



Cofinanciado pela
União Europeia

SAFE

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

Fichas de Atividade

Maio 2025

Projeto n.º: 2023-2-PT01-KA210-SCH-000183612

Índice

1. Apresentação	4
2. Fichas de Atividade	5
Ficha 1.1.1-A — Bullying ou Não?	6
Ficha 1.1.1-B — Vamos Definir Bullying	7
Ficha 1.1.1-C — Reconhecer o Bullying no Dia a Dia	8
Ficha 1.1.2-A — Quem Está a Fazer o Quê?	9
Ficha 1.1.2-B — Os Papéis no Bullying	10
Ficha 1.1.2-C — Onde Estou Nesta Situação?	11
Ficha 1.1.3-A — Como Me Sinto?	12
Ficha 1.1.3-B — O Efeito do Bullying	13
Ficha 1.1.3-C — Marcas Invisíveis	14
Ficha 1.1.4-A — Olhos Abertos!	15
Ficha 1.1.4-B — Perigo à Vista	16
Ficha 1.1.4-C — Segurança Inteligente	17
Ficha 1.2.1-A — Corpo a Comunicar	18
Ficha 1.2.1-B — Postura com Atitude	19
Ficha 1.2.1-C — A Força do Silêncio Corporal	20
Ficha 1.2.2-A — Falar com Coragem	21
Ficha 1.2.2-B — A Minha Voz Conta	22
Ficha 1.2.2-C — Falar sem Aumentar o Conflito	23
Ficha 1.2.3-A — O Que Posso Fazer?	24
Ficha 1.2.3-B — Juntos Contra o Bullying	25
Ficha 1.2.3-C — Agir Faz a Diferença	26
Ficha 2.3.1-A — Sentir Como o Outro	27
Ficha 2.3.1-B — Caminhar nos Sapatos do Outro	28
Ficha 2.3.1-C — Empatia e Qualidade das Relações	29
Ficha 2.4.1-A — Todos Diferentes, Todos Iguais	30
Ficha 2.4.1-B — Que Julgamento É Este?	31
Ficha 2.4.1-C — Desconstruir para Respeitar	32
Ficha 2.4.2-A — O Espelho da Confiança	33
Ficha 2.4.2-B — Quem Sou Eu?	34

Ficha 2.4.2-C — Carta a Mim Mesmo	35
Ficha 2.5.1-A — Todos Temos Direitos	36
Ficha 2.5.1-B — Direitos com Responsabilidade	37
Ficha 2.5.1-C — Cidadania em Prática.....	38
Ficha 3.6.1-A — Perigo ou Segurança?	39
Ficha 3.6.1-B — Avaliar o Perigo	40
Ficha 3.6.1-C — Perigo Consciente.....	41
Ficha 3.7.1-A — Falar com Calma	42
Ficha 3.7.1-B — Descomplicar Conflitos.....	43
Ficha 3.7.1-C — Gerir Conflitos com Inteligência	44
Ficha 3.8.1-A — Eu Consigo!.....	45
Ficha 3.8.1-B — Confiança em Ação	46
Ficha 3.8.1-C — Confiança para o Futuro.....	47
Ficha 3.9.1-A — Como Me Sinto?.....	48
Ficha 3.9.1-B — Emoções e Pensamentos em Ação	49
Ficha 3.9.1-C — Pensar e Sentir com Consciência	50
Ficha 4.10.1-A — Respirar e Acalmar	51
Ficha 4.10.1-B — Encontra o Teu Centro	52
Ficha 4.10.1-C — Técnicas de Regulação em Situações de Stress	53
Ficha 4.11.1-A — Como Ficar Seguro	54
Ficha 4.11.1-B — Sair do Conflito com Segurança	55
Ficha 4.11.1-C — Comunicação Assertiva em Situações de Risco	56
Ficha 4.12.1-A — Dá um Passo Atrás	57
Ficha 4.12.1-B — Ficar Seguro com Inteligência	58
Ficha 4.12.1-C — Avaliar o Espaço e Manter o Controlo.....	59
Ficha 4.13.1-A — Proteger o Meu Corpo.....	60
Ficha 4.13.1-B — Defesa no Primeiro Momento.....	61
Ficha 4.13.1-C — Responder com Equilíbrio	62
Ficha 4.14.1-A — Como Ficar Firme e Escapar	63
Ficha 4.14.1-B — Ficar Seguro e Saber Escapar.....	64
Ficha 4.14.1-C — Controlar o Corpo e o Espaço	65
Ficha 4.15.1-A — Escapar em Segurança	66

Ficha 4.15.1-B — Defender e Escapar	67
Ficha 4.15.1-C — Recuperar o Controlo no Segundo Impacto	68
Ficha 4.16.1-A — Todos Somos Diferentes e Especiais	69
Ficha 4.16.1-B — Diferentes, Mas Iguais	70
Ficha 4.16.1-C — Escolhas que Constroem uma Sociedade Justa	71
Ficha 5.17.1-A — Escolhas Inteligentes	72
Ficha 5.17.1-B — Escolher com Empatia	73
Ficha 5.17.1-C — Decidir com Responsabilidade	74
Ficha 5.17.2-A — Ser um Bom Amigo	75
Ficha 5.17.2-B — Relações que Constroem	76
Ficha 5.17.2-C — Construir Relações com Consciência	77
Ficha 5.18.1-A — Vamos Usar os Dois Lados do Cérebro!	78
Ficha 5.18.1-B — Dois Lados, Uma Solução	79
Ficha 5.18.1-C — Tribunal dos Hemisférios	80
Ficha 5.19.1-A — O Que Me Faz Feliz	81
Ficha 5.19.1-B — O Meu Bem-Estar	82
Ficha 5.19.1-C — A Vida que Quero Construir	83
Ficha 5.20.1-A — Dizer o que Sinto	84
Ficha 5.20.1-B — Falar com Clareza e Respeito	85
Ficha 5.20.1-C — Expressar-me com Confiança	86
Ficha 5.21.1-A — Manter-me Seguro	87
Ficha 5.21.1-B — Ferramentas para Me Defender	88
Ficha 5.21.1-C — Defesa com Consciência	89
Ficha 6.22.1-A — Pedir Ajuda É Coragem	90
Ficha 6.22.2-B — Saber Pedir Ajuda	91
Ficha 6.22.3-C — Pedir Ajuda com Maturidade	92
Ficha 6.23.1-A — Contar É Coragem	93
Ficha 6.23.2-B — Quebrar o Silêncio	94
Ficha 6.23.3-C — Falar para Proteger	95
Ficha 6.24.1-A — Quem Me Pode Ajudar	96
Ficha 6.24.2-B — Descobrir Onde Pedir Ajuda	97
Ficha 6.24.3-C — Recursos para Proteger	98

1. Apresentação

As fichas de atividade do Programa SAFE foram concebidas como instrumentos pedagógicos fundamentais para a implementação eficaz e contextualizada das sessões previstas. Alinhadas com os objetivos, estrutura e metodologia do programa, estas fichas traduzem os princípios teóricos e pedagógicos do SAFE em propostas práticas, orientadas para a capacitação de crianças e adolescentes na prevenção e resposta ao bullying e outras formas de violência.

Organizadas de acordo com os seis módulos temáticos do Programa SAFE, as fichas abordam, de forma sequencial e adaptada a cada faixa etária (6–10, 11–14 e 15–17 anos), os principais temas relacionados com o bullying, empatia, autoconfiança, estratégias de resolução de conflitos, inteligência emocional e pedidos de ajuda.

O conjunto inclui 93 fichas de atividade distintas, que cobrem a totalidade das sessões do Programa SAFE. Estas fichas são autónomas e podem ser utilizadas de forma independente, permitindo ao facilitador selecionar as mais adequadas ao seu grupo e contexto.

Cada ficha está associada a uma faixa etária específica. Em algumas sessões, existem várias fichas destinadas ao mesmo grupo etário, com propostas pedagógicas distintas que funcionam como atividades complementares ou alternativas, oferecendo ao facilitador maior flexibilidade consoante os objetivos, o tempo disponível e as necessidades do grupo.

Embora a duração prevista de cada sessão seja de 60 minutos, as atividades podem ser ajustadas conforme o tempo, os recursos e as características do grupo.

Cada ficha inclui sugestões aos facilitadores, objetivos específicos, descrição detalhada das atividades, materiais necessários e orientações que permitem adaptações ao contexto específico de cada grupo. As propostas assentam em metodologias participativas e de aprendizagem ativa, como role-playing, dinâmicas de grupo ou práticas de mindfulness, garantindo o envolvimento ativo dos participantes e respeitando as suas etapas de desenvolvimento.

Para facilitar a sua utilização, as fichas utilizam uma linguagem clara e acessível, com orientações passo a passo que facilitam a implementação das atividades pelos facilitadores. Incluem ainda sugestões de adaptação para diferentes idades e contextos, assegurando a flexibilidade necessária à sua implementação em diversos cenários escolares. Os conteúdos foram validados por especialistas das áreas da educação, psicologia e autodefesa, garantindo a sua relevância pedagógica e segurança na aplicação.

As fichas de atividade constituem apenas uma das componentes pedagógicas do Programa SAFE. Em complemento, o programa disponibiliza um conjunto alargado de recursos didático-metodológicos, incluindo guiões de facilitação, jogos pedagógicos, recursos audiovisuais e um e-book sobre os direitos das crianças e adolescentes. Estes materiais complementares reforçam o trabalho dos facilitadores, oferecendo instrumentos diversificados para aprofundar os temas abordados e estimular o envolvimento ativo dos participantes.

As fichas estão organizadas por sessão, reunindo propostas diferenciadas para as três faixas etárias. Esta estrutura permite uma leitura integrada e comparativa, alinhada com a metodologia do programa, e facilita a sua aplicação prática.

As fichas de atividade são, assim, uma peça central da componente operativa do Programa SAFE. Oferecem um guia estruturado e eficaz para desenvolver competências essenciais à prevenção do bullying, ao fortalecimento da autoestima e ao bem-estar geral dos jovens, sendo ainda um recurso de apoio à articulação entre escola e família.

A seguir, apresentam-se as fichas de atividade que concretizam o Programa SAFE, organizadas por módulo, sessão e faixa etária, e prontas a ser utilizadas pelos facilitadores em contexto educativo.

2. Fichas de Atividade

Cada ficha apresenta um cabeçalho identificativo que inclui o código da ficha, o título da atividade, o módulo e a sessão a que corresponde, bem como a faixa etária a que se destina.

Sistema de Codificação das Fichas

Para facilitar a organização e a consulta, cada ficha foi codificada com base na seguinte estrutura: número do módulo, número da sessão, número da atividade dentro da sessão, seguido de uma letra indicativa da faixa etária:

- O primeiro número corresponde ao módulo temático (1 a 6);
 - O segundo número indica o número da sessão dentro da estrutura global do programa (1 a 24);
 - O terceiro número refere-se à ordem da atividade nessa sessão;
 - A letra final identifica a faixa etária: A (6–10 anos), B (11–14 anos) e C (15–17 anos).
- ✦ Exemplo: A ficha 2.4.1-B corresponde à primeira atividade da sessão 4 do módulo 2, destinada a adolescentes entre 11 e 14 anos.

Estrutura das Fichas

As fichas de atividade são apresentadas em páginas individuais, seguindo uma estrutura comum:

- Cabeçalho identificativo
- Sugestão ao facilitador
- Objetivos da atividade
- Materiais necessários
- Passos sugeridos para a dinamização
- Espaço de reflexão


Esta organização foi concebida para facilitar a leitura e apoiar a implementação prática das atividades por parte dos facilitadores.

Ficha 1.1.1-A – Bullying ou Não?

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.1 – O que é o Bullying?

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa ajudar os participantes a compreender o conceito de bullying e a distingui-lo de outros tipos de conflito. Destaque as diferentes formas de bullying (direto/indireto, físico/não físico), utilizando exemplos práticos ajustados à realidade do grupo. Promova um ambiente de partilha e escuta ativa.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a identificar situações de bullying e distingui-las de outras situações de conflito.

Materiais Necessários:

- Cartões com diferentes situações sociais reais ou fictícias
- Cartolina para cartaz ou quadro para registo coletivo
- Marcadores ou canetas coloridas

Passos:

- Ler ou apresentar pequenas histórias (ou imagens) com diferentes situações sociais.
- Pedir às crianças que digam se acham que é bullying ou não, e porquê.
- Explicar as características do bullying: repetição, intenção de magoar, desequilíbrio de poder.
- Criar um cartaz com as “3 pistas do bullying”.

Espaço de Reflexão:


- Alguma vez vi alguém a ser gozado ou maltratado muitas vezes? Como me senti?
- O que posso fazer para ajudar alguém que está sempre a ser maltratado?

Ficha 1.1.1-B – Vamos Definir Bullying

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.1 – O que é o Bullying?

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa ajudar os participantes a compreender o conceito de bullying e a distingui-lo de outros tipos de conflito. Destaque as diferentes formas de bullying (direto/indireto, físico/não físico), utilizando exemplos práticos ajustados à realidade do grupo. Promova um ambiente de partilha e escuta ativa.

Objetivo:

- Promover o entendimento crítico do bullying e das suas formas (verbal, físico, social, cibernético).

Materiais Necessários:

- Frases ou exemplos impressos de situações diversas
- Cartaz para registar ideias-chave
- Marcadores

Passos:

- Brainstorming inicial: o que é bullying? Exemplos?
- Apresentar os diferentes tipos de bullying com exemplos reais ou fictícios.
- Grupos: analisar pequenas histórias e identificar se são bullying, e de que tipo.
- Partilha em plenário e criação de um quadro de tipos de bullying.

Espaço de Reflexão:


- O que torna o bullying diferente de uma simples discussão?
- Já presenciei alguma situação parecida? O que senti?

Ficha 1.1.1-C – Reconhecer o Bullying no Dia a Dia

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.1 – O que é o Bullying?

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa ajudar os participantes a compreender o conceito de bullying e a distingui-lo de outros tipos de conflito. Destaque as diferentes formas de bullying (direto/indireto, físico/não físico), utilizando exemplos práticos ajustados à realidade do grupo. Promova um ambiente de partilha e escuta ativa.

Objetivo:

- Identificar comportamentos de bullying e refletir sobre as suas consequências nas relações interpessoais.

Materiais Necessários:

- Exemplos de situações impressas (reais ou fictícias)
- Quadro ou cartolina para debate coletivo
- Canetas ou marcadores

Passos:

- Debate inicial: o bullying é sempre visível? Porquê?
- Estudo de casos: em grupos, analisar diferentes situações e decidir se configuram bullying, justificando.
- Relacionar os casos com as formas de bullying (exclusão, boatos, insultos, ameaças...).
- Discutir o impacto emocional e social nas vítimas.

Espaço de Reflexão:


- Porque é importante saber identificar o bullying corretamente?
- O que posso fazer para agir quando vejo uma situação injusta?

