



Cofinanciado pela
União Europeia

SAFE

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

**Programa psicoeducativo e desportivo SAFE para
combater o bullying**

Dezembro 2024

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

Conteúdos

1. Introdução	3
2. O Programa SAFE	4
2.1 Objetivos	4
2.2 Metodologia Pedagógica	5
2.3 Estrutura dos Módulos	5
2.4 Resultados Esperados	6
2.5 Recursos Humanos e Materiais	7
2.5.1 Recursos Humanos	7
2.5.2 Recursos Materiais	7
2.6 Conclusão	8
3. Referencial do Programa SAFE	10
Módulo 1 – O Bullying	10
Módulo 2 - Empatia	14
Módulo 3 – Autoconfiança e Autoeficácia	19
Módulo 4 - Estratégias para Lidar com Situações de Conflito	23
Módulo 5 - Inteligência Emocional	31
Módulo 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência	38
Apêndice: Diretrizes de Facilitação por Faixa Etária	41
Introdução	41
Como Usar este Apêndice	41
Tabelas de Adaptação por Faixa Etária	41
Módulo 1 / Sessão 1	43
Módulo 1 / Sessão 2	45
Módulo 2 / Sessão 3	47
Módulo 2 / Sessão 4	49
Módulo 2 / Sessão 5	51
Módulo 3 / Sessão 6	53
Módulo 3 / Sessão 7	55
Módulo 3 / Sessão 8	57
Módulo 3 / Sessão 9	59
Módulo 4 / Sessão 10	61
Módulo 4 / Sessões 11-12	63
Módulo 4 / Sessão 13	65
Módulo 4 / Sessão 14	67
Módulo 4 / Sessão 15	69
Módulo 4 / Sessão 16	71

Módulo 5 / Sessão 17	73
Módulo 5 / Sessão 18	75
Módulo 5 / Sessão 19	77
Módulo 5 / Sessão 20	79
Módulo 5 / Sessão 21	81
Módulo 6 / Sessão 22	83
Módulo 6 / Sessão 23	85
Módulo 6 / Sessão 24	87

1. Introdução

A proteção e a capacitação de crianças e adolescentes contra o bullying e outras formas de violência constituem objetivos centrais do projeto SAFE (2023-2-PT01-KA210-SCH-000183612). Este projeto visa criar ambientes seguros e inclusivos para os jovens, minimizando a violência e o bullying através do desenvolvimento de competências socioemocionais e físicas.

No âmbito da Atividade 1, foi realizado um estudo aprofundado que abrangeu contextos sociodemográficos diversificados em Portugal e na Bulgária, proporcionando uma visão abrangente das realidades enfrentadas por crianças e adolescentes nestes países. As conclusões deste estudo, detalhadas no respetivo relatório, revelaram informações cruciais sobre as diferentes formas de bullying, os fatores que contribuem para o seu fenómeno e o impacto nas vidas dos jovens. Entre os principais achados, destaca-se:

- **Aumento do bullying:** A maioria dos pais (65%) e professores (62%) percecionaram um aumento do bullying, refletindo uma crescente consciência da prevalência destes comportamentos na sociedade.
- **Gravidade do bullying:** Tanto pais (90%) quanto professores (92%) consideram o bullying um problema muito sério, sublinhando a urgência de intervenções efetivas.
- **Tipos de bullying:** O bullying verbal foi identificado como o mais prevalente por alunos (86%), pais (70%) e professores (69%), seguido do bullying físico e social, evidenciando a necessidade de abordar de forma abrangente diferentes tipos de agressão.
- **Competências essenciais:** Foram identificadas competências fundamentais para enfrentar o bullying, tais como a autoconfiança (73% dos alunos, 73% dos pais e 62% dos professores), a resolução de conflitos (70% dos alunos, 70% dos pais e 69% dos professores), a empatia (58% dos alunos, 58% dos pais e 54% dos professores), a comunicação assertiva (38% dos alunos e 54% dos professores) e a tolerância (58% dos pais e 77% dos professores). A autodefesa também foi identificada como uma competência a desenvolver (69% dos alunos e 50% dos pais).

Estas constatações evidenciam a necessidade de um programa de intervenção estruturado e eficaz. Com base nas perceções e tendências identificadas, a Atividade 2 do projeto deu origem ao Programa SAFE, concebido para responder a estas necessidades e ser adaptável a diferentes contextos socioeconómicos. O programa visa preparar os alunos para enfrentar e prevenir situações de bullying, abordando de forma integrada as várias formas de agressão e promovendo o desenvolvimento de competências físicas e socioemocionais essenciais. Assim, contribui para a criação de ambientes escolares mais seguros e inclusivos.

2. O Programa SAFE

O Programa SAFE é uma formação estruturada composta por 24 sessões de 60 minutos, distribuídas idealmente ao longo de 12 semanas. O seu principal objetivo é capacitar crianças e adolescentes a enfrentar situações de bullying, desenvolver competências socioemocionais, promover a autodefesa e contribuir para a criação de um ambiente escolar mais seguro e inclusivo. Concebido para ser implementado por facilitadores, o programa destaca-se pela sua adaptabilidade a diferentes faixas etárias (6-10, 11-14 e 15-17 anos) e contextos socioeconómicos, garantindo que cada módulo e atividade respondam às necessidades específicas de desenvolvimento e ao contexto social dos participantes. As atividades e metodologias são ajustadas de acordo com a idade, oferecendo conteúdos simplificados e jogos de representação orientados para crianças mais novas, discussões e simulações centradas nos pares para adolescentes mais jovens, e estudos de caso complexos acompanhados de debates para os adolescentes mais velhos. Baseado em práticas pedagógicas cientificamente validadas, o programa está alinhado com teorias de desenvolvimento socioemocional e modelos de intervenção que promovem o bem-estar juvenil.

Em síntese, o Programa SAFE apresenta uma estrutura abrangente e flexível, preparando os jovens com as competências essenciais para prevenir e responder ao bullying, através de uma formação direcionada em autodefesa e desenvolvimento socioemocional.

2.1 Objetivos

O Programa SAFE tem como principal objetivo promover a segurança e o bem-estar das crianças e adolescentes no ambiente escolar, dotando-os das competências necessárias para reconhecer, compreender e lidar com situações de risco, em especial o bullying e outras formas de violência. Para isso, os facilitadores recebem ferramentas e estratégias práticas que os ajudam a apoiar o desenvolvimento destas competências nos jovens. Embora os principais beneficiários sejam as crianças e adolescentes, o programa estende o seu impacto aos pais, fornecendo-lhes conhecimentos e estratégias que podem ser aplicados e reforçados em casa.

Os objetivos do programa são adaptados às necessidades de desenvolvimento de cada faixa etária, assegurando que as crianças mais novas (6-10 anos) adquiram competências essenciais, enquanto os adolescentes (11-17 anos) aprofundem cenários mais complexos e explorem estratégias avançadas. Os objetivos específicos incluem:

- Capacitar os jovens para reconhecer e agir contra o bullying: Desenvolver competências para identificar os diversos tipos de bullying, compreender as suas consequências e adotar comportamentos de intervenção seguros.
- Promover a empatia e relações saudáveis: Incentivar a compreensão das emoções dos outros, valorizando a diversidade, praticando a tolerância e combatendo preconceitos.
- Desenvolver a autoconfiança e a autoeficácia: Proporcionar ferramentas que permitam aos jovens agir de forma assertiva, reconhecer os seus limites e aplicar técnicas de controlo emocional.
- Aplicar estratégias de defesa pessoal e gestão de conflitos: Fornecer técnicas práticas de autodefesa, bem como estratégias para gerir conflitos de forma segura.
- Desenvolver a inteligência emocional: Ensinar a gerir as próprias emoções e a melhorar as relações interpessoais, contribuindo para uma melhor tomada de decisão e aumento da qualidade de vida.
- Capacitar os jovens a pedir ajuda e reportar violência: Ensinar como identificar situações de abuso, pedir ajuda de forma assertiva e conhecer as entidades responsáveis pela proteção.

2.2 Metodologia Pedagógica

A metodologia do Programa SAFE baseia-se em princípios de educação participativa e reflexiva, com uma forte ênfase na aprendizagem ativa. Estas abordagens foram cuidadosamente desenvolvidas para apoiar os objetivos do programa, envolvendo os jovens de forma direta na aquisição de competências práticas para prevenir o bullying e promover o crescimento socioemocional.

Durante as sessões, os participantes constroem conhecimento e competências através de diversas técnicas, tais como:

- Role-playing: Simulações de situações reais que permitem praticar respostas adequadas ao bullying.
- Discussões em grupo: Espaços para partilhar experiências e refletir coletivamente sobre os temas abordados.
- Simulações práticas: Exercícios que recriam cenários de conflito e possibilitam a aplicação das estratégias aprendidas.
- Atividades de reflexão: Momentos dedicados à introspeção e análise das emoções e comportamentos pessoais.

Para garantir a relevância e eficácia das sessões, as metodologias e atividades são ajustadas às diferentes faixas etárias e contextos socioeconómicos. Os facilitadores são incentivados a adaptar os exemplos e exercícios à realidade socioeconómica e cultural dos participantes. Cada grupo etário beneficia de uma abordagem personalizada às suas necessidades de desenvolvimento:

- 6-10 anos: Linguagem simplificada, recursos visuais, atividades curtas, narração de histórias e cenários básicos de role-playing.
- 11-14 anos: Discussões em grupo, exercícios baseados em cenários e simulações práticas que refletem interações escolares e sociais.
- 15-17 anos: Debates, estudos de caso complexos, simulações do mundo real e exercícios de reflexão crítica.

O Programa SAFE é composto por 24 sessões de 60 minutos, idealmente distribuídas ao longo de 12 semanas. Embora esta duração seja recomendada para permitir uma total imersão nos conteúdos, praticar novas competências e refletir sobre a aprendizagem, os facilitadores têm a flexibilidade de adaptar o cronograma às necessidades e limitações de cada contexto. Esta adaptabilidade assegura que o programa possa ser implementado eficazmente em diversos ambientes educativos sem comprometer a qualidade dos resultados de aprendizagem.

Estas abordagens proporcionam experiências práticas e reais, equipando os participantes com ferramentas essenciais para resolver conflitos, promover o respeito e a inclusão, e fortalecer a autoconfiança. Os resultados da aprendizagem são avaliados através de atividades adequadas a cada faixa etária: reflexões simples e tarefas criativas para crianças de 6-10 anos, discussões estruturadas e análises de cenários para adolescentes de 11-14 anos, e reflexões críticas e resolução de problemas aplicados para jovens de 15-17 anos.

2.3 Estrutura dos Módulos

O Programa SAFE está estruturado em seis módulos, cada um abordando diferentes aspetos da prevenção e intervenção no bullying. Juntos, estes módulos contribuem para o objetivo central de capacitar os jovens a prevenir e responder ao bullying, promovendo competências essenciais de

autodefesa e desenvolvimento socioemocional. Adaptados às várias faixas etárias, os módulos asseguram que os conteúdos, exemplos e atividades sejam adequados ao nível de desenvolvimento dos participantes. Os módulos incluem:

- Módulo 1 - Bullying: Capacita os jovens para identificar e compreender as dinâmicas do bullying, abordando os diferentes tipos (verbal, físico e social), as características dos intervenientes (vítimas, agressores e espectadores) e as consequências emocionais e sociais. As atividades incluem role-playing, simulações, estudo de casos e brainstorming para promover soluções empáticas e seguras.
- Módulo 2 - Empatia: Promove a empatia como elemento essencial para relações saudáveis e prevenção de conflitos. Este módulo trabalha competências para compreender o impacto da empatia na qualidade de vida e nas relações interpessoais, através de role-playing, discussões em grupo, análises de casos e reflexão orientada.
- Módulo 3 - Autoconfiança e Autoeficácia: Foca-se no desenvolvimento da confiança dos jovens, ajudando-os a identificar situações de risco e a agir de forma assertiva. Aborda técnicas de reconhecimento de emoções e pensamentos acelerados, reestruturação cognitiva e mindfulness, com atividades práticas como role-playing, simulações e feedback em grupo.
- Módulo 4 - Estratégias para Lidar com Situações de Conflito: Capacita os jovens com técnicas de autodefesa e gestão de conflitos para reagir de forma segura em situações de risco. Inclui a prática de técnicas de distância segura, movimentos para mitigar tensões e imobilizações seguras, através de demonstrações práticas, exercícios orientados, role-playing e simulações.
- Módulo 5 - Inteligência Emocional: Ajuda os jovens a compreender e gerir as suas emoções, melhorando as relações interpessoais e a capacidade de tomada de decisão. Aborda técnicas de relaxamento, meditação e assertividade, com atividades como role-playing, estudos de caso e dinâmicas de grupo.
- Módulo 6 - Pedir Ajuda e Reportar Violência: Capacita os jovens para identificar situações de violência ou abuso, compreender a importância de pedir ajuda e conhecer as entidades responsáveis que podem oferecer suporte e proteção, garantindo uma resposta segura e adequada em situações de risco. As atividades incluem discussões em grupo, estudos de caso, role-playing orientado e demonstrações práticas.

