capacitar os e as profissionais de educação e familiares para atuarem como recursos de suporte e facilitadores de aprendizagens significativas, promovendo a autonomia e a tomada de decisão informada e saudável por parte das crianças e dos jovens.
- Utilizar metodologias participativas e interativas que favoreçam o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e competências essenciais à tomada de decisão e à adoção de estilos de vida saudáveis e equilibrados.

# 6.

## DESTINATÁRIOS DO MANUAL

# 6.

## DESTINATÁRIOS DO MANUAL

O Manual destina-se a docentes, técnicos escolares, psicólogos, educadores sociais e familiares envolvidos em programas e práticas de promoção de competências socio-emocionais junto de crianças e jovens da educação pré-escolar, do ensino básico e secundário. Pode igualmente ser utilizado por mediadores comunitários e instituições que desenvolvam projetos de educação não formal, cidadania ativa e inclusão social, bem como familiares que queiram explorar estes temas com as suas crianças e jovens.

Reconhecendo que a saúde mental é uma dimensão transversal e essencial ao desenvolvimento humano, o Manual valoriza as relações interpessoais e o contexto de vida dos participantes, uma vez que trabalhar com crianças e jovens implica responsabilidade, empatia e consciência do papel transformador dos adultos na criação de ambientes de aprendizagem positivos e emocionalmente seguros. Por fim, sublinha-se também a importância do autocuidado e da regulação emocional das próprias pessoas responsáveis pela sua dinamização.

# 7.

## COMO UTILIZAR O MANUAL

# 7.

## COMO UTILIZAR O MANUAL

O Manual foi estruturado para apoiar a planificação e dinamização de atividades práticas que promovam o desenvolvimento socioemocional. As propostas podem ser aplicadas de forma flexível, em função da faixa etária, das necessidades do grupo e do contexto educativo ou comunitário. Cada atividade está organizada num modelo que inclui: objetivos, idade recomendada, materiais, instrução, duração, dicas para a pessoa que dinamiza e avaliação do impacto. Para algumas atividades específicas, apresentam-se ainda sugestões de adaptação a diferentes faixas etárias.

Uma vez aplicadas por profissionais de educação, as atividades podem ser integradas em diferentes contextos: na sala de aula, em projetos de turma, em oficinas de educação não formal e em sessões dinamizadas por técnicos de psicologia e saúde escolar. Cada proposta privilegia metodologias participativas, lúdicas e reflexivas, promovendo a aprendizagem pela experiência e o diálogo entre emoção e cognição.

Recomenda-se que as equipas multidisciplinares que utilizem o Manual o façam como um guia de apoio à ação e à reflexão, integrando as práticas descritas em estratégias mais amplas de promoção da saúde mental, da cidadania e da convivência positiva.

# 8. ORGANIZAÇÃO DO MANUAL

## 8. ORGANIZAÇÃO DO MANUAL

O Manual está estruturado em quatro partes interligadas:

- 1. Enquadramento teórico e metodológico** – apresenta os fundamentos conceituais, os princípios orientadores e o modelo de intervenção em competências socio-emocionais.
- 2. Objetivos e orientações gerais** – define as metas, os públicos e os princípios operativos do Manual, articulando-os com a promoção da saúde mental e da inclusão educativa.
- 3. Atividades práticas** – reúne propostas de dinamização organizadas por eixos temáticos, com instruções detalhadas e sugestões de adaptação a diferentes contextos e faixas etárias.
- 4. Anexos e recursos complementares** – inclui fichas de apoio, sugestões de avaliação e materiais adicionais para a aplicação das atividades.

Esta estrutura permite uma utilização acessível, sistemática e adaptável, favorecendo a coerência metodológica e o alinhamento com os princípios da promoção do bem-estar, da saúde emocional e da inclusão.

## 9.

RECOMENDAÇÕES  
PARA TÉCNICOS

## 9.

RECOMENDAÇÕES  
PARA TÉCNICOS

A qualidade da implementação das atividades deste Manual depende, em grande medida, da forma como a pessoa responsável as dinamizará. Para que as práticas sejam eficazes e coerentes com os princípios psicopedagógicos que as sustentam, recomenda-se:

**a) Preparação e Planeamento**

- Conhecer o público-alvo (idade, características individuais e de grupo, contexto familiar e escolar).
- Estudar previamente cada atividade, ajustando o tempo, os materiais e a linguagem à realidade dos participantes.
- Antecipar possíveis reações emocionais ou comportamentais e preparar estratégias de acolhimento e regulação.
- Assegurar a articulação com docentes, psicólogos e psicólogas e equipas de saúde escolar, garantindo uma intervenção integrada.

**b) Criação de um Ambiente Seguro e Acolhedor**

- Promover um ambiente de confiança, empatia e respeito mútuo, onde cada participante se sinta valorizado e ouvido.
- Estabelecer regras claras de confidencialidade e respeito, reforçando o compromisso com a segurança emocional do grupo.
- Validar as emoções e opiniões expressas, evitando julgamentos e incentivando a partilha responsável.

**c) Postura e Competências da Pessoa que Dinamiza**

- Adotar uma atitude facilitadora e não diretiva, promovendo a autonomia e a reflexão dos participantes.
- Ser modelo de comportamento ético, empático e coerente com as competências socioemocionais que se pretende desenvolver.
- Demonstrar escuta ativa, assertividade e flexibilidade face às dinâmicas emergentes.
- Reconhecer os próprios limites e recorrer à supervisão ou apoio de outros profissionais quando necessário.

**d) Metodologia e Dinâmica de Grupo**

- Utilizar metodologias participativas, lúdicas e experiencialmente significativas, favorecendo a aprendizagem pela vivência.
- Estimular a colaboração e o trabalho em grupo, respeitando o ritmo e a diversidade dos participantes.
- Promover a reflexão final após cada atividade, valorizando a expressão emocional, a análise crítica e a ligação com situações do cotidiano.

**e) Avaliação e Reflexão Contínua**

- Registrar observações sobre o processo e os resultados de cada sessão (participação, envolvimento, evolução).
- Utilizar instrumentos de avaliação qualitativa e/ou quantitativa adequados ao contexto.
- Refletir em equipa sobre as dificuldades encontradas e as aprendizagens realizadas, ajustando as práticas futuras.

**f) Cuidado Pessoal e Profissional**

- Reconhecer a importância do autocuidado e da regulação emocional dos próprios técnicos como parte do processo educativo.
- Criar espaços de partilha e apoio entre pares para prevenir desgaste emocional e promover bem-estar profissional.
- Lembrar que o exemplo pessoal é uma das formas mais eficazes de educar para a saúde emocional e relacional.



# 10. MODELO DAS ATIVIDADES

## 10.

## MODELO DAS ATIVIDADES

O Manual propõe um modelo orientador que visa uniformizar a apresentação das propostas de intervenção psicopedagógica. Cada campo corresponde a uma dimensão essencial do planejamento e da implementação das atividades, condições que nos permitem garantir a coerência metodológica, a clareza dos objetivos e a adequação ao público-alvo.

### • Objetivo

Neste ponto encontra-se descrito, de forma clara e concisa, o que se pretende alcançar com a atividade. Os objetivos são mensuráveis e observáveis e estão alinhados com as competências socio emocionais a desenvolver (por exemplo: autorregulação, empatia, autoestima, cooperação, pensamento crítico).

### • Idade ou adaptação a diferentes faixas etárias

Aqui encontra-se definida a idade recomendada para cada atividade ou estratégias de adaptação a diferentes faixas etárias, sempre que necessário ou a atividade assim o permitir.

### • Materiais

Aqui encontram-se listados forma objetiva todos os recursos e materiais indispensáveis à realização da atividade (ex.: papel, lápis, imagens, música, objetos simbólicos).

### • Instrução

Este é o núcleo de cada atividade. Neste campo é apresentada a sequência detalhada das etapas da atividade, desde a preparação do espaço e do grupo até à reflexão final. A descrição clara e prática pretende permitir que qualquer técnico, técnica ou docente possa reproduzir a atividade fielmente, mesmo sem formação prévia específica. Inclui-se aqui o papel da pessoa que dinamiza, as instruções dadas aos participantes e as estratégias para promover a participação ativa e o envolvimento emocional.

### • Duração

Neste campo encontra-se indicado o tempo médio de execução da atividade, incluindo introdução, desenvolvimento e momento de reflexão final. O tempo encontra-se

ajustado à idade dos participantes e ao tipo de dinâmica utilizada, lembrando que atividades curtas e estruturadas tendem a manter melhor o envolvimento das crianças e jovens.

#### • Dicas para dinamização

Aqui incluíram-se notas práticas e considerações pedagógicas sobre a dinamização, segurança emocional e gestão do grupo. Sempre que relevante, foram destacadas estratégias de mediação, cuidados a ter com partilhas pessoais, sugestões de articulação com outras áreas curriculares ou projetos escolares.