Ficha 1.1.2-A – Quem Está a Fazer o Quê?

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.2 – Papéis no Bullying

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa ajudar os participantes a reconhecer os diferentes papéis que surgem nas situações de bullying (agressor, vítima, espectador) e a refletir sobre as suas responsabilidades. Recorra a dramatizações, imagens e perguntas orientadoras para estimular a empatia e o pensamento crítico.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecerem os diferentes papéis numa situação de bullying e refletir sobre como agir.

Materiais Necessários:

- Ilustrações ou imagens com personagens em várias situações
- Quadro ou folha A3 para associar papéis
- Cola ou fita adesiva

Passos:

- Apresentar imagens ou histórias curtas com situações de bullying.
- Identificar quem é o agressor, a vítima e os colegas à volta.
- Conversar sobre o que cada um pode sentir e fazer.
- Fazer dramatizações em pequenos grupos com papéis alternados.

Espaço de Reflexão:


- Que papel eu já vi alguém ter numa situação de bullying?
- O que posso fazer se vir alguém a ser maltratado?

Ficha 1.1.2-B – Os Papéis no Bullying

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.2 – Papéis no Bullying

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa ajudar os participantes a reconhecer os diferentes papéis que surgem nas situações de bullying (agressor, vítima, espectador) e a refletir sobre as suas responsabilidades. Recorra a dramatizações, imagens e perguntas orientadoras para estimular a empatia e o pensamento crítico.

Objetivo:

- Identificar os papéis existentes numa situação de bullying e promover o papel ativo e positivo dos espectadores ou observadores.

Materiais Necessários:

- Cartões com diferentes papéis no bullying
- Quadro ou folha A3 para registo
- Marcadores

Passos:

- Explicar os papéis principais: agressor, vítima, observador passivo, observador que intervém.
- Analisar vídeos curtos ou relatos reais e atribuir os papéis a cada pessoa na situação.
- Em grupo, discutir as consequências para cada um dos papéis.
- Criar uma campanha de frases “Se eu vir bullying, eu posso...”

Espaço de Reflexão:


- Que papel já tive ou vi noutra pessoa?
- O que me pode ajudar a agir de forma positiva se presenciar bullying?

Ficha 1.1.2-C – Onde Estou Nesta Situação?

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.2 – Papéis no Bullying

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa ajudar os participantes a reconhecer os diferentes papéis que surgem nas situações de bullying (agressor, vítima, espectador) e a refletir sobre as suas responsabilidades. Recorra a dramatizações, imagens e perguntas orientadoras para estimular a empatia e o pensamento crítico.

Objetivo:

- Analisar criticamente os diferentes papéis no bullying e assumir a responsabilidade individual enquanto espectador ou observador.

Materiais Necessários:

- Casos fictícios ou reais impressos
- Quadro ou projetor para discussão
- Marcadores

Passos:

- Debate inicial: “Há vítimas sem agressores? Há agressores sem plateia?”
- Estudo de casos: analisar situações reais com mapeamento de papéis.
- Criar perfis dos diferentes tipos de observadores (o que ri, o que ignora, o que ajuda).
- Discussão orientada: como sair da posição passiva e agir de forma empática?

Espaço de Reflexão:


- Que tipo de observador sou eu normalmente?
- O que me impede ou motiva a intervir quando vejo injustiças?

Ficha 1.1.3-A – Como Me Sinto?

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.3 – Impacto do Bullying

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade tem como objetivo ajudar os participantes a refletirem sobre o impacto do bullying em quem o sofre, em quem o presencia e até em quem o pratica. Utilize testemunhos, dramatizações e exercícios de empatia para criar uma ligação emocional com o tema e promover a sensibilização.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecerem os sentimentos associados ao bullying e desenvolver empatia pelas vítimas.

Materiais Necessários:

- Desenhos ou imagens de expressões faciais
- Papel e lápis de cor para desenho
- Cartolina para o mural

Passos:

- Contar uma história ou mostrar um vídeo com uma situação de bullying.
- Perguntar: “Como se sente a personagem que está a ser maltratada?”
- Cada criança desenha uma cara com uma emoção que viu ou sentiu.
- Conversa em grupo: “O que podemos fazer para ajudar alguém que se sente assim?”

Espaço de Reflexão:


- Já me senti triste ou com medo por causa de alguém?
- O que posso fazer se vir um colega a sentir-se assim?

Ficha 1.1.3-B – O Efeito do Bullying

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.3 – Impacto do Bullying

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade tem como objetivo ajudar os participantes a refletirem sobre o impacto do bullying em quem o sofre, em quem o presencia e até em quem o pratica. Utilize testemunhos, dramatizações e exercícios de empatia para criar uma ligação emocional com o tema e promover a sensibilização.

Objetivo:

- Compreender o impacto emocional, social e académico do bullying em diferentes pessoas.

Materiais Necessários:

- Testemunhos ou frases impressas sobre o impacto emocional
- Quadro ou papel A3 para registo coletivo
- Canetas ou lápis

Passos:

- Apresentar testemunhos (vídeo ou leitura) de vítimas de bullying.
- Discussão em grupo sobre o que sentiram ao ouvir os testemunhos.
- Criar uma linha do tempo emocional: como se sente alguém antes, durante e depois do bullying.
- Grupos pequenos: criar slogans de sensibilização sobre os efeitos do bullying.

Espaço de Reflexão:


- O que pode mudar na vida de alguém que sofre bullying?
- Como posso ajudar a reduzir esse impacto?

Ficha 1.1.3-C – Marcas Invisíveis

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.3 – Impacto do Bullying

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade tem como objetivo ajudar os participantes a refletirem sobre o impacto do bullying em quem o sofre, em quem o presencia e até em quem o pratica. Utilize testemunhos, dramatizações e exercícios de empatia para criar uma ligação emocional com o tema e promover a sensibilização.

Objetivo:

- Analisar as consequências do bullying a curto e longo prazo e promover a consciência crítica sobre o seu impacto.

Materiais Necessários:

- Vídeo curto ou testemunho (opcional)
- Papel e caneta para escrita individual
- Quadro para reflexão conjunta

Passos:

- Debate inicial: “Quais os danos visíveis e invisíveis do bullying?”
- Análise de casos reais ou fictícios: impacto na saúde mental, autoestima, rendimento escolar.
- Criar uma campanha de prevenção com foco nos efeitos duradouros do bullying.
- Partilha em grupo: como cada um pode ser parte da mudança.

Espaço de Reflexão:


- Que efeitos do bullying mais me impressionaram?
- Que papel posso ter para que ninguém se sinta sozinho ou invisível?

Ficha 1.1.4-A – Olhos Abertos!

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.4 – Consciência Situacional e Autoproteção

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade tem como objetivo sensibilizar os participantes para a importância de estarem atentos ao ambiente envolvente e desenvolverem comportamentos de autoproteção. Reforce que autoproteção não significa violência, mas sim estratégias de segurança e consciência do espaço.

Objetivo:

- Ensinar as crianças a estarem mais atentas ao que acontece à sua volta e a procurarem ajuda quando necessário.

Materiais Necessários:

- Imagens com situações do quotidiano (seguras/inseguras)
- Fichas para recorte e colagem
- Lápis de cor ou canetas

Passos:

- Jogo “O que mudou?” para treinar a atenção ao ambiente.
- Conversar sobre situações em que se sentiram inseguros e o que fizeram.
- Criar um cartaz com “Dicas para estar atento e pedir ajuda”.
- Simulação de pedir ajuda a um adulto de confiança.

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer quando não me sinto seguro?
- Quem são os adultos a quem posso pedir ajuda?

Ficha 1.1.4-B – Perigo à Vista

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.4 – Consciência Situacional e Autoproteção

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade tem como objetivo sensibilizar os participantes para a importância de estarem atentos ao ambiente envolvente e desenvolverem comportamentos de autoproteção. Reforce que autoproteção não significa violência, mas sim estratégias de segurança e consciência do espaço.

Objetivo:

- Promover a consciência situacional e a identificação de sinais de risco.

Materiais Necessários:

- Fotografias ou vídeos curtos com situações reais
- Papel e caneta para listas em grupo
- Quadro ou cartaz para partilha

Passos:

- Apresentar cenários escolares e sociais (em imagens ou textos curtos).
- Debater o que é “atenção ao ambiente” e porque é importante.
- Jogo de observação: identificar riscos ou comportamentos perigosos em imagens.
- Criar um guião de “como agir em situações de risco”.

Espaço de Reflexão:


- Já me senti em risco? O que fiz?
- O que posso fazer para me manter seguro sem me colocar em perigo?

Ficha 1.1.4-C – Segurança Inteligente

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.1.4 – Consciência Situacional e Autoproteção

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade tem como objetivo sensibilizar os participantes para a importância de estarem atentos ao ambiente envolvente e desenvolverem comportamentos de autoproteção. Reforce que autoproteção não significa violência, mas sim estratégias de segurança e consciência do espaço.

Objetivo:

- Desenvolver estratégias de autoproteção através da observação crítica do espaço e do comportamento alheio.

Materiais Necessários:

- Casos de risco e segurança em formato escrito
- Quadro ou projetor para debate coletivo
- Canetas ou marcadores

Passos:

- Debate: “Como distinguir um ambiente seguro de um ambiente de risco?”
- Análise de vídeos ou testemunhos reais: o que poderia ter sido feito de forma diferente?
- Criar um plano de ação pessoal: “Como ajo em situações potencialmente perigosas?”
- Discussão sobre quando e como procurar apoio (professores, pais, linhas de ajuda).

Espaço de Reflexão:


- Como posso melhorar a minha atenção ao que acontece à minha volta?
- Que estratégias de autoproteção já utilizo no meu dia a dia?

Ficha 1.2.1-A – Corpo a Comunicar

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.1 – Comunicação Não-Verbal

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa promover o reconhecimento da importância da linguagem corporal na prevenção de conflitos e na construção de relações de respeito. Encoraje os participantes a tomarem consciência da sua postura, olhar e expressão como formas de comunicação e defesa não violenta.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecerem sinais não-verbais e a usarem o corpo para comunicar confiança e respeito.

Materiais Necessários:

- Espelho (ou espaço para observação corporal)
- Cartões com emoções
- Marcadores

Passos:

- Jogo “Como está o boneco?”: mostrar posturas e expressões e pedir que identifiquem a emoção.
- Experimentar andar de cabeça erguida vs. olhar no chão.
- Conversar: “Que posturas mostram coragem e respeito?”
- Criar um cartaz “Corpo que Fala Bem”.

Espaço de Reflexão:


- Como o meu corpo pode mostrar o que estou a sentir?
- Que postura posso usar para mostrar respeito por mim e pelos outros?

Ficha 1.2.1-B – Postura com Atitude

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.1 – Comunicação Não-Verbal

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa promover o reconhecimento da importância da linguagem corporal na prevenção de conflitos e na construção de relações de respeito. Encoraje os participantes a tomarem consciência da sua postura, olhar e expressão como formas de comunicação e defesa não violenta.

Objetivo:

- Desenvolver a consciência corporal e a utilização da linguagem não-verbal como ferramenta de afirmação positiva.

Materiais Necessários:

- Espelho ou vídeos curtos sobre linguagem corporal
- Papel e caneta para autoanálise
- Cartaz coletivo para ideias

Passos:

- Debate: o que é comunicação não-verbal? Exemplos do dia a dia.
- Em pares: encenar diferentes posturas e adivinhar o que transmitem.
- Atividade prática: andar com confiança, manter contacto visual, manter uma postura aberta.
- Criar slogans ou mensagens visuais com linguagem corporal positiva.

Espaço de Reflexão:


- O que o meu corpo transmite sem eu falar?
- Como posso usar o corpo para comunicar segurança e respeito?

Ficha 1.2.1-C – A Força do Silêncio Corporal

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.1 – Comunicação Não-Verbal

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa promover o reconhecimento da importância da linguagem corporal na prevenção de conflitos e na construção de relações de respeito. Encoraje os participantes a tomarem consciência da sua postura, olhar e expressão como formas de comunicação e defesa não violenta.

Objetivo:

- Analisar o impacto da linguagem corporal nas interações sociais e usá-la como ferramenta de prevenção do conflito.

Materiais Necessários:

- Vídeos ou imagens sobre comunicação não-verbal
- Quadro para registo de observações
- Canetas ou marcadores

Passos:

- Discussão inicial: exemplos de como a linguagem corporal influencia a perceção dos outros.
- Exercício de observação: identificar sinais de desconforto, agressividade ou segurança em vídeos curtos.
- Treino prático: contacto visual, andar firme, postura neutra e respeitadora.
- Role-play: praticar interações em diferentes cenários (escola, rua, transportes).

Espaço de Reflexão:


- Como a minha linguagem corporal influencia os outros?
- De que forma posso usá-la para evitar ou reduzir conflitos?

Ficha 1.2.2-A – Falar com Coragem

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.2 – Comunicação Verbal

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade pretende desenvolver a comunicação verbal como ferramenta para lidar com conflitos de forma segura, clara e respeitosa. Promova a expressão de pensamentos e sentimentos com assertividade, incentivando a escuta ativa e o uso de uma linguagem positiva.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a usarem a voz para expressar sentimentos e pedir ajuda de forma clara.

Materiais Necessários:

- Cartões com frases para praticar
- Bonecos ou fantoches (opcional)
- Papel para desenhar

Passos:

- Jogo de repetição com frases de afirmação: “Não gosto disso”, “Por favor, para”, “Preciso de ajuda”.
- Conversa: em que situações posso dizer estas frases?
- Treinar tom de voz seguro (nem muito baixo, nem gritado).
- Criar um mural com frases de respeito e coragem.

Espaço de Reflexão:


- Quando é importante usar a minha voz?
- Como posso falar de forma firme e respeitosa?

Ficha 1.2.2-B – A Minha Voz Conta

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.2 – Comunicação Verbal

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade pretende desenvolver a comunicação verbal como ferramenta para lidar com conflitos de forma segura, clara e respeitosa. Promova a expressão de pensamentos e sentimentos com assertividade, incentivando a escuta ativa e o uso de uma linguagem positiva.

Objetivo:

- Desenvolver competências de comunicação assertiva, com foco na escuta e na clareza.

Materiais Necessários:

- Situações escritas para dramatização
- Papel e caneta para criação de frases
- Quadro para debate

Passos:

- Exploração dos tipos de comunicação: passiva, agressiva, assertiva.
- Role-play: responder com firmeza e respeito em diferentes situações.
- Jogo “Eu penso, eu sinto, eu preciso” – construção de frases com “eu”.
- Criação de um guião de frases assertivas para situações de conflito.

Espaço de Reflexão:


- Como posso defender os meus direitos sem desrespeitar os outros?
- O que torna uma comunicação clara e respeitosa?

Ficha 1.2.2-C – Falar sem Aumentar o Conflito

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.2 – Comunicação Verbal

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade pretende desenvolver a comunicação verbal como ferramenta para lidar com conflitos de forma segura, clara e respeitosa. Promova a expressão de pensamentos e sentimentos com assertividade, incentivando a escuta ativa e o uso de uma linguagem positiva.