2.4 Resultados Esperados

A implementação do Programa SAFE visa alcançar resultados significativos, tais como:

- Melhoria das competências socioemocionais: Aumento expressivo da empatia, do controlo emocional, da comunicação assertiva e da gestão de conflitos, promovendo um ambiente escolar mais inclusivo e respeitoso.
- Redução das ocorrências de bullying: Desenvolvimento de uma atitude proativa e interventiva, contribuindo para a diminuição dos episódios de bullying no contexto escolar.
- Aumento da autoconfiança e capacidade de adaptação: Fortalecimento da capacidade dos jovens para lidar eficazmente com situações de risco e stress, aplicando técnicas de autodefesa e controlo emocional adquiridas.

- Fortalecimento da consciência situacional e da capacidade de pedir ajuda: Melhoria na identificação de situações de risco e na solicitação assertiva de ajuda, garantindo a segurança pessoal e a dos colegas.
- Impacto positivo no bem-estar geral dos participantes: Promoção de um ambiente escolar mais seguro e harmonioso, onde os alunos se sentem apoiados e valorizados.

Estes resultados reforçam o objetivo central do Programa SAFE de capacitar os jovens a prevenir e enfrentar o bullying, desenvolvendo competências essenciais de autodefesa e socioemocionais. Juntos, contribuem para uma cultura escolar positiva que promove a segurança, o respeito e a inclusão, assegurando benefícios duradouros para os alunos, facilitadores e toda a comunidade escolar.

2.5 Recursos Humanos e Materiais

A implementação eficaz do Programa SAFE depende da disponibilidade de recursos humanos e materiais adequados para ministrar tanto o conteúdo psicoeducativo como os componentes físicos de autodefesa.

2.5.1 Recursos Humanos

O Programa SAFE foi concebido para ser implementado por uma equipa de facilitadores composta por professores, orientadores e instrutores de autodefesa, cada um trazendo a sua experiência única ao programa. Os professores focam-se no envolvimento educativo, os orientadores fornecem apoio socioemocional e os instrutores de autodefesa ensinam técnicas práticas de segurança. Em conjunto, as suas competências asseguram uma implementação eficaz e abrangente do programa.

- Professores:
 - Qualificações: Formação em educação, serviço social ou desenvolvimento infantil.
 - Competências: Ensino adequado à idade, gestão de sala de aula e conhecimento em aprendizagem socioemocional e prevenção do bullying.
- Orientadores:
 - Qualificações: Formação em psicologia, orientação ou apoio juvenil.
 - Competências: Especialização em desenvolvimento socioemocional, práticas informadas pelo trauma e resposta às necessidades emocionais dos alunos.
- Instrutores de Autodefesa:
 - Qualificações: Certificação ou experiência em artes marciais, educação física ou treino de autodefesa.
 - Competências: Ensino de técnicas de autodefesa adequadas à idade, garantia de segurança e gestão responsável de atividades físicas.

Todos os facilitadores devem realizar uma formação preparatória específica para o seu papel, abordando a metodologia, os conteúdos e os objetivos do programa, adaptações para diferentes faixas etárias e boas práticas para tratar temas sensíveis relacionados com o bullying e a violência.

2.5.2 Recursos Materiais

O Programa SAFE requer espaços e materiais adequados para apoiar as atividades psicoeducativas e de autodefesa física. Quando materiais específicos não estiverem disponíveis, os facilitadores são

incentivados a utilizar alternativas de baixo custo ou facilmente acessíveis para garantir que a implementação do programa se mantenha eficaz.

- Espaços:
 - Salas de aula/Espaços interiores: Para sessões psicoeducativas, discussões e atividades de role-playing.
 - Ginásios/Áreas abertas: Para exercícios de autodefesa com espaço suficiente para movimentos seguros.
- Materiais Psicoeducativos:
 - Materiais visuais (cartazes, gráficos), materiais impressos (fichas de trabalho, guias) e material de papelaria (marcadores, papel).
 - Ferramentas de apresentação: Quadros de giz, quadros brancos, flipcharts ou ecrãs digitais.
- Materiais de Autodefesa:
 - Equipamento de proteção (capacetes, coletes), colchões de segurança e acessórios de demonstração (bastões de espuma, almofadas de treino, pads de muay thai).
- Ferramentas de Role-Play e Multimédia:
 - Cartões de cenários, identificadores e disfarces para atividades de role-playing.
 - Projetores, ecrãs e colunas para vídeos e atividades guiadas.
- Ferramentas de Mindfulness:
 - Guiões para exercícios de relaxamento, almofadas, tapetes ou itens acessíveis, como cadeiras.

Garantindo a disponibilidade destes recursos, os facilitadores podem implementar o programa de forma eficaz, capacitando os jovens com as competências necessárias para enfrentar e prevenir o bullying. Cada módulo exige materiais específicos para apoiar as suas atividades psicoeducativas ou de autodefesa, mas nem todos os materiais são necessários ao mesmo tempo.

2.6 Conclusão

Desenvolvido a partir dos resultados da Atividade 1, o Programa SAFE oferece uma resposta estruturada e fundamentada às necessidades identificadas no combate ao bullying e na promoção de ambientes escolares seguros e inclusivos. Com uma abordagem holística, o programa equipa crianças e adolescentes com competências socioemocionais essenciais, técnicas de autodefesa e estratégias eficazes para lidar com o bullying e outras formas de violência.

Os conteúdos são adaptáveis às diferentes faixas etárias (6-10, 11-14 e 15-17 anos) e a diversos contextos socioeconómicos, garantindo a relevância e eficácia para todos os participantes. Diretrizes detalhadas de facilitação orientam professores, orientadores e instrutores de autodefesa na implementação do programa, atendendo às diferentes etapas de desenvolvimento e necessidades contextuais.

A estrutura abrangente do Programa SAFE não só capacita os jovens, mas também apoia facilitadores e pais na construção de comunidades escolares mais seguras e respeitadas. Implementar este programa é um passo proativo para um futuro em que crianças e adolescentes estejam preparados para enfrentar e prevenir o bullying de forma eficaz. Com o Programa SAFE,

as escolas podem cultivar ambientes onde a segurança, a empatia e o respeito são a norma, garantindo que cada jovem se sinta valorizado e capacitado.

3. Referencial do Programa SAFE

Módulo 1 – Bullying				
Objetivo Geral		Capacitar os alunos a reconhecer, compreender e lidar com situações de bullying, promovendo habilidades de comunicação e autodefesa num ambiente escolar seguro e inclusivo.		
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
1	1.1 Tipos de Bullying - Direto/Indireto; Violência Física/Não Física	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a capacidade de identificar os diferentes tipos de bullying e as suas consequências para vítimas, agressores e espectadores. 	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de bullying: bullying direto (agressão física e verbal) e bullying indireto (exclusão social, difamação, cyberbullying); violência física e não física. Impactos e consequências do bullying no ambiente escolar, no ambiente familiar e na qualidade de vida dos jovens. 	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de Formação: Expositivo e Interrogativo. Técnicas: Apresentação, perguntas e respostas, estudo de caso. Atividades: Apresentação sobre os tipos de bullying, seguida de uma discussão orientada sobre exemplos práticos em pequenos grupos; partilha de exemplos para identificar comportamentos de bullying no ambiente escolar e reflexão sobre as repercussões desses comportamentos na qualidade de vida dos envolvidos.

1	1.2 Papéis no Bullying: Vítimas, Agressores e Espectadores	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer os papéis de vítimas, agressores e espectadores em situações de bullying e agir de forma empática e assertiva para intervir. • Desenvolver competências para agir de forma empática e responsável, promovendo interações sociais mais saudáveis e livres de julgamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • O papel das vítimas, agressores e espectadores. • Características comportamentais de vítimas e agressores. • Passividade dos espectadores e seu impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Expositivo, Interrogativo e Participativo. • Técnicas: Estudo de casos, role-playing, debate, brainstorming. • Atividades: Apresentação de casos sobre os diferentes papéis em situações de bullying; role-playing para explorar as perspectivas de vítimas, agressores e espectadores; debate sobre as formas de intervenção; brainstorming sobre estratégias de intervenção seguras.
1	1.3 Consequências do Bullying	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a compreensão das consequências emocionais, sociais e cognitivas do bullying, a curto e longo prazo. • Conscientizar sobre a gravidade do problema do bullying no país. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consequências emocionais, sociais e cognitivas do bullying a curto, médio e longo prazo. • Exemplos reais de histórias de vida de vítimas de bullying. • Dados e estatísticas sobre a realidade do bullying no país. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Expositivo e Reflexivo. • Técnicas: Estudos de caso, reflexão individual, discussão em grupo. • Atividades: Apresentação de testemunhos reais sobre o impacto do bullying; reflexão individual sobre as

				consequências do bullying, seguida de uma discussão orientada sobre as percepções dos alunos.
1	1.4 Consciência Situacional e Autoproteção	<ul style="list-style-type: none"> Compreender a diferença entre autodefesa e proteção pessoal, desenvolvendo uma maior consciência de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> Diferença entre defesa pessoal e proteção pessoal. Princípios básicos de awareness (consciência situacional) e prevenção de riscos. 	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de Formação: Demonstrativo e Ativo. Técnicas: Demonstração prática, simulação de cenários. Atividades: Demonstração de técnicas básicas de defesa pessoal e proteção; simulação de situações para aplicar os conceitos de awareness e prevenção de riscos.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
2	1.5 Comunicação Não-Verbal: Contacto Visual, Andar, Postura	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a capacidade de utilizar a comunicação não-verbal para transmitir confiança, segurança e evitar vulnerabilidades. Reconhecer sinais de vulnerabilidade e aprender a evitá-los. 	<ul style="list-style-type: none"> Diferença entre "hard targets" (comportamentos que transmitem segurança) e "soft targets" (sinais de vulnerabilidade). Importância da linguagem corporal (olhar, postura, movimentos) nas interações 	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de Formação: Ativo e Participativo. Técnicas: Demonstração prática, trabalho em pares, feedback orientado. Atividades: Demonstração dos diferentes tipos de linguagem corporal; prática em pares para

			<p>sociais e como influencia percepções de segurança.</p>	<p>identificar comportamentos que transmitem confiança ou vulnerabilidade; exercícios de observação e feedback sobre posturas e movimentos, com abordagem dos hemisférios cerebrais.</p>
2	1.6 Comunicação Verbal: Voz, Confiança, Inteligência Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de delinear formas de comunicação adequadas. • Desenvolver a capacidade de aplicar a comunicação verbal assertiva em situações de conflito, promovendo uma interação segura e eficaz. • Promover a autoconfiança e o controlo emocional em situações de interação social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconfiança e autoeficácia: impacto da comunicação verbal nas percepções de segurança e controle. • Inteligência emocional: reconhecimento e gestão de emoções para melhorar a comunicação em contexto escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Participativo e Reflexivo. • Técnicas: Simulações, role-playing, dinâmicas de grupo. • Atividades: Simulações de conflitos para praticar a comunicação verbal assertiva; role-playing sobre controlo emocional em situações de conflito; discussões sobre a importância da comunicação eficaz para a autoconfiança.