#### • Avaliação (Indicadores ou Perguntas de Reflexão)

Neste campo identificou-se a forma como será observada e avaliada a eficácia da atividade.





# 11. ATIVIDADES

## 11.

### ATIVIDADES

As atividades práticas apresentadas nesta secção estão organizadas por áreas de intervenção. Cada proposta segue o modelo da atividade, permitindo às pessoas que a dinamizam planear, dinamizar e avaliar as sessões de forma estruturada e flexível. As atividades foram concebidas para promover o desenvolvimento socioemocional, a autorregulação, a empatia, a expressão emocional, o pensamento positivo e o bem-estar global de crianças e jovens.

#### 11.1 SOCIOEMOCIONAL

##### O DADO DAS EMOÇÕES

###### Objetivo:

Ajudar a criança / jovem a reconhecer e nomear as diferentes emoções, tanto em si própria como nos outros.

###### Adaptação a diferentes faixas etárias:

- **Crianças mais novas:** Utilizar imagens simples e expressivas das emoções básicas (alegria, tristeza, medo, zanga, surpresa, nojo); pode ser útil apoiar verbalmente com histórias curtas ou exemplos do quotidiano.
- **Jovens:** Introduzir emoções secundárias, mais complexas, como frustração, orgulho, inveja ou culpa. Podem também discutir como essas emoções aparecem em diferentes contextos (na escola, com amigos, na família).

###### Materiais:

- Molde (Anexo 1)
- Cola
- Tesoura

###### Instrução:

Antecipadamente, a pessoa que dinamiza deve montar o dado das emoções, disponível em anexo (Anexo 1). Depois, deve sentar os participantes em roda e, à vez, cada um deve lançar o dado. Para cada emoção, as crianças ou jovens devem nomear a emoção presente na face do dado e contar um episódio onde tenham experienciado aquela emoção.

Esta atividade promove o autoconhecimento emocional, o desenvolvimento da linguagem emocional e a empatia.

**Duração recomendada:**

20 a 30 minutos

**Dicas para dinamização:**

A pessoa que dinamiza deve garantir que todas as crianças participem, respeitando o ritmo individual de cada uma, usando como recurso imagens diversificadas e culturalmente neutras que permitam respostas através de desenhos ou gestos para quem apresenta dificuldades na expressão verbal.

**Avaliação do impacto:**

O impacto é avaliado através da observação da capacidade de identificar emoções próprias e dos outros, do aumento do vocabulário emocional e da empatia nas interações.

## A MINHA CARA NÃO MENTE

**Objetivo:**

Ensinar os participantes a observar e interpretar expressões faciais, reconhecer as emoções dos outros e desenvolver empatia.

**Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Utilizar expressões mais exageradas e emoções básicas.
- **Jovens:** Explorar microexpressões e discutir como identificar emoções subtis em contextos sociais reais.

**Materiais:**

- Nenhum específico

**Instrução:**

Cada criança, por sua vez, faz uma expressão facial que considera que representa uma emoção. O objetivo é que os restantes participantes tentem adivinhar a qual emoção diz respeito e, quem adivinhar, deve contar um episódio em que alguém o fez sentir aquela emoção e uma situação ou atitude sua que pense que fez alguém sentir aquela emoção.

**Duração recomendada:**

15 a 25 minutos

**Dicas para dinamização:**

Devem ser incluídas imagens ou espelhos para apoio visual e deve ser permitido que as crianças escolham se querem representar ou adivinhar. Por fim, deve ser encorajada uma comunicação não verbal respeitosa.

**Avaliação do impacto:**

O impacto é avaliado através de uma melhoria na identificação das emoções por parte dos participantes, assim como através do aumento da empatia entre as interações.

## TEATRO DAS EMOÇÕES

**Objetivo:**

Estimular a expressão emocional, a empatia e a criatividade através do teatro, desenvolvendo também o trabalho em grupo.

**Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Focar-se nas emoções básicas e usar gestos simples e expressivos.
- **Jovens:** Trabalhar emoções complexas e permitir maior liberdade criativa, incentivando discussões sobre o significado emocional das cenas.

**Materiais:**

- Cartões com emoções escritas ou desenhadas (Anexo 2).

**Instrução:**

Dividir o grupo e entregar um cartão com uma emoção a cada um. As crianças ou jovens preparam e apresentam uma pequena cena muda (sem palavras) representando essa emoção. No final, o grupo tenta adivinhar qual era a emoção apresentada.

**Duração recomendada:**

40 a 50 minutos

**Dicas para dinamização:**

Garantir que todos participam, podendo assumir diferentes papéis (atores, observadores,

narradores), usar uma linguagem corporal acessível, promover a cooperação e adaptar o nível de dificuldade ao grupo etário.

#### **Avaliação do impacto:**

Avaliado através de uma melhoria na capacidade de avaliação da expressão emocional dos participantes, cada vez mais adequada e consciente, e através da observação de uma melhoria no trabalho em grupo e na compreensão das emoções dos outros.

## **GARRAFA DO PENSAMENTO**

#### **Objetivo:**

Acalmar a criança / jovem quando está a experienciar dificuldades em gerir determinada emoção (como raiva, medo ou ansiedade) ou quando está agitada e precisa de se recentrar.

#### **Idade recomendada:**

Crianças dos 4 aos 10 anos

#### **Materiais:**

- Garrafa transparente
- Purpurinas
- Missangas
- Corante alimentar (à escolha)

#### **Instrução:**

Convidar a criança a sentar-se consigo por um momento. De seguida, entregar a garrafa do pensamento à criança e pedir-lhe para ela a agitar e fazer tudo o que está dentro dela se mexer muito rápido. Depois, pedir-lhe que pare e coloque a garrafa na superfície à sua frente e observe o que tem dentro da garrafa, o que se está a mexer. Devemos pedir à criança que faça de conta que tudo o que está dentro da garrafa é o que está na mente dela. Explicar para a criança que é assim que o pensamento dela está naquele momento – muito agitado, confuso, tudo a mexer-se muito rápido, mas aos poucos vai começar a mover-se devagar, tal como o conteúdo da garrafa, até se depositar no fundo, bem calmo. À medida que a criança vai observando o conteúdo da garrafa a mexer-se mais lentamente, o pensamento dela também se irá acalmar – observar o externo e acalmar o interno. Além disto, no movimento de agitação inicial da criança à garrafa, há uma forma de libertar a energia acumulada e a inquietação.

#### **Duração recomendada:**

10 a 15 minutos

#### **Dicas para dinamização:**

A pessoa que dinamiza deve adaptar o tempo de observação conforme a idade e o nível de concentração, permitir diferentes tipos de garrafas e materiais conforme as capacidades motoras e criar um ambiente calmo e livre de distrações.

#### **Avaliação do impacto:**

O impacto é avaliado através da capacidade do participante em reconhecer e verbalizar a sensação de calma, observar a redução da agitação e observar a melhoria na concentração após o exercício.

## **11.2 AUTOCONHECIMENTO**

### **SENTIR O MEU CORPO**

#### **Objetivo:**

Trabalhar a atenção plena, a consciência corporal e o respeito pelo próprio espaço e pelo espaço do outro.

#### **Idade recomendada:**

Crianças dos 4 aos 15 anos

#### **Materiais:**

- Música suave

#### **Instrução:**

As crianças são colocadas sentadas ou deitadas, sempre de maneira confortável e estável, e são instruídas a chamarem a atenção para as diferentes partes do corpo, de maneira ordenada, focando nas diferentes sensações corporais que são geradas (sensação de presença, formigueiro, peso, temperatura). O percurso pode ser feito de cima para baixo, isto é, da cabeça aos pés ou de baixo para cima, dos pés à cabeça. As crianças mais novas podem imaginar que o corpo delas é uma estrada e imaginar um carrinho de brinquedo que sobe ou desce pelo corpo, estacionando por alguns instantes nas diferentes partes do corpo. Uma alternativa é imaginar que o corpo é um quarto com a luz apagada e focar a atenção numa lanterna imaginária que vai iluminando as sensações nas várias partes do corpo.

**Duração recomendada:**

10 a 20 minutos

**Dicas para dinamização:**

É interessante criar um ambiente tranquilo e seguro que permita posturas alternativas (deitado, sentado, em cadeira), além de incentivar o uso de uma linguagem acessível e inclusiva.

**Avaliação do impacto:**

Observação de sinais de relaxamento e maior concentração assim como verificação da capacidade do participante de descrever as sensações corporais com mais detalhe.

**TIRAR OS MEDOS DA CARTOLA****Objetivo:**

Ajudar as crianças a identificar os seus medos e explorar formas de os compreender e ultrapassar.