Objetivo:

- Promover a expressão verbal confiante e empática como forma de resolver conflitos e afirmar limites.

Materiais Necessários:

- Frases desafiantes para reformular
- Papel ou caderno para escrita individual
- Quadro para registo coletivo

Passos:

- Debate: “Porque é difícil dizer o que sentimos ou pensamos?”
- Prática de respostas verbais em situações de provocação, desentendimento ou pressão social.
- Treino de escuta ativa: reformular o que o outro disse, antes de responder.
- Exercício de autoafirmação: como colocar limites com respeito.

Espaço de Reflexão:


- Em que situações posso praticar uma comunicação mais assertiva?
- Como me sinto quando consigo dizer o que penso com clareza e respeito?

Ficha 1.2.3-A – O Que Posso Fazer?

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.3 – Estratégias de Prevenção

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa capacitar os participantes para reconhecerem o seu papel na prevenção do bullying e promoverem ações concretas de apoio, inclusão e empatia. Encoraje o pensamento positivo, o planeamento de estratégias coletivas e a prática de respostas assertivas a situações de conflito.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a identificar formas simples e eficazes de prevenir o bullying no seu dia a dia.

Materiais Necessários:

- Cartões com situações do quotidiano
- Cartaz “O que posso fazer?”
- Canetas coloridas

Passos:

- Relembrar o que é o bullying e quem pode estar envolvido.
- Criar um “cartaz de boas ações” com sugestões dadas pelas crianças.
- Fazer jogos de papéis (role-play): como reagir quando vemos alguém a ser excluído ou gozado.
- Cantar uma canção ou criar uma frase sobre respeito e amizade.

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer para ajudar um colega que está a ser maltratado?
- Como posso ser um bom amigo todos os dias?

Ficha 1.2.3-B – Juntos Contra o Bullying

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.3 – Estratégias de Prevenção

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa capacitar os participantes para reconhecerem o seu papel na prevenção do bullying e promoverem ações concretas de apoio, inclusão e empatia. Encoraje o pensamento positivo, o planeamento de estratégias coletivas e a prática de respostas assertivas a situações de conflito.

Objetivo:

- Promover atitudes e estratégias práticas para prevenir o bullying na escola e entre pares.

Materiais Necessários:

- Cartaz para estratégias coletivas
- Material de escrita para grupos
- Vídeo ou história breve (opcional)

Passos:

- Identificar comportamentos positivos que ajudam a criar um ambiente seguro.
- Criar um “Guia de Boas Práticas” em grupo com ideias de prevenção.
- Role-play de intervenções seguras e empáticas.
- Elaborar uma carta ou compromisso coletivo contra o bullying.

Espaço de Reflexão:


- Que atitudes posso ter para promover o respeito?
- Como posso ser um exemplo para os meus colegas?

Ficha 1.2.3-C – Agir Faz a Diferença

Módulo: 1 – O Bullying

Sessão: 1.2.3 – Estratégias de Prevenção

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa capacitar os participantes para reconhecerem o seu papel na prevenção do bullying e promoverem ações concretas de apoio, inclusão e empatia. Encoraje o pensamento positivo, o planeamento de estratégias coletivas e a prática de respostas assertivas a situações de conflito.

Objetivo:

- Estimular o envolvimento ativo na prevenção do bullying através da reflexão crítica e do compromisso pessoal.

Materiais Necessários:

- Exemplos de boas práticas (texto, imagem ou vídeo)
- Quadro para plano de ação
- Papel e caneta para cada participante

Passos:

- Debate: “Porque é que tantas pessoas assistem mas não intervêm?”
- Em grupos: desenhar um plano de ação de prevenção (vídeo, cartaz, campanha).
- Simular situações e explorar respostas assertivas e seguras.
- Finalizar com um mural de compromissos individuais contra o bullying.

Espaço de Reflexão:


- O que me impede ou motiva a agir quando vejo bullying?
- Que mudança concreta quero promover à minha volta?

Ficha 2.3.1-A – Sentir Como o Outro

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.3.1 – Empatia e Qualidade de Vida

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão explora a empatia como competência essencial para a gestão emocional e a qualidade das relações humanas. Promova atividades participativas com exemplos adaptados à faixa etária para ajudar os participantes a compreender, praticar e valorizar atitudes empáticas no dia a dia.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecer e praticar empatia em situações quotidianas.

Materiais Necessários:

- Fantoches ou objetos para dramatização
- Cartolina ou papel de cenário
- Lápis de cor ou marcadores

Passos:

- Contar uma história com personagens em diferentes situações emocionais.
- Perguntar: “Como achas que esta personagem se sentiu?” e “O que podias fazer para ajudar?”
- Simular pequenas cenas com fantoches ou dramatizações (ex.: alguém a cair no recreio, um colega sem companhia).
- Criar um mural “Eu posso ajudar quando...” com desenhos ou frases.

Espaço de Reflexão:


- Já ajudei alguém que estava triste ou sozinho? Como me senti?
- O que posso fazer para ser mais amigo na escola?

Ficha 2.3.1-B – Caminhar nos Sapatos do Outro

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.3.1 – Empatia e Qualidade de Vida

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão explora a empatia como competência essencial para a gestão emocional e a qualidade das relações humanas. Promova atividades participativas com exemplos adaptados à faixa etária para ajudar os participantes a compreender, praticar e valorizar atitudes empáticas no dia a dia.

Objetivo:

- Compreender como a empatia contribui para relações mais positivas e resolução de conflitos.

Materiais Necessários:

- Vídeo ou história impressa
- Folhas A3 ou cartolinas
- Marcadores ou canetas coloridas

Passos:

- Apresentar um vídeo ou história com um conflito entre pares.
- Discutir o ponto de vista de cada personagem.
- Em grupos, simular formas empáticas de resolver a situação.
- Criar um cartaz coletivo com atitudes empáticas no dia a dia escolar.

Espaço de Reflexão:


- Quando foi a última vez que consegui colocar-me no lugar de outra pessoa?
- Como me senti quando tratei alguém com respeito e atenção?

Ficha 2.3.1-C – Empatia e Qualidade das Relações

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.3.1 – Empatia e Qualidade de Vida

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão explora a empatia como competência essencial para a gestão emocional e a qualidade das relações humanas. Promova atividades participativas com exemplos adaptados à faixa etária para ajudar os participantes a compreender, praticar e valorizar atitudes empáticas no dia a dia.

Objetivo:

- Analisar o papel da empatia na construção de relações saudáveis e prevenção do bullying.

Materiais Necessários:

- Exemplos de situações reais (vídeos, notícias ou testemunhos)
- Folhas ou cadernos
- Canetas

Passos:

- Refletir sobre situações reais de conflito e exclusão social.
- Trabalhar em grupos sobre estratégias empáticas para melhorar a convivência.
- Discutir a ligação entre empatia, bem-estar emocional e qualidade de vida.
- Escrever um compromisso pessoal de empatia para aplicar no quotidiano.

Espaço de Reflexão:


- Como a empatia influencia a forma como me relaciono com os outros?
- Que atitudes empáticas posso reforçar nas minhas relações pessoais e sociais?

Ficha 2.4.1-A – Todos Diferentes, Todos Iguais

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.4.1 – Preconceitos e Julgamentos

Faixa Etária: 6–10 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta ficha centra-se na identificação e desconstrução de preconceitos e julgamentos. Promova um espaço de diálogo seguro onde os participantes possam reconhecer os seus próprios julgamentos, compreender as suas origens e desenvolver atitudes de respeito e aceitação da diversidade.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a identificar e respeitar as diferenças entre as pessoas.

Materiais Necessários:

- Papéis coloridos
- Tesouras
- Cola
- Marcadores

Passos:

- Contar uma história com personagens que têm características diferentes.
- Conversar sobre como cada personagem se sente e como os outros as tratam.
- Criar figuras humanas de papel com elementos diferentes (roupa, cor de pele, expressões).
- Roda de conversa: “O que torna cada um especial?”

Espaço de Reflexão:


- O que aprendi sobre as diferenças entre as pessoas?
- Como posso ser mais respeitador com os outros?

Ficha 2.4.1-B – Que Julgamento É Este?

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.4.1 – Preconceitos e Julgamentos

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta ficha centra-se na identificação e desconstrução de preconceitos e julgamentos. Promova um espaço de diálogo seguro onde os participantes possam reconhecer os seus próprios julgamentos, compreender as suas origens e desenvolver atitudes de respeito e aceitação da diversidade.

Objetivo:

- Refletir sobre os julgamentos que fazemos e como podem afetar os outros.

Materiais Necessários:

- Frases impressas
- Cartões com qualidades positivas
- Papel e canetas para dramatização

Passos:

- Apresentar frases com julgamentos comuns e debater se são justos.
- Atividade “vira o cartão”: cada participante recebe uma qualidade positiva inesperada e partilha com o grupo.
- Dramatizar situações em que alguém é julgado pela aparência ou comportamento.
- Debater o impacto do julgamento e formas de promover a empatia.

Espaço de Reflexão:


- Alguma vez fui julgado sem razão? Como me senti?
- O que posso fazer para evitar julgar os outros sem os conhecer?

Ficha 2.4.1-C – Desconstruir para Respeitar

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.4.1 – Preconceitos e Julgamentos

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta ficha centra-se na identificação e desconstrução de preconceitos e julgamentos. Promova um espaço de diálogo seguro onde os participantes possam reconhecer os seus próprios julgamentos, compreender as suas origens e desenvolver atitudes de respeito e aceitação da diversidade.

Objetivo:

- Analisar criticamente os preconceitos sociais e desenvolver uma atitude inclusiva.

Materiais Necessários:

- Vídeos ou textos reais
- Folhas de trabalho para grupos
- Cartolina para o manifesto
- Canetas e marcadores

Passos:

- Identificar tipos de preconceito (género, etnia, orientação, aparência, etc.).
- Analisar casos reais (vídeos, notícias ou testemunhos).
- Grupos de trabalho: desconstruir estereótipos e apresentar alternativas de ação.
- Criar um manifesto coletivo contra o preconceito.

Espaço de Reflexão:


- Que preconceito é mais difícil para mim desconstruir?
- Que atitude concreta posso adotar para promover o respeito e a inclusão?

Ficha 2.4.2-A – O Espelho da Confiança

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.4.2 – Autoestima e Amor-próprio

Faixa Etária: 6–10 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta ficha centra-se na valorização pessoal e no desenvolvimento da autoestima. Promova um ambiente positivo e acolhedor, encorajando a autoexpressão, o reconhecimento de qualidades individuais e a importância de nos tratarmos com respeito e carinho.

Objetivo:

- Incentivar as crianças a reconhecerem e valorizarem as suas qualidades.

Materiais Necessários:

- Espelho portátil
- Folhas para desenho
- Lápis de cor ou marcadores
- Papel para mural

Passos:

- Mostrar um espelho e perguntar: “O que gostas em ti?”
- Cada criança desenha-se e escreve ou dita uma coisa que faz bem.
- Fazer um mural “Coisas Boas em Mim”.
- Roda de elogios: cada criança diz algo bom sobre um colega.

Espaço de Reflexão:


- O que mais gosto em mim?
- Como me sinto quando alguém me diz que fiz algo bem?

Ficha 2.4.2-B – Quem Sou Eu?

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.4.2 – Autoestima e Amor-próprio

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta ficha centra-se na valorização pessoal e no desenvolvimento da autoestima. Promova um ambiente positivo e acolhedor, encorajando a autoexpressão, o reconhecimento de qualidades individuais e a importância de nos tratarmos com respeito e carinho.

Objetivo:

- Promover o autoconhecimento e a construção de uma autoimagem positiva.

Materiais Necessários:

- Fichas de escrita
- Canetas ou marcadores
- Cartolina ou folhas para desenhar símbolo ou escrever frase

Passos:

- Propor um exercício escrito: “5 coisas que gosto em mim”.
- Partilhar voluntariamente com o grupo e refletir sobre a dificuldade ou facilidade em se valorizar.
- Criar um símbolo ou frase que represente a autoestima de cada um.
- Finalizar com uma conversa sobre o impacto da autoestima nas relações.

Espaço de Reflexão:


- Em que momentos me sinto mais confiante?
- O que posso fazer todos os dias para gostar mais de mim?

Ficha 2.4.2-C – Carta a Mim Mesmo

Módulo: 2 – Empatia

Sessão: 2.4.2 – Autoestima e Amor-próprio

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta ficha centra-se na valorização pessoal e no desenvolvimento da autoestima. Promova um ambiente positivo e acolhedor, encorajando a autoexpressão, o reconhecimento de qualidades individuais e a importância de nos tratarmos com respeito e carinho.

Objetivo:

- Estimular a valorização das próprias conquistas e o reforço do amor-próprio.

Materiais Necessários:

- Folhas A4
- Canetas
- Envelopes (opcional)

Passos:

- Iniciar com uma pergunta: “Que imagem tenho de mim neste momento?”
- Escrever uma carta a si próprio com incentivo, reconhecimento e compaixão.
- (Opcional) Partilha voluntária de excertos da carta em pequenos grupos.
- Propor que levem a carta para reler nos momentos de dúvida ou insegurança.

Espaço de Reflexão:


- Que qualidades minhas me fazem sentir orgulho?
- Como posso cuidar melhor de mim – no corpo, na mente e nas emoções?

Ficha 2.5.1-A – Todos Temos Direitos

Módulo: 2 – Empatia

Sessão 2.5.1 – Direitos e Deveres

Faixa Etária: 6–10 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa promover o conhecimento e o equilíbrio entre direitos e deveres, estimulando o pensamento crítico e a consciência social. Use exemplos próximos da realidade dos participantes e promova debates e dramatizações para consolidar a compreensão dos conceitos abordados.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a compreenderem que todos têm direitos e responsabilidades.

Materiais Necessários:

- Imagens ou histórias ilustrativas
- Cartolina para mural
- Lápis ou marcadores

Passos:

- Apresentar imagens ou histórias que mostrem situações de respeito ou desrespeito pelos direitos.
- Debater com o grupo: “O que é justo?” e “Como posso ajudar os outros a sentirem-se bem?”
- Criar um mural com os direitos e deveres da turma (desenhos e frases simples).
- Simular pequenas situações e decidir juntos o que fazer para respeitar os direitos de todos.

Espaço de Reflexão:


- Qual é um direito que eu tenho na escola?
- Como posso respeitar os direitos dos meus colegas?

Ficha 2.5.1-B – Direitos com Responsabilidade

Módulo: 2 – Empatia

Sessão 2.5.1 – Direitos e Deveres

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa promover o conhecimento e o equilíbrio entre direitos e deveres, estimulando o pensamento crítico e a consciência social. Use exemplos próximos da realidade dos participantes e promova debates e dramatizações para consolidar a compreensão dos conceitos abordados.