Módulo 2 - Empatia				
Objetivo Geral		Promover o desenvolvimento da empatia nos jovens, incentivando a compreensão do outro, o respeito pelas diferenças e a valorização das relações interpessoais.		
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
3	2.1 Empatia	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características da empatia e a sua diferença em relação à simpatia. • Desenvolver a capacidade de colocar-se no lugar do outro em diversas situações. • Explorar como a empatia pode melhorar relações sociais e emocionais, resolver conflitos e prevenir o bullying. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceito de empatia e suas características principais. • Distinção entre empatia e simpatia, com exemplos para ilustrar as diferenças. • Impacto da empatia nas relações interpessoais dos jovens. • Exemplos práticos de como a empatia pode ser aplicada no dia a dia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Expositivo, Interrogativo e Participativo. • Técnicas: Apresentação de conceitos, discussão em grupo, análise de exemplos práticos. • Atividades: apresentação sobre empatia e sua diferença em relação à simpatia; discussão em grupo sobre exemplos de empatia no dia a dia; exercícios práticos de colocação no lugar do outro em diferentes situações; partilha de exemplos práticos em que a empatia ajudou a resolver conflitos ou prevenir bullying; análise de exemplos reais de conflitos e a

				aplicação da empatia como forma de resolução.
3	2.2 Empatia e Qualidade de Vida	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o impacto positivo da empatia nas interações diárias, no bem-estar e na felicidade pessoal. • Reconhecer a importância da empatia para a construção de relações mais saudáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relação entre empatia e qualidade de vida: como a empatia contribui para o bem-estar emocional e promove o equilíbrio corpo/mente a curto, médio e longo prazo. • Benefícios da empatia para a felicidade e o equilíbrio emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Reflexivo e Interrogativo. • Técnicas: Brainstorming, reflexão guiada, estudo de caso. • Atividades: Sessão de brainstorming sobre como a empatia pode impactar positivamente a vida diária; reflexão guiada sobre o papel da empatia na promoção de relações saudáveis; estudo de caso sobre situações em que a empatia teve um impacto significativo no bem-estar das pessoas envolvidas, identificando as atitudes empáticas e seus efeitos.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
4	2.3 Preconceitos / Julgamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar sinais de preconceitos e julgamentos e o 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinais de preconceitos e julgamentos nas interações sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Participativo e Reflexivo.

		<p>impacto negativo que podem ter nas interações sociais.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de evitar e combater preconceitos em ambientes escolares e sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégias para não compactuar com atitudes preconceituosas. • Importância de valorizar as diferenças e promover a inclusão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas: Role-playing, discussão em grupo, análise crítica de exemplos. • Atividades: Role-playing para explorar situações concretas de exclusão ou julgamento; discussão em grupo sobre estratégias assertivas e empáticas para combater atitudes preconceituosas; partilha de experiências pessoais sobre o impacto de preconceitos no ambiente escolar; análise de exemplos onde a empatia e a inclusão podem ser utilizadas para mitigar conflitos e o impacto negativo dos preconceitos.
4	2.4 Autoestima e Amor-próprio	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância da autoestima e do amor-próprio para o desenvolvimento pessoal. • Promover o amor-próprio como base para relações mais saudáveis e seguras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceito de autoestima e sua relação com a imagem que os outros têm de nós. • Impacto do amor-próprio na saúde mental e emocional dos jovens. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Reflexivo e Ativo. • Técnicas: Diário orientado, dinâmica de grupo, simulação prática.

			<ul style="list-style-type: none"> Diferenças entre autoestima e amor-próprio. 	<ul style="list-style-type: none"> Atividades: Reflexão individual em diário sobre práticas de autoestima; dinâmica de grupo para explorar estratégias de amor-próprio; exercícios de mindfulness para promover o autocuidado; simulações práticas de situações que desafiam a autoestima dos participantes, permitindo a prática de respostas mais assertivas e empáticas.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
5	2.5 Direitos e Deveres	<ul style="list-style-type: none"> Compreender os direitos e deveres dos jovens enquanto alunos, filhos e cidadãos. Desenvolver a capacidade de respeitar e valorizar os direitos dos outros em ambientes sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Definição de direitos e deveres em diferentes contextos (escola, família, sociedade). Relação entre direitos e deveres e o respeito pelo outro. Consequências do não cumprimento de direitos e deveres. 	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de Formação: Expositivo e Ativo. Técnicas: Apresentação, role-playing, discussão orientada. Atividades: Apresentação sobre os direitos e deveres dos jovens em diferentes contextos (escola, família, sociedade); role-playing para simular situações em que os direitos ou deveres são

				violados; discussão orientada sobre as consequências do não cumprimento dos deveres e como a empatia pode contribuir para a resolução dos conflitos resultantes dessas situações.
--	--	--	--	---

Módulo 3 – Autoconfiança e Autoeficácia				
Objetivo Geral		Desenvolver a autoconfiança e a autoeficácia nos jovens, capacitando-os a reconhecer situações de risco, agir de forma assertiva e controlar emoções em momentos de conflito.		
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
6	3.1 Identificação de Situações de Perigo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar situações de risco e avaliar limites pessoais em diferentes contextos. • Desenvolver a capacidade de avaliar sinais de perigo e tomar decisões rápidas e eficazes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinais e cenários típicos de situações de risco. • Ferramentas para identificar e responder a situações de risco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Ativo e Reflexivo. • Técnicas: Estudos de caso, simulações. • Atividades: Análise de estudos de caso para discussão de situações de risco; simulações práticas para reconhecimento de sinais de perigo, utilizando exemplos do quotidiano, como situações no transporte público, em eventos escolares ou interações sociais em grupos de amigos; partilha de experiências pessoais dos jovens sobre situações em que se sentiram em risco e discussão em grupo sobre como poderiam ter agido de forma diferente; definição de

Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
7	3.2 O Desescalar de Situações Verbais	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar técnicas de desescalada em conflitos verbais para reduzir tensões e evitar confrontos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definição de "desescalar" em situações de confronto verbal. • Técnicas de comunicação assertiva e não violenta para reduzir tensões em conflitos verbais, baseadas em modelos de gestão de conflitos. • Exemplos de aplicação prática em potenciais situações de agressão. 	<p>metas pessoais e plano de ação para fortalecer a autoconfiança e autoeficácia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Participativo e Ativo. • Técnicas: Role-playing e discussão orientada. • Atividades: Interpretação de papéis focada na aplicação de técnicas de desescalada em situações do quotidiano, como desentendimentos entre colegas de turma ou discussões familiares; análise em grupo das técnicas utilizadas e alternativas possíveis; reflexão em grupo em que cada jovem partilha um exemplo de um conflito verbal que tenha experienciado e debate-se a melhor forma de desescalar a situação.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas

8	3.3 Princípios da Autoconfiança	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver competências para fortalecer a autoconfiança e a autoeficácia em diversos contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> • O conceito de autoconfiança na sociedade contemporânea: desafios e oportunidades. • Princípios da autoconfiança e sua relevância no desenvolvimento pessoal, com exemplos de aplicação prática em contextos escolares, desportivos e sociais. • Métodos de treino de competências para fortalecer a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Ativo e Reflexivo. • Técnicas: Role-playing, dinâmicas de grupo. • Atividades: Role-playing sobre desafios relacionados com autoconfiança em situações do quotidiano, como responder a perguntas na sala de aula ou participar em atividades desportivas;; discussão orientada sobre o impacto da autoconfiança; feedback dos colegas sobre melhorias nas situações simuladas.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
9	3.4 Identificação das Emoções e Pensamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e gerir emoções e pensamentos acelerados em situações de stress. • Aplicar estratégias para controlar crenças irracionais e responder de forma mais adaptativa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecimento de emoções e pensamentos acelerados em momentos de stress. • Compreensão de crenças irracionais e suas consequências. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Reflexivo e Participativo. • Técnicas: Mindfulness, role-playing. • Atividades: Exercícios de mindfulness sobre práticas de respiração e relaxamento; role-

			<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de reestruturação cognitiva e mindfulness para gerir pensamentos acelerados e desenvolver respostas alternativas mais eficazes, com o objetivo de alcançar maior domínio sobre pensamentos e sensações.	playing sobre situações comuns que causam stress, como apresentações em público ou discussões com amigos, e aplicação de técnicas de reestruturação cognitiva; atividade em grupo para identificar crenças irracionais comuns, seguida de um exercício em que cada jovem cria uma frase alternativa para substituir essas crenças por respostas alternativas, diminuindo assim o síndrome do pensamento acelerado.
--	--	--	--	--

Módulo 4 - Estratégias para Lidar com Situações de Conflito				
Objetivo Geral		Capacitar os jovens a reconhecer e gerir conflitos de forma eficaz, aplicando estratégias de defesa pessoal, controlo emocional e técnicas de resolução de conflitos em situações de risco.		
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
10	4.1 Técnicas de Relaxamento	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de aplicar técnicas de relaxamento para reduzir o stress e melhorar o controlo emocional. • Reconhecer a importância da regulação emocional durante momentos de conflito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de respiração profunda e relaxamento muscular para reduzir o stress e melhorar o controlo emocional. • Práticas de mindfulness para aumentar a consciência dos gatilhos emocionais e reduzir a reatividade durante situações que provocam ansiedade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Demonstrativo e Reflexivo. • Técnicas: Demonstração prática, exercícios guiados, práticas de mindfulness. • Atividades: Demonstração de técnicas de respiração profunda e relaxamento muscular; prática guiada de autorregulação emocional; reflexão sobre a aplicação das técnicas em situações de ansiedade ou estados limite.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
11 e 12	4.2 Defesa Pré-conflito	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância da manutenção de distância e das posições defensivas em situações de risco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificação de distâncias seguras em contextos de confronto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Demonstrativo e Ativo. • Técnicas: Demonstração prática, simulação de cenários, feedback orientado.

		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de identificar pontos de fuga e reagir de forma estratégica. • Praticar técnicas de desescalada para reduzir a probabilidade de escalada de conflitos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posições de não-violência e de negociação em cenários de risco. • Identificação de pontos de fuga e estratégias de reação em contextos de potencial conflito. • Aplicação de princípios defensivos em cenários específicos, como áreas lotadas, locais isolados ou transportes públicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades: Demonstração prática de posições de defesa e distâncias seguras; simulação de cenários onde os alunos identificam pontos de fuga e estratégias de reação; discussão orientada sobre a eficácia das estratégias.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
13	4.3 Autodefesa: Conflito de Primeiro Impacto	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar técnicas defensivas para responder ao primeiro impacto de um confronto físico, mantendo o equilíbrio e postura. • Desenvolver a capacidade de criar e manter uma distância segura do agressor, reduzindo os riscos de escalada. • Aumentar a consciência sobre o posicionamento corporal e o 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de defesa inicial contra socos, empurrões e agarrões, com foco na postura, movimentação e posicionamento adequados. • Utilização de movimentos corporais para criar e manter uma distância segura do agressor, com ênfase na desescalada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Ativo e Demonstrativo. • Técnicas: Demonstração prática, simulação de situações reais, role-playing, feedback estruturado. • Atividades: Demonstração prática de técnicas defensivas; simulações para praticar a criação e manutenção de uma distância segura; role-playing

		movimento para melhorar a estabilidade e o controlo durante um confronto físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios para desenvolver e sustentar uma postura forte e equilíbrio, garantindo estabilidade em confrontos físicos. • Aplicação de princípios defensivos em diferentes cenários, como espaços confinados ou áreas abertas. 	em que os participantes devem reagir ao primeiro impacto de um confronto físico; feedback sobre a postura, o equilíbrio e as estratégias de resposta dos participantes, com sugestões de melhoria.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
14	4.4 Ações Técnicas segundo a Distância do Agressor	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar diferentes tipos de situações de conflito e compreender as suas dinâmicas associadas. • Desenvolver a capacidade de manter uma distância segura em situações de potencial ameaça. • Utilizar a comunicação verbal e não verbal para mitigar tensões. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de situações de conflito e dinâmicas associadas. • Técnicas de prevenção para a manutenção de uma distância segura. • Comunicação verbal e não verbal para a mitigação de tensões. • Métodos de movimentação para aumentar a distância em situações de ameaça. • Aplicação de princípios defensivos em diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Ativo e Demonstrativo. • Técnicas: Demonstração prática, simulação de cenários, role-playing, feedback estruturado. • Atividades: Demonstração prática de técnicas de movimentação para aumentar a distância e de comunicação para mitigar tensões; simulação de situações de conflito em que os participantes deverão

		<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar métodos de movimentação para aumentar a distância de forma estratégica. 	ambientes (por exemplo, espaços lotados, abertos ou fechados).	identificar e manter uma distância segura; prática da comunicação verbal e não verbal para lidar com um potencial agressor; feedback sobre a eficácia das estratégias e sugestões para melhorias.
14	4.5 Restringir a Ação do Agressor através de Imobilizações	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar imobilizações seguras para controlar o agressor de forma proporcional, minimizando o risco de lesões. • Manter equilíbrio e postura corporal durante a imobilização, garantindo um controle eficaz sem danos desnecessários. • Compreender as implicações éticas e legais da imobilização, respeitando os direitos humanos e limitando o uso de força a situações apropriadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Princípios de segurança e controle durante a imobilização. • Técnicas de imobilização de membros superiores e inferiores. • Considerações éticas e legais na imobilização física. • Métodos de aplicação em diferentes cenários de risco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Demonstrativo e Ativo. • Técnicas: Demonstração prática, role-playing, estudo de caso. • Atividades: demonstração prática das técnicas de imobilização, com foco na segurança e proporcionalidade; prática das técnicas em cenários simulados; discussão sobre considerações éticas e legais em situações de contenção física.

