

Livro De Recursos

DEVAGAR  
se VAI Ao  
se vai Ao  
LONGE



IDEIAS COM HISTÓRIA®

# Índice

Quizz «Descobre as Emoções» · (Sessão 4)	4
História «A Aldeia Feliz» · (Sessão 4)	5
Sou Especial Porque · (Sessão 5)	6
Banda desenhada «Diz “Não” à Discriminação!» · (Sessão 7)	7
Testemunhos «Ser Diferente» · (Sessão 8)	10
Quem Vamos Nós Salvar? · (Sessão 9)	12
Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações — Vamos conhecer o João e a Maria! · (Sessão 10)	13
Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações — A Raiva/Zanga e o Medo · (Sessão 11)	15
Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações — A Tristeza e a Alegria · (Sessão 12)	18
Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações — Estilos de Comunicação · (Sessão 15)	20
Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações — Bullying · (Sessão 17)	22
Como Tomar Decisões Difíceis · (Sessão 18)	25
Diplomas (professores e participantes) · (Sessão 19)	26





# Recursos De Apoio Às sessões



## Quiz «Descobre as Emoções»

### Situação 1

O João, por muito que se esforce, nunca consegue apanhar o autocarro a tempo. Por isso ele sente-se \_\_\_\_\_.

### Situação 2

O Rui passou uma rasteira ao colega e ele magoou-se. O Rui pensava que era só uma brincadeira e não queria que o colega se aleijasse. Por isso ele sentiu-se \_\_\_\_\_.

### Situação 3

O Paulo viu a sua mãe com o irmão ao colo, mas ele queria que a mãe lhe desse mimos a ele. Por isso ele sentiu-se \_\_\_\_\_.

### Situação 4

Ao almoço a Vera deu um soluço muito alto e ficou toda a gente a olhar para ela. Por isso ela sentiu-se \_\_\_\_\_.

### Situação 5

A Ana teve notas muito boas na escola e os pais elogiaram-na muito. Por isso os pais da Ana sentiram-se \_\_\_\_\_.

### Situação 6

A mãe da Maria está a chorar. Ao vê-la assim a Maria sente-se \_\_\_\_\_.

### Situação 7

O David viu o seu amigo escorregar numa casca de banana, cair e aleijar-se. Por isso o David sente-se \_\_\_\_\_.

### Situação 8

Os colegas da Mónica chamaram-lhe nomes no recreio. Por isso ela sente-se \_\_\_\_\_.

### Situação 9

No dia do seu aniversário, os pais da Sofia fizeram uma festa e vieram todos os seus amigos e familiares. Por isso ela sente-se \_\_\_\_\_.

\* Soluções no Manual do Programa



## A Aldeia Feliz

Era uma vez uma aldeia onde todos viviam felizes. Todos os dias, os seus habitantes davam abraços, carinhos, faziam elogios uns aos outros, ajudavam-se a conhecer melhor nos seus talentos e eram «apanhados a serem bons».

No final do dia, os habitantes da aldeia agradeciam as coisas boas que a vida lhes tinha reservado nesse dia e pensavam em formas de viverem mais um dia em felicidade, paz e harmonia. Gostavam de estar na companhia e passar tempo uns com os outros. As pessoas estavam disponíveis quando alguém precisava de ajuda e preocupavam-se com o seu bem-estar.

Certo dia, chegou à aldeia um menino que os convenceu que esta forma de se relacionarem uns com os outros era muito antiquada e aborrecida. Vinha de outra aldeia e dizia que as pessoas dessa aldeia eram mais evoluídas, porque tinham um brinquedo que lhes permitia comunicar com as outras pessoas, sem precisarem de sair de casa quando estava frio ou calor. Com aquele pequeno brinquedo portátil, até podiam comunicar com habitantes desconhecidos de outras aldeias e jogar jogos desafiantes para se entreterem.