Objetivo:

- Promover a reflexão sobre a importância do equilíbrio entre direitos e deveres na convivência.

Materiais Necessários:

- Exemplos escritos de situações para discussão
- Folhas para grupos
- Marcadores
- Cartolina

Passos:

- Discutir exemplos do quotidiano onde os direitos não são respeitados.
- Em grupos, listar direitos e os deveres correspondentes (ex.: direito à expressão → dever de respeitar o outro).
- Criar cartazes com pares de “direito e dever” e apresentar à turma.
- Debater: “Ter um direito dá-me poder? E responsabilidade?”

Espaço de Reflexão:


- Porque é importante respeitar os direitos dos outros?
- Como posso exercer os meus direitos com responsabilidade?

Ficha 2.5.1-C – Cidadania em Prática

Módulo: 2 – Empatia

Sessão 2.5.1 – Direitos e Deveres

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa promover o conhecimento e o equilíbrio entre direitos e deveres, estimulando o pensamento crítico e a consciência social. Use exemplos próximos da realidade dos participantes e promova debates e dramatizações para consolidar a compreensão dos conceitos abordados.

Objetivo:

- Explorar o papel ativo dos jovens na defesa dos direitos e no cumprimento dos deveres sociais.

Materiais Necessários:

- Notícias ou vídeos
- Folhas de trabalho
- Materiais para campanha (cartazes, papel, cola, canetas, marcadores, etc.)

Passos:

- Apresentar situações reais (ex.: notícias, vídeos) que envolvam violações de direitos.
- Analisar em grupo: Que direitos foram violados? Que deveres foram ignorados?
- Propor ações concretas de cidadania ativa na escola ou comunidade.
- Criar um plano de ação simbólico ou real (ex.: campanha de sensibilização, carta de compromisso).

Espaço de Reflexão:


- Que direitos considero mais importantes na minha vida?
- O que posso fazer para contribuir para uma sociedade mais justa?

Ficha 3.6.1-A – Perigo ou Segurança?

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.6.1 – Identificação de Situações de Perigo

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão pretende desenvolver a perceção de risco e o sentido de autoproteção. Adapte os exemplos ao quotidiano dos participantes e explore as diferenças entre situações seguras e perigosas de forma lúdica e participativa.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a distinguirem situações seguras e perigosas no seu quotidiano.

Materiais Necessários:

- Imagens ilustrativas de situações do quotidiano (ex.: atravessar a rua, brincar sozinho)
- Cartolinas ou papel grande para os murais “Coisas Seguras” e “Coisas Perigosas”
- Marcadores coloridos, lápis de cor, cola
- Espaço livre para movimentação corporal

Passos:

- Mostrar imagens ou contar pequenas histórias com situações do dia a dia (ex.: atravessar a rua, brincar sozinho num parque).
- Pedir que digam se é seguro ou perigoso e porquê.
- Criar em grupo dois murais: “Coisas Seguras” e “Coisas Perigosas”.
- Representar com o corpo gestos que indicam perigo (ex.: parar, afastar, pedir ajuda).

Espaço de Reflexão:


- O que faço quando me sinto em perigo?
- Quem pode ajudar-me numa situação perigosa?

Ficha 3.6.1-B – Avaliar o Perigo

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.6.1 – Identificação de Situações de Perigo

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão pretende desenvolver a perceção de risco e o sentido de autoproteção. Adapte os exemplos ao quotidiano dos participantes e explore as diferenças entre situações seguras e perigosas de forma lúdica e participativa.

Objetivo:

- Desenvolver a perceção crítica de risco em diferentes contextos da vida escolar, social e digital.

Materiais Necessários:

- Cartões com descrições de situações de risco em contextos diversos (escola, redes sociais, transportes)
- Folhas grandes ou quadro branco para criar “mapas de alerta”
- Marcadores, canetas, papel
- Espaço para trabalho em grupo

Passos:

- Discutir exemplos de situações em que é difícil perceber se há perigo ou não.
- Analisar cartões com diferentes contextos (escola, transportes, redes sociais) e classificar por grau de risco.
- Em grupos, criar um “mapa de alerta” com sinais que indicam perigo físico, social ou emocional.
- Partilhar estratégias de proteção em cada tipo de situação.

Espaço de Reflexão:


- Qual foi uma situação em que percebi o perigo a tempo?
- Que sinais costumo identificar quando algo não está bem?

Ficha 3.6.1-C – Perigo Consciente

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.6.1 – Identificação de Situações de Perigo

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão pretende desenvolver a perceção de risco e o sentido de autoproteção. Adapte os exemplos ao quotidiano dos participantes e explore as diferenças entre situações seguras e perigosas de forma lúdica e participativa.

Objetivo:

- Promover a autorreflexão e a avaliação consciente de riscos em contextos sociais e individuais.

Materiais Necessários:

- Estudos de caso (reais ou fictícios) impressos ou projetados
- Folhas ou fichas para construção da grelha de avaliação de risco
- Canetas e marcadores
- Espaço para discussão em pequenos grupos

Passos:

- Debater a diferença entre medo e perceção de risco.
- Analisar casos reais ou fictícios de situações de risco e as decisões tomadas.
- Criar uma grelha de avaliação de risco: contexto – sinais – decisão – consequências.
- Refletir sobre os limites pessoais e estratégias de prevenção.

Espaço de Reflexão:


- Como posso distinguir entre um medo exagerado e um perigo real?
- O que posso fazer para me manter seguro sem entrar em pânico?

Ficha 3.7.1-A – Falar com Calma

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.7.1 – O Desescalar de Situações Verbais

Faixa Etária: 6–10 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão tem como foco a comunicação em situações de conflito verbal. Ajude os participantes a identificar sinais de tensão, a usar a linguagem corporal de forma não confrontativa e a empregar estratégias para acalmar os ânimos com assertividade e respeito.

Objetivo:

- Ensinar formas de falar e agir que evitem gritos ou discussões.

Materiais Necessários:

- Cartões com expressões faciais desenhadas (calma, raiva, tristeza, alegria)
- Papel e marcadores para criar a roda de frases
- Espelho (opcional) para observar expressões faciais
- Fantoches ou bonecos simples para simulações

Passos:

- Conversar sobre situações em que as palavras magoam e como evitá-las.
- Representar expressões e gestos que transmitem calma ou raiva.
- Praticar, em pares, dizer algo de forma calma (ex.: “Não gostei disso”, “Quero brincar também”).
- Criar uma roda de frases tranquilizadoras para usar em momentos de discussão.

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer quando fico aborrecido com alguém?
- Como posso falar de forma calma quando estou irritado?

Ficha 3.7.1-B – Descomplicar Conflitos

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.7.1 – O Desescalar de Situações Verbais

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão tem como foco a comunicação em situações de conflito verbal. Ajude os participantes a identificar sinais de tensão, a usar a linguagem corporal de forma não confrontativa e a empregar estratégias para acalmar os ânimos com assertividade e respeito.

Objetivo:

- Praticar formas de acalmar conflitos verbais antes que se tornem físicos.

Materiais Necessários:

- Papel kraft ou cartolina para o cartaz
- Marcadores coloridos
- Cartões com frases provocadoras para simular situações de conflito
- Espaço livre para a encenação (role-playing)

Passos:

- Identificar situações de conflito verbal frequentes na escola e redes sociais.
- Discutir estratégias de desescalada: tom de voz, escuta ativa, sair do local.
- Realizar role-playing com diferentes formas de reação a provocações.
- Criar um cartaz com “Frases que acalmam e resolvem”.

Espaço de Reflexão:


- O que me ajuda a manter a calma quando alguém me provoca?
- Que frases posso usar para evitar que um conflito piore?

Ficha 3.7.1-C – Gerir Conflitos com Inteligência

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.7.1 – O Desescalar de Situações Verbais

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão tem como foco a comunicação em situações de conflito verbal. Ajude os participantes a identificar sinais de tensão, a usar a linguagem corporal de forma não confrontativa e a empregar estratégias para acalmar os ânimos com assertividade e respeito.

Objetivo:

- Desenvolver competências de comunicação assertiva para desescalar situações verbais de tensão.

Materiais Necessários:

- Cópias impressas de casos breves de conflitos verbais (fictícios ou reais)
- Papel para anotações e reflexão
- Espaço amplo para simulações em grupo
- Quadro ou flipchart para organizar estratégias

Passos:

- Analisar os efeitos da linguagem corporal e do tom de voz em discussões.
- Estudar breves casos de escalada e desescalada de conflitos verbais.
- Simular situações de tensão verbal (grupo, família, redes) com estratégias de desescalada.
- Refletir sobre o papel da autorregulação emocional na prevenção da violência.

Espaço de Reflexão:


- Que impacto têm as minhas palavras e gestos nas discussões?
- Como posso transformar um conflito verbal numa conversa construtiva?

Ficha 3.8.1-A – Eu Consigo!

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.8.1 – Princípios da Autoconfiança

Faixa Etária: 6–10 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa trabalhar a autoconfiança através da valorização das capacidades individuais, encorajando a partilha, a expressão oral e a superação de desafios pessoais. Promova um ambiente seguro e acolhedor onde todos possam praticar, refletir e receber apoio positivo dos colegas.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecerem as suas capacidades e a ganharem confiança para tentar coisas novas.

Materiais Necessários:

- Livro ou texto com história de superação adaptada à idade
- Espaço amplo para dramatizações
- Cartões ou objetos para ajudar na dramatização (opcional)
- Papel e lápis/canetas para desenho ou escrita (se quiserem ilustrar os talentos)
- Quadro ou painel para formar a “roda de partilha” (opcional)

Passos:

- Contar uma história sobre uma criança que supera um desafio com autoconfiança.
- Dramatizar pequenas situações (ex.: responder em sala de aula, entrar numa brincadeira nova).
- Roda de partilha: cada criança diz algo em que é boa.
- Aplausos em grupo e reforço positivo.

Espaço de Reflexão:


- O que me ajudou a sentir confiança hoje?
- O que posso fazer quando fico com medo de tentar algo novo?

Ficha 3.8.1-B – Confiança em Ação

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.8.1 – Princípios da Autoconfiança

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa trabalhar a autoconfiança através da valorização das capacidades individuais, encorajando a partilha, a expressão oral e a superação de desafios pessoais. Promova um ambiente seguro e acolhedor onde todos possam praticar, refletir e receber apoio positivo dos colegas.

Objetivo:

- Promover a expressão em público e o trabalho em equipa como estratégias para desenvolver autoconfiança.

Materiais Necessários:

- Quadro ou cartolina para anotar ideias
- Cartões ou folhas para criação de slogans
- Espaço para encenação e apresentação em grupo
- Papel e canetas para preparação da atividade
- Dispositivos audiovisuais (opcional, se quiserem gravar ou apresentar com apoio digital)

Passos:

- Debate inicial: o que é autoconfiança e em que momentos é importante?
- Divisão em grupos e preparação de uma apresentação curta (ex.: criar um slogan, dramatizar uma situação de superação).
- Apresentação em grupo e partilha de sentimentos.
- Discussão sobre os desafios e conquistas durante a atividade.

Espaço de Reflexão:


- Quando foi a última vez que confiei em mim mesmo?
- Que estratégias me ajudam a aumentar a minha confiança?

Ficha 3.8.1-C – Confiança para o Futuro

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.8.1 – Princípios da Autoconfiança

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa trabalhar a autoconfiança através da valorização das capacidades individuais, encorajando a partilha, a expressão oral e a superação de desafios pessoais. Promova um ambiente seguro e acolhedor onde todos possam praticar, refletir e receber apoio positivo dos colegas.

Objetivo:

- Simular situações do mundo real que exigem confiança, reforçando a autoeficácia e o apoio entre pares.

Materiais Necessários:

- Guiões com exemplos de cenários reais (entrevista, apresentação, etc.)
- Sala com espaço para encenações
- Papel e canetas para planeamento de metas ou conquistas
- Quadro branco ou flipchart para registo das ideias principais
- Fichas ou cartões de feedback entre pares (opcional)

Passos:

- Discussão: em que situações futuras a autoconfiança será essencial?
- Preparação e encenação de cenários reais (ex.: entrevista, apresentação).
- Partilha de conquistas pessoais e metas futuras.
- Feedback construtivo entre colegas.

Espaço de Reflexão:


- O que me dá confiança nas minhas capacidades?
- Como posso usar a confiança que construí hoje no meu dia a dia?

Ficha 3.9.1-A – Como Me Sinto?

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.9.1 – Identificação das Emoções e Pensamentos

Faixa Etária: 6–10 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a reconhecer as suas emoções e os pensamentos associados. Promova a escuta ativa, crie um ambiente de confiança e utilize recursos visuais ou simbólicos para facilitar a expressão emocional, especialmente nos grupos mais jovens.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecer e nomear emoções básicas e os pensamentos que surgem com elas.

Materiais Necessários:

- Cartões com expressões faciais (representando alegria, tristeza, medo, raiva)
- Papel, lápis de cor, marcadores ou revistas para recorte
- Tesouras e cola (para colagens)
- Espaço confortável para a roda de partilha

Passos:

- Mostrar cartões com rostos emocionais (alegria, tristeza, medo, raiva).
- Pedir que associem cada emoção a uma situação do dia a dia.
- Usar desenhos ou colagens para expressar como se sentem hoje.
- Fazer uma roda onde cada um partilha uma emoção e um pensamento associado.

Espaço de Reflexão:


- Quando é que hoje me senti feliz, triste ou zangado?
- O que aconteceu para eu me sentir assim?

Ficha 3.9.1-B – Emoções e Pensamentos em Ação

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.9.1 – Identificação das Emoções e Pensamentos

Faixa Etária: 11–14 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a reconhecer as suas emoções e os pensamentos associados. Promova a escuta ativa, crie um ambiente de confiança e utilize recursos visuais ou simbólicos para facilitar a expressão emocional, especialmente nos grupos mais jovens.

Objetivo:

- Promover a identificação de emoções e o impacto dos pensamentos nas reações e comportamentos.

Materiais Necessários:

- Situações fictícias escritas em cartões ou projetadas
- Papel de cenário ou cartolina para fazer um cartaz
- Marcadores e fita adesiva
- Espaço de trabalho em grupo

Passos:

- Apresentar situações fictícias e discutir possíveis emoções e pensamentos associados.
- Em pares, partilhar um momento em que sentiram uma emoção forte e o que pensaram na altura.
- Criar um cartaz em grupo com a ligação: “Situação – Emoção – Pensamento – Ação”.
- Refletir sobre como os pensamentos podem ajudar ou dificultar a gestão emocional.

Espaço de Reflexão:


- Como os meus pensamentos influenciam as minhas emoções?
- Posso mudar um pensamento que me faz sentir pior? Como?