**Idade recomendada:**

Crianças dos 4 aos 12 anos

**Materiais:**

- Cartola ou chapéu
- Caneta e papel

**Instrução:**

Iniciar a atividade explicando às crianças que sentir medo é algo comum e que todos nós sentimos medo em alguma situação. Ser corajoso não significa não ter medo e sentir medo em certas situações é positivo, pois protege-nos do perigo. Explicar que a melhor forma de enfrentar qualquer medo é reconhecê-lo e depois lidar com ele abertamente, procurando formas de o superar se for o caso. Anonimamente, todos devem escrever os seus medos em pedaços de papel e colocar na cartola. Cada criança deve retirar um papel da cartola e ler, em voz alta, o que está escrito. De seguida, cada criança deve falar o máximo possível sobre o medo que ouviu o colega a ler: se também sente ou sentiu esse medo; o que faria se sentisse esse medo; se conhece alguém que tenha esse medo e quais as possíveis formas de superar esse medo. No final da atividade, as crianças podem juntar-se em duplas e uma representar um medo e a outra a forma de o superar.

**Duração recomendada:**

30 a 40 minutos

**Dicas para dinamização:**

Garantir que a partilha é voluntária e confidencial, usar alternativas ao texto (desenhos, símbolos) para diferentes idades ou necessidades e, por fim, validar todos os medos sem julgamentos.

**Avaliação do impacto:**

Observar o nível de envolvimento e partilha espontânea.

**O MEU AMULETO DA DECISÃO****Objetivo:**

Ajudar a criança a refletir sobre as suas atitudes e escolhas, promovendo a consciência de que tem poder sobre as suas decisões diárias.

**Materiais:**

- Pedrinhas de jardim
- Tintas ou canetas coloridas

**Instrução:**

**1)** Ajudar a criança a identificar 5 emoções, atitudes ou traços de personalidade que ela gostaria de desenvolver no seu dia a dia. **2)** Começar a pintura das pedrinhas: Instruir a criança de que ela irá pintar amuletos, explicando que este é um objeto que atribui ao seu portador o poder mágico de realizar os seus desejos. Para a pintura, explique à criança que ela pode usar o nome, a letra ou o símbolo das atitudes positivas que ela escolheu. **3)** Orientar a criança para pensar profundamente na atitude ou competência que ela quer desenvolver à medida que vai pintando o amuleto (por exemplo, se a criança quer pintar o amuleto da coragem, ela precisa de pensar exatamente em situações nas quais ela gostaria de ter coragem). Finalmente, depois de todas as pedrinhas pintadas, deve ser conversada com a criança a intenção de cada uma delas. O objetivo é que a criança coloque todas as pedrinhas num frasco no seu quarto e escolha uma por dia para guardar no bolso para que nesse dia pratique a atitude que representa aquele amuleto.

**Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Trabalhar com menos pedrinhas e associar cada uma a uma

cor ou símbolo.

- **Jovens:** Incentivar reflexões mais profundas sobre valores pessoais e tomada de decisões conscientes.

#### **Duração recomendada:**

30 a 45 minutos

#### **Dicas para dinamização:**

Fornecer materiais acessíveis (canetas grossas, tintas laváveis), permitir o apoio do adulto na escrita ou pintura e valorizar todas as escolhas e expressões criativas.

#### **Avaliação do impacto:**

Observar se a criança compreende o significado de cada amuleto e acompanhar se, ao longo dos dias, recorda e pratica as atitudes escolhidas.

## **PENSAMENTOS POSITIVOS VS. NEGATIVOS**

#### **Objetivo:**

Ajudar a criança ou o jovem a perceber como os pensamentos influenciam as emoções e substituí-los, de forma consciente, por pensamentos mais positivos e saudáveis.

#### **Materiais:**

- Papel e caneta

#### **Instrução:**

Pedir à criança que pense em três coisas que ela adora fazer e explicar que irá fazer o mesmo. Ambos devem fechar os olhos e pensar nessas situações. Orientar a criança para perceber que à medida que vai pensando nas coisas que mais adora fazer na vida, a forma como se sente também vai melhorar, aumentando o seu bem-estar. Quando as crianças estiverem prontas, devem partilhar o que pensaram, garantindo à criança a confidencialidade do que será falado. A criança deve ser ouvida com muita atenção. De seguida, deve ser explicado que agora farão o oposto e pensarão em três coisas que vos deixam nervosas ou ansiosas e que não gostam de fazer. Orientar a criança a pensar em tudo o que sente como sendo um problema para si. Quando estiverem prontas, devem novamente partilhar o que pensaram. Orientar a criança a notar o que sente quando pensa nas coisas que não gosta de fazer. Note que, na sua vez de falar, deve realizar a partilha numa linguagem acessível e adaptada à idade da criança e deve partilhar ape-

nas aquilo que acredite que ela irá ouvir sem problema ou angústia. Nesta troca de confidências, a criança irá sentir-se segura para partilhar as suas emoções, os seus medos e angústias. Na segunda parte desta atividade, pretende-se a automatização da substituição dos pensamentos negativos pelos pensamentos positivos. Começar por ajudar a criança a preencher a folha com as colunas Pensamentos Positivos x Pensamentos Negativos, listando 6 pensamentos positivos e negativos que tiveram durante a atividade. De seguida, ajudar a criança a ligar em cada coluna o pensamento positivo que possa substituir o pensamento negativo. Por último, deve conversar com a criança e lembrá-la de que ela deve manter essa lista em mente no seu dia a dia e, quando pensar em algo mau, substituir por um pensamento positivo.

#### **Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Utilizar desenhos ou carinhas (feliz/triste) para representar os pensamentos.
- **Jovens:** Explorar conceitos de autoafirmação e autoconfiança, discutindo como a forma de pensar influencia o desempenho, as relações e a autoestima.

#### **Duração recomendada:**

25 a 35 minutos

#### **Dicas para dinamização:**

A pessoa que dinamiza pode fornecer exemplos concretos para facilitar a compreensão, permitir a escrita, o desenho ou a colagem para diferentes estilos de expressão e incentivar a escuta ativa e o respeito mútuo.

#### **Avaliação do impacto:**

Observar a capacidade da criança ou do jovem de reconhecer padrões de pensamento e verificar se demonstra capacidade de substituir pensamentos negativos por positivos.

## **O JOGO DO PENSAMENTO POSITIVO (PRINCÍPIO DE POLIANA)**

#### **Objetivo:**

Promover o otimismo e a capacidade de encontrar aspetos positivos mesmo em situações difíceis, desenvolvendo a criatividade e a resistência emocional.

#### **Materiais:**

- Papel e caneta

**Instrução:**

Este jogo é dividido em duas partes: o princípio da Poliana e a voz do futuro. Poliana é o nome de um livro muito famoso escrito por Eleanor Porter.

A personagem principal chama-se Poliana, uma menina que diariamente pratica o jogo do positivismo onde ela tenta encontrar algo positivo em tudo, inclusive em qualquer situação negativa que aconteça.

O jogo foi-lhe ensinado pelo seu pai, que a ajudou a lidar com um presente dececionante que ela recebeu no seu aniversário. Em vez de uma boneca, Poliana recebeu umas muletas. Perante esta situação, o seu pai disse-lhe que ela devia ficar contente porque ela não precisava delas. O princípio da Poliana acontece quando a pessoa tem a tendência de se focar mais no lado positivo de qualquer situação. Após contar esta história para as crianças, deve-se misturar todos os papéis onde as crianças escreveram os problemas ou situações negativas e depois a pessoa que dinamiza deverá ler um de cada vez. Quem escreveu, não necessita de se identificar. De seguida, uma criança de cada vez, deve usar o princípio da Poliana e fazer um comentário positivo sobre o problema que ouviu. Por exemplo, “O meu telemóvel avariou.” – “Assim podes passar mais tempo a brincar ou a fazer coisas de que gostas sem distrações”.

As crianças devem criar comentários positivos sobre a mesma situação até que se esgotem as visões positivas sobre essa situação. Na segunda parte da atividade, cada criança será um viajante do futuro. A pessoa que dinamiza deve ler novamente os papéis com os problemas identificados pelas crianças, um de cada vez. Desta vez, as crianças devem encontrar o lado positivo daquela situação a partir de uma visão futura. Por exemplo, “O meu telemóvel avariou” - “Como o teu telemóvel avariou, começaste a interessar-te por saber como funcionam, estudaste tecnologia e no futuro tornaste-te um dos melhores técnicos de eletrónica da tua cidade”.

Com esta atividade as crianças encontram razões para se sentirem felizes nas situações adversas, permitindo que, ao longo do tempo, estas construam hábitos mentais mais positivos e saudáveis.

**Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Trabalhar com exemplos simples e concretos, próximos do quotidiano.
- **Jovens:** Explorar reflexões mais profundas sobre aprendizagem emocional, crescimento pessoal e gratidão.

**Duração recomendada:**

30 a 45 minutos

**Dicas para dinamização:**

Utilizar exemplos simples e acessíveis ao grupo, reforçar sempre que possível e de forma positiva todas as tentativas de encontrar o lado bom das situações e promover um ambiente seguro e acolhedor para partilhas pessoais.