14	4.6 Reconhecer Pontos de Fuga	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de analisar o ambiente circundante para identificar potenciais saídas e rotas de fuga em situações de emergência. • Utilizar elementos do ambiente (mobiliário, portas, objetos) como ferramentas para facilitar a fuga ou criar barreiras de segurança. • Adaptar estratégias de fuga ao tipo de ambiente, considerando opções alternativas e avaliando a segurança das saídas. • Pedir ajuda a terceiros de forma estratégica durante ou após o conflito, utilizando a voz para chamar a atenção de aliados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consciência situacional para identificar ameaças e oportunidades de segurança. • Identificação de áreas de risco e prioridades em situações de emergência. • Uso de pontos de referência no ambiente para orientar saídas rápidas. • Como localizar e avaliar saídas seguras em diferentes tipos de ambientes. • Planeamento de rotas alternativas e avaliação da mobilidade no ambiente. • Aproveitamento de elementos do ambiente, como mobiliário, para facilitar a fuga ou criar barreiras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Ativo e Participativo. • Técnicas: Simulações de cenário, estudo de caso, análise de grupo, e role-playing. • Atividades: Análise prática do ambiente em pequenos grupos para identificar rotas de fuga; prática de técnicas de movimentação para aumentar a distância de uma ameaça; simulação de cenários de ameaça em que os participantes devem aplicar estratégias de movimentação e identificação de rotas de fuga, garantindo a segurança e a resposta adequada. discussão sobre situações reais onde a fuga foi necessária, avaliando as rotas e estratégias adotadas; utilização de objetos do ambiente para criar barreiras e praticar estratégias de fuga em
----	-------------------------------	--	--	--

Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
15	4.7 Autodefesa: Conflito de Segundo Impacto	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de controlar agressões de forma eficaz, tanto em pé como no chão, e proceder à fuga de maneira segura, utilizando técnicas defensivas adequadas a cenários de segundo impacto. • Promover a avaliação rápida do ambiente para identificar oportunidades de fuga seguras durante um segundo impacto. • Aumentar a consciência situacional e a capacidade de manter a calma para tomar decisões eficazes sob pressão. • Praticar transições entre posições em pé e no chão para manter o controlo e facilitar a fuga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas para controlar um segundo impacto durante um confronto, incluindo métodos de imobilização e aplicação proporcional de força, tanto em pé como no chão. • Identificação e avaliação dinâmica de oportunidades de fuga, barreiras e ferramentas para garantir a segurança pessoal. • Movimentos defensivos para recuperar o equilíbrio e o controlo, com foco em transições fluidas entre posições em pé e no chão. • Técnicas de recuperação para restabelecer a calma e o 	<p>cenários simulados, garantindo a compreensão das melhores práticas de segurança.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Ativo e Demonstrativo. • Técnicas: Simulação prática, role-playing, estudo de caso, feedback orientado. • Atividades: Aplicação de técnicas de controle de agressões em cenários simulados, garantindo a prática da proporcionalidade da força; simulação de situações de segundo impacto para identificar oportunidades de fuga; reflexão sobre casos práticos e feedback orientado para compreender as melhores estratégias de controle e fuga durante o segundo impacto, analisando a segurança do

Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
16	4.8 Cidadania pela Igualdade e Inclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o conceito de igualdade e sua importância na promoção de uma sociedade justa e inclusiva. • Identificar os diferentes tipos de diversidade e reconhecer seus benefícios para a sociedade. • Desenvolver atitudes de respeito e tolerância para promover a inclusão e combater a discriminação. • Conhecer recursos e organizações que apoiam a promoção da igualdade. • Desenvolver estratégias práticas para promover a igualdade e a inclusão no dia a dia e nas interações comunitárias. 	<p>controlo durante e após um segundo impacto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdução à igualdade e sua relevância para a justiça social. • Relação entre direitos humanos e igualdade como base para uma sociedade justa. • Tipos de diversidade (cultural, étnica, de género, religiosa, de capacidades) e seus benefícios para a coesão social. • Preconceitos e estereótipos como barreiras, e os impactos negativos da discriminação. • Estratégias para promover inclusão, respeito e tolerância. • Entidades que promovem a igualdade e ferramentas educacionais para aprofundar conhecimentos sobre inclusão. 	<p>ambiente e a eficiência das técnicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Expositivo, Participativo e Reflexivo. • Técnicas: Apresentação, discussão em grupo, estudo de casos, dinâmicas de grupo, resolução colaborativa de problemas. • Atividades: apresentação sobre o conceito de igualdade e os diferentes tipos de diversidade; discussão em grupo sobre os desafios da diversidade e os preconceitos enfrentados, usando exemplos práticos para contextualizar; análise de casos onde os participantes identificam e discutem situações de discriminação e práticas de inclusão; dinâmicas

		<ul style="list-style-type: none">• Refletir sobre preconceitos pessoais e explorar formas de desafiá-los para fomentar uma mentalidade mais inclusiva.		de grupo para promover a reflexão sobre boas práticas cidadãs, respeito, e como cada participante pode contribuir para a inclusão; apresentação de organizações que promovem a igualdade, incluindo uma breve explicação dos recursos e ferramentas disponíveis para aprofundar o conhecimento sobre o tema.
--	--	---	--	--

Módulo 5 - Inteligência Emocional				
Objetivo Geral		Desenvolver a inteligência emocional dos jovens, capacitando-os a gerir as suas emoções e melhorar as suas relações interpessoais, promovendo habilidades de tomada de decisão e gestão de conflitos.		
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
17	5.1 Tomada de Decisões	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância da tomada de decisões e avaliar o impacto da indecisão na evolução pessoal. • Identificar os princípios da inteligência emocional aplicados ao processo de decisão. • Compreender de que forma as competências de tomada de decisão contribuem para o desenvolvimento pessoal e a eficácia nas relações interpessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceito de tomada de decisões e suas implicações no desenvolvimento pessoal. • Princípios da inteligência emocional: reconhecimento emocional, autorregulação e empatia no processo de decisão. • Benefícios da inteligência emocional na melhoria da tomada de decisões e gestão de conflitos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Expositivo e Reflexivo. • Técnicas: Discussão orientada, estudo de casos, role-playing, abordagem cognitivo-comportamental, feedback orientado. • Atividades: Apresentação sobre o conceito de tomada de decisão, os tipos de decisões e o impacto destas no desenvolvimento pessoal e nas relações interpessoais; discussão orientada sobre os princípios da inteligência emocional (reconhecimento emocional, autorregulação, empatia) e a sua aplicação na tomada de decisões; análise de

				cenários em que a inteligência emocional influencia os resultados das decisões; prática de tomada de decisões em situações emocionalmente desafiantes ou complexas; trabalho em grupo para resolver um problema utilizando os princípios da inteligência emocional para alcançar um consenso; reflexão sobre uma decisão recente e discussão dos fatores emocionais envolvidos.
17	5.2 Enriquecimento das Relações Interpessoais	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância da pluralidade nas relações interpessoais. • Desenvolver habilidades de respeito e empatia para melhorar a qualidade das interações sociais. • Aplicar competências de respeito e empatia para fortalecer 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceito de pluralidade nas relações interpessoais e sua importância para a criação de ambientes saudáveis. • Respeito pelo outro: comportamentos que promovem o respeito nas interações sociais. • Impacto da empatia nas relações e estratégias para 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Expositivo e Participativo. • Técnicas: Discussão em grupo, estudo de casos, role-playing, dinâmicas de grupo. • Atividades: apresentação sobre o conceito de pluralidade e a sua importância nas relações interpessoais; discussão em grupo sobre comportamentos

		<p>relações em diversos contextos sociais.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre comportamentos pessoais e o seu impacto na qualidade das relações interpessoais. 	<p>fortalecer a empatia no contexto escolar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O papel da regulação emocional na manutenção de interações respeitadas e empáticas. • Exploração da pluralidade através de exemplos de diversidade cultural, social e emocional nas relações. 	<p>que promovem respeito.; análise de exemplos reais de empatia no contexto escolar e na sociedade; dinâmicas de grupo focadas em exercícios de role-playing para praticar o respeito e a empatia em diversas situações; reflexão sobre comportamentos pessoais e identificação de áreas de crescimento em respeito e empatia.</p>
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
18	5.3 Gestão de Conflitos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de gerir emoções em situações de conflito. • Identificar as influências dos hemisférios cerebrais na abordagem de conflitos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceito de gestão emocional e a sua aplicação na mediação de conflitos. • Funções dos hemisférios esquerdo (racional) e direito (criativo) na resolução de conflitos, com exemplos práticos de como integrar ambas as abordagens para soluções eficazes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Participativo e Reflexivo. • Técnicas: Discussão orientada, jogos de papel, estudo de casos, atividades de resolução colaborativa de problemas. • Atividades: discussão orientada sobre a gestão de conflitos e a importância da regulação emocional; análise

			<ul style="list-style-type: none"> Técnicas para integrar abordagens racionais e criativas na gestão de conflitos. 	<p>de cenários reais de conflito para compreender como abordagens racionais e criativas influenciam os resultados; gestão de emoções e a resolução de conflitos em contextos simulados; desenvolvimento colaborativo de estratégias de resolução de conflitos que equilibrem o pensamento racional e a empatia criativa; reflexão sobre experiências pessoais de conflito, com foco nos gatilhos emocionais e em estratégias de melhoria.</p>
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
19	5.4 Aumento da Qualidade de Vida e da Felicidade	<ul style="list-style-type: none"> Compreender a relação entre a satisfação das necessidades básicas e a qualidade de vida. Desenvolver estratégias de gestão de tempo e técnicas de relaxamento para promover o 	<ul style="list-style-type: none"> Pirâmide de Maslow: níveis de necessidades e sua importância para a qualidade de vida. Estratégias de gestão de tempo para aumentar o equilíbrio entre responsabilidades e lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de Formação: Expositivo e Reflexivo. Técnicas: Estudo de caso, discussão em grupo, práticas de relaxamento.

		bem-estar emocional e a qualidade de vida.	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas de meditação e relaxamento para promover o bem-estar emocional e a felicidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Atividades: estudo da Pirâmide de Maslow, analisando como cada nível contribui para a qualidade de vida; discussão em grupo sobre a importância do equilíbrio entre responsabilidades e lazer; exercícios orientados de meditação e técnicas de relaxamento para promover o bem-estar emocional e a felicidade.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
20	5.5 Uso de Assertividade	<ul style="list-style-type: none"> Compreender o conceito de assertividade e as suas diferenças em relação a comportamentos passivos e agressivos. Aplicar a assertividade nas interações diárias, promovendo o respeito e a comunicação eficaz. 	<ul style="list-style-type: none"> Conceito de assertividade e sua aplicação em diferentes contextos. Impacto da assertividade no fortalecimento da autoconfiança e das relações interpessoais, com foco nos resultados positivos de uma comunicação clara e respeitosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de Formação: Ativo e Reflexivo. Técnicas: Role-playing, dinâmicas de grupo, debates. Atividades: Role-playing para explorar comportamentos assertivos; discussão em grupo sobre os impactos da assertividade nas relações interpessoais; dinâmicas de