Ficha 3.9.1-C – Pensar e Sentir com Consciência

Módulo: 3 – Autoconfiança e Autoeficácia

Sessão: 3.9.1 – Identificação das Emoções e Pensamentos

Faixa Etária: 15–17 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a reconhecer as suas emoções e os pensamentos associados. Promova a escuta ativa, crie um ambiente de confiança e utilize recursos visuais ou simbólicos para facilitar a expressão emocional, especialmente nos grupos mais jovens.

Objetivo:

- Explorar a relação entre emoções, pensamentos e comportamentos, incentivando a autorreflexão e estratégias de autorregulação.

Materiais Necessários:

- Exemplos de casos reais ou fictícios (podem ser impressos ou em vídeo)
- Papel e caneta para diário emocional
- Quadro branco ou papel de cenário para mapear emoções e pensamentos automáticos
- Marcadores

Passos:

- Discutir como emoções intensas influenciam decisões e atitudes.
- Analisar casos reais ou fictícios: o que a pessoa sentiu, pensou e como agiu.
- Refletir sobre momentos pessoais e escrever um diário emocional breve.
- Identificar pensamentos automáticos e estratégias de reestruturação cognitiva.

Espaço de Reflexão:


- Que emoção mais me desafia no dia a dia?
- Que pensamento posso substituir para lidar melhor com essa emoção?

Ficha 4.10.1-A – Respirar e Acalmar

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.10.1 – Técnicas de Relaxamento

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Antes de iniciar a atividade, converse com os participantes sobre situações em que se sentem nervosos ou tensos. Explique que o relaxamento pode ajudar a manter a calma em momentos de stress ou conflito.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecer quando estão agitadas e a aprender formas simples de relaxar.

Materiais Necessários:

- Colchonetes, almofadas ou mantas (para deitar ou sentar confortavelmente)
- Cartões ilustrativos com flores e velas (opcional, para facilitar a visualização da respiração)
- Música calma ou sons da natureza (opcional, para ambiente relaxante)
- Luz suave ou ambiente tranquilo

Passos:

- Peça aos participantes que se deitem ou sentem confortavelmente.
- Oriente uma respiração profunda: inspirar pelo nariz contando até 3, expirar pela boca contando até 4.
- Faça a “respiração da flor”: imaginar cheirar uma flor (inspirar) e soprar uma vela (expirar).
- Em seguida, conduza um momento de “relaxamento do corpo”, pedindo que soltem os braços, pernas e ombros.

Espaço de Reflexão:


- Quando posso usar esta respiração?
- Como me sinto depois de relaxar o corpo?

Ficha 4.10.1-B – Encontra o Teu Centro

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.10.1 – Técnicas de Relaxamento

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Antes de iniciar a atividade, converse com os participantes sobre situações em que se sentem nervosos ou tensos. Explique que o relaxamento pode ajudar a manter a calma em momentos de stress ou conflito.

Objetivo:

- Explorar técnicas de respiração e atenção plena para gerir emoções intensas.

Materiais Necessários:

- Tapetes ou cadeiras confortáveis
- Relógio ou cronómetro (opcional, para medir tempos de respiração)
- Música instrumental suave (opcional)
- Papel e caneta (para registar sensações após a atividade, se desejado)

Passos:

- Discutir situações em que o stress afeta as decisões e o corpo.
- Conduzir uma prática de respiração abdominal (com uma mão sobre a barriga).
- Experimentar uma técnica de atenção plena: ouvir os sons à volta ou focar-se na respiração.
- Finalizar com alongamentos lentos e conscientes.

Espaço de Reflexão:


- O que noto no meu corpo quando estou nervoso?
- Qual destas técnicas funcionou melhor para mim?

Ficha 4.10.1-C – Técnicas de Regulação em Situações de Stress

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.10.1 – Técnicas de Relaxamento

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Antes de iniciar a atividade, converse com os participantes sobre situações em que se sentem nervosos ou tensos. Explique que o relaxamento pode ajudar a manter a calma em momentos de stress ou conflito.

Objetivo:

- Integrar práticas de relaxamento que apoiem o autocontrolo em situações de conflito.

Materiais Necessários:

- Tapetes ou cadeiras confortáveis
- Cartaz ou slide com instruções visuais da respiração quadrada e relaxamento muscular progressivo
- Ambiente silencioso e confortável para prática
- Papel e caneta para registo de reflexões

Passos:

- Identificar em grupo momentos reais de stress no contexto escolar ou social.
- Praticar duas técnicas de relaxamento: respiração quadrada (4-4-4-4) e relaxamento muscular progressivo.
- Discutir qual das técnicas parece mais útil em situações de pressão.

Espaço de Reflexão:


- Como posso incorporar estas técnicas na minha rotina diária?
- Numa próxima situação de tensão, qual técnica vou experimentar?

Ficha 4.11.1-A – Como Ficar Seguro

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.11.1 – Defesa Pré-Conflito

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Explique aos participantes que existem formas de se proteger e de evitar que um conflito se transforme em violência física. O foco está em manter a segurança, não em atacar.

Objetivo:

- Ensinar às crianças formas de se afastarem de situações perigosas e procurarem ajuda.

Materiais Necessários:

- Imagens ilustrativas ou cartões com situações do quotidiano (seguras vs. perigosas)
- Espaço amplo para dramatizações (sala com espaço livre ou recreio)
- Etiquetas com nomes de personagens (opcional)
- Apito de brincar ou cartão com a frase “Preciso de ajuda” (opcional)
- Quadro branco, cartolina ou painel para jogo “É seguro ou não?”

Passos:

- Dramatizar situações seguras e perigosas (ex.: alguém a empurrar no recreio, uma discussão entre colegas).
- Ensinar a manter distância: braços esticados à frente, passos atrás.
- Mostrar como chamar ajuda: levantar a mão, gritar “preciso de ajuda!”.
- Reforçar com um jogo: “É seguro ou não?” com imagens ou exemplos.

Espaço de Reflexão:


- Quando devo pedir ajuda?
- Quem pode ajudar-me numa situação de risco?

Ficha 4.11.1-B – Sair do Conflito com Segurança

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.11.1 – Defesa Pré-Conflito

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Explique aos participantes que existem formas de se proteger e de evitar que um conflito se transforme em violência física. O foco está em manter a segurança, não em atacar.

Objetivo:

- Praticar formas de agir preventivamente em situações de tensão.

Materiais Necessários:

- Guiões com situações simuladas de tensão (escritos ou impressos)
- Espaço amplo para simulações ou role-play
- Quadro ou folha grande para registar estratégias verbais e posturais
- Espelho (opcional, para praticar expressão facial e postura corporal)

Passos:

- Discutir em grupo como reconhecer sinais de que um conflito pode escalar.
- Simular posturas de segurança: corpo firme, contacto visual calmo, mãos visíveis.
- Praticar frases de saída: “Não quero discutir contigo agora”, “Vamos falar depois”.
- Representar pequenas cenas com início de conflito e estratégias de saída.

Espaço de Reflexão:


- Que sinais me mostram que um conflito vai escalar?
- O que posso dizer para sair de uma situação de risco?

Ficha 4.11.1-C – Comunicação Assertiva em Situações de Risco

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.11.1 – Defesa Pré-Conflito

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Explique aos participantes que existem formas de se proteger e de evitar que um conflito se transforme em violência física. O foco está em manter a segurança, não em atacar.

Objetivo:

- Reforçar atitudes e comportamentos que previnem a escalada de conflitos.

Materiais Necessários:

- Casos reais (resumos impressos ou projetados) para análise e debate
- Guiões curtos para simulações com diferentes contextos (escola, rua, transportes)
- Papel A3 ou digital para construção do “Guia de Saída Segura”
- Marcadores, post-its e espaço para trabalho em grupo

Passos:

- Analisar casos reais de conflitos que poderiam ter sido evitados com postura assertiva.
- Praticar a comunicação verbal e não-verbal para desescalar uma situação (voz firme, gestos abertos, afastamento estratégico).
- Criar em grupo um “guia de saída segura”: passos e frases que ajudam a evitar o confronto físico.
- Simular diferentes contextos (na escola, na rua, em transportes) onde estas estratégias possam ser usadas.

Espaço de Reflexão:


- Como reajo quando sinto que alguém me provoca?
- O que vou tentar fazer diferente numa próxima situação?

Ficha 4.12.1-A – Dá um Passo Atrás

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.12.1 – Defesa Pré-Conflito II

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão aprofunda as estratégias preventivas de segurança, focando-se na importância da distância física e da leitura do ambiente para evitar o confronto direto.

Objetivo:

- Ensinar às crianças a manter distância em situações de risco e a identificar locais seguros.

Materiais Necessários:

- Cartões ou imagens com diferentes situações (seguras vs. perigosas)
- Fita adesiva ou cones para marcar limites físicos no chão
- Papel e lápis de cor para desenhar locais seguros
- Cartolina ou quadro para criar um mapa coletivo da escola
- Etiquetas com nomes ou papéis para simulações simples

Passos:

- Relembrar com os participantes o que é uma situação perigosa.
- Fazer jogos de movimento: “Se for perigoso, dá um passo atrás” (com exemplos de situações).
- Ensinar a identificar locais seguros na escola e com quem podem falar.
- Praticar como chamar um adulto ou pedir ajuda a um colega.

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer se alguém me fizer sentir inseguro?
- Onde me sinto seguro na escola?

Ficha 4.12.1-B – Ficar Seguro com Inteligência

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.12.1 – Defesa Pré-Conflito II

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão aprofunda as estratégias preventivas de segurança, focando-se na importância da distância física e da leitura do ambiente para evitar o confronto direto.

Objetivo:

- Reforçar o uso de estratégias preventivas como distância física e avaliação do espaço.

Materiais Necessários:

- Cartaz com dicas sobre posturas seguras e linguagem corporal
- Espaço amplo para simulações (pátio, sala com cadeiras móveis, etc.)
- Papel A3 ou cartolina para criar o “mapa seguro” da escola
- Canetas, lápis e marcadores para desenhar ou anotar
- Fichas com descrições de cenários para encenação

Passos:

- Discutir em grupo: por que é importante manter distância numa situação de tensão.
- Praticar posturas neutras e afastamento sem provocar o outro.
- Simular cenários: corredor cheio, pátio, paragem de autocarro – como me posiciono?
- Criar um “mapa seguro” dos locais mais e menos tranquilos na escola.

Espaço de Reflexão:


- Qual é o meu primeiro instinto em situação de confronto?
- Que locais evito e porquê?

Ficha 4.12.1-C – Avaliar o Espaço e Manter o Controlo

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.12.1 – Defesa Pré-Conflito II

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão aprofunda as estratégias preventivas de segurança, focando-se na importância da distância física e da leitura do ambiente para evitar o confronto direto.

Objetivo:

- Desenvolver a capacidade de leitura do ambiente e posicionamento estratégico para prevenção de conflitos.

Materiais Necessários:

- Vídeos curtos ou imagens de espaços públicos para análise (projektor ou ecrã)
- Papel ou quadros para análise de riscos e posicionamento
- Espaço amplo para prática de deslocamentos e simulações
- Roteiros com exemplos de comportamentos preventivos
- Marcadores ou post-its para criar uma lista de boas práticas

Passos:

- Analisar vídeos curtos ou imagens de espaços com potencial para conflito.
- Debater em grupo: onde estão os riscos? como posicionar-se?
- Praticar deslocamentos em pares ou trios: manter distância sem hostilidade.
- Criar uma lista de comportamentos que evitam a escalada num espaço público.

Espaço de Reflexão:


- O que mudou na forma como observo o espaço à minha volta?
- Quando é melhor recuar do que responder?

Ficha 4.13.1-A – Proteger o Meu Corpo

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.13.1 – Autodefesa: Conflito de Primeiro Impacto

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão centra-se nas técnicas básicas de defesa física no momento inicial de um confronto. O foco deve estar na proteção, manutenção do equilíbrio e criação de distância para a fuga.

Objetivo:

- Ensinar formas simples de proteger o corpo no momento de um empurrão ou tentativa de agressão.

Materiais Necessários:

- Tapetes de espuma ou colchonetes (para segurança durante as simulações)
- Bonecos ou imagens para explicar o conceito de agressão de forma visual
- Cartazes com frases-chave: “Proteger não é lutar”, “Pedir ajuda é coragem”
- Espaço amplo para simulações seguras

Passos:

- Explicar que o objetivo é proteger-se, não lutar.
- Demonstrar como levantar os braços em frente ao corpo para se proteger.
- Praticar com um colega simulações de empurrões leves, mantendo o equilíbrio.
- Enfatizar a importância de procurar ajuda e afastar-se após o impacto.

Espaço de Reflexão:


- Como posso proteger-me sem usar a violência?
- Quando devo afastar-me e pedir ajuda?

Ficha 4.13.1-B – Defesa no Primeiro Momento

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.13.1 – Autodefesa: Conflito de Primeiro Impacto

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão centra-se nas técnicas básicas de defesa física no momento inicial de um confronto. O foco deve estar na proteção, manutenção do equilíbrio e criação de distância para a fuga.

Objetivo:

- Desenvolver capacidade de resposta imediata a um ataque físico mantendo o controlo.

Materiais Necessários:

- Tatamis, tapetes ou espaço com piso seguro para simulações
- Crachás ou etiquetas para pares (identificar quem simula atacante/defensor)
- Fichas com orientações de segurança e regras básicas da simulação
- Flipchart ou quadro para anotação de aprendizagens

Passos:

- Debater o que fazer quando um conflito se torna físico repentinamente.
- Ensinar como manter o equilíbrio e proteger o tronco e a cabeça.
- Praticar reações a agarrões ou empurrões em pares, com movimentos de afastamento.
- Simular uma situação real e discutir como sair com segurança.

Espaço de Reflexão:


- Qual foi a parte mais difícil da simulação?
- Como posso melhorar o meu controlo em situações de impacto?

Ficha 4.13.1-C – Responder com Equilíbrio

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.13.1 – Autodefesa: Conflito de Primeiro Impacto

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão centra-se nas técnicas básicas de defesa física no momento inicial de um confronto. O foco deve estar na proteção, manutenção do equilíbrio e criação de distância para a fuga.

Objetivo:

- Aplicar técnicas de resposta ao primeiro impacto, mantendo postura defensiva e consciência corporal.

Materiais Necessários:

- Tapetes de treino (ou piso acolchoado) para garantir segurança durante os exercícios
- Marcadores e cartazes para elaborar estratégias de desescalada
- Cronómetro ou apito (para gestão de tempo nas simulações em grupo)
- Espaço amplo e bem ventilado, preferencialmente com supervisão técnica

Passos:

- Rever princípios de equilíbrio, postura e distanciamento.
- Praticar técnicas básicas de defesa contra empurrões, murros e agarrões.
- Simular confrontos físicos controlados em pequenos grupos, com feedback entre pares.
- Identificar estratégias de desescalada imediata após o primeiro impacto.

Espaço de Reflexão:


- O que aprendi sobre o controlo do meu corpo em situações difíceis?
- Como posso aplicar esta técnica no meu dia a dia?