**Avaliação do impacto:**

Observar se as crianças conseguem reformular situações negativas de forma positiva e identificar o aumento de expressões de gratidão e de humor positivo.

## 11.3 COMUNITÁRIO E CIDADANIA

### EU E OS OUTROS: RELAÇÕES DE INTIMIDADE

**Objetivo:**

Promover a reflexão crítica sobre comportamentos abusivos nas relações amorosas, ajudando os jovens a distinguir entre uma relação saudável e uma relação de violência. Pretende-se desenvolver a empatia, o respeito mútuo e a capacidade de identificar sinais de alerta associados à violência no namoro.

**Idade recomendada:**

Jovens dos 13 aos 15 anos

**Materiais:**

- Animação “Não confundas amor com abuso” (disponível aqui: [https://www.youtube.com/watch?v=xZObc\\_8e25Y](https://www.youtube.com/watch?v=xZObc_8e25Y));
- Projetor e computador;
- Perguntas orientadoras para debate (Anexo 3)

**Instrução:**

A pessoa que dinamiza inicia a sessão apresentando brevemente o tema da violência no namoro, explicando aos participantes que o objetivo é refletir sobre comportamentos e atitudes que podem surgir nas relações amorosas e compreender o que distingue uma relação saudável de uma relação abusiva. É importante criar, desde o início, um ambiente de confiança, respeito e segurança, sublinhando que não existem respostas certas ou erradas e que o debate deve assentar na escuta ativa e na empatia.

De seguida, é exibido o vídeo “Não confundas amor com abuso”, convidando os jovens a observar atentamente o comportamento das personagens e as dinâmicas presentes na relação retratada. Após a visualização, a pessoa que dinamiza promove uma reflexão

inicial, pedindo aos participantes que partilhem as suas impressões sobre o vídeo e que respondam, de forma livre, a perguntas como: “Qual a vossa opinião sobre a relação retratada?”, “Como reagiriam se estivessem no lugar da rapariga ou do rapaz?”.

Numa segunda fase, o grupo é convidado a participar num debate orientado, conduzido pelas questões orientadoras do Anexo 3. Este momento pretende estimular o pensamento crítico e a desconstrução de crenças associadas ao amor, ao abuso, ao controlo e à posse.

É esperado que cada elemento pense e reflita sobre a frase que lhe calhou e que seja capaz de refletir e criar uma opinião acerca da mesma. A pessoa que dinamiza encerra a sessão valorizando as ideias apresentadas e reforçando as mensagens-chave da atividade: o amor implica respeito, confiança, igualdade e liberdade e nunca deve ser justificado com comportamentos de controlo ou agressão.

#### **Duração recomendada:**

50 minutos

#### **Dicas para a dinamização:**

Durante o debate, é essencial criar um ambiente seguro e de confiança onde os jovens se sintam à vontade para expressar opiniões e experiências, sem receio de julgamento. A pessoa que dinamiza deve assumir uma postura neutra, empática e orientadora, validando todos os sentimentos, mas desconstruindo mitos associados ao amor, ao ciúme e às dinâmicas de controlo.

Este é também um momento particularmente importante para sensibilizar o grupo para o flagelo social da violência contra as mulheres. A violência no namoro e a violência doméstica não são fenómenos isolados: fazem parte de um problema estrutural mais amplo - a violência de género. É fundamental reforçar que este tipo de violência está intimamente ligado a estereótipos de género, desigualdades, machismo e crenças que legitimam o controlo ou a posse sobre outra pessoa.

Em Portugal, os dados são profundamente alarmantes: em 2024, 25 mulheres foram assassinadas, um número que demonstra a gravidade e a urgência deste problema social. Estes factos devem ser comunicados de forma cuidadosa, sublinhando que se trata de uma realidade que afeta famílias, comunidades e, por vezes, os próprios jovens com quem trabalhamos.

Ao abordar esta temática, é importante promover um espaço seguro onde os participantes possam refletir sobre:

- Como a desigualdade entre géneros alimenta comportamentos abusivos;
- Como certos discursos normalizados perpetuam ciclos de violência;

- Como cada pessoa pode contribuir para relações mais igualitárias, respeitadoras e livres de violência.

Caso surjam relatos pessoais de situações de violência, a pessoa que dinamiza deverá ouvir com atenção, sem insistir em detalhes, e orientar a pessoa para apoio especializado (ex.: psicólogos escolares, técnicos de ação social, linhas de apoio - no final deste Manual encontra uma lista de contactos úteis para facilitar possíveis encaminhamentos).

Sugere-se ainda que a pessoa que dinamiza possa aprofundar esta temática através de atividades complementares, debates ou articulações com serviços especializados. A continuidade deste trabalho é essencial para promover uma compreensão crítica e prevenir comportamentos abusivos no futuro.

#### **Avaliação do impacto:**

A pessoa que dinamiza pode utilizar observação direta, registo qualitativo ou questionários de autoavaliação com perguntas como:

- Agora consigo identificar comportamentos abusivos numa relação?
- Sei o que caracteriza uma relação saudável?
- Sinto-me capaz de apoiar um amigo que está a experienciar uma situação de violência no namoro?

## **EU E OS OUTROS: BULLYING**

#### **Objetivo:**

Promover a reflexão sobre o impacto das palavras nas relações interpessoais, desenvolvendo a empatia, o respeito mútuo, a consciência sobre as consequências do *bullying* e estimular a autoestima, a autorreflexão e o reconhecimento da importância da comunicação positiva.

#### **Idade recomendada:**

A partir dos 12 anos

#### **Materiais:**

- Dois bonecos de papel (exemplo no Anexo 4)
- Caneta ou lápis

**Instrução:** A pessoa que dinamiza distribui dois bonecos para cada participante. No primeiro boneco, cada participante deve escrever palavras positivas, elogios e qualidades que consideram que têm ou que já ouviram sobre si mesmos. No segundo boneco, de-

vem escrever palavras negativas, críticas ou ofensas que já ouviram ou viram alguém receber. Após concluírem, a pessoa que dinamiza pede que os participantes esmaguem, amassem ou rasguem (com cuidado) o boneco que contém as palavras negativas.

Em seguida, solicita que tentem desamassar e restaurar o boneco.

A pessoa que dinamiza propõe um momento de observação e reflexão:

- O boneco voltou a ficar como antes?
- O que isso representa sobre o poder das palavras?
- Como nos sentimos quando ouvimos algo negativo?
- Por que é importante cuidar da forma como nos comunicamos com os outros?

A atividade encerra com uma discussão coletiva, em que os participantes partilham o que sentiram e aprenderam sobre empatia, respeito e convivência saudável.

#### **Duração recomendada:**

45 minutos

#### **Dicas para dinamização:**

Para garantir um ambiente seguro e acolhedor, a pessoa que dinamiza deve acompanhar de perto as reações dos participantes, incentivando a partilha, mas respeitando o direito de quem preferir não expor experiências pessoais. É importante promover um clima de escuta ativa, empatia e não julgamento, reforçando que o objetivo é refletir sobre comportamentos e atitudes e não identificando culpados.

Este é também um momento essencial para sensibilizar o grupo para a gravidade dos comportamentos discriminatórios, preconceituosos e de exclusão. O bullying nasce frequentemente de ideias feitas sobre quem é diferente, de estereótipos, de desigualdades e de discursos de ódio que circulam na sociedade. É importante reforçar que comportamentos de humilhação, perseguição, insulto ou violência física ou verbal têm impacto profundo no bem-estar emocional, na autoestima e no desenvolvimento das crianças e dos jovens.

Nos últimos anos, tem-se verificado em Portugal um aumento preocupante de discursos de ódio, especialmente direcionados a pessoas imigrantes, pessoas racializadas, pessoas da comunidade cigana, pessoas com deficiência ou pessoas que fogem às normas sociais esperadas. Este tipo de discurso alimenta medo, legitima comportamentos agressivos e cria ambientes inseguros, afetando diretamente crianças e jovens que já enfrentam múltiplas vulnerabilidades.

Durante a dinamização da atividade, é importante incentivar o grupo a refletir sobre:

- Como se formam os preconceitos;
- Porque tendemos a criar “alvos” específicos (com base na raça, religião, orientação sexual, deficiência, género, classe social);
- De que forma o discurso de ódio legitima comportamentos agressivos na sociedade;
- Como cada pessoa pode contribuir para um ambiente mais seguro, respeitador e inclusivo.

Caso surjam relatos de experiências dolorosas ou situações reais de bullying, a pessoa que dinamiza deve intervir de forma cuidadosa e pedagógica, valorizando a escuta e, se necessário, encaminhando o caso para apoio psicológico ou orientação escolar.

A prevenção do bullying depende de trabalho contínuo, da promoção de relações positivas e da construção de uma cultura de respeito mútuo, dentro e fora da escola. Nesse sentido, é recomendável que a pessoa que dinamiza promova conversas mais aprofundadas sobre diversidade, empatia, justiça social e os efeitos do preconceito.