		<ul style="list-style-type: none"> Identificar estilos pessoais de comunicação e explorar formas de adotar comportamentos mais assertivos 	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas para praticar a assertividade, como o uso de afirmações na primeira pessoa ('eu'), manutenção de contacto visual e escuta ativa. Estratégias para superar desafios à assertividade, como o medo de confrontos ou rejeição. 	<p>grupo para praticar estratégias de comunicação assertiva em diferentes contextos; reflexão sobre estilos pessoais de comunicação.</p>
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
21	5.6 Armas de oportunidade	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a consciência situacional para avaliar o ambiente e determinar ações defensivas apropriadas. Identificar objetos comuns que podem ser utilizados como ferramentas de defesa em situações de risco. Compreender o uso consciente e responsável desses objetos para garantir a segurança pessoal. 	<ul style="list-style-type: none"> Características de objetos do dia a dia (chaves, canetas) que podem ser usados para defesa pessoal. Uso consciente e responsável de objetos comuns como armas de oportunidade. Técnicas de autoproteção em cenários de risco, com ênfase na avaliação do ambiente e no uso ético de objetos como ferramentas de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de Formação: Ativo, Demonstrativo e Reflexivo. Técnicas: Demonstrações práticas, simulações de cenários, role-playing, discussões guiadas. Atividades: demonstração prática do uso de objetos comuns, como chaves e canetas, para defesa pessoal; simulações de cenários de risco para identificar quando e como utilizar objetos do dia a dia como ferramentas de defesa;

				discussão guiada sobre o uso ético e responsável desses objetos, enfatizando a importância da segurança pessoal e da consciência situacional.
--	--	--	--	---

Módulo 6 – Pedir Ajuda e Reportar Violência				
Objetivo Geral		Capacitar os jovens a identificar e reportar situações de violência ou abuso, ensinando-os a agir de forma assertiva, segura e responsável, envolvendo figuras parentais, educadores e entidades responsáveis.		
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
22	6.1 Pedidos de Ajuda	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância de denunciar situações de abuso ou violência. • Capacitar os jovens a pedir ajuda de forma assertiva e segura em situações de risco. • Compreender a importância da confidencialidade na denúncia e como ela protege as vítimas de exposição ou retaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamentos esperados ao agir e reagir em situações de abuso. • Canais de denúncia: Formas de solicitar ajuda (presencial, telefone, online) e exemplos práticos para situações de emergência. • Processos de denúncia: Passos para pedir ajuda de forma adequada e segura. • Técnicas de comunicação assertiva para relatar o ocorrido com clareza e confiança. • Confidencialidade do pedido de ajuda e proteção da privacidade da vítima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Interrogativo e Ativo. • Técnicas: Role-playing, discussão orientada, simulações de cenários. • Atividades: Role-playing sobre como pedir ajuda de forma assertiva utilizando diferentes canais; discussão orientada sobre a confidencialidade do pedido de ajuda; simulação de cenários de risco onde os participantes praticam técnicas de comunicação assertiva; criação de cartazes de consciencialização sobre a importância de pedir ajuda e os canais de denúncia disponíveis.

Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas
23	6.2 Família/escola/figuras	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a importância das figuras parentais e educativas no suporte a vítimas e agressores. • Desenvolver habilidades para cessar a passividade dos espectadores e promover a assertividade nas interações. 	<ul style="list-style-type: none"> • Importância das figuras parentais e da escola na proteção de vítimas e reabilitação de agressores. • Estratégias de apoio para ajudar tanto vítimas como agressores a superar a violência. • Métodos para incentivar a assertividade e a intervenção ativa dos espectadores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Interrogativo, Colaborativo e Reflexivo. • Técnicas: Estudos de caso, discussão em grupo, role-playing. • Atividades: estudos de caso sobre situações em que figuras parentais e escolares apoiaram vítimas e agressores, para incentivar a reflexão sobre o papel dessas figuras; discussão em grupo sobre como promover a intervenção ativa dos espectadores; role-playing para praticar abordagens de apoio assertivas e intervenções positivas em contextos de bullying ou violência.
Sessão	Tópico	Objetivos Específicos	Conteúdos Formativos	Sugestões Metodológicas

24	6.3 Entidades Responsáveis	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e acionar entidades responsáveis em casos de violência, garantindo a proteção adequada das vítimas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Principais entidades responsáveis: polícia, linhas de apoio, proteção de menores. • Procedimentos para acionar entidades responsáveis em situações de violência ou abuso. • Linhas de apoio e serviços disponíveis para a proteção de vítimas e menores em risco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de Formação: Expositivo, Participativo e Reflexivo. • Técnicas: Discussão em grupo, estudo de caso, demonstração prática, role-playing. • Atividades: Apresentação sobre as entidades de apoio; estudo de caso sobre quando acionar uma entidade; simulação de contacto com linhas de apoio e serviços de proteção; reflexão sobre a importância de pedir ajuda e a confiança para contactar entidades responsáveis quando necessário.
----	----------------------------	---	---	--

Apêndice: Diretrizes de Facilitação por Faixa Etária

Introdução

Este apêndice fornece diretrizes detalhadas de facilitação para adaptar as sessões do Programa SAFE às necessidades de desenvolvimento de três faixas etárias específicas:

- **6-10 anos** (Ensino Básico: 1.º ciclo)
- **11-14 anos** (Ensino Básico: 2.º e 3.º ciclos)
- **15-17 anos** (Ensino Secundário)

Cada sessão do Programa SAFE inclui atividades essenciais projetadas para cumprir os objetivos de aprendizagem do programa. Para garantir que estas atividades sejam adequadas ao desenvolvimento, envolventes e eficazes, este apêndice oferece adaptações específicas para cada faixa etária. As diretrizes abordam diferenças no uso da linguagem, na complexidade do conteúdo, no design das atividades e nas estratégias de envolvimento, ajudando os facilitadores a implementar o programa de forma eficaz. Ao aplicar estas adaptações e ajustando os conteúdos ou exemplos conforme necessário, os facilitadores podem criar um ambiente inclusivo onde todos os jovens, independentemente do seu contexto, possam participar ativamente, aprender e desenvolver competências essenciais.

Como Usar este Apêndice

1. Identifique o módulo e a sessão relevantes: Localize neste apêndice a sessão que pretende facilitar.
2. Reveja as adaptações específicas por faixa etária: Cada sessão está organizada por faixa etária, oferecendo atividades e estratégias específicas adequadas ao nível de desenvolvimento dos participantes.
3. Integre as adaptações: Utilize as sugestões de adaptação para modificar as atividades principais conforme necessário, garantindo que sejam acessíveis, relevantes e envolventes para a faixa etária-alvo.
4. Envolver os participantes: Aplique as estratégias de envolvimento sugeridas para captar o interesse, fomentar a participação e criar um ambiente de aprendizagem acolhedor.

Estas diretrizes foram concebidas para serem flexíveis e práticas, permitindo aos facilitadores ajustar as atividades com base nas necessidades e dinâmicas únicas dos seus grupos, sem comprometer a integridade e os objetivos do Programa SAFE.

Tabelas de Adaptação por Faixa Etária

As tabelas seguintes apresentam adaptações detalhadas para cada sessão do Programa SAFE, organizadas por:

- **Tópico da sessão:** O tema ou foco principal da sessão.
- **Linguagem e conteúdo:** O estilo de linguagem recomendado e exemplos adaptados para cada faixa etária (6-10 anos, 11-14 anos e 15-17 anos).
- **Atividades:** Atividades principais ajustadas às necessidades e capacidades de desenvolvimento de cada faixa etária.
- **Estratégias de envolvimento:** Técnicas para incentivar a participação ativa e manter o interesse, personalizadas para cada faixa etária.



Estas adaptações asseguram que a linguagem, o conteúdo, os exemplos e as atividades sejam apropriados para cada etapa de desenvolvimento, mantendo os principais resultados de aprendizagem de cada sessão. Os facilitadores podem utilizar estas diretrizes para adaptar eficazmente cada sessão ao seu grupo específico, promovendo relevância, compreensão e envolvimento.

Módulo 1 / Sessão 1			
Faixa Etária	6-10 Anos	11-14 Anos	15-17 Anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e frases curtas. - Incorpore recursos visuais, histórias e desenhos animados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com a escola e redes sociais. - Discuta conceitos utilizando cenários relacionados com os pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária. - Discuta cenários complexos do mundo real, como cyberbullying e pressão dos pares.
1.1 Tipos de Bullying: Direto/Indireto; Violência Física/Não Física	<ul style="list-style-type: none"> - Narração de História: Conte uma história breve com personagens a experienciar bullying. - Atividade de Desenho: Desenhe exemplos de diferentes tipos de bullying. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão em Grupo: Identifique tipos de bullying (por exemplo, provocações verbais, exclusão, cyberbullying). - Análise de Cenários: Explore os impactos físicos e emocionais dos tipos de bullying. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate: Compare o impacto do cyberbullying versus bullying físico. - Estudo de Caso: Analise artigos de notícias ou incidentes reais de bullying.
1.2 Papéis no Bullying: Vítimas, Agressores e Espectadores	<ul style="list-style-type: none"> - Teatro com Fantoques: Represente os papéis de vítima, agressor e espectador com fantoches. - Jogo: Identifique os papéis numa história simples. 	<ul style="list-style-type: none"> - Role-Playing: Simule cenários de exclusão ou bullying online. - Discussão Orientada: Discuta a intervenção dos espectadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Role-Playing: Facilite uma simulação de pressão dos pares ou assédio online. - Discussão: Explore as responsabilidades éticas dos

			espectadores e as consequências da inação.
1.3 Consequências do Bullying	<ul style="list-style-type: none"> - Quadro de Sentimentos: Utilize cartões de emojis para identificar sentimentos. - Partilha em Grupo: Reflita sobre como o bullying afeta as amizades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudo de Caso: Analise histórias reais de bullying. - Reflexão: Promova a redação de um texto sobre como o bullying afeta a turma, as amizades e a saúde mental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexão Crítica: Promova a redação de um ensaio sobre os efeitos a longo prazo do bullying. - Discussão em Grupo: Promova o debate sobre a influência do bullying na cultura escolar e na sociedade.
1.4 Consciência Situacional e Autoproteção	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Ensine uma postura simples de proteção. - Jogo de Cenários: Identifique locais seguros e adultos de confiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Facilite a prática de técnicas de autodefesa, como linguagem corporal assertiva. - Simulação de Cenários: Facilite role-playing para desenvolver estratégias de prevenção e evitar riscos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração Avançada: Facilite a prática de defesa pessoal com ênfase em técnicas de desescalada. - Simulação de Cenários: Promova exercícios de consciência situacional em cenários do mundo real.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Utilize adereços, fantoches e materiais visuais. - Reforço positivo e atividades curtas e interativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões em grupo e atividades com os pares. - Incentive a partilha de experiências individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento independente e a análise crítica. - Facilite debates e discussões éticas.

Módulo 1 / Sessão 2			
Faixa Etária	6-10 Anos	11-14 Anos	15-17 Anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos e pistas visuais. - Explique conceitos através de histórias e jogos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares e situações reais do contexto escolar. - Discuta redes sociais, pressão dos pares e amizades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a aplicações do mundo real, como entrevistas e apresentações públicas. - Aborde cenários desafiantes, como cyberbullying ou resolução de conflitos.
1.5 Comunicação Não-Verbal: Contacto Visual, Andar, Postura	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo: "Anda como um Herói" – Facilite a prática de andar com confiança, como um super-herói. - Exercício de Espelho: Facilite a imitação de posturas confiantes e vulneráveis. - Observação: Apresente exemplos de linguagem corporal 'confiante' e 'tímida' com fantoches ou brinquedos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício em Pares: Pratique manter contacto visual e andar com confiança em pares. - Tarefa de Observação: Identifique e dê feedback sobre posturas confiantes e vulneráveis. - Role-Playing de Cenários: Oriente a representação de como entrar numa sala com confiança e não com timidez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício de Reflexão: Analise a linguagem corporal em primeiras impressões, como em entrevistas de emprego. - Role-Playing: Pratique o contacto visual e uma postura confiante em diferentes cenários, como apresentar uma ideia ou responder a perguntas numa reunião. - Feedback dos Pares: Partilhe feedback construtivo sobre a linguagem corporal.

