



Co-funded by  
the European Union



# Ver pelos olhos dos outros: uma viagem à empatia

Um guia prático para crianças e adolescentes criarem  
um livreto sobre a empatia



Desenvolvido no âmbito do projeto:



“SAfeguarding and Facilitating Empowerment of kids and teens  
against bullying and other types of violence”



2023-2-PT01-KA210-SCH-000183612



Agrupamento de Escolas  
Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho



## ÍNDICE

Introdução .....	2
O que é um livreto? .....	3
O que é a empatia? .....	4
Por que razão a empatia é importante? .....	5
Vamos criar um livreto: passo a passo .....	6
Mais dicas para tornares o teu livreto ainda melhor.....	12



## INTRODUÇÃO

*Este livreto foi criado para ti. Ao longo destas páginas, vais descobrir o que é a empatia e por que razão ela é tão importante no teu dia a dia. A empatia ajuda-nos a compreender melhor os outros, a respeitar as diferenças e a criar relações mais positivas na escola, em casa e na nossa comunidade.*

*Aqui não vais apenas ler sobre empatia — vais pensar, escrever, desenhar e criar. Vais poder expressar as tuas ideias, partilhar sentimentos e refletir sobre situações reais, como ajudar um amigo, ouvir alguém que precisa ou agir com mais bondade.*

*Ao criares o teu próprio livreto, vais transformar a empatia em ação. Vais imaginar formas simples de fazer a diferença e perceber que pequenos gestos podem ter um grande impacto.*

*Se fores mais novo, podes precisar do apoio de um adulto ou de um colega mais velho para algumas atividades — e isso faz parte do processo de aprender em conjunto. Se já fores mais velho, poderás realizar muitas das atividades de forma mais autónoma e até ajudar outros pelo caminho. O importante é participares, seres curioso e dares o teu melhor.*

*Este livreto é o teu espaço. Não há respostas certas ou erradas. Cada página que crias é um passo para compreenderes melhor os outros — e também a ti mesmo.*



## O QUE É UM LIVRETO?

Um livreto é um pequeno livro simples que explica um tema de forma fácil de compreender. Normalmente tem poucas páginas — entre 4 e 20 — e pode ser impresso ou partilhado online.

Os livretos são divertidos porque podem incluir histórias, imagens, atividades e dicas, tudo no mesmo lugar. Por exemplo, um livreto sobre a empatia pode conter histórias, questionários, desenhos ou conselhos que ajudam as pessoas a compreender melhor os sentimentos.

Criar um livreto ajuda-te a organizar as tuas ideias, a expressar a tua criatividade e a partilhar a tua mensagem com os outros. Pensa num livreto como um pequeno guia que ensina, conta histórias e faz as pessoas refletirem.

PODES CRIAR O TEU PRÓPRIO  
LIVRETO SOBRE A EMPATIA!



## O QUE É A EMPATIA?



A empatia significa compreender que cada pessoa tem a sua própria história e as suas emoções, e tratá-la com respeito e bondade por causa disso.

A empatia não é apenas dizer “eu percebo”, mas ouvir com atenção, cuidar e mostrar aos outros que não estão sozinhos.

## POR QUE RAZÃO A EMPATIA É IMPORTANTE?

A empatia ajuda-nos a criar ligações e a construir amizades mais fortes. Quando prestamos atenção ao que os outros sentem, conseguimos fazer escolhas mais gentis e criar espaços onde todos se sentem seguros e incluídos. Na escola, em casa ou na nossa comunidade, a empatia transforma a compreensão em ação.



# VAMOS CRIAR UM LIVRETO: PASSO A PASSO

## Passo I: Escolher um título e fazer a capa

*Este passo ajuda-te a compreender que o livreto é teu e a mostrar o que a empatia significa para ti, usando desenhos, cores e palavras.*

### Dicas para o título:

- ✓ Escolhe um título que mostre o que a empatia significa para ti.
- ✓ Deve ser curto, com significado e apelativo.

### Exemplos:

- ✓ Corações bondosos, palavras gentis
- ✓ Caminhar nos sapatos de outra pessoa
- ✓ A empatia começa por ouvir

### Criar a capa:

- ✓ Usa desenhos, cores ou símbolos que combinem com o teu título e a tua mensagem (corações, mãos, pessoas a ajudarem-se umas às outras).
- ✓ Mantém a capa simples, mas apelativa.