#### **Avaliação do impacto:**

A avaliação do impacto desta atividade deve centrar-se nas mudanças observáveis no comportamento e nas atitudes dos participantes em relação à empatia, à comunicação e ao respeito nas interações.

Podem ser utilizados instrumentos qualitativos e observacionais, como grelhas de registo, anotações reflexivas ou pequenos depoimentos orais, que permitam que a pessoa que dinamiza identificar evidências de maior consciência sobre o impacto das palavras, desenvolvimento da empatia e da capacidade de se colocar no lugar do outro, aumento da autoestima e da valorização pessoal, atitudes mais respeitadas e solidárias nas relações interpessoais e a capacidade de reconhecer e rejeitar comportamentos de *bullying*.

## **OS PARTIDOS POLÍTICOS**

#### **Objetivo:**

Sondar e estimular a autoestima e a autoafirmação.

#### **Idade recomendada:**

A partir dos 14 anos

#### **Materiais:**

- Material de papelaria para encenação, projetor e computador.
- Papel e caneta



**Instrução:**

A pessoa que dinamiza convida os participantes a pensarem e elaborarem um novo partido político, com o auxílio de material de escrita para anotarem as ideias que surjam. Cada um vai dar um nome ao partido, vai imaginar-se secretário-geral do partido e vai elaborar as linhas programáticas (pausa de 10 a 15 minutos para reflexão e elaboração desta parte da atividade). Segue-se depois a apresentação por parte de cada um (4 minutos por pessoa). De seguida, a pessoa que dinamiza convida-os a imaginarem que estão numa tribuna política onde cada um pode apoiar o seu próprio partido defendendo as suas ideias no debate com os outros, durante 15 minutos. Chegados a este ponto, a pessoa que dinamiza pede aos membros que verbalizem o que experimentaram ao fundarem um novo partido e defenderem aquilo em que acreditam. Sugere-se uma discussão final livre onde prevaleça a importância de cada um de nós construir ideais e visões políticas alinhadas às nossas crenças, enquanto se defende o respeito pela opinião dos colegas.

**Duração recomendada:**

1 hora

**Dicas para dinamização:**

Para garantir um debate equilibrado e construtivo, recomenda-se que a pessoa que dinamiza a atividade acompanhe de perto o processo de criação e apresentação das ideias políticas dos participantes. É importante assegurar que todas as propostas sejam expressas num clima de respeito e de escuta ativa, incentivando o diálogo saudável e a valorização da diversidade de perspetivas.

Caso surjam discursos que promovam a discriminação ou a exclusão de grupos sociais ou minorias, a pessoa que dinamiza deve intervir de forma pedagógica, transformando o momento numa oportunidade de reflexão crítica sobre valores democráticos, direitos humanos e cidadania.

**Avaliação do impacto:**

A avaliação do impacto desta atividade deve centrar-se na análise das mudanças observáveis nas atitudes, competências e reflexões dos participantes relativamente à autoafirmação, à expressão das próprias ideias e ao respeito pela diversidade de opiniões.

**O JOGO DA TOLERÂNCIA****Objetivo:**

Ajudar as crianças a compreender que tolerar não é o mesmo que aceitar tudo, mas sim

respeitar opiniões diferentes e aprender a ver o mundo de outras perspetivas.

**Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Usar temas simples do dia a dia (comida, jogos, animais).
- **Jovens:** Introduzir temas sociais ou éticos (amizade, justiça, regras, redes sociais), estimulando o debate construtivo e o pensamento crítico.

**Materiais:**

- Papel e caneta

**Instrução:**

Este jogo pode ser adaptado a qualquer faixa etária, devendo, por isso, escolher o assunto a abordar de acordo com a idade das crianças. A pessoa que dinamiza deve preparar papéis com opiniões sobre determinadas situações ou então usar as sugestões abaixo (tabela 1). À medida que lê o que está escrito em cada papel, cada criança levanta o dedo quando tem uma opinião que consta no papel (recebe o papel a criança que levantar o dedo mais rapidamente). Após cada um ter uma opinião escrita, o objetivo é que pense num ponto de vista diferente daquele que está presente e defenda um ponto de vista oposto. Esta atividade pode ser realizada com crianças mais pequenas, por exemplo, “Eu não gosto de sopa” – “Eu gosto de sopa, porque faz muito bem à saúde”.

**Tabela 1 – Sugestões de temáticas por faixa etária**

CRIANÇAS	JOVENS
Gosto mais de ir à praia do que ficar em casa.	Gosto mais de praticar desporto do que de estudar para testes.
Gosto mais de jogar à bola do que de fazer puzzles.	Gosto mais de ver séries do que de ler livros.
Gosto mais de ver televisão do que de ler um livro.	Gosto mais de falar por mensagens do que presencialmente.
Gosto mais de brincar com amigos do que sozinho.	Gosto mais de jogar videogames do que de arrumar o quarto.
Gosto mais de jogos de computador do que de passear o meu cão.	Gosto mais de fotografar do que ser fotografado.

**Duração recomendada:**

20 a 30 minutos

**Dicas para dinamização:**

É essencial que a pessoa que dinamiza tenha capacidade de selecionar temas adequados à maturidade de cada grupo. Além disso, deve estimular a escuta e a valorização de opiniões divergentes e garantir que todos tenham oportunidade de participar e argumentar.

**Avaliação do impacto:**

O impacto é avaliado através da observação de comportamentos onde haja maior respeito e compreensão pelas diferenças.

**A VARINHA MÁGICA****Objetivo:**

Promover a escuta ativa, o respeito mútuo e a expressão autêntica de pensamentos e sentimentos, fortalecendo a conexão entre o grupo.

**Idade recomendada:**

Crianças dos 6 aos 12 anos

**Materiais:**

- Galho pequeno de árvore;
- Materiais para decorar (tintas, fitas coloridas, etc.).

**Instrução:**

Em conjunto, com os materiais a gosto, cada um deve decorar a varinha mágica. De seguida, a pessoa que dinamiza deve, em roda, introduzir um assunto que considere pertinente ao grupo dialogar. Cada criança deve dar a sua opinião sobre o assunto em questão, sendo que só pode falar aquela que tiver a varinha mágica na mão. Enquanto isso, as restantes devem estar em silêncio, escutando com atenção. A varinha deve passar de criança em criança, até todos terem tido a sua vez de se expressar.

**Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Escolher temas simples (amizade, brincadeiras, família).
- **Jovens:** Trabalhar temas mais abstratos (valores, respeito, futuro, sentimentos), promovendo um espaço seguro de partilha.

**Duração recomendada:**

20 a 30 minutos

**Dicas para dinamização:**

A pessoa que dinamiza deve assegurar que todos têm oportunidade de falar, utilizar objetos alternativos à varinha, conforme as necessidades motoras, e estabelecer regras claras de respeito e atenção.

**Avaliação do impacto:**

Observar se há mais respeito pelas falas dos colegas e pelo que eles dizem durante a dinâmica e perceber se existe algum aumento da participação e da expressão de ideias próprias.

**O JOGO DA ASSERTIVIDADE****Objetivo:**

Ajudar as crianças a compreender a diferença entre uma atitude submissa, agressiva e assertiva, e a expressarem-se de forma equilibrada e respeitosa.

**Adaptação a diferentes faixas etárias:**

- **Crianças mais novas:** Usar dramatizações curtas e exemplos do quotidiano.
- **Jovens:** Explorar situações sociais reais (amizades, conflitos, escola) e incentivar o uso de comunicação empática.

**Materiais:**

- Apenas a imaginação

**Instrução:**

Primeiramente, explicar o conceito de assertividade para as crianças. Assertividade é a capacidade de expressar os seus pensamentos e opiniões de forma segura e positiva, sem ser agressivo. Dizer não sem ser agressivo e dizer sim sem ser submisso, defendendo as suas opiniões de uma forma clara e calma. Pedir a cada criança que diga uma atitude dos outros que ela não goste ou que a incomode. De seguida, deve-se ajudar as crianças a pensarem em três reações possíveis que elas podem ter perante essa atitude. Na reação agressiva, ela pode gritar com a outra pessoa; na atitude submissa ela tem medo da reação da outra pessoa e de expressar o que está a sentir; na atitude assertiva, ela expressa a sua opinião de forma positiva e calma, com os seus argumentos. Cada

frase deve ter o seguinte formato: - Atitude agressiva: “Tu...” e a partir daqui discutir com o outro. - Atitude submissa: “Eu posso...” e aceitar o que a outra pessoa lhe disse, embora isso a magoe. - Atitude assertiva: “Eu sinto-me” (deve descrever o sentimento que aquela situação lhe provoca, por exemplo “Eu sinto-me muito triste”); “Quando tu...” (deve descrever a situação, por exemplo “Contas o meu segredo para outras pessoas”); “Porque eu” (deve dizer o porquê daquele sentimento, por exemplo “Porque me disseste que podia confiar em ti e que guardavas o meu segredo”). A pessoa que dinamiza deve começar com um exemplo ilustrativo para as crianças.