Ficha 4.14.1-A – Como Ficar Firme e Escapar

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.14.1 – Posições Defensivas, Imobilizações e Pontos de Fuga

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Reforce que o objetivo das técnicas desta sessão é manter a segurança pessoal e evitar o confronto. Devem ser praticadas com respeito e cuidado entre pares, sempre sob supervisão.

Objetivo:

- Ensinar posições seguras e formas simples de se afastar de situações de risco.

Materiais Necessários:

- Fita adesiva ou cones para marcar posições no chão (posição forte e rota de fuga)
- Cartolina ou papel grande para desenhar o “mapa de fuga”
- Lápis de cor, canetas de feltro e autocolantes
- Espelho (opcional) para visualizar a postura corporal
- Espaço amplo e seguro para simulações em pares

Passos:

- Mostrar a “posição forte”: pés afastados, joelhos flexionados, braços levantados.
- Fazer um jogo de equilíbrio em pares: um tenta empurrar suavemente, o outro mantém a posição.
- Demonstrar como dar um passo atrás e correr para pedir ajuda.
- Criar um “mapa de fuga” da escola com locais seguros e saídas.

Espaço de Reflexão:


- Quando preciso manter-me firme?
- Quem pode ajudar-me se eu precisar fugir?

Ficha 4.14.1-B – Ficar Seguro e Saber Escapar

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.14.1 – Posições Defensivas, Imobilizações e Pontos de Fuga

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Reforce que o objetivo das técnicas desta sessão é manter a segurança pessoal e evitar o confronto. Devem ser praticadas com respeito e cuidado entre pares, sempre sob supervisão.

Objetivo:

- Aprender posturas defensivas, reconhecer pontos de fuga e evitar imobilizações.

Materiais Necessários:

- Crachás ou etiquetas para simular personagens durante a prática
- Espaço livre para simulação de movimentos (sala com cadeiras afastadas)
- Papel A3 ou quadro para registar pontos de fuga identificados
- Canetas ou marcadores
- Fitas de chão ou cones para demarcar rotas ou zonas seguras

Passos:

- Debater o que é uma posição neutra e segura num confronto.
- Praticar a postura com braços visíveis, pés afastados, corpo de lado.
- Simular tentativas de agarrar ou empurrar e praticar a libertação com movimentos simples.
- Analisar o espaço da escola ou rua e identificar possíveis pontos de fuga.

Espaço de Reflexão:


- Quando posso usar uma posição defensiva sem provocar o outro?
- Quais são os melhores caminhos para escapar com segurança?

Ficha 4.14.1-C – Controlar o Corpo e o Espaço

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.14.1 – Posições Defensivas, Imobilizações e Pontos de Fuga

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Reforce que o objetivo das técnicas desta sessão é manter a segurança pessoal e evitar o confronto. Devem ser praticadas com respeito e cuidado entre pares, sempre sob supervisão.

Objetivo:

- Desenvolver consciência corporal e ambiental para aplicar estratégias de defesa e fuga.

Materiais Necessários:

- Vídeos curtos (opcional) para revisão de técnicas defensivas
- Espaço amplo com obstáculos simulados (cadeiras, mesas, cones)
- Papel ou dispositivos para planificação dos diferentes contextos (ex.: escola, transportes)
- Marcadores e quadros brancos para registo das estratégias
- Crachás ou papéis com cenários para simulação em grupo

Passos:

- Rever as posições defensivas e como manter equilíbrio sob pressão.
- Praticar libertação de agarrões e evitar ser imobilizado com técnicas básicas.
- Simular trajetos com obstáculos: identificar os pontos de fuga mais rápidos e seguros.
- Criar um plano de reação para diferentes contextos: escola, transportes, eventos públicos.

Espaço de Reflexão:


- Como posso manter o controlo numa situação de risco?
- Que estratégias posso usar para sair com segurança?

Ficha 4.15.1-A – Escapar em Segurança

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.15.1 – Autodefesa: Conflito de Segundo Impacto

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** O segundo impacto refere-se à continuação de uma agressão física. Nesta sessão, o foco é manter o controlo, proteger o corpo e encontrar oportunidade para fugir em segurança. As simulações devem ser cuidadosas e bem monitorizadas.

Objetivo:

- Aprender a manter a calma e procurar ajuda durante uma situação de agressão contínua.

Materiais Necessários:

- Tatamis, colchões ou tapetes para quedas simuladas
- Espaço amplo e seguro para dramatizações
- Cartões com imagens que reforcem as posturas de segurança (opcional)
- Apito ou sinal sonoro para indicar fim da simulação (opcional)

Passos:

- Relembrar as técnicas de proteção aprendidas anteriormente.
- Simular situações de “segundo ataque” com empurrões suaves, praticando afastamento e grito por ajuda.
- Ensinar a proteger a cabeça e manter-se de lado no chão (posição de segurança).
- Enfatizar que o objetivo é fugir, não reagir com violência.

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer se o conflito continuar?
- Quem posso chamar para me ajudar?

Ficha 4.15.1-B – Defender e Escapar

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.15.1 – Autodefesa: Conflito de Segundo Impacto

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** O segundo impacto refere-se à continuação de uma agressão física. Nesta sessão, o foco é manter o controlo, proteger o corpo e encontrar oportunidade para fugir em segurança. As simulações devem ser cuidadosas e bem monitorizadas.

Objetivo:

- Praticar técnicas para recuperar o controlo e escapar após um segundo impacto.

Materiais Necessários:

- Tatamis, colchões ou colchonetes para treino no chão
- Espaço para simulações em pares
- Cones ou marcadores no chão para delimitar pontos de afastamento e fuga
- Espelho de corpo inteiro ou filmagem (opcional, para feedback postural)

Passos:

- Discutir o que acontece quando a agressão não termina no primeiro momento.
- Praticar formas de recuperar o equilíbrio e afastar-se do agressor.
- Simular situações onde o participante está no chão e deve proteger-se e reagir.
- Ensinar técnicas simples de rotação e afastamento para levantar com segurança.

Espaço de Reflexão:


- Como posso manter a calma numa situação de confronto prolongado?
- O que devo evitar para não me magoar ainda mais?

Ficha 4.15.1-C – Recuperar o Controlo no Segundo Impacto

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.15.1 – Autodefesa: Conflito de Segundo Impacto

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** O segundo impacto refere-se à continuação de uma agressão física. Nesta sessão, o foco é manter o controlo, proteger o corpo e encontrar oportunidade para fugir em segurança. As simulações devem ser cuidadosas e bem monitorizadas.

Objetivo:

- Aplicar técnicas para proteger-se e tomar decisões rápidas em situações de confronto contínuo.

Materiais Necessários:

- Tatamis ou superfície acolchoada para simulações controladas
- Roteiros ou cartões com diferentes fases de confronto (abordagem, impacto, tentativa de imobilização)
- Espaço amplo e reservado para práticas intensas
- Marcadores e papel para registo de estratégias pessoais

Passos:

- Analisar em grupo exemplos de situações com “segundo impacto” (prolongamento da agressão).
- Praticar defesa no solo e recuperação de postura para fuga.
- Simular cenários com várias fases: abordagem, impacto inicial e tentativa de controle contínuo.
- Refletir sobre decisões rápidas: reagir ou fugir? onde está o ponto de fuga?

Espaço de Reflexão:


- Qual é o meu plano pessoal se estiver numa situação de agressão prolongada?
- Que técnica me fez sentir mais seguro durante a prática?

Ficha 4.16.1-A – Todos Somos Diferentes e Especiais

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.16.1 – Igualdade e Inclusão

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão convida à reflexão sobre igualdade de direitos, respeito pelas diferenças e atitudes inclusivas. Incentive a partilha de experiências e a escuta ativa entre os participantes.

Objetivo:

- Valorizar as diferenças e promover atitudes de respeito e inclusão.

Materiais Necessários:

- Livro infantil ou vídeo curto sobre amizade e diversidade
- Folhas de papel grandes ou cartolina
- Lápis de cor, marcadores, canetas de feltro
- Tesouras e cola (opcional, para colagens)
- Cartolina extra para o cartaz “Coisas que posso fazer para incluir os outros”

Passos:

- Ler uma história ou ver um vídeo curto sobre amizade entre crianças diferentes.
- Conversar em círculo sobre como todos temos coisas que nos tornam únicos.
- Fazer um desenho em grupo de uma “escola ideal” onde todos são bem-vindos.
- Criar o cartaz “Coisas que posso fazer para incluir os outros”.

Espaço de Reflexão:


- Como me sinto quando alguém me trata com respeito?
- O que posso fazer para incluir um colega novo ou diferente?

Ficha 4.16.1-B – Diferentes, Mas Iguais

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.16.1 – Igualdade e Inclusão

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão convida à reflexão sobre igualdade de direitos, respeito pelas diferenças e atitudes inclusivas. Incentive a partilha de experiências e a escuta ativa entre os participantes.

Objetivo:

- Compreender os conceitos de igualdade, diversidade e inclusão, e aplicá-los em situações do quotidiano.

Materiais Necessários:

- Quadro branco ou papel kraft para anotações em grupo
- Fichas com dilemas escritos ou impressos (opcional)
- Folhas A4 ou bloco de notas para escrita individual
- Marcadores, canetas, papel colorido para mensagens de inclusão
- Espaço para exposição dos trabalhos na escola (ex. mural)

Passos:

- Discutir em grupo o que significa igualdade e quais os tipos de diversidade que conhecemos (cultural, física, religiosa, etc.).
- Analisar pequenas situações ou dilemas em grupo: o que é uma atitude inclusiva ou discriminatória?
- Escrever mensagens para promover a inclusão e expor na escola.
- Refletir sobre atitudes e gestos diários que contribuem para uma escola mais justa.

Espaço de Reflexão:


- Que tipo de diversidade vejo na minha turma ou escola?
- O que posso fazer para combater a exclusão ou o preconceito?

Ficha 4.16.1-C – Escolhas que Constroem uma Sociedade Justa

Módulo: 4 – Estratégias para Lidar com Situações de Conflito

Sessão: 4.16.1 – Igualdade e Inclusão

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão convida à reflexão sobre igualdade de direitos, respeito pelas diferenças e atitudes inclusivas. Incentive a partilha de experiências e a escuta ativa entre os participantes.

Objetivo:

- Desenvolver pensamento crítico sobre igualdade, inclusão e responsabilidade social.

Materiais Necessários:

- Casos reais ou fictícios impressos para análise
- Papel A3, cartolina ou computador/tablet (se forem criar plano de ação digital)
- Canetas, marcadores e post-its para brainstorming
- Sala com espaço para trabalho em grupo e partilha de experiências
- Quadro branco ou projetor (opcional) para facilitar o debate

Passos:

- Analisar casos reais de discriminação ou exclusão (adaptados à idade).
- Debater em grupo como reagir a estas situações: silêncio, denúncia, ação solidária.
- Criar um plano de ação para promover atitudes inclusivas no seu meio escolar ou comunitário.
- Partilhar experiências pessoais e discutir preconceitos conscientes e inconscientes.

Espaço de Reflexão:


- Que comportamentos meus posso melhorar para ser mais inclusivo?
- Que mensagem deixaria aos meus colegas sobre igualdade?

Ficha 5.17.1-A – Escolhas Inteligentes

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.17.1 – Tomada de Decisões

Faixa Etária: 6–10 Anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a desenvolverem competências de decisão e comunicação interpessoal. Aprofunde os conceitos através de exemplos do quotidiano e incentive a partilha de experiências.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a identificarem boas escolhas no seu dia a dia e como isso afeta os colegas e a família.

Materiais Necessários:

- Livro ou história com um dilema simples
- Espaço para dramatizações
- Folhas de papel e lápis de cor ou marcadores para desenhar
- Cartolina ou mural para afixar os desenhos e frases das “Boas Escolhas”
- (Opcional) Fantoques ou adereços simples para dramatizar

Passos:

- Comece por uma breve história com um dilema (ex.: partilhar brinquedos ou não).
- Pergunte: “O que tu farias?” e discuta diferentes respostas.
- Dramatize em grupo várias decisões simples com impacto positivo ou negativo.
- Criem juntos um mural de “Boas Escolhas” com desenhos ou frases.

Espaço de Reflexão:


- Como me senti quando um amigo foi simpático comigo?

Ficha 5.17.1-B – Escolher com Empatia

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.17.1 – Tomada de Decisões

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a desenvolverem competências de decisão e comunicação interpessoal. Aprofunde os conceitos através de exemplos do quotidiano e incentive a partilha de experiências.

Objetivo:

- Incentivar os participantes a tomarem decisões conscientes com base no respeito e na empatia.

Materiais Necessários:

- Conjunto de dilemas escritos (impressos ou em cartões)
- Quadro branco, flipchart ou cartolina para registar atitudes positivas
- Espaço para dramatizações em grupo
- Marcadores e folhas para anotações

Passos:

- Introduza o tema com situações realistas do dia a dia (ex.: defender um colega, partilhar, ajudar em casa).
- Forme grupos e entregue dilemas escritos para discutirem soluções possíveis.
- Dramatizem em grupo as opções mais frequentes e discutam os resultados.
- Registem no quadro atitudes que promovem boas decisões e relações saudáveis.

Espaço de Reflexão:


- Que decisão me fez sentir orgulho nos últimos dias?
- Como posso ajudar outros a fazerem boas escolhas?

Ficha 5.17.1-C – Decidir com Responsabilidade

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.17.1 – Tomada de Decisões

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a desenvolverem competências de decisão e comunicação interpessoal. Aprofunde os conceitos através de exemplos do quotidiano e incentive a partilha de experiências.

Objetivo:

- Desenvolver o pensamento crítico e a responsabilidade nas decisões com impacto social e interpessoal.

Materiais Necessários:

- Texto com um dilema real ou fictício (impresso ou projetado)
- Espaço para grupos de discussão e debate estruturado
- Quadro ou flipchart para registar argumentos e conclusões
- Papel e caneta para registo individual durante a reflexão

Passos:

- Apresente um caso real ou fictício com um dilema ético ou interpessoal.
- Divida os grupos para analisar o caso com base em empatia, consequências e valores.
- Realize um debate estruturado com argumentação lógica e emocional.
- Reflitam juntos sobre como decisões moldam relações, reputações e bem-estar.

Espaço de Reflexão:


- Que fatores considero mais importantes quando tomo uma decisão?
- Como posso alinhar as minhas escolhas com os meus valores?

Ficha 5.17.2-A – Ser um Bom Amigo

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.17.2 – Enriquecimento das Relações Interpessoais

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa fortalecer as competências sociais e emocionais dos participantes, promovendo atitudes de respeito, empatia, cooperação e escuta ativa nas relações interpessoais. Adapte os exemplos ao contexto dos participantes e incentive a partilha de experiências.

Objetivo:

- Promover atitudes de respeito, escuta e partilha que ajudem a construir relações positivas entre colegas.