<p>1.6 Comunicação Verbal: Voz, Confiança, Inteligência Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Role-Playing com Narrativa: Represente cenários que exigem uma voz firme, como pedir ajuda a um professor. - Prática de Frases de Confiança: Oriente a repetição de afirmações positivas, como 'Eu consigo fazer isto!' - Jogo das Emoções: Pratique a identificação e a expressão de emoções de forma calma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação de Conflito: Facilite a prática de respostas assertivas em conflitos entre pares, como em provocações. - Role-Playing: Trabalhe a calma e a confiança em diferentes cenários, como durante a apresentação de um trabalho em sala de aula. - Discussão em Grupo: Discuta emoções e controlo na comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate: Facilite a prática da comunicação assertiva em discussões sobre políticas escolares. - Simulação de Cenários: Represente conflitos que exigem controlo emocional, como a resolução de mal-entendidos. - Reflexão: Discuta a confiança e o controlo emocional na vida real.
<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilize adereços, jogos e cenários divertidos. - Dê incentivo e reforço positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões em grupo e feedback entre pares. - Incentive a partilha de experiências individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico e atividades conduzidas pelos pares. - Facilite debates e reflexões sobre aplicações reais e objetivos futuros.

Módulo 2 / Sessão 3			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como amizades e partilha de brinquedos. - Incorpore histórias, recursos visuais e dramatizações para ilustrar a empatia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares. - Discuta questões de amizade, dinâmica de grupo e interações nas redes sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária. - Discuta cenários complexos, como interações online, pressão dos colegas e questões sociais.
2.1 Empatia	<ul style="list-style-type: none"> - Narração de História: Conte uma história em que um personagem ajuda um amigo triste. Discuta como a empatia foi demonstrada. - Dramatização: Facilite uma dramatização para explorar formas de confortar colegas. - Discussão em Grupo: Pergunte: "Como se sentiriam se o vosso amigo estivesse triste?" 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique a empatia usando exemplos da vida real (por exemplo, ajudar um colega de turma). - Dramatização: Oriente dramatizações sobre ajudar colegas em situação de exclusão. - Discussão em Grupo: Reflita sobre o papel da empatia na gestão de conflitos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate: Discuta o papel da empatia na prevenção do bullying e na promoção da inclusão. - Role-Playing: Facilite uma simulação sobre como ajudar um colega a enfrentar o cyberbullying. - Reflexão: Promova uma reflexão escrita sobre como a empatia melhora a cultura escolar.

<p>2.2 Empatia e Qualidade de Vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming: Crie uma “Árvore da Gentileza” com maneiras de demonstrar empatia. - Reflexão Guiada: Partilhe uma ocasião em que ajudou um amigo e como se sentiu. - Estudo de Caso: Discuta uma história em que a gentileza deixou todos mais felizes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming: Discuta como a empatia melhora a dinâmica e a felicidade da turma. - Reflexão Guiada: Promova a redação de um pequeno texto sobre uma ocasião em que se sentiram apoiados. - Estudo de Caso: Analise um cenário em que a empatia resolveu um mal-entendido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming: Discuta a ligação da empatia com a saúde mental e o bem-estar social. - Reflexão Guiada: Reflita sobre empatia, felicidade e inteligência emocional. - Estudo de Caso: Analise um exemplo real de empatia que leva a uma mudança positiva e a um bem-estar melhorado.
<p>Estratégias de envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Use recursos visuais, desenhos e histórias simples. - Forneça reforço positivo e mantenha as atividades curtas e interativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre grupos de pares e atividades colaborativas. - Incentive a partilha de experiências e reflexões individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico, debates e discussões éticas. - Facilite atividades que exijam pensamento independente e liderança.

Módulo 2 / Sessão 4			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como amizades e partilha. - Explique conceitos por meio de histórias, jogos e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como grupos de amigos e dinâmicas sociais na escola. - Discuta cenários envolvendo redes sociais e dinâmicas de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como interações online, preconceito social.
2.3 Preconceitos / Julgamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Dramatização de Histórias: Encene histórias em que os personagens enfrentam preconceito (por exemplo, exclusão com base na aparência). - Discussão em Grupo: Converse sobre como tratar os outros com gentileza. - Reflexão: Promova a elaboração de um desenho ou texto sobre uma forma de ser gentil com alguém diferente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação de Cenário: Simule cenários envolvendo preconceito entre colegas (por exemplo, exclusão no almoço). - Discussão em Grupo: Realize um brainstorming sobre maneiras de desafiar o preconceito na escola. - Reflexão: Facilite exercícios de reflexão para identificar estratégias de inclusão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação de Cenário: Dramatize situações do mundo real (por exemplo, desafiando estereótipos). - Debate: Discuta o impacto do preconceito na sociedade. - Reflexão: Incentive a identificação de uma ação específica para desafiar o preconceito.

<p>2.4 Autoestima e Amor-próprio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diário Orientado: Promova o registo, em desenho ou por escrito, de coisas que apreciam em si mesmos. - Atividade em Grupo: Promova a partilha do que os faz sentir bem. - Atenção Plena: Facilite a prática de exercícios respiratórios simples. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexão no diário: Promova o registo escrito sobre pontos fortes e conquistas. - Discussão em Grupo: Promova a partilha de maneiras de desenvolver o amor-próprio. - Atenção Plena: Facilite a prática de meditação guiada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexão Crítica: Promova a elaboração de um texto sobre a autoestima. - Dinâmica de Grupo: Discuta estratégias de amor-próprio. - Simulação: Facilite a prática de respostas assertivas a desafios.
<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, desenhos e dramatizações simples. - Forneça reforço positivo e mantenha as atividades curtas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares e dramatizações. - Incentive reflexões pessoais e partilha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico e os debates. - Facilite atividades que estimulem o pensamento independente e liderança.

Módulo 2 / Sessão 5			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como regras de sala de aula e partilha de brinquedos. - Explique conceitos por meio de histórias e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como projetos em grupo e tarefas familiares. - Discuta situações escolares da vida real e interações básicas nas redes sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do mundo real, como leis, direitos humanos, deveres sociais. - Discuta cenários éticos complexos e dinâmicas sociais.
2.5 Direitos e Deveres	<ul style="list-style-type: none"> - Narrativa: Partilhe uma história em que um personagem aprende a respeitar os direitos dos outros (por exemplo, revezar). - Dramatização: Encene cenários como a partilha de materiais escolares. - Reflexão: Promova a elaboração de um desenho ou texto sobre uma forma de respeitar os outros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique direitos e responsabilidades utilizando exemplos, como respeitar as opiniões dos colegas. - Role-Playing: Pratique a simulação de conflitos sobre responsabilidades, como em trabalhos de grupo. - Debate: Discuta as consequências de não fazer tarefas ou seguir regras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate: Discuta questões reais de direitos (por exemplo, equilibrar a liberdade pessoal com os deveres sociais). - Role-Playing: Pratique a simulação de cenários, como a resolução de um conflito sobre direitos pessoais. - Reflexão: Incentive a identificação de maneiras de promover respeito mútuo e responsabilidade.

<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, recursos visuais e dramatizações simples.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e envolventes.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares e dramatizações.- Incentive a partilha de experiências individuais.- Utilize debates guiados para exploração.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico e o debate ético.- Facilite discussões lideradas por pares e análises de cenários do mundo real.
---	--	--	--

Módulo 3 / Sessão 6			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como situações de se perder ou falar com desconhecidos. - Utilize histórias e recursos visuais e jogos para facilitar a compreensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos reais, como pressão de grupo, passeios em grupo ou abordagem de estranhos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como transporte público, festas, interações online. - Discuta situações sociais complexas e estratégias de segurança.
3.1 Identificação de Situações de Perigo	<ul style="list-style-type: none"> - Narrativa: Partilhe uma história sobre um personagem que identifica uma situação de risco (por exemplo, ser abordado por um estranho). - Simulação: Pratique o reconhecimento de sinais de perigo com dramatização (por exemplo, ficar perto de um adulto de confiança). - Discussão em Grupo: Converse sobre o que fazer se eles se sentirem inseguros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudo de Caso: Analise cenários como ser pressionado por colegas ou ser seguido. - Simulação: Facilite a prática de respostas a situações de risco (por exemplo, dizer não à pressão dos colegas). - Discussão em Grupo: Promova a partilha de experiências e a discussão de respostas seguras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudo de Caso: Discuta exemplos do mundo real (por exemplo, situações sociais inseguras ou transporte público). - Simulação de Cenários: Facilite a prática de tomadas de decisões rápidas em cenários de alto risco. - Definição de Metas: Oriente o desenvolvimento de planos de ação pessoais para gerir situações de risco com confiança.

<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Apresente histórias, recursos visuais e dramatizações.- Mantenha as atividades curtas e interativas.- Forneça reforço positivo.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares e atividades em grupo.- Incentive a partilha de experiências individuais.- Utilize simulações guiadas para prática.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico e simulações do mundo real.- Facilite debates e reflexões sobre estratégias de segurança pessoal.
---	--	--	---

Módulo 3 / Sessão 7			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como discussões sobre brinquedos, disputas na sala de aula. - Explique a redução da tensão usando histórias e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como desentendimentos com amigos, conflitos em projetos de grupo. - Introduza conceitos de comunicação assertiva e respeitosa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como discussões familiares, pressão de colegas, conflitos online. - Discuta dinâmicas complexas de conflitos.
3.2 O Desescalar de Situações Verbais	<ul style="list-style-type: none"> - Dramatização de Narrativa: Conte histórias curtas sobre amigos que discordam e pratique maneiras de manter a calma. - Análise de Grupo: Promova uma discussão sobre como "manter a calma" e "usar palavras gentis". - Reflexão: Promova a elaboração de um desenho ou texto sobre uma ocasião em que resolveram uma discussão com calma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Role-Playing: Simule a redução de conflitos entre colegas, como desentendimentos no trabalho em grupo. - Análise de Grupo: Identifique o que funcionou e discuta alternativas. - Discussão Orientada: Aborde a importância de manter a calma para resolver conflitos eficazmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação de Cenário: Pratique a redução da tensão em conflitos reais, como discussões online ou disputas familiares. - Análise de Grupo: Analise criticamente as técnicas utilizadas e debata alternativas. - Reflexão: Promova a partilha e discussão de estratégias para gerir conflitos verbais.

Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, dramatizações e recursos visuais.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e envolventes.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares e dramatizações.- Incentive a partilha de experiências e reflexões individuais.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico e simulações do mundo real.- Facilite discussões lideradas por pares e análises reflexivas.
------------------------------------	--	--	---

Módulo 3 / Sessão 8			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como atividades em sala de aula e jogos de recreio. - Utilize histórias e recursos visuais para facilitar a compreensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como apresentações em sala de aula ou atividades em grupo. - Promova discussões sobre autoconfiança na escola, em desportos e em ambientes sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como falar em público ou participar em entrevistas. - Explore desafios, como a pressão dos colegas, e promova reflexões sobre aspirações futuras.
3.3 Princípios da Autoconfiança	<ul style="list-style-type: none"> - Dramatização: Pratique cenários, como responder a uma pergunta de um professor ou participar num novo jogo. - Dinâmica de Grupo: Promova a partilha de uma força ou conquista pessoal. - Discussão Guiada: Aborde como tentar coisas novas pode gerar confiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dramatização: Organize encenações simples, como apresentações em sala de aula ou situações em jogos coletivos. - Dinâmica de Grupo: Realize exercícios de trabalho em equipa para aumentar a confiança. - Discussão Guiada: Oriente uma reflexão sobre situações em que a confiança ajudou a superar desafios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação de Cenários: Oriente a simulação de desafios do mundo real (por exemplo, falar em público, participar em entrevistas). - Dinâmica de Grupo: Promova a partilha de conquistas e objetivos pessoais. - Feedback dos Colegas: Promova a reflexão sobre as estratégias de construção de confiança de cada um com feedback dos colegas.

<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, recursos visuais e dramatizações.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e interativas.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares e atividades em grupo.- Incentive reflexões pessoais e partilha de experiências.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico, discussões lideradas por pares e aplicações no mundo real.- Facilite sessões de feedback reflexivo.
---	--	---	--

Módulo 3 / Sessão 9			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como sentir-se nervoso antes de um teste. - Explique emoções com histórias e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como discussões com amigos, stress na sala de aula. - Discuta emoções e pensamentos usando cenários relacionáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como stress de exames, pressão dos colegas. - Analise crenças irracionais e suas consequências em profundidade.
3.4 Identificação das Emoções e Pensamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício de atenção plena: Pratique técnicas simples de respiração e histórias de relaxamento guiadas. - Dramatização: Encene cenários como sentir-se nervoso antes de falar. - Atividade em Grupo: Identifique e desenhe emoções, discutindo como geri-las. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício de atenção plena: Pratique técnicas de respiração e varreduras corporais. - Role-Playing: Facilite discussões simuladas com amigos, aplicando reestruturação cognitiva. - Atividade em Grupo: Facilite a identificação de crenças irracionais e a criação de alternativas positivas em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício de atenção plena: Oriente uma meditação ou um relaxamento muscular progressivo. - Role-Playing: Pratique a simulação de situações de alto stress, como falar em público, aplicando reestruturação cognitiva. - Atividade em Grupo: Discuta crenças irracionais e substitua-as por alternativas lógicas.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, desenhos e exercícios guiados. - Forneça reforço positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares e dramatizações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico e aplicações no mundo real.