**Duração recomendada:**

30 a 40 minutos

**Dicas para dinamização:**

Sempre que possível, a pessoa que dinamiza deve propor dramatizações curtas para facilitar a compreensão, adaptar exemplos à realidade do grupo e garantir um ambiente de confiança e apoio.

**Avaliação do impacto:**

Observar se as crianças utilizam a assertividade como uma estratégia mais comum de comunicação no seu dia a dia.

## A TUA POSTURA NA RELAÇÃO COM OS OUTROS

**Objetivo:**

Tomar consciência das modalidades que utilizamos no relacionamento com os outros.

**Idade recomendada:**

Crianças e jovens dos 7 aos 16 anos

**Materiais:**

Nenhum material específico, apenas uma sala idealmente protegida de ruídos onde os participantes se possam sentar em círculo.

**Instrução:**

A pessoa que dinamiza convida os participantes a sentarem-se de forma confortável e relaxada: com a cabeça ligeiramente inclinada para a frente, as pernas um pouco afastadas e as mãos apoiadas sobre as pernas. Pede-lhes que fechem os olhos e inicia o exercício

de relaxamento.

Diz algo como: “Faz uma inspiração profunda e expira lentamente, libertando todo o ar. Tenta esvaziar a mente de pensamentos e concentra-te nas sensações do teu corpo. Foca-te em cada músculo, sente-o a relaxar-se e a distender-se. Visualiza a tua testa, o pescoço, os ombros... deixa-os soltar-se. Relaxa os braços, as mãos, o peito e o abdômen. Imagina todos os músculos a ficarem completamente soltos e tranquilos.”

Enquanto isso, a pessoa que dinamiza incentiva uma respiração calma e ritmada: inspirar e expirar devagar. A cada expiração, deve repetir-se mentalmente a palavra “calma”, libertando toda a tensão acumulada. Depois, dá-se aos participantes cerca de quatro minutos para se manterem nesse estado de relaxamento profundo. Em seguida, a pessoa que dinamiza continua: “Recorda um momento que tiveste com um amigo, em que sentiste uma emoção forte. Observa-te como se estivesse de fora: a tua postura, o teu rosto, o olhar, a distância entre vocês.”

Dá-se um tempo para que cada pessoa possa recordar a cena. Depois, a pessoa que dinamiza propõe o regresso ao estado de atenção normal, pedindo: “Agora mexe-te devagar, abre e fecha as mãos, dobra os braços, mexe as pernas. Faz uma inspiração profunda e solta o ar. Podes abrir os olhos.”

No final, cada participante partilha a situação que visualizou, as emoções sentidas e as dificuldades encontradas. O importante é que expressem o tipo de atitude que tiveram perante o amigo e se gostariam de agir de forma diferente.

**Duração recomendada:**

30 a 45 minutos

**Dicas para dinamização:**

Nesta atividade específica, seria vantajoso que a pessoa que dinamiza sugerisse aos participantes que tirem ou desapertem tudo o que trouxeram de apertado e que possa estar a impedir um relaxamento eficaz: cinto, relógio, calçado, etc.

**Avaliação do impacto:**

Após a atividade, a pessoa que dinamiza pode pedir que cada participante descreva como se sentiu durante o relaxamento, conte o que aprendeu sobre si próprio ou sobre a sua relação com o outro, diga se foi fácil ou difícil recordar a situação emocional e refira se a segunda visualização (emoção oposta) o fez refletir de modo diferente.

## EXPRIME-TE NAS SITUAÇÕES DE DIFICULDADE

### Objetivo:

Expressar o que pensamos e sentimos em relação a pessoas significativas para nós.

### Idade recomendada:

A partir dos 12 anos

### Materiais:

Nenhum material específico, apenas uma sala suficientemente ampla com os participantes sentados em círculo.

### Instrução:

A pessoa que dinamiza convida os participantes a refletirem sobre uma situação presente ou passada em que gostavam de ter exprimido uma determinada opinião ou sentimento a alguém e não o conseguiram fazer. Depois disso, cada membro escolhe alguém do grupo que representa a pessoa em questão. Formados os pares, o jogo começa. Um membro de cada vez coloca-se na frente da pessoa escolhida e exprime aquilo que pensa e sente. No final, cada participante comunica ao grupo como se sentiu durante o exercício e se conseguiu dizer o que queria. O colega, escolhido para o efeito, verbaliza o que sentiu ao representar o papel que lhe foi pedido. Por fim, o grupo avalia se cada membro se conseguiu exprimir com coerência mediante a comunicação verbal e não verbal.

### Duração recomendada:

30 a 60 minutos conforme o número de participantes

### Dicas para dinamização:

Durante o exercício, a pessoa que dinamiza deve circular pelo grupo, observando atentamente as interações e assegurando que todos se mantêm respeitosos e atentos ao colega que fala. É fundamental reforçar que o objetivo não é avaliar o conteúdo do que é dito, mas sim a capacidade de comunicar o que se sente.

Caso algum participante demonstre desconforto, a pessoa que dinamiza deve permitir que este observe sem participar ativamente, valorizando o simples ato de escuta.

### Avaliação do impacto:

A avaliação pode ser feita através de uma reflexão final em grupo ou com uma breve grelha de autoavaliação. A pessoa que dinamiza deve procurar perceber se os participantes reconhecem a importância de expressar sentimentos e opiniões de forma assertiva, se

conseguiram comunicar com coerência, tanto verbal como não verbal, se demonstram maior empatia e capacidade de escuta perante os colegas e se referem sentir-se mais confiantes para se exprimirem em situações futuras.

## EU É QUE SEI QUEM SOU

### Objetivo:

Ajudar os participantes a compreender que a identidade de cada pessoa tem várias dimensões - sexo biológico, identidade de género, expressão de género e orientação sexual - e que todas merecem respeito.

### Idade recomendada:

A partir dos 12 anos

### Materiais:

- 4 cartazes grandes com os títulos: "Sexo Biológico"; "Identidade de Género"; "Expressão de Género"; "Orientação Sexual".
- Tiras de papel
- Fita-cola / adesivo
- Marcadores

### Instrução:

A atividade começa com uma explicação breve, em tom descontraído, sobre as quatro dimensões da identidade. Aborda-se o sexo biológico como as características físicas com que cada pessoa nasce; a identidade de género como aquilo que cada um sente ser, independentemente do sexo atribuído à nascença; a expressão de género como a forma como mostramos quem somos através da aparência e do comportamento; e a orientação sexual como o tipo de atração que cada pessoa pode sentir ou não sentir. Reforça-se desde o início que estas dimensões não se condicionam entre si e que a diversidade faz parte da realidade humana. É importante que a pessoa que dinamiza reforce a ideia essencial de que: "Uma dimensão não determina a outra. Cada pessoa é única.". Depois desta introdução, os quatro cartazes são colocados em diferentes pontos da sala. Distribuem-se as tiras de papel com os conceitos pelos participantes, de modo aleatório. O desafio consiste em cada pessoa circular pela sala e colar os conceitos no cartaz que considera adequado, recorrendo ao seu próprio raciocínio e à discussão com colegas sempre que necessário.

## CONCEITOS PARA AS TIRAS:

<b>Sexo Biológico:</b>	<b>Identidade de Género:</b>	<b>Expressão de Género:</b>	<b>Orientação Sexual:</b>
• Feminino	• Mulher	• Feminina	• Heterossexual
• Masculino	• Homem	• Masculina	• Homossexual
• Intersexo	• Pessoa Não-Binária	• Andrógino/a	• Bissexual
	• Pessoa Trans		• Pansexual
	• Pessoa Cis		• Assexual

Quando todas as tiras estiverem colocadas, o grupo reúne-se para rever as escolhas. A pessoa que dinamiza orienta a reflexão, esclarecendo eventuais confusões e explicando, com exemplos simples, porque é que determinado conceito pertence a uma categoria específica. As definições sobre os conceitos podem ser consultadas no Glossário LGBTI, disponível em: <https://rea.pt/apoio/questoes/glossario-lgbt>

A pessoa que dinamiza fala, por exemplo, da diferença entre ser trans e ser cis, do que significa ser não-binário ou do facto de não existir uma única maneira de expressar o género. Aproveita-se este momento para desmistificar ideias erradas, mostrar que ninguém é “menos” por ser diferente e reforçar que todas as identidades e orientações merecem respeito.

Seguidamente, os participantes são convidados a formar pares para uma pequena conversa orientada. São-lhes colocadas questões como: “Como te sentirias se as pessoas insistissem em tratar-te por um nome com o qual não te identificas?”, “O que achas que acontece quando alguém é gozado pela forma como se veste ou se expressa?” ou “O que podemos mudar na nossa escola para garantir que todas as pessoas se sintam seguras?”. As respostas não são avaliadas, mas sim valorizadas enquanto espaço de partilha e reflexão.