As pessoas começaram então a passar mais e mais tempo com o novo brinquedo, isoladas em casa e a levarem-no para todo o lado. Mesmo quando se juntavam para estar com a família e amigos preferiam, muitas vezes, comunicar através do novo brinquedo e jogar os jogos com ele. Aos poucos e poucos, perderam a noção de que tinham deixado de passar tempo uns com os outros e quase deixaram de fazer elogios. Os elogios foram substituídos por críticas destrutivas e até insultos através do novo brinquedo. Sem saberem explicar muito bem porquê, os habitantes da aldeia foram-se sentindo cada vez mais tristes, sozinhos, magoados, rejeitados, com medo que ninguém gostasse deles.

O chefe da aldeia decidiu então marcar uma Assembleia de Aldeia com todos os seus habitantes para discutirem o problema e procurarem soluções, todos juntos.



## Sou Especial Porque

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Nomes: \_\_\_\_\_



## Banda Desenhada «Diz “Não” à Discriminação!»

**Cor de pele** • Grupo de pessoas à entrada de uma discoteca; uma delas é negra e as restantes brancas; o porteiro não deixa entrar a pessoa negra.



**Orientação sexual** • Casal gay (homens) passeiam na rua de mão dada; outra pessoa que vai a passar faz comentários com a amiga.



**Religião** • Grupo de jovens faz um grafiti/atira pedras a uma mesquita.





## Banda Desenhada «Diz “Não” à Discriminação!»

**Incapacitação física** • Um carro encontra-se estacionado em frente à passadeira, zona em que o piso se encontra rebaixado; uma jovem na cadeira de rodas não consegue atravessar.



**Incapacitação mental / psicológica** • Um homem e uma mulher conversam baixinho sobre a colega de trabalho, sentada não muito longe deles.



**Género** • Rapariga passa de minissaia em frente a um prédio em obras e alguns homens lançam-lhe piropos dos andaimes.





## Banda Desenhada «Diz “Não” à Discriminação!»

**Aparência** • Homem muito gordo, cabelo comprido e tatuado vai a uma entrevista para matricular a filha numa creche. Diretora a pensar.



**Idade** • Reunião de trabalho para escolher o melhor logotipo para um novo produto; trabalhador mais velho diz preferir o primeiro logotipo; trabalhador mais novo diz preferir o terceiro logotipo.



**Imigração** • Uma família síria está há seis meses neste país; filha adoece e é-lhe negado o acesso a cuidados de saúde.





## Testemunhos • Ser Diferente

### Síndrome Asperger

O David é o meu irmão mais novo e tem 10 anos. As pessoas acham que ele é um pouco estranho, porque não gosta de brincar com os outros meninos.

Prefere estar sozinho e sempre a fazer as mesmas coisas. Quando era pequenino passava horas a baloiçar para a frente e para trás. Também começou a falar mais tarde do que os outros meninos da sua escola. Por vezes, assusta-se se vê muitas pessoas à sua volta e não gosta de olhar nos nossos olhos, porque fica nervoso. O meu irmão não gosta nada de fazer coisas diferentes. Só o ano passado é que festejou o aniversário, porque não está habituado a fazer isso muitas vezes.

Ele também acredita em tudo o que as pessoas lhe dizem e não percebe quando é a brincar. Uma vez fomos a um centro comercial às compras. Ele não gosta nada, porque tem muitas pessoas. Era no início de novembro e já havia decorações de Natal. A partir desse dia até ao Natal, todos os dias, sempre que se despedia de nós ou dos colegas e dos professores na escola, desejava «Feliz Natal» como nos desenhos animados.

Apesar de ele ser um pouco chato e gostar de passar todo o tempo a falar comigo sobre comboios eu gosto de estar com ele. Ele tem uma ótima memória e ensina-me algumas coisas que eu não sei e eu ajudo-o a atar os atacadores, porque ele não consegue. Eu sei que ele é diferente da maioria dos outros meninos, mas ele é meu irmão e eu gosto muito dele.

Sara, 11 anos

### Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção

O Francisco tem 9 anos e é meu amigo e colega de turma. Costumamos brincar muitas vezes nos intervalos e também ao final da tarde antes do meu avô me ir buscar à escola. O Francisco não para quieto um segundo. A professora até diz que parece estar sempre ligado à corrente elétrica. Dizem que é hiperativo. Gosta de estar sempre a mexer-se ou a fazer alguma coisa.