	- Mantenha as atividades curtas e divertidas.	- Incentive a partilha de experiências e reflexões individuais.	- Facilite discussões lideradas por pares e feedback reflexivo.
--	--	--	--

Módulo 4 / Sessão 10			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como momentos antes de uma prova ou durante um jogo. - Utilize histórias e recursos visuais para facilitar a compreensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como o stress antes de um exame ou desafios em interações sociais. - Discuta situações relacionadas com os pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como pressão de exames ou resolução de conflitos. - Analise gatilhos emocionais complexos e resiliência.
4.1 Técnicas de Relaxamento	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Ensine a respiração profunda usando imagens divertidas (por exemplo, “sinta o cheiro da flor, apague a vela”). - Exercício Guiado: Pratique o relaxamento muscular (por exemplo, “aperte e afrouxe as mãos”). - Dramatização: Encene situações como se sentir nervoso antes de uma apresentação em sala de aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Oriente a prática de respiração profunda e varreduras corporais. - Exercício Guiado: Oriente um exercício de atenção plena para gerir o stress relacionado com a escola. - Role-Playing: Facilite simulações para gerir conflitos entre colegas ou lidar com a ansiedade em testes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Oriente a prática de respiração profunda avançada e relaxamento muscular progressivo. - Exercício Guiado: Oriente um exercício de meditação mindfulness para lidar com gatilhos emocionais. - Role-Playing: Facilite a aplicação de técnicas para resolver conflitos ou gerir momentos de stress, como durante exames.
Estratégias de Envolvimento	- Use histórias, recursos visuais e exercícios lúdicos .	- Facilite discussões entre pares e práticas em grupo .	- Promova o pensamento crítico e a prática reflexiva .

	<ul style="list-style-type: none">- Mantenha as atividades curtas e interativas.- Forneça reforço positivo.	<ul style="list-style-type: none">- Incentive a partilha de experiências.- Use exercícios guiados para prática.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite o feedback dos colegas e aplicações reais de técnicas de relaxamento.
--	--	--	---

Módulo 4 / Sessões 11-12			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como conflitos no recreio. - Explique conceitos com histórias e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a cenários concretos, como conflitos entre colegas ou áreas escolares lotadas. - Focalize em estratégias práticas de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como transporte público, eventos sociais. - Discuta avaliações de risco complexas e estratégias de segurança.
4.2 Defesa Pré-conflito	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Mostre posturas defensivas simples (por exemplo, mãos para cima, dar um passo para trás). - Simulação de Cenários: Pratique a segurança durante conflitos no recreio. - Role-Playing: Facilite a encenação de cenários que exijam manter distância e pedir ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Facilite a prática de posturas defensivas e o uso de distâncias seguras. - Simulação de Cenários: Oriente a identificação de pontos de fuga em ambientes escolares, como corredores. - Role-Playing: Facilite a prática de reduzir conflitos entre colegas ou em situações tensas em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Facilite a prática de posturas defensivas e técnicas de negociação. - Simulação de Cenários: Organize simulações de situações de risco em locais públicos, como paragens de autocarros. - Role-Playing: Facilite a prática de reduzir a tensão e aplicar reações estratégicas em cenários de conflito do mundo real.

Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, recursos visuais e dramatizações lúdicas.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e envolventes.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares, exercícios baseados em cenários e feedback em grupo.- Incentive a partilha de experiências individuais.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico, aplicações no mundo real e feedback estruturado.- Facilite reflexões lideradas por pares e discussões estratégicas.
------------------------------------	--	---	--

Módulo 4 / Sessão 13			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como conflitos no recreio. - Explique por meio de histórias e recursos visuais divertidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a cenários concretos, como conflitos entre colegas, corredores lotados. - Foco em estratégias claras e práticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como discussões em espaços públicos. - Discutir estratégias defensivas complexas e consciência situacional.
4.3 Autodefesa: Conflito de Primeiro Impacto	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Ensine posturas e movimentos básicos para responder a empurrões ou agarramentos. - Simulação de Cenário: Pratique manter distância durante confrontos lúdicos. - Role-Playing: Facilite a encenação de conflitos simples, com foco em manter o equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Pratique técnicas defensivas para ataques comuns, como socos e empurrões. - Simulação de Cenários: Promova a prática de respostas seguras a conflitos em espaços escolares. - Role-Playing: Pratique a manutenção do equilíbrio e da distância em situações de confronto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Facilite a prática de posturas defensivas, posicionamento e movimentos estratégicos. - Simulação de Cenário: Oriente respostas a conflitos do mundo real, como situações em transporte público. - Role-Playing: Facilite simulações de altercações físicas, com foco na compostura e na redução da tensão.

<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, dramatizações lúdicas e demonstrações simples.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e divertidas.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares, dramatizações e sessões de feedback.- Incentive reflexões e práticas pessoais.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico, simulações do mundo real e feedback estruturado.- Facilite a prática e a análise de técnicas defensivas lideradas por colegas.
---	--	--	---

Módulo 4 / Sessão 14			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a conceitos básicos, como ficar longe do perigo. - Utilize histórias, recursos visuais e exemplos lúdicos para facilitar a compreensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como conflitos no pátio da escola, corredores lotados. - Introduza estratégias práticas de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como espaços públicos, reuniões sociais. - Discuta cenários complexos e tomada de decisões estratégicas.
4.4 Ações Técnicas segundo a Distância do Agressor	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Mostre passos simples para os lados e distanciamento seguro (por exemplo, cenários de recreio). - Dramatização: Ajude as crianças a praticar gestos simples, como levantar a mão para dizer 'pare' e dar um passo atrás. - Reflexão: Aborde como permanecer seguro mantendo distância. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Pratique movimentos defensivos e mantenha distância. - Simulação de Cenário: Oriente a identificação de pontos de fuga em ambientes escolares. - Dramatização: Promova a utilização de palavras e gestos para acalmar conflitos entre colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Apresente técnicas avançadas de distanciamento. - Simulação de cenário: Promova a prática de estratégias para reduzir conflitos em ambientes públicos. - Simulação de Cenários: Pratique posicionamento defensivo em contextos reais.

<p>4.5 Restringir a Ação do Agressor através de Imobilizações</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Ensine pegadas simples e seguras (por exemplo, dar as mãos para parar de empurrar). - Dramatização: Pratique imobilizações seguras com contenção suave. - Discussão: Aborde a importância de pedir ajuda a um adulto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Pratique técnicas de imobilização seguras. - Simulação de Cenário: Simule conflitos entre pares que exijam contenções seguras. - Discussão: Aborde quando a contenção é apropriada e ética. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Aplique imobilizações com foco em controle e segurança. - Simulação de Cenário: Pratique contenção em situações de risco. - Estudo de Caso: Discuta considerações éticas e legais.
<p>4.6 Reconhecer Pontos de Fuga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade em Grupo: Identifique lugares seguros na sala de aula e no recreio. - Simulação: Pratique correr para lugares seguros. - Dramatização: Encene com as crianças como pedir ajuda a um adulto durante uma situação de fuga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de Grupo: Promova a análise de rotas de fuga na escola, como corredores e saídas. - Simulação: Pratique a criação de barreiras com móveis. - Dramatização: Promova cenários de fuga com feedback dos colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação de Cenários: Oriente a identificação e utilização de saídas em ambientes complexos, como no transporte público. - Simulação de Cenários: Oriente a prática de estratégias de fuga e pedido de ajuda. - Reflexão: Promova a avaliação de estratégias de fuga.
<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, dramatizações lúdicas e recursos visuais. - Mantenha as atividades curtas e divertidas. - Forneça reforço positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares, simulações de cenários e feedback orientado. - Incentive a partilha e as reflexões pessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico, simulações do mundo real e feedback estruturado. - Facilite a análise de estratégias liderada por pares.

Módulo 4 / Sessão 15			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote uma linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a conceitos básicos, como manter-se seguro durante uma luta. - Utilize histórias, recursos visuais e exemplos lúdicos para facilitar a compreensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a cenários concretos, como conflitos entre colegas (por exemplo, lutas no recreio). - Foco em estratégias práticas de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como altercações públicas. - Discuta estratégias defensivas complexas e consciência situacional.
4.7 Autodefesa: Conflito de Segundo Impacto	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação: Pratique técnicas básicas para se soltar e recuar com segurança. - Role-Playing: Facilite a encenação de conflitos simples que envolvam empurrões ou pegas. - Avaliação Dinâmica: Identifique lugares seguros para fugir (por exemplo, correr até um professor). 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação: Pratique o controle da agressão durante conflitos entre colegas. - Role-Playing: Oriente a prática de transições entre posições em pé e no chão. - Avaliação: Promova a identificação de rotas de fuga em ambientes escolares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação: Oriente a aplicação de técnicas avançadas de controle, como soltar-se de pegas e recuperar o equilíbrio. - Simulação de Cenários: Oriente a prática de transições estratégicas entre posições. - Avaliação: Promova a análise de opções de fuga em ambientes complexos.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, recursos visuais e dramatizações simples. - Forneça reforço positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares e exercícios de dramatização. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico e aplicações no mundo real.

	- Mantenha as atividades curtas e envolventes.	- Incentive feedback e reflexões sobre o desempenho.	- Facilite feedback estruturado e reflexões lideradas por colegas.
--	---	---	---

Módulo 4 / Sessão 16			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote uma linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como partilha e interações no recreio. - Explique igualdade e diversidade por meio de histórias e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote uma linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como projetos de grupo, interações em redes sociais. - Discuta conceitos básicos de justiça e inclusão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como inclusão social, desafios sociais. - Explore tópicos complexos como discriminação sistémica.
4.8 Cidadania pela Igualdade e Inclusão	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique igualdade e diversidade usando histórias com personagens de origens diversas. - Discussão em Grupo: Aborde a importância de tratar todos com gentileza. - Dramatização: Encene cenários em que a inclusão é necessária (por exemplo, convidar um colega excluído). 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Discuta os tipos de diversidade e justiça. - Análise de Caso: Oriente a identificação de discriminação em interações entre pares. - Dinâmica de Grupo: Promova o desenvolvimento de estratégias para fomentar o respeito na escola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de Caso: Analise casos de discriminação do mundo real (por exemplo, notícias). - Role-Playing: Facilite a exploração de cenários que envolvam preconceito no local de trabalho ou na sociedade. - Plano de Ação Pessoal: Facilite a elaboração de estratégias de inclusão comunitária.

<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, recursos visuais e dramatizações simples.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e divertidas.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares, estudos de caso e exercícios colaborativos.- Incentive a partilha de experiências individuais.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico, debates e reflexões lideradas por pares- Facilite a resolução de problemas do mundo real e o planeamento de ações.
---	---	--	---

Módulo 5 / Sessão 17			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como escolher amigos, partilhar brinquedos. - Explique por meio de histórias e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como projetos escolares em grupo, desentendimentos com amigos. - Discuta conceitos básicos de inteligência emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como gestão de conflitos, decisões coletivas. - Explore princípios complexos de inteligência emocional.
5.1 Tomada de Decisões	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique a tomada de decisões através de histórias (por exemplo, uma personagem a decidir partilhar). - Role-Playing: Facilite a prática de decisões simples, como escolher ajudar um amigo. - Reflexão: Oriente a elaboração de um desenho ou uma breve descrição sobre uma decisão recente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de Caso: Facilite a discussão sobre conflitos entre colegas e como as emoções influenciam as decisões. - Role-Playing: Facilite a prática de lidar com decisões em grupo, como ao trabalhar num projeto de turma. - Reflexão: Oriente a identificação de emoções envolvidas na tomada de decisões. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulação de Cenários: Facilite a prática de tomadas de decisões em situações complexas, como pressão de grupo ou stress. - Reflexão: Promova a análise de decisões passadas e a exploração de alternativas.