Para concluir a atividade, a pessoa que a dinamiza retoma as ideias essenciais, sublinhando que cada pessoa é a maior conhecedora de si própria e que, por isso mesmo, merece ser tratada com respeito, destacando a importância de usar o nome e o pronome com que cada pessoa se identifica e lembrando que este gesto simples pode fazer uma enorme diferença no bem-estar e na segurança de quem o recebe. Por fim, reforça ainda que ninguém deve ser excluído, diminuído ou ridicularizado pela forma como se identifica ou pela maneira como expressa o seu género. A mensagem final é clara: a diversidade existe, enriquece-nos e deve ser protegida através de atitudes conscientes, empáticas e inclusivas.

## Duração recomendada:

45 a 50 minutos

## Dicas para dinamização:

É importante que o ambiente seja calmo e seguro, permitindo que todas as pessoas que participam façam perguntas sem medo de errar. A linguagem usada deve ser acessível e inclusiva, evitando pressupostos de género. A pessoa que dinamiza deve reforçar que não existe uma forma “certa” de ser rapaz ou rapariga e que cada pessoa tem direito a definir a sua identidade e expressão sem ser julgada.

## Avaliação do impacto:

A avaliação é sobretudo observacional. Procura-se perceber se os participantes foram capazes de distinguir as quatro dimensões, se associaram corretamente os conceitos e se, durante a conversa final, demonstraram maior sensibilidade, respeito e compreensão pela diversidade.

## 11.4 EMPREGO E EMPREENDEDORISMO

### PROFISSÕES DE SONHO: SÃO TODAS INATINGÍVEIS?

#### Objetivo:

Promover a reflexão sobre os sonhos e objetivos profissionais dos adolescentes, ajudando-os a reconhecer as dificuldades que podem surgir e a desenvolver estratégias realistas e positivas para as enfrentar.

#### Idade recomendada:

Pelo menos 14 anos

#### Materiais:

- Folhas de desenho (está disponível um exemplar no Anexo 5)
- Marcadores ou canetas coloridas

#### Instrução:

Cada participante deve escrever dentro do quadrado a profissão com que sonha. Em baixo do quadrado, identifica todas as dificuldades que possam surgir no caminho para alcançar essa profissão, divididas em três colunas:

1. Dificuldades pessoais
2. Dificuldades familiares ou do meio
3. Dificuldades externas (sociais ou estruturais)

Os participantes formam pequenos grupos para partilhar e discutir as dificuldades identificadas, procurando compreender quais dependem deles próprios e quais podem ser modificadas ou ultrapassadas com apoio externo. O exercício termina com uma reflexão conjunta sobre as soluções possíveis e o que cada um pode fazer para se aproximar da sua meta profissional.

**Duração recomendada:**

1 hora

**Dicas para dinamização:**

Deve-se criar um ambiente acolhedor e sem julgamentos, que incentive a partilha, reforce positivamente todas as contribuições e tentativas de análise, ajude os participantes a distinguir entre dificuldades internas e externas e incentive a formulação de pequenas metas realistas e alcançáveis.

**Avaliação do impacto:**

A pessoa que dinamiza deve ser capaz de verificar se os participantes conseguem identificar e classificar as diferentes dificuldades, observar se demonstram maior compreensão e confiança face ao seu futuro profissional e perceber se surgem atitudes mais positivas e realistas perante os desafios do mundo do trabalho.

## OFICINA DO EMPREENDEDOR

**Objetivo:**

Incentivar o espírito empreendedor nas crianças e jovens, promovendo a criatividade, o trabalho em equipa e a capacidade de planear e estruturar um projeto. Através da simulação de negócios próprios, os participantes são desafiados a criar uma ideia de negócio completa, incluindo o nome, logótipo, slogan, recursos humanos necessários e um plano de negócio básico.

**Idade recomendada:**

Crianças e jovens a partir dos 10 anos

**Materiais:**

- Papel, cartolina, canetas e marcadores coloridos
- Equipamentos tecnológicos (computador, tablet, projetor, etc.);

**Instrução:**

A atividade é realizada em grupo com o auxílio da pessoa que dinamiza.

Os participantes são convidados a criar e desenvolver uma ideia de negócio original, passando por várias etapas:

1. Criação da ideia: brainstorming coletivo sobre possíveis produtos ou serviços.
2. Identidade da marca: criação do nome, logótipo e slogan.
3. Planeamento: definição dos recursos humanos necessários e das funções de cada elemento.
4. Plano de negócio: breve estrutura sobre custos, público-alvo e estratégias de divulgação.
5. Apresentação final: cada grupo apresenta o seu projeto ao restante grupo, explicando a proposta e o seu funcionamento.

**Duração recomendada:**

Sessões semanais de aproximadamente 60 a 90 minutos

**Dicas para dinamização:**

É importante que a pessoa que dinamiza seja capaz de estimular a criatividade e o pensamento inovador dos participantes e promover a colaboração e a divisão equilibrada de tarefas nos grupos. Além disso, para maior fluidez das ideias, é vantajoso dar aos participantes a liberdade de usarem o material que quiserem (computador, cartolinas, modelos de powerpoint), assim como utilizarem exemplos reais de empreendedores para inspiração.

**Avaliação do impacto:**

Através da observação do nível de envolvimento e motivação dos participantes ao longo das sessões, avaliar a capacidade de trabalho em equipa e de resolução criativa de problemas, analisar a qualidade das ideias apresentadas e o desenvolvimento do pensamento empreendedor e, por fim, verificar se os participantes demonstram maior autoconfiança e iniciativa perante novos desafios.

# 12. CONCLUSÃO

## 12. CONCLUSÃO

O Manual afirma-se como um contributo prático e conceptual para a promoção da saúde mental e da educação emocional em diferentes contextos. A sua implementação mostra que é possível transformar os espaços educativos em ambientes mais humanos, participativos e conscientes, onde o bem-estar emocional é reconhecido como uma condição essencial para a aprendizagem e para o desenvolvimento integral de crianças e jovens.

Mais do que um conjunto de atividades, este manual representa uma filosofia de intervenção centrada na pessoa, no grupo e nas relações. Ao valorizar o diálogo, a empatia e a expressão emocional, contribui para a construção de comunidades educativas mais saudáveis, solidárias e resistentes.

A sustentabilidade e o impacto deste trabalho dependem do envolvimento ativo de todos os agentes educativos - professores, técnicos, famílias - e da continuidade de práticas formativas que promovam a reflexão, a partilha e o crescimento pessoal e coletivo. O compromisso com a formação contínua é, por isso, fundamental para aprofundar as competências emocionais e sociais que sustentam esta abordagem.

Incentiva-se a adaptação e a recriação das atividades apresentadas, respeitando as especificidades de cada contexto e mantendo abertura à inovação pedagógica e à inclusão social. Cada comunidade poderá, assim, dar vida própria ao manual, tornando-o significativo e atual para a sua realidade.

O Manual conclui com um convite à continuidade: que cada leitor, familiar, educador ou técnico possa transformar estas propostas em prática, inspirando ambientes educativos mais conscientes, compassivos e promotores de bem-estar.

Porque educar é também cuidar - e cuidar é o primeiro passo para orientar e transformar.

# 13. LINHAS DE APOIO

## 13.

### LINHAS DE APOIO

**Emergência Médica / Polícia / Bombeiros:** 112 (nacional)

**Emergência Social (sem-abrigo, crianças em risco, situações imediatas):** 144

#### Apoio à Vítima:

- **Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica** (gratuita, 24/7):  
800 202 148 (também SMS: 3060)
- **Espaço “Ser Família”** - Câmara Municipal de Gondomar (encaminhamento local):  
224 663 980
- **Linha de Apoio à Vítima (APAV)** para vítimas de crime (violência, crime sexual, etc.):  
116 006 (Dias úteis das 08h às 23h)  
E-mail: lav@apav.pt  
707 200 077 (APAV Nacional)  
225 502 957 (APAV Porto)
- **Apoio a Homens e Rapazes Vítimas de Violência Sexual** - Quebrar o Silêncio  
Linha de Apoio: 910 846 589 (dias úteis das 9h30 às 17h30)  
E-mail: apoio@quebrarosilencio.pt

#### Saúde Pública, Dependências e Outras Linhas Nacionais:

- **Linha SOS SIDA:** 800 201 040
- **Sexualidade em Linha:** 800 222 003
- **Linha SOS Droga:** 1414
- **Linha SOS – Deixar de fumar:** 808 208 888

#### Apoio Psicológico e Prevenção de Suicídio:

- **Linha Nacional de Prevenção do Suicídio:** 1411
- **SOS Voz Amiga** (diariamente das 16h às 00h ou 15h30 às 00h30):  
800 209 899  
213 544 545  
912 802 669  
963 524 660
- **Conversa Amiga** (todos os dias das 15h–22h):  
808 237 327





## 14.

BIBLIOGRAFIA  
CONSULTADA

## 14.

BIBLIOGRAFIA  
CONSULTADA

Alves, R. C. (2015). *Maria do Medo*. Booksmile.