Materiais Necessários:

- Livro infantil ou história curta impressa para leitura em grupo.
- Espaço em círculo para conversa.
- Cartões com situações simples para dramatização (ex.: “um colega está triste”, “um brinquedo foi partilhado”).
- Papel de cenário ou cartolina grande para mural.
- Marcadores, lápis de cor e outros materiais de desenho.

Passos:

- Iniciar com uma roda de conversa sobre “O que é ser um bom amigo?”.
- Contar uma história sobre mal-entendido entre colegas e explorar soluções.
- Em pares, fazer dramatizações com situações simples (ex.: pedir desculpa, partilhar brinquedos, escutar o outro).
- Criar um mural com atitudes que reforçam boas amizades.

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer quando um colega está triste?
- Como posso mostrar respeito aos meus amigos?

Ficha 5.17.2-B – Relações que Constroem

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.17.2 – Enriquecimento das Relações Interpessoais

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa fortalecer as competências sociais e emocionais dos participantes, promovendo atitudes de respeito, empatia, cooperação e escuta ativa nas relações interpessoais. Adapte os exemplos ao contexto de vida dos participantes e incentive a partilha de experiências.

Objetivo:

- Desenvolver comportamentos de empatia, escuta ativa e cooperação nas interações sociais.

Materiais Necessários:

- Espaço adequado para jogos e dramatizações em pares/trios.
- Cartões com dilemas relacionais escritos.
- Folhas A3 ou cartolina para o cartaz coletivo.
- Marcadores ou canetas coloridas.

Passos:

- Iniciar com um jogo de escuta ativa: “Repete o que eu disse”.
- Apresentar pequenos dilemas relacionais (ex.: excluir alguém, não ouvir o colega, interromper) e discutir em grupo formas de resolver.
- Realizar role-playing em pares ou trios com situações reais da escola.
- Criar um cartaz coletivo com “Regras para boas relações”.

Espaço de Reflexão:


- Como posso melhorar a forma como escuto os outros?
- O que faço quando tenho um conflito com um amigo?

Ficha 5.17.2-C – Construir Relações com Consciência

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.17.2 – Enriquecimento das Relações Interpessoais

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta atividade visa fortalecer as competências sociais e emocionais dos participantes, promovendo atitudes de respeito, empatia, cooperação e escuta ativa nas relações interpessoais. Adapte os exemplos ao contexto de vida dos participantes e incentive a partilha de experiências.

Objetivo:

- Refletir sobre o papel da empatia, assertividade e respeito mútuo na construção de relações interpessoais saudáveis.

Materiais Necessários:

- Espaço para trabalho em grupos e discussão em pares.
- Guião de autorreflexão (impresso ou digital).
- Papel/cartolina para registo de propostas e compromissos.
- Canetas/marcadores.

Passos:

- Iniciar com a discussão: “O que espero de uma boa relação?”
- Analisar em pares e grupos exemplos de comunicação tóxica e saudável.
- Realizar um exercício de autorreflexão: “Como reajo em situações de tensão com colegas/família?”
- Criar em grupo propostas para melhorar as relações no dia a dia.

Espaço de Reflexão:


- Que comportamentos meus ajudam a melhorar as minhas relações?
- Como posso comunicar de forma mais clara e respeitosa?

Ficha 5.18.1-A – Vamos Usar os Dois Lados do Cérebro!

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.18.1 – Gestão de Conflitos

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Antes de iniciar a atividade, recorde com o grupo algumas emoções comuns em situações de conflito (como zanga, tristeza ou frustração) e incentive o uso de estratégias de autorregulação, como respirar fundo, fazer uma pausa ou pedir ajuda.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecer os dois hemisférios do cérebro, suas formas de pensar, e usá-los para resolver conflitos com empatia e calma.

Materiais Necessários:

- Lápis de cor e tintas
- Cartolinas
- Folhas A4 com imagem do cérebro dividido em dois hemisférios
- Imagens ilustrativas dos hemisférios cerebrais
- Espaço amplo para simulação de situações em grupo

Passos:

- Explicar que o cérebro tem duas partes principais: o hemisfério esquerdo e o direito.
- Mostrar uma imagem simples dos dois hemisférios e explicar de forma lúdica:
 - O hemisfério esquerdo gosta de pensar com lógica, fazer contas e organizar.
 - O hemisfério direito gosta de imaginar, desenhar e sentir emoções.
- Simular em grupo um conflito simples (ex.: colega a gozar com outro).
- Pedir desenhos sobre como o lado lógico e o criativo resolveriam o conflito.

Espaço de Reflexão:


- O que aprendi sobre os dois hemisférios do meu cérebro?
- Como posso usar o que aprendi para resolver uma discussão com um colega?

Ficha 5.18.1-B – Dois Lados, Uma Solução

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.18.1 – Gestão de Conflitos

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Antes de iniciar a atividade, recorde com o grupo algumas emoções comuns em situações de conflito (como zanga, tristeza ou frustração) e incentive o uso de estratégias de autorregulação, como respirar fundo, fazer uma pausa ou pedir ajuda.

Objetivo:

- Desenvolver a capacidade de analisar situações de conflito utilizando tanto o pensamento lógico como o criativo.

Materiais Necessários:

- Cenários de conflito impressos ou projetados
- Quadro ou folhas para anotação de soluções
- Marcadores ou canetas coloridas
- Sala com espaço para trabalho em grupo e discussão plenária

Passos:

- Explicar, de forma simples, as principais funções dos hemisférios cerebrais.
- Dividir os alunos em grupos. Cada grupo recebe um cenário de conflito (ex.: um mal-entendido entre colegas num trabalho de grupo).
- Os grupos devem propor duas soluções: uma mais racional e outra mais empática/criativa.
- Partilhar as soluções em plenário e discutir as vantagens de cada abordagem.

Espaço de Reflexão:


- Quando costumo usar mais o pensamento lógico? E o criativo?
- Numa situação de conflito, qual das duas abordagens me ajuda mais?

Ficha 5.18.1-C – Tribunal dos Hemisférios

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.18.1 – Gestão de Conflitos

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Antes de iniciar a atividade, recorde com o grupo algumas emoções comuns em situações de conflito (como zanga, tristeza ou frustração) e incentive o uso de estratégias de autorregulação, como respirar fundo, fazer uma pausa ou pedir ajuda.

Objetivo:

- Fomentar a análise crítica e o uso equilibrado dos dois hemisférios cerebrais na resolução de conflitos complexos.

Materiais Necessários:

- Caso fictício ou real de bullying escolar para análise
- Fichas de papel/cartões com os papéis do tribunal (lado lógico, lado emocional, moderadores)
- Espaço amplo para simulação da dinâmica
- Materiais de escrita para registo das propostas

Passos:

- Rever brevemente as funções dos hemisférios cerebrais.
- Apresentar um caso de bullying escolar.
- Simular um tribunal: um grupo representa o lado lógico (análise dos factos), outro representa o lado emocional (empatia com as partes envolvidas), e um grupo moderador propõe uma solução equilibrada.
- Discutir em plenário como o uso combinado dos dois hemisférios levou a uma solução mais justa.

Espaço de Reflexão:


- Como posso usar o pensamento racional e empático de forma mais equilibrada?
- O que mudaria na forma como reajo a conflitos depois desta atividade?

Ficha 5.19.1-A – O Que Me Faz Feliz

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.19.1 – Aumento da Qualidade de Vida e da Felicidade

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão foca-se no bem-estar e na promoção da qualidade de vida. Ajude os participantes a identificarem fontes de felicidade no quotidiano e a criarem rotinas saudáveis que contribuam para o seu equilíbrio emocional e social.

Objetivo:

- Incentivar a identificação de atividades e pessoas que contribuem para o bem-estar.

Materiais Necessários:

- Papel de desenho ou folhas brancas
- Lápis de cor, canetas de feltro, lápis de cera
- Revistas para recorte (opcional)
- Tesouras e cola
- Música calma ou relaxante (para a atividade final)
- Almofadas ou tapetes (opcional, para relaxamento ou alongamentos)

Passos:

- Iniciar com uma conversa sobre o que é estar feliz.
- Criar um desenho ou colagem com “coisas que me fazem feliz”
- Partilhar no grupo os desenhos e falar sobre os sentimentos associados.
- Terminar com uma atividade relaxante (música, respiração ou alongamento).

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer todos os dias para me sentir bem?
- Com quem gosto de estar quando estou feliz?

Ficha 5.19.1-B – O Meu Bem-Estar

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.19.1 – Aumento da Qualidade de Vida e da Felicidade

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão foca-se no bem-estar e na promoção da qualidade de vida. Ajude os participantes a identificarem fontes de felicidade no quotidiano e a criarem rotinas saudáveis que contribuam para o seu equilíbrio emocional e social.

Objetivo:

- Ajudar os participantes a identificar comportamentos que promovem qualidade de vida e equilíbrio.

Materiais Necessários:

- Cadernos ou folhas para criação de um “diário da felicidade”
- Canetas e marcadores coloridos
- Quadro branco ou papel grande para registo coletivo de estratégias
- Relógio ou cronómetro (opcional, para atividades de gestão de tempo)

Passos:

- Refletir em grupo sobre o que significa ter “qualidade de vida” (alimentação, descanso, amizades, emoções).
- Criar um “diário da felicidade” com pequenos hábitos positivos para experimentar durante a semana.
- Discutir formas de gerir o tempo para equilibrar escola, descanso e lazer.
- Partilhar estratégias saudáveis que funcionam no dia a dia.

Espaço de Reflexão:


- Que atividade simples me ajuda a sentir bem?
- O que posso fazer para melhorar o meu dia quando estou em baixo?

Ficha 5.19.1-C – A Vida que Quero Construir

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.19.1 – Aumento da Qualidade de Vida e da Felicidade

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão foca-se no bem-estar e na promoção da qualidade de vida. Ajude os participantes a identificarem fontes de felicidade no quotidiano e a criarem rotinas saudáveis que contribuam para o seu equilíbrio emocional e social.

Objetivo:

- Explorar estratégias práticas para melhorar o bem-estar físico, emocional e social.

Materiais Necessários:

- Folhas ou cadernos para o plano semanal e exercício de visualização
- Canetas e marcadores
- Quadro ou flipchart para registo de ideias em grupo
- Espaço tranquilo para visualização positiva (música suave opcional).

Passos:

- Debater os pilares da qualidade de vida (saúde mental, relações, autonomia, valores).
- Criar um plano semanal com atividades que promovam equilíbrio e prazer (estudo, descanso, socialização, autocuidado).
- Realizar um exercício de visualização positiva: “Um dia ideal na minha vida”.
- Discutir como pequenas mudanças podem trazer mais felicidade e controlo sobre a rotina.

Espaço de Reflexão:


- Que mudanças posso fazer para melhorar a minha qualidade de vida?
- Quais são os momentos em que me sinto verdadeiramente feliz?

Ficha 5.20.1-A – Dizer o que Sinto

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.20.1 – Uso da Assertividade

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão foca-se na comunicação assertiva, ajudando os participantes a expressarem os seus sentimentos e opiniões com respeito e clareza. Recorra a simulações e exemplos do dia a dia para praticar a assertividade de forma positiva.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a identificarem emoções e a comunicá-las de forma respeitosa.

Materiais Necessários:

- Cartões com expressões faciais (tristeza, alegria, zanga, medo, etc.)
- Frases modelo escritas em cartaz ou quadro (ex.: “Eu sinto-me... quando...”)
- Recursos para dramatizações simples (ex.: etiquetas com nomes ou papéis)
- Cartolina e marcadores para mural de frases positivas

Passos:

- Usar cartões com expressões faciais para nomear emoções.
- Praticar frases como “Eu sinto-me... quando...”.
- Realizar jogos de papéis com situações do dia a dia na escola (ex.: pedir ajuda, dizer “não”).
- Criar um mural de “frases positivas” para resolver conflitos de forma pacífica.

Espaço de Reflexão:


- Quando foi difícil para mim dizer o que sentia?
- Como posso falar com os outros sem gritar ou ficar calado?

Ficha 5.20.1-B – Falar com Clareza e Respeito

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.20.1 – Uso da Assertividade

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão foca-se na comunicação assertiva, ajudando os participantes a expressarem os seus sentimentos e opiniões com respeito e clareza. Recorra a simulações e exemplos do dia a dia para praticar a assertividade de forma positiva.

Objetivo:

- Desenvolver a comunicação assertiva para lidar com conflitos e expressar opiniões.

Materiais Necessários:

- Exemplos escritos de frases assertivas (ex.: “Eu prefiro...”, “Eu preciso...”)
- Guiões curtos para dramatizações ou situações de conflito simuladas
- Caderno pessoal ou folha para escrita individual
- Quadro ou papel para lista coletiva de estilos de comunicação

Passos:

- Discutir em grupo: o que é ser passivo, agressivo e assertivo.
- Mostrar exemplos de frases assertivas usando “eu” (ex.: “Eu prefiro...” “Eu preciso...”).
- Representar situações em duplas (ex.: não querer emprestar algo, pedir mais tempo para estudar).
- Escrever no caderno pessoal: “O que posso dizer para defender a minha opinião sem ofender?”

Espaço de Reflexão:


- Que situação me deixou desconfortável por não me expressar bem?
- Que frase assertiva posso usar numa situação difícil?

Ficha 5.20.1-C – Expressar-me com Confiança

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.20.1 – Uso da Assertividade

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão foca-se na comunicação assertiva, ajudando os participantes a expressarem os seus sentimentos e opiniões com respeito e clareza. Recorra a simulações e exemplos do dia a dia para praticar a assertividade de forma positiva.

Objetivo:

- Aplicar estratégias de comunicação assertiva em diferentes contextos sociais.

Materiais Necessários:

- Vídeos curtos ou excertos de diálogos para análise
- Guiões para role-playing em grupo
- Fichas de feedback para os pares durante dramatizações
- Papel e marcadores para construir o “guia de comunicação assertiva”

Passos:

- Discutir os benefícios da assertividade nas relações pessoais, escolares e futuras profissionais.
- Analisar pequenos vídeos ou diálogos escritos com diferentes estilos de comunicação.
- Fazer role-playing em grupo com feedback (ex.: recusar um convite, dar opinião contrária, pedir limites).
- Criar um “guia de comunicação assertiva” com sugestões de linguagem e postura.

Espaço de Reflexão:


- Como posso ser firme sem ser agressivo?
- O que mudou na forma como me expresso depois desta atividade?

Ficha 5.21.1-A – Manter-me Seguro

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.21.1 – Armas de Oportunidade

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão deve ser conduzida com responsabilidade e ênfase na segurança. A ideia não é promover violência, mas sim ensinar que certos objetos podem ser usados como defesa em situações de emergência, com consciência e critério.

Objetivo:

- Ensinar a identificar adultos de confiança e pedir ajuda em situações de perigo, usando objetos apenas como última alternativa de proteção.