Na sala de aula tem dificuldade em estar calado e aguardar a sua vez para falar com o dedo no ar. Muitas vezes está voltado para trás a conversar, outras vezes fica a olhar para a janela dando conta de tudo o que se passa lá fora, por isso demora muito tempo a terminar os trabalhos. A mesa dele está sempre uma confusão e esquece-se muito do material. Também interrompe a professora e os outros meninos na sala de aula. Às vezes levanta-se para ir à casa de banho, sem pedir autorização à professora.



Por vezes ele também arranja problemas. Quando jogamos futebol com outros meninos ele fica furioso quando perde, porque acha sempre que não merecia e que os outros fizeram batota. Nunca fica muito tempo chateado e depois tenta ficar outra vez amigo de toda a gente, mas há meninos que não gostam, porque ele fica agressivo.

Eu gosto de estar com o Francisco, porque gosto das brincadeiras que fazemos e dos jogos que jogamos no computador. Os adultos estão sempre a dizer que ele é muito desatento, mas quando está a jogar computador fica tão concentrado que eu chamo por ele e o Francisco nem me ouve!

**António, 11 anos**

### **Paralisia Cerebral**

Quando nasceu, a minha irmã Diana teve um problema. Apanhou uma infeção e depois teve falta de oxigénio e os médicos disseram aos meus pais que ela não iria andar, nem falar e que ficaria a ver e ouvir mal. Tinha paralisia cerebral. Ela agora tem 9 anos e consegue andar, falar, ver e ouvir, embora com algumas limitações. O meu pai até diz que só não ouve o que não lhe interessa, porque é muito teimosa.

A Diana consegue andar, mas é muito «desengonçada» e demora tempo. Por vezes, cansa-se por isso tem uma cadeira de rodas para não lhe custar tanto. Quando fala tem alguma dificuldade, mas nós percebemos tudo o que ela diz e vê mais ou menos bem, embora tenha de usar óculos.

A minha irmã gosta muito de ouvir música e de cantarolar. Também gosta muito de doces. É muito gulosa. A minha mãe costuma esconder os doces em casa. Certo dia, a Diana descobriu onde estavam, conseguiu abrir o armário e tirou os doces, mas fez tanto barulho que a mãe deu conta. Ela depois tentou dizer que tinha sido o cão que tinha aberto a porta do armário e fartámo-nos de rir só de imaginar o cão a ter força para fazer isso.

Às vezes na escola tenho medo que gozem com ela e que não percebam. Já aconteceu tentarem empurrá-la no intervalo quando ela estava a andar e fiquei muito preocupada. É que eu não consigo estar sempre ao pé dela para a proteger. Eu gosto muito da minha irmã Diana. Quando não estamos chateadas ela é muito meiguinha comigo e gosta de me dar muitos mimos.

**Inês, 11 anos**



## Quem Vamos Nós Salvar?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Nomes: \_\_\_\_\_





## Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações

### Vamos Conhecer o João e a Maria!

A Maria e o João são dois amigos que andam juntos na escola e gostam muito de brincar. A Maria adora a escola e gosta muito de jogar ténis, andar de patins, ler e dançar. O João adora desenhar, pintar, correr, fazer ginástica e sabe cozinhar muito bem.

Juntos eles vão ajudar-te a decidires o que fazer quando surge uma emoção menos boa. E também vão aprender contigo.

**Maria** — Tal como os peixes têm barbatanas para nadarem na água e os ursos polares têm muito pelo para se protegerem do frio no polo norte, também as emoções aparecem porque acontece alguma coisa. As emoções são sinais que a nossa cabeça e o resto do corpo nos dão.

### O que são bons e maus sinais? Podes dar exemplos?

**Muito bem.**

Sentires-te leve e sorriseres são exemplos de bons sinais. Tremeres e ficares com o corpo duro podem ser exemplos de maus sinais.

**João** — Sabias que as emoções resultam do que se passa à nossa volta e de como pensamos sobre elas? E que podem ser diminuídas ou aumentadas pelo que nos rodeia? Ajuda-nos agora a encontrar causas para as emoções.