Alves, R. C. (2015). *Zé Zangado*. Booksmile.

Direção-Geral da Saúde. (s.d.). *Saúde mental em saúde escolar: Manual para a promoção de competências socioemocionais em meio escolar*.

Freire, Paulo. *Pedagogia do Oprimido*. 50. ed., Edições Afrontamento, julho de 2018. ISBN 978-9723616651.

Goleman, D. (2010). *Inteligência emocional* (14.ª ed.). Círculo de Leitores.

Llenas, A. (2017). *O monstro das cores*. Penguin Random House.

Manes, S. (s.d.). *83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos*. Paulus.

Moreira, P. (2004). *As emoções são nossas amigas*. Porto Editora.

Moreira, P. (2005). *Eu controlo as emoções!*. Porto Editora.

Moreira, P. (2007). *A aventura dos sentimentos e dos pensamentos*. Porto Editora.

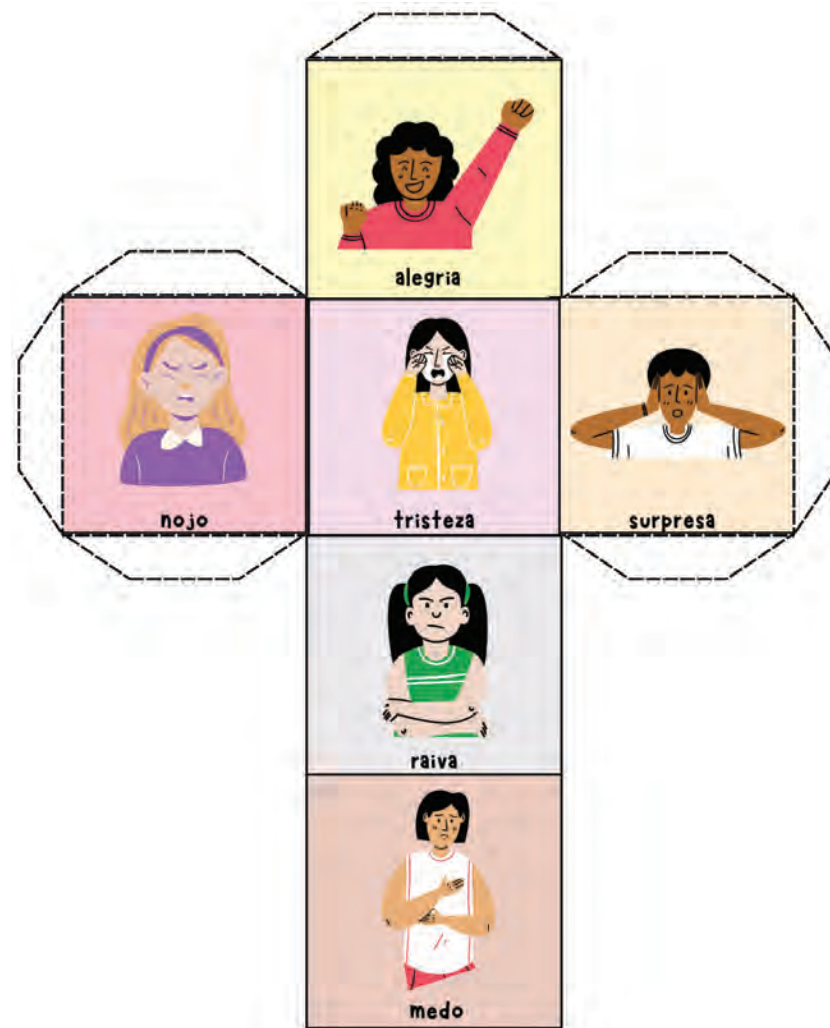
Sáragga, F. (2018). *O livro das emoções*. (Sem editora indicada).

Soares, I. (2015). *Coletânea: Os Catitas e as emoções*. Edição Dra. Catita.

Vopel, K. W. (s.d.). *Juegos de interacción para adolescentes e jóvenes*. Editorial CCS.



### Anexo 1 – Dado das Emoções



# 15.

## ANEXOS





## Anexo 2 – Cartões das Emoções





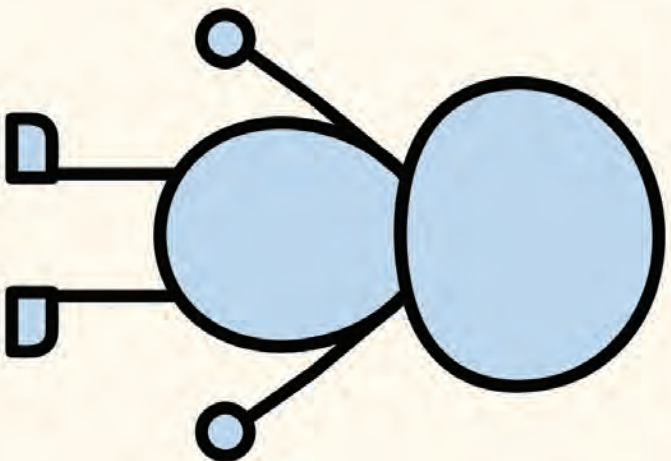
### Anexo 3 – Perguntas orientadoras para debate:

#### **ALGUMAS QUESTÕES ORIENTADORAS PARA A DINAMIZAÇÃO DO DEBATE:**

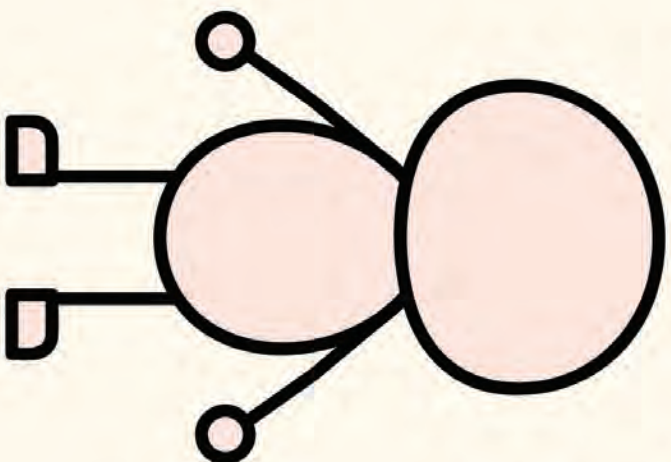
- O ciúme é um sinal de amor?
- O ciúme está associado à violência no namoro?
- Uma bofetada não faz mal a ninguém?
- A violência no namoro é facilmente identificável?
- A violência termina quando a relação acaba?
- Quando se namora, devemos de fazer aquilo que agrada ao outro?
- As namoradas/ Os namorados provocam a violência pela forma como se vestem?
- Só mantém uma relação de namoro quem quer?
- Violência no namoro é um problema que apenas diz respeito ao casal de namorados?
- O namorado/ A namorada só controla porque gosta muito da outra pessoa?
- Um namorado/ Uma namorada que gosta do outro agride?
- Temos o direito de escolher os amigos/ as amigas do namorado/ da namorada?
- Tenho o direito de dar um beijo à minha namorada/ ao meu namorado sempre que eu quiser, mesmo quando ela/ ele não quer?
- Tenho o direito de tocar no corpo, e nas partes íntimas, da minha namorada/ do meu namorado sempre que eu quiser?
- Controlar a minha namorada/ o meu namorado é manifestar amor?
- Os namorados/ As namoradas só podem sair se forem os dois juntos?
- Os namorados/ As namoradas devem vestir-se para agradar o outro?
- Os namorados/ As namoradas podem ler as mensagens do outro?

### Anexo 4 – Bonecos “Eu e os Outros: *Bullying*”

comentários negativos



comentários positivos





## Anexo 5 – Ficha “Profissão de Sonho: São Todas Inatingíveis?”

Nome:

### A MINHA PROFISSÃO DE SONHO

Dificuldades pessoais

Dificuldades familiares

Dificuldades externas









**QUERER SER – ASSOCIAÇÃO PARA  
O DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

**Estamos aqui:**

Rua dos Regueiraís, nº 83  
4435-417 Rio Tinto

**Contactos:**

T. 223 206 439 / M. 914 096 013

**E.mail:** geral@quererser.pt

**Instagram:** @associacaoquererser

**Facebook:** facebook.com/associacao.quererser

**Manual elaborado por:**

Beatriz Machado  
Margarida Barbosa  
Ricardo Freire

*A educação não transforma o mundo.  
Educação muda as pessoas.  
E as pessoas transformam o mundo.”*

**Paulo Freire**



Com o apoio