Materiais Necessários:

- Ilustrações ou cartões com situações do dia a dia (para discussão)
- Objetos comuns e seguros como mochila, apito de brincar, garrafa plástica vazia (para exemplificação)
- Espaço amplo para simulações de afastamento e procura de ajuda
- Papel e marcadores para desenhar adultos de confiança (opcional)

Passos:

- Conversar sobre quando se sentem inseguros e o que podem fazer.
- Identificar objetos do quotidiano que podem ser usados para se afastar de um perigo (ex.: mochila para proteger, apito para chamar atenção).
- Praticar com dramatizações simples como afastar-se e procurar um adulto.
- Reforçar que o mais importante é fugir e pedir ajuda, nunca usar objetos para magoar.

Espaço de Reflexão:


- Quem são os adultos a quem posso pedir ajuda?
- Como posso manter-me seguro sem magoar ninguém?

Ficha 5.21.1-B – Ferramentas para Me Defender

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.21.1 – Armas de Oportunidade

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão deve ser conduzida com responsabilidade e ênfase na segurança. A ideia não é promover violência, mas sim ensinar que certos objetos podem ser usados como defesa em situações de emergência, com consciência e critério.

Objetivo:

- Compreender como objetos do dia a dia podem ser usados com responsabilidade para afastar o perigo e ganhar tempo para escapar.

Materiais Necessários:

- Objetos do quotidiano para demonstração (estojo, mochila, caderno, garrafa de água)
- Espaço para simulações controladas
- Quadro ou papel grande para registo coletivo de ideias sobre uso seguro
- Roteiros simples de simulações (opcional)

Passos:

- Apresentar exemplos de “armas de oportunidade” (ex.: estojo, mochila, caderno, garrafa de água).
- Discutir como e quando usá-los: só em emergência e para proteção, nunca para atacar.
- Simular situações de perigo controladas, demonstrando como proteger o corpo e procurar ajuda.
- Refletir em grupo sobre o uso responsável desses objetos.

Espaço de Reflexão:


- O que posso usar para me proteger numa situação de risco?
- Como garantir que a minha reação é segura e responsável?

Ficha 5.21.1-C – Defesa com Consciência

Módulo: 5 – Inteligência Emocional

Sessão: 5.21.1 – Armas de Oportunidade

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão deve ser conduzida com responsabilidade e ênfase na segurança. A ideia não é promover violência, mas sim ensinar que certos objetos podem ser usados como defesa em situações de emergência, com consciência e critério.

Objetivo:

- Desenvolver capacidade de avaliar o ambiente e utilizar objetos do quotidiano de forma estratégica e proporcional à ameaça.

Materiais Necessários:

- Lista ou imagens de contextos diversos (escola, transportes, rua)
- Objetos do quotidiano (mochila, casaco, estojo, cinto, etc.) para demonstração prática
- Espaço para simulações de defesa e fuga
- Quadro ou projetor para apoiar debate sobre ética e proporcionalidade

Passos:

- Discutir riscos e ética das “armas de oportunidade”.
- Analisar diferentes contextos (transporte, escola, rua) e identificar objetos que podem ajudar a distrair ou ganhar tempo.
- Simular respostas rápidas com objetos como mochila, casaco, estojo, usando sempre foco na fuga e proteção.
- Refletir sobre responsabilidade, proporcionalidade e legalidade na autodefesa.

Espaço de Reflexão:


- Que fatores devo considerar antes de usar um objeto para me defender?
- Como manter a calma e agir com consciência numa situação de risco?

Ficha 6.22.1-A – Pedir Ajuda É Coragem

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.22.1 – Pedidos de Ajuda

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa ensinar os participantes a identificar quando precisam de ajuda e a quem se podem dirigir com confiança. Promova um espaço seguro, onde as crianças e jovens possam partilhar experiências e praticar formas de pedir ajuda de forma assertiva e eficaz.

Objetivo:

- Ensinar as crianças a identificar situações em que devem pedir ajuda e reconhecer adultos de confiança.

Materiais Necessários:

- Cartões com imagens de situações simples do dia a dia (ex.: partilhar brinquedos, seguir regras, pedir ajuda)
- Papel, lápis de cor e marcadores para desenho
- Espaço para dramatizações curtas em grupo

Passos:

- Conversar sobre momentos em que precisaram de ajuda e a quem pediram.
- Criar um desenho do “círculo de ajuda”: pessoas da escola, família, vizinhos.
- Fazer dramatizações em pares (ex.: pedir ajuda a um professor, contar algo a um familiar).
- Discutir como pedir ajuda com palavras claras e de forma calma.

Espaço de Reflexão:


- A quem posso pedir ajuda se estiver com medo?
- Como posso mostrar que preciso de ajuda?

Ficha 6.22.2-B – Saber Pedir Ajuda

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.22.2 – Pedidos de Ajuda

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa ensinar os participantes a identificar quando precisam de ajuda e a quem se podem dirigir com confiança. Promova um espaço seguro, onde as crianças e jovens possam partilhar experiências e praticar formas de pedir ajuda de forma assertiva e eficaz.

Objetivo:

- Ajudar os jovens a identificar situações de risco e a praticar formas de pedir apoio com clareza e confiança.

Materiais Necessários:

- Fichas com dilemas do quotidiano (escritas ou ilustradas)
- Folhas ou cadernos para registo pessoal
- Marcadores ou canetas
- Etiquetas com nomes de personagens ou crachás simples para simulação
- Quadro branco ou papel A3 para registo coletivo de ideias

Passos:

- Refletir sobre obstáculos a pedir ajuda (vergonha, medo, desconfiança).
- Identificar diferentes contextos em que é importante pedir ajuda (bullying, saúde mental, conflitos familiares).
- Criar e representar pequenos diálogos em que se pede ajuda de forma assertiva.
- Elaborar um plano pessoal de “rede de apoio”: quem contactar em diferentes situações.

Espaço de Reflexão:


- Porque é importante saber pedir ajuda?
- Que sinais posso dar para mostrar que preciso de apoio?

Ficha 6.22.3-C – Pedir Ajuda com Maturidade

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.22.3 – Pedidos de Ajuda

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão visa ensinar os participantes a identificar quando precisam de ajuda e a quem se podem dirigir com confiança. Promova um espaço seguro, onde as crianças e jovens possam partilhar experiências e praticar formas de pedir ajuda de forma assertiva e eficaz.

Objetivo:

- Promover a autorreflexão sobre o valor de reconhecer limites pessoais e procurar apoio em situações difíceis.

Materiais Necessários:

- Estudos de caso (impressos ou projetados) com situações realistas
- Guiões simples para simulação de diálogos ou decisões
- Folhas A4 ou cadernos para plano individual
- Canetas, marcadores e, se possível, post-its
- Espaço para trabalho em grupo e discussão aberta (sala com cadeiras móveis ou em círculo)

Passos:

- Discutir preconceitos e crenças limitadoras sobre o ato de pedir ajuda.
- Analisar casos reais ou fictícios onde o pedido de ajuda evitou uma situação mais grave.
- Simular pedidos de ajuda a diferentes figuras (amigo, psicólogo, autoridade).
- Criar um roteiro de pedido de ajuda baseado numa experiência pessoal ou hipotética.

Espaço de Reflexão:


- Em que situações reconheço que preciso de apoio?
- Como posso encorajar os outros a não terem vergonha de pedir ajuda?

Ficha 6.23.1-A – Contar É Coragem

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.23.1 – Como Reportar Violência

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão pretende ensinar estratégias para reconhecer situações de violência e saber comunicá-las de forma segura e responsável. Reforce a importância de quebrar o silêncio e de procurar ajuda junto de adultos ou serviços competentes, respeitando o ritmo e as emoções dos participantes.


Objetivo:

- Ajudar as crianças a identificar comportamentos violentos e a contar a um adulto de confiança.

Materiais Necessários:

- Histórias ilustradas ou livros com situações relacionadas com violência (física/emocional)
- Bonecos, fantoches ou imagens para simulações simples
- Papel grande ou cartolina para criar a “lista de adultos protetores”
- Marcadores, lápis de cor e autocolantes decorativos (opcional)

Passos:

- Conversar sobre o que é violência (comportamentos que magoam fisicamente ou emocionalmente).
- Usar histórias ilustradas ou bonecos para mostrar situações de violência e como agir.
- Ensinar os  Passos: identificar – contar – procurar ajuda.
- Criar uma “lista de adultos protetores” na escola, casa ou comunidade.

Espaço de Reflexão:


- O que posso fazer se vir alguém a ser maltratado?
- A quem posso contar algo que me assuste ou me deixe triste?

Ficha 6.23.2-B – Quebrar o Silêncio

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.23.2 – Como Reportar Violência

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão pretende ensinar estratégias para reconhecer situações de violência e saber comunicá-las de forma segura e responsável. Reforce a importância de quebrar o silêncio e de procurar ajuda junto de adultos ou serviços competentes, respeitando o ritmo e as emoções dos participantes.

Objetivo:

- Sensibilizar os jovens para a importância de denunciar a violência de forma segura e responsável.

Materiais Necessários:

- Fichas com casos fictícios para análise (impressos ou projetados)
- Papel/cartolina e marcadores para criação de cartazes
- Guiões simples para redação de mensagens de pedido de ajuda
- Quadro ou papel grande para síntese coletiva (opcional)

Passos:

- Refletir sobre os tipos de violência (física, verbal, psicológica, online) e seus impactos.
- Analisar pequenos casos (fictionais) e discutir o que fazer e a quem recorrer.
- Trabalhar em grupos para criar um cartaz: “Quando, como e a quem reportar violência?”
- Praticar a redação de uma mensagem assertiva de pedido de ajuda.

Espaço de Reflexão:


- O que me impede, às vezes, de contar o que vi ou vivi?
- O que pode acontecer de bom quando alguém denuncia a violência?

Ficha 6.23.3-C – Falar para Proteger

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.23.3 – Como Reportar Violência

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão pretende ensinar estratégias para reconhecer situações de violência e saber comunicá-las de forma segura e responsável. Reforce a importância de quebrar o silêncio e de procurar ajuda junto de adultos ou serviços competentes, respeitando o ritmo e as emoções dos participantes.

Objetivo:

- Desenvolver competências para denunciar situações de violência com confiança e consciência dos canais disponíveis.

Materiais Necessários:

- Lista de contactos de entidades de apoio (digitais ou impressos)
- Roteiros ou frases modelo para simulação de diálogo
- Espaço para dramatizações ou debates em grupo
- Papel e marcadores para registo de estratégias e reflexões

Passos:

- Identificar sinais e consequências da violência em diferentes contextos (família, escola, redes sociais).
- Apresentar entidades de apoio (ex.: linhas de apoio, serviços sociais, polícia) e discutir como contactar.
- Simular um diálogo com um adulto de confiança ou profissional ao relatar uma situação.
- Refletir sobre a importância da denúncia para proteger vítimas e prevenir agressões.

Espaço de Reflexão:


- Já ajudei alguém ao escutar ou denunciar? Como me senti?
- Que estratégias posso usar para falar com alguém sobre violência?

Ficha 6.24.1-A – Quem Me Pode Ajudar

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.24.1 – Canais e Serviços de Apoio

Faixa Etária: 6–10 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a conhecer os serviços e canais de apoio disponíveis. Adapte a linguagem e os exemplos à idade, e promova confiança nos sistemas formais e informais de ajuda. Incentive a exploração de recursos locais e nacionais.

Objetivo:

- Ajudar as crianças a reconhecer figuras de apoio e saber onde procurar ajuda.

Materiais Necessários:

- Imagens ou cartões com figuras de apoio (professores, familiares, polícia, bombeiros, etc.)
- Papel, lápis de cor, canetas de feltro
- Cartolina grande para mural coletivo
- Vídeos curtos ou imagens impressas de serviços (bombeiros, polícia, linha de apoio)
- Quadro ou cartaz com o número de emergência (ex.: 112)

Passos:

- Conversar sobre quem são as pessoas que ajudam na escola, em casa e na comunidade.
- Criar um mural com imagens ou desenhos de pessoas e serviços que ajudam.
- Apresentar (com imagens ou vídeos) instituições como bombeiros, polícia, linha telefónica de apoio.
- Ensinar a memorizar um número de emergência (como o 112).

Espaço de Reflexão:


- A quem posso ligar se estiver em perigo?
- Que pessoa adulta me faz sentir seguro?

Ficha 6.24.2-B – Descobrir Onde Pedir Ajuda

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.24.2 – Canais e Serviços de Apoio

Faixa Etária: 11–14 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a conhecer os serviços e canais de apoio disponíveis. Adapte a linguagem e os exemplos à idade, e promova confiança nos sistemas formais e informais de ajuda. Incentive a exploração de recursos locais e nacionais.

Objetivo:

- Familiarizar os participantes com os canais e serviços de apoio disponíveis para jovens.

Materiais Necessários:

- Lista ou fichas informativas de serviços de apoio (SNS 24, Linha Criança, Escola Segura, etc.)
- Acesso à internet ou materiais de pesquisa (folhetos, cartazes informativos)
- Papel A4 e marcadores para criação de folhetos
- Guiões simples para dramatizações
- Espaço amplo para encenações

Passos:

- Apresentar serviços como SNS 24, Linha Criança, Escola Segura, psicólogos escolares.
- Em grupos, investigar e partilhar informação sobre um serviço de apoio local ou nacional.
- Criar um folheto simples com contactos úteis (telefone, email, site).
- Dramatizar uma situação em que se contacta um desses serviços.

Espaço de Reflexão:


- Que serviço conheci hoje e achei importante?
- Porque é bom saber onde procurar ajuda?

Ficha 6.24.3-C – Recursos para Proteger

Módulo: 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência

Sessão: 6.24.3 – Canais e Serviços de Apoio

Faixa Etária: 15–17 anos

 **Sugestão ao Facilitador:** Esta sessão ajuda os participantes a conhecer os serviços e canais de apoio disponíveis. Adapte a linguagem e os exemplos à idade, e promova confiança nos sistemas formais e informais de ajuda. Incentive a exploração de recursos locais e nacionais.

Objetivo:

- Capacitar os jovens para utilizar canais de apoio formais com confiança e sentido crítico.

Materiais Necessários:

- Lista de serviços (APAV, Linha Internet Segura, CPCJ, etc.)
- Papel e dispositivos digitais (se possível) para elaboração de guias informativos
- Marcadores e cartolina para versão física do guia
- Quadro branco ou projetor para discussão de critérios de credibilidade
- Acesso opcional às redes sociais ou exemplos de campanhas de divulgação

Passos:

- Apresentar diferentes serviços (Linha Internet Segura, APAV, Comissões de Proteção, etc.)
- Discutir critérios de confiança em fontes de ajuda (credibilidade, privacidade, acesso).
- Criar um guia digital ou físico com serviços de apoio recomendados.
- Refletir sobre o papel da comunidade e das redes sociais na divulgação de recursos de ajuda.

Espaço de Reflexão:

- Que canal de apoio considero mais acessível para mim?
- Como posso ajudar outros a conhecer estes serviços?