<p>5.2 Enriquecimento das Relações Interpessoais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Narração de Histórias: Partilhe histórias sobre personagens que demonstram respeito e empatia. - Discussão em Grupo: Aborde a importância de ser gentil com os colegas. - Role-Playing: Promova a prática de usar palavras gentis e oferecer ajuda a amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão em Grupo: Aborde a importância de respeitar as opiniões dos colegas. - Role-Playing: Facilite a prática de gestão de conflitos de forma respeitosa. - Reflexão: Promova a partilha de experiências individuais com empatia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de Caso: Facilite a análise de cenários do mundo real, como mal-entendidos culturais. - Role-Playing: Oriente a prática de gestão de conflitos e apoio entre colegas. - Reflexão: Promova a exploração de preconceitos pessoais e estratégias para os superar.
<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, recursos visuais e dramatizações simples. - Forneça reforço positivo. - Mantenha as atividades curtas e interativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares, dramatizações e resolução de problemas em grupo. - Incentive reflexões e experiências pessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico, aplicações no mundo real e atividades lideradas por colegas. - Facilite o feedback reflexivo e exercícios colaborativos.

Módulo 5 / Sessão 18			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como partilha de brinquedos e discussões no recreio. - Explique os hemisférios cerebrais com histórias ou recursos visuais (por exemplo, esquerdo = pensamento, direito = sentimento). 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como trabalhos de grupo e desentendimentos na sala de aula. - Discuta os hemisférios cerebrais usando analogias simples (por exemplo, lógica versus criatividade). 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como tensão no trabalho em grupo e conflitos sociais. - Explore estratégias complexas de regulação emocional.
5.3 Gestão de Conflitos	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão Guiada: Aborde como manter a calma durante discussões. - Role-Playing: Facilite a encenação de conflitos, como disputas sobre a partilha de brinquedos, praticando a calma. - Reflexão: Promova a representação, através de um desenho ou de uma descrição escrita, de uma situação em que resolveram um conflito. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de Caso: Analise conflitos entre colegas, como mal-entendidos no trabalho em grupo. - Role-Playing: Pratique a gestão de conflitos com calma e respeito. - Reflexão: Discuta gatilhos emocionais e estratégias para manter a calma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de Caso: Facilite a análise de conflitos do mundo real, como desacordos em grupos sociais. - Role-Playing: Promova a prática de reduzir tensões em situações difíceis. - Reflexão: Promova a exploração de gatilhos emocionais e estratégias para a gestão de conflitos.

<p>Estratégias de Envolvimento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, recursos visuais e dramatizações simples.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e envolventes.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares, dramatizações e resolução de problemas em grupo.- Incentive reflexões e experiências pessoais.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico, aplicações no mundo real e discussões conduzidas por pares.- Facilite feedback reflexivo e exercícios colaborativos.
---	--	--	---

Módulo 5 / Sessão 19			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como tarefas escolares ou jogos. - Explique as necessidades de Maslow usando histórias e recursos visuais (por exemplo, uma pirâmide com imagens). 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como trabalhos de casa ou atividades extracurriculares. - Discuta o equilíbrio entre trabalho escolar, hobbies e tempo social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como testes ou trabalhos part-time. - Explore estratégias complexas para equilibrar estudos, trabalho e vida pessoal.
5.4 Aumento da Qualidade de Vida e da Felicidade	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique as necessidades de Maslow com uma história simples, como necessidade de comida, sono e amizade. - Discussão em Grupo: Converse sobre como equilibrar dever de casa e brincadeira. - Exercício de Relaxamento: Pratique técnicas simples de respiração. - Atividade de Planeamento: Crie uma programação que inclua tempo para diversão e relaxamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Discuta as necessidades de Maslow e como elas se aplicam às amizades e à vida escolar. - Discussão em Grupo: Explore como gerir tarefas escolares e atividades sociais. - Exercício de Relaxamento: Oriente a prática de atenção plena para gerir o stress. - Atividade de Planeamento: Promova a elaboração de um plano 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Analise como as necessidades não atendidas afetam a saúde mental e o bem-estar. - Discussão em Grupo: Promova um debate sobre o equilíbrio entre responsabilidades académicas, sociais e profissionais. - Exercício de Relaxamento: Oriente a prática de técnicas avançadas de atenção plena ou meditação. - Atividade de Planeamento: Oriente o desenvolvimento de um

		semanal que inclua tempo de relaxamento.	plano de gestão de tempo que integre a prática de autocuidado.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, recursos visuais e exercícios simples. - Forneça reforço positivo. - Mantenha as atividades curtas e interativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares, planeamento de grupo e exercícios de atenção plena. - Incentive reflexões pessoais e partilha de experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico, o planeamento do mundo real e discussões lideradas por pares. - Facilite o feedback reflexivo e as aplicações práticas.

Módulo 5 / Sessão 20			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como partilhar brinquedos e pedir ajuda. - Explique assertividade com histórias e recursos visuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como lidar com trabalho em grupo, pedir respeito. - Discuta situações da vida real, como dizer não à pressão dos colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como local de trabalho, interações sociais. - Aborde cenários complexos, como dar feedback ou estabelecer limites.
5.5 Uso de Assertividade	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique a assertividade com uma história (por exemplo, um personagem pedindo para jogar). - Role-Playing: Facilite a prática de pedir a vez ou dizer não de forma educada. - Reflexão: Incentive o desenho ou a partilha de ideias sobre como ser assertivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão: Facilite um debate sobre como se defender em ambientes escolares. - Role-Playing: Facilite a prática de respostas assertivas a provocações ou pedidos injustos. - Reflexão: Promova a identificação de formas de ser mais assertivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate: Discuta a importância da assertividade em cenários do mundo real (por exemplo, entrevistas). - Role-Playing: Facilite a prática de respostas assertivas a conflitos. - Reflexão: Incentive a análise de desafios pessoais, explorando formas de os abordar com assertividade.

Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none">- Use histórias, recursos visuais e dramatizações lúdicas.- Forneça reforço positivo.- Mantenha as atividades curtas e interativas.	<ul style="list-style-type: none">- Facilite discussões entre pares, dramatizações em grupo e feedback orientado.- Incentive a partilha de experiências individuais.	<ul style="list-style-type: none">- Promova o pensamento crítico, aplicações no mundo real e feedback liderado por colegas.- Facilite discussões reflexivas sobre desafios de assertividade.
------------------------------------	--	---	---

Módulo 5 / Sessão 21			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como usar uma mochila ou um lápis para segurança. - Foque-se na segurança básica e em obter ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como corredores lotados ou recreios. - Discuta a importância da segurança e da responsabilidade na autoproteção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como transporte público ou reuniões sociais. - Aborde considerações éticas e legais em detalhes.
5.6 Armas de Oportunidade	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Mostre maneiras simples de usar uma mochila ou um lápis para proteção. - Atividade Guiada: Ajude as crianças a encontrar objetos seguros na sala de aula, como uma mesa ou cadeiras. - Role-Playing: Pratique fugir e pedir ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Facilite a prática do uso responsável de chaves, bolsas ou canetas. - Simulação de Cenários: Simule situações de risco na escola. - Role-Playing: Promova a prática de distanciamento seguro e de fuga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração: Facilite a prática de técnicas avançadas com itens comuns, como chaves, cintos ou bolsas. - Simulação de Cenários: Dramatize cenários de risco em espaços públicos. - Discussão: Explore aspectos éticos e legais da defesa pessoal.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, recursos visuais e dramatizações simples. - Forneça reforço positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares e simulações guiadas. - Incentive o pensamento e a reflexão responsáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico e a resolução de problemas do mundo real.

	- Mantenha as atividades curtas e envolventes .		- Facilite discussões éticas e feedback liderado por colegas sobre técnicas.
--	--	--	--

Módulo 6 / Sessão 22			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como pedir ajuda a um professor. - Foque-se na segurança e em adultos de confiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como bullying ou segurança online. - Discuta os diferentes canais de denúncia e sua importância. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como assédio ou abuso. - Aborde aspectos legais e confidencialidade em detalhe.
6.1 Pedidos de Ajuda	<ul style="list-style-type: none"> - Dramatização: Pratique pedir ajuda a um professor ou familiar. - Discussão Orientada: Explique, com exemplos simples, a diferença entre guardar segredos e pedir ajuda. - Atividade criativa: Oriente a criação de cartazes sobre 'Quem pode ajudar-me?' 	<ul style="list-style-type: none"> - Role-Playing: Facilite a prática de procurar ajuda em situações de bullying. - Simulação de Cenário: Facilite o uso de linhas de apoio ou conselheiros escolares em situações simuladas. - Debate: Debata por que a confidencialidade é importante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Role-Playing: Facilite a prática de denunciar situações graves, como assédio. - Simulação de Cenários: Promova a simulação de denúncias às autoridades. - Debate: Explore dilemas éticos em denúncias.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, recursos visuais e dramatizações simples. - Forneça reforço positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares, dramatizações e simulações guiadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico, aplicações no mundo real e discussões éticas.

	- Mantenha as atividades curtas e envolventes.	- Incentive a reflexão sobre experiências individuais.	- Facilite o feedback reflexivo e a análise liderada por pares.
--	---	---	--

Módulo 6 / Sessão 23			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como professores ou pais ajudando com problemas. - Foque-se em conceitos básicos de suporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como colegas de turma ou professores ajudando com situações de bullying. - Discuta estratégias de intervenção ativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, envolvendo mentores, conselheiros ou líderes comunitários. - Explore estratégias complexas de apoio a vítimas e agressores.
6.2 Família/Escola/Figuras	<ul style="list-style-type: none"> - Estudos de Caso: Analise histórias simples de pais ou professores ajudando uma criança. - Discussão em Grupo: Converse sobre formas de pedir ajuda aos adultos. - Role-Playing: Facilite a prática de pedir ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudos de Caso: Analise exemplos de apoio escolar para vítimas de bullying. - Discussão: Explore como os colegas podem intervir. - Role-Playing: Facilite a prática de oferecer ajuda a um colega. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudos de Caso: Analise exemplos reais de intervenção parental ou escolar. - Discussão: Promova a troca de ideias sobre estratégias de apoio de colegas e da comunidade. - Dramatização: Facilite a prática de técnicas de intervenção assertiva.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, recursos visuais e dramatizações básicas. - Forneça reforço positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares, dramatizações e reflexões em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico, aplicações no mundo real e discussões éticas.

	- Mantenha as atividades curtas e interativas .	- Incentive a partilha de experiências individuais .	- Facilite o feedback reflexivo e a dramatização liderada por colegas .
--	--	---	---

Módulo 6 / Sessão 24			
Faixa Etária	6-10 anos	11-14 anos	15-17 anos
Linguagem e Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem simples, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos do quotidiano, como chamar a polícia se alguém se sentir inseguro. - Explique os papéis dos adultos de confiança e dos serviços de emergência. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem clara, adequada à faixa etária, e recorra a exemplos relacionados com os pares, como bullying ou ameaças online. - Explique como e quando entrar em contato com linhas de apoio e serviços de proteção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adote linguagem madura, adequada à faixa etária, e recorra a cenários do mundo real, como denunciar abuso ou assédio. - Discuta procedimentos detalhados para contato com entidades responsáveis.
6.3 Entidades Responsáveis	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique a quem recorrer para obter ajuda, como polícia, professores ou linhas de apoio. - Estudo de Caso: Analise uma história simples de uma criança que recebe ajuda. - Simulação: Pratique pedir ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explique as linhas de apoio e os serviços disponíveis para casos de bullying ou abuso. - Estudo de Caso: Analise um cenário sobre ameaças online. - Simulação: Pratique denúncias por telefone ou online. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação: Explícite o papel da polícia, dos serviços jurídicos e das linhas de apoio. - Estudo de Caso: Analise casos de abuso do mundo real. - Simulação: Oriente a elaboração de uma denúncia formal.
Estratégias de Envolvimento	<ul style="list-style-type: none"> - Use histórias, recursos visuais e dramatizações básicas. - Forneça reforço positivo. - Mantenha as atividades curtas e interativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite discussões entre pares, simulações guiadas e reflexões em grupo. - Incentive a partilha de percepções pessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promova o pensamento crítico, simulações do mundo real e discussões éticas. - Facilite atividades lideradas por pares e feedback reflexivo.