### O que te poderá levar a ficares zangado?

**Contente?**

**Frustrado?**

**Medroso?**

**Triste?**

**Isso mesmo.**

Alguns exemplos mais poderão ser:

- Ficares zangado por o teu melhor amigo ter partilhado um segredo teu;
- Ficares contente porque tiveste mais tempo para ficar no recreio;
- Ficares frustrada porque tiveste uma má nota num teste;
- Ficares com medo porque um colega mais velho ameaçou-te;
- Ficares triste porque o teu gato morreu.



## O que ajudou a aumentar ou a diminuir a emoção?

**Maria —** Como vimos, as emoções são sinais que a nossa cabeça e corpo nos dão, mas esses sinais sozinhos não fazem nada. Nós avaliamos se eles são bons ou maus sinais e depois decidimos o que fazer. E o que se poderá fazer para lidar com as emoções menos boas? É isso que vamos aprender.

**João —** Reconhecer o que sinto e penso sobre essa emoção e como posso agir é importante. Porquê? Porque por vezes não agimos da melhor maneira. Mas errar é humano e é possível aprendermos formas de corrigirmos o que não nos traz bem-estar, para não nos sentirmos mal nem magoarmos ninguém.



## Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações

### A Raiva/Zanga e o Medo

**Maria** — Vamos agora aprender mais sobre as emoções! Escutem a história e tentem adivinhar a emoção!

---

«O Manuel ia a passar no recreio e um colega chamou-lhe um nome feio. O corpo do Manuel começou a ficar duro, o coração a bater muito rápido, sentiu um calor a subir pelo corpo, a cabeça ficou muito quente e estava com vontade de gritar. Ele não conseguia controlar o que fazia...».

### O Manuel sentia-se... zangado.

Pensa numa situação em que tenhas ficado muito zangado ou com muita raiva.

### O que sentiste?

- Coração a bater muito rápido, corpo duro, calor, aperto na garganta, vontade de gritar ou de partir coisas?

### O que pensaste?

- «Eu quero que seja assim e tem de ser feito assim»;
- «Eu é que tenho (sempre) razão»;
- «Porque é que corre sempre tudo mal?».

### Podes pensar...

- «Não vou pensar o pior»;
- «Talvez não seja bem o que eu estou a pensar e não precise de me preocupar tanto»;
- «Vai correr bem»;
- «Vai correr melhor do que agora parece»;
- «Vou tentar ficar calmo»;
- «Com mais calma, consigo resolver melhor as coisas».

**1.º** — «Todos se sentem zangados de vez em quando. É normal e não há problema em sentir-me assim».

**2.º** — «Todas as outras pessoas são culpadas de eu estar assim? Não? Então não vou “descarregar” a minha raiva nelas».



**3.º** — O que posso fazer sem magoar os outros?

**Podes fazer...**

- Pensa no que causou a zanga;
- Aprende a conhecer os sinais no teu corpo que te mostram que vais «explodir»;
- Afasta-te da pessoa ou situação que te faz sentir raiva para não te descontrolares;
- Respira fundo;
- Conta devagar até 10;
- Desenha uma cara que mostre raiva;
- Dá uma corrida, dá saltos ou pontapés numa bola ou anda de bicicleta;
- Chora;
- Canta;
- Aperta a tua bola anti-stress;
- Pensa em coisas que te fazem sentir bem;
- Questiona-te: «A outra pessoa fez de propósito ou foi sem querer?»;
- Não leves as coisas tão a peito. O mundo não está contra ti!

**João** — Vamos agora saber mais sobre outra emoção!

---

«A Lara não queria dormir sozinha, por causa do escuro. O corpo dela não gostava do escuro, ficava a tremer e a suar, já para não falar na dor de barriga e na boca seca».

**A Lara sentia... medo.**

Pensa numa situação em que tenhas ficado com muito medo.

**O que sentiste?**

- O corpo a tremer, a falta de ar, o corpo a suar, dores de barriga, dores de cabeça, a voz a tremer?