## Passo 2: Escrever uma introdução à empatia

*Este passo ajuda-te a explicar o que é a empatia pelas tuas próprias palavras e a refletir sobre por que razão ela é importante no dia a dia.*

A introdução prepara o leitor para o teu livreto. Deve:

- ✓ Definir o que é a empatia pelas tuas próprias palavras.
- ✓ Explicar por que razão a empatia é importante no dia a dia.

### Exemplo:

- ✓ *“A empatia significa tentar compreender o que os outros sentem. Quando cuidamos uns dos outros, tornamos o mundo mais gentil.”*

### Dicas para escrever:

- ✓ Mantém as frases curtas e claras.
- ✓ Usa uma linguagem simples, para que todos consigam compreender.
- ✓ Torna o texto pessoal — partilha por que razão a empatia é importante para ti.

**Atividade:** Escreve 2 a 3 frases sobre uma situação em que sentiste empatia ou foste ajudado por alguém.



### Passo 3: Partilhar situações da vida real

*Este passo ajuda-te a compreender como a empatia é sentida — tanto por quem a demonstra como por quem a recebe.*

Mostra diferentes perspetivas:

- ✓ Como se sentiu a pessoa que recebeu empatia?
- ✓ Como se sentiu a pessoa que demonstrou empatia?

**Atividade:** Escreve uma pequena história ou desenha uma banda desenhada que mostre empatia.

- ✓ Inclui balões de fala ou de pensamento para mostrar os sentimentos.
- ✓ Foca-te em pequenos gestos: ajudar, ouvir, encorajar ou partilhar.

**Dica:** Pensa em situações do dia a dia — como um amigo que se sente triste, alguém com dificuldades nos trabalhos de casa ou um colega que fica de fora — e dá um exemplo.



## Passo 4: Atividades interativas

*Este passo ajuda-te a praticar a empatia, pensando, desenhando ou escrevendo sobre a bondade e a compreensão em ação.*

*Título: Vamos explorar a empatia!*

**Exemplos:**

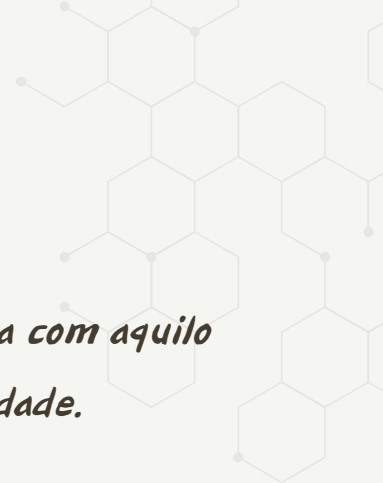
**Perguntas de reflexão:**

- ✓ “Como te sentirias se alguém te ajudasse quando estivesses triste?”
- ✓ “O que podes fazer para tornar o dia de alguém melhor?”

**Desafio criativo:**

- ✓ Desenha um gesto de bondade.
- ✓ Escreve um pequeno parágrafo a explicar como ajudaste alguém ou como alguém te ajudou.





## Passo 5: Praticar a empatia

*Este passo ajuda-te a ligar o que aprendeste sobre a empatia com aquilo que podes fazer na escola, em casa e na tua comunidade.*

*Título: Empatia no dia a dia*

**Conteúdo** – Escreve formas simples de demonstrar empatia:

- ✓ **Na escola:** Ouvir os amigos, ajudar alguém que está com dificuldades.
- ✓ **Em casa:** Compreender os sentimentos dos familiares, mostrar paciência.
- ✓ **Na comunidade:** Fazer voluntariado, intervir contra o bullying, ajudar os vizinhos.

**Dicas de organização:**

- ✓ Usa uma lista de verificação ou pontos com marcadores.
- ✓ Ícones: Escola, Casa, Comunidade



### LISTA DE EMPATIA



#### 1. Ouvir com atenção

- Para o que estás a fazer quando alguém te fala
- Olha para a pessoa e mostra que estás a ouvir
- Não interrompas – deixa que termine primeiro
- Repete ou resume o que ouviste para mostrar que entendeste (“Então sentiste-te excluído quando...”)