**O que pensaste?**

- «Não consigo fazer nada de jeito!»;
- «É tão difícil! Nem vale a pena tentar!»;
- «Não vou conseguir, por isso nem me vou esforçar!»;
- «Vou desistir!».





## Podes pensar...

- «Eu vou conseguir!»;
- «Eu sou capaz!»;
- «Vai correr tudo bem!»;
- «Não é assim tão complicado!»;
- «Tem calma!».

Há medos que nos ajudam. Por exemplo, o medo de ser atropelado na passadeira se estiver o sinal vermelho para os peões. Ou o medo de saltar de sítios muito altos.

Mas também há medos maus, que nos atrapalham. Por exemplo, o medo de ir à escola. Ou o medo de se separar da mãe.

Sem medo não se consegue viver, mas com muito medo não se pode ser feliz.

## Podes fazer...

**1.º** — Ouve o que o medo te diz. É uma coisa perigosa? Então é melhor obedecer. Não é uma coisa perigosa? Então está a mentir e o melhor é não fazeres o que ele manda. Lembras-te de outras vezes em que não aconteceu nada? O que fizeste?

**2.º** — Quando o medo está a mentir é preciso ser desobediente. Devagarinho, para ele não ficar mais forte e começar com medos mais fáceis.

**3.º** — Fazer relaxamento (movimentos parecidos com um jogo de ginástica), para o teu corpo ficar mais calmo e mole e não duro como se fosses um robô.

**4.º** — Procura pensar outras coisas. O medo tenta que tu faças o que ele quer, usando argumentos poderosos. Exagera e mente. Faz-te acreditar que algo muito mau vai acontecer se não obedeceres. Mas pode ser de outras maneiras, não pode?



## Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações

### A Tristeza e a Alegria

**Maria** — Preparados para ouvir mais uma história e ajudarem-nos a lidar com esta emoção?

---

«O Nuno tirou má nota no teste. Ficou muito calado, não queria falar com os amigos nem brincar com eles. Dizia que estava cansado e não lhe apetecia fazer nada. Até ficou irritado por insistirem para ele ir brincar com eles. Doía-lhe o peito e só tinha vontade de estar sozinho e de chorar...».

### O Nuno sentia-se... triste.

Pensa numa situação em que tenhas ficado muito triste.

### O que sentiste?

- Vontade de chorar, sem vontade de falar nem mexer, corpo mole, sem vontade de fazeres coisas de que gostas, ficar sem paciência, dor no coração?

### O que pensaste?

- «Isto é terrível»;
- «Não me apetece fazer nada»;
- «Corre sempre tudo mal»;
- «Vou ficar quieto sem fazer nada».

### Podes pensar...

- «Era bom estarmos sempre contentes, mas isso não é possível sempre»;
- «Também tenho direito a estar triste»;
- «Vou ficar melhor. Vai passar»;
- «Tem calma, vai correr bem»;
- «Talvez as coisas possam ser de outra forma».

### Podes fazer...

**1.º** — Pensa: «Porque estou triste?»

**2.º** — «Se isto aconteceu, é natural que me sinta assim».

**3.º** — «Vou ficar assim um bocadinho».

**4.º** — Pensar: «Que outras coisas posso fazer para deixar de estar triste?»



**João —** E agora, por último... uma emoção diferente.

«A Susana gosta muito de animais. No seu aniversário, os pais da Susana fizeram-lhe uma surpresa e ofereceram-lhe um cachorro. A Susana ficou com os olhos a brilhar, o peito inchado, com um grande sorriso na cara e a dar pulinhos».

**A Susana sentia-se... alegre.**

Pensa numa situação em que tenhas ficado muito alegre e partilha connosco.

**O que sentiste?**

- Mais energia, leveza, vontade de sorrir, relaxada, vontade de fazer coisas, sensações agradáveis?

**O que pensaste?**

- «Que bom!»;
- «Isto é divertido!»;
- «Que giro!»;
- «Isto vale a pena!»;
- «Isto é mesmo interessante!».



## Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações

### Estilos de Comunicação

**Maria** — Nas últimas duas sessões aprendemos muito sobre o que sentimos e pensamos na presença da zanga/raiva, medo, tristeza e alegria e também como agir com sucesso perante estas emoções. Vamos agora aprender mais sobre a forma como nos relacionamos uns com os outros. Como falo e como me comporto com os outros? Que respostas dou e como reajo ao que os outros dizem ou fazem? Vamos saber mais?

**João** — A forma como nos relacionamos uns com os outros não é sempre igual. Há estratégias diferentes que utilizamos para comunicar com os outros. Vamos ver quais são e que estratégias poderão ser mais adequadas. Vamos apresentar-vos quatro novos personagens da nossa história: o Agressivo, o Passivo, o Manipulativo e o Assertivo.

#### Agressivo

Fala alto e interrompe os outros. Ameaça e é hostil. Pensa que é o maior e sabe tudo. Não aceita ideias contrárias às suas. Quer ser sempre ele a decidir. É intolerante. Humilha. Não deixa os outros escolherem. Não respeita o outro. Desvaloriza as outras pessoas. Gosta de ser «do contra». Gosta de dominar e de ganhar sempre, forçando os outros a perderem. Tem de ser tudo como ele quer.

«Vamos fazer este trabalho como eu quero. Tu não percebes nada disto. Eu é que sei».

#### Passivo

Nervoso, evita o olhar, fala a tremer e com voz baixa. Raramente discorda de alguém. Tem dificuldade em dizer «não». Tem medo de dizer o que quer e o que pensa, por isso os outros raramente sabem. Evita conflitos. Preocupa-se em agradar a todos, por isso faz o que os outros querem, o que nem sempre gostaria de fazer. Depois fica zangado por as coisas não serem como ele queria.

«Vou pintar esta casa de amarelo, o que achas?»; (ficava melhor de azul, mas é melhor não dizer nada... ainda vai achar a minha ideia ridícula) «Acho bem».

#### Manipulativo

Nega factos e altera ou até inventa histórias para mostrar as coisas como lhe convêm. Só se preocupa em conseguir as coisas que ele quer. Não se interessa pelo que os outros pensam ou sentem. Não pede diretamente as coisas. É especialista em rumores e cria conflitos. Faz chantagem e tenta que os outros se sintam culpados para obter o que quer.





«Vem comigo para o campo jogar»; «Não posso, porque ainda não lanchei»; «Se não vieres comigo, vou contar aquele segredo que me pediste para não contar a ninguém».

## Assertivo

Diz o que sente e o que pensa, sem magoar os outros. Tem facilidade em comunicar o que quer e em defender os seus direitos de maneira clara e respeitando as outras pessoas. Estabelece limites. Escuta de forma tranquila e ativa. Compreende as necessidades dos outros. Se não concorda, diz diretamente. Tem autoconfiança e transmite segurança. Resolve as situações/conflitos de maneira pacífica e construtiva.

**Maria** — Vou agora contar-te um episódio que aconteceu ao meu amigo Artur e pedir-te que tentes imaginar como é que o Agressivo, o Passivo, o Manipulativo e o Assertivo reagiriam se estivessem na «pele» do Artur.

O Artur estava a pintar um desenho na escola. O Mário olha para o desenho e diz-lhe: «Esse desenho está uma porcaria. Tu não sabes desenhar». O que deve o Artur dizer?

- «Quem não sabe desenhar és tu. És um parvo»;
- «Eu se fosse a ti estava calado, se não queres que conte a toda a turma que gostas da Maria»;
- «Tens razão; não tenho jeito nenhum para desenhar»;
- «Quando dizes mal do meu desenho eu sinto-me em baixo, como se não fosse capaz de fazer nada de jeito. Gostava que reparasses que fiz o meu melhor e que me esforcei. Da próxima vez preferia que me ajudasses a fazer um melhor. Assim eu não me sentiria tão mal e não me chatearia contigo».

**João** — Muito bem! Vamos agora aprender os quatro passos para comunicarmos com os outros de forma assertiva, sem magoar.

**1.º — Digo o que aconteceu (descrevo):** «Quando dizes mal do meu desenho».