#### 2. Respeitar os sentimentos

- Aceita que todos sentem as coisas de forma diferente
- Não rias ou gozes dos sentimentos de alguém
- Diz algo de apoio (“Entendo que te sintas triste” ou “Isso parece difícil”)

#### 3. Perguntar como estão

- Pergunta como o teu amigo se sente
- Usa questões carinhosas (“Queres falar sobre isso?”)
- Respeita a resposta se não quiserem falar

## Passo 6: Conclusão e reflexão

*Este passo ajuda-te a refletir sobre o que descobriste acerca da empatia e sobre como podes continuar a demonstrá-la na tua vida.*

### O que incluir:

- ✓ Uma curta mensagem motivadora: “Cada gesto de empatia ajuda a tornar o mundo um lugar mais gentil.”
- ✓ Proposta de reflexão: “Uma coisa que aprendi sobre a empatia foi...”

### Dicas:

- ✓ Deixa espaço para escreveres os teus próprios pensamentos.
- ✓ Acrescenta ilustrações coloridas, corações ou estrelas.



## MAIS DICAS PARA TORNARES O TEU LIVRETO AINDA MELHOR

### 1. Usa palavras simples

- ✓ Escreve de forma clara e gentil, para que todos consigam compreender. A empatia cresce quando as tuas palavras são calorosas e amigas.

### 2. Sê criativo

- ✓ Acrescenta cores, desenhos ou decorações para tornar o teu livreto divertido e cheio de vida. Mostra bondade através dos teus desenhos!

### 3. Torna-o envolvente

- ✓ Inclui perguntas, listas de verificação ou pequenas atividades para ajudar os leitores a pensar e a sentir empatia enquanto leem.

### 4. Experimenta ferramentas digitais

- ✓ Se gostas de trabalhar no computador, podes usar programas como o Canva ou o Google Docs para criar e partilhar o teu livreto de forma simples.

### 5. Pensa em todas as pessoas

- ✓ Lembra-te de que as pessoas vêm de lugares diferentes e têm experiências diferentes. Mostra respeito e bondade para com todos.

O teu livreto não precisa de ser  
perfeito — basta vir do coração.  
Cada página que crias espalha um  
pouco mais de bondade pelo mundo.



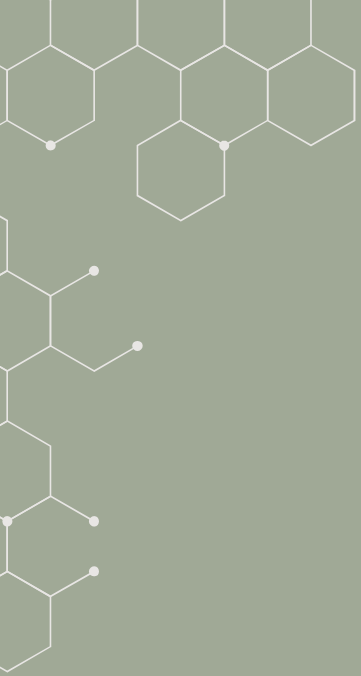
## NOTA PARA PROFESSORES E EDUCADORES

Ajudar crianças e adolescentes a criarem o seu próprio livreto é uma forma divertida e significativa de explorar a empatia. Em vez de apenas lerem ou ouvirem falar sobre o tema, as crianças e os adolescentes têm a oportunidade de pensar, refletir e expressar as suas ideias através da escrita e do desenho.

Criar um livreto permite-lhes transformar a empatia em ação, planeando formas de ajudar na escola, em casa ou na sua comunidade. Quando os alunos criam algo que é verdadeiramente seu, sentem orgulho e responsabilidade, o que aumenta a probabilidade de colocarem em prática atitudes de bondade na vida real. A partilha dos livretos incentiva também a conversa, o trabalho em equipa e a compreensão entre pares, ajudando todos a desenvolver a empatia em conjunto.

Este guia foi concebido para ser utilizado diretamente pelos alunos, com o professor, educador ou adulto a assumir um papel de facilitador. Os alunos mais novos poderão necessitar de apoio na leitura das instruções, na organização das ideias ou na realização de algumas atividades, enquanto os alunos mais velhos poderão trabalhar de forma mais autónoma e até apoiar colegas mais novos.

Recomenda-se que o adulto incentive a reflexão, o diálogo e a partilha de experiências, criando um ambiente seguro, inclusivo e respeitador. Não existem respostas certas ou erradas — o foco está no desenvolvimento da empatia, da escuta e do respeito mútuo.



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência Nacional para a Gestão do Programa Erasmus+ Educação e Formação. Nem a União Europeia nem a Agência Nacional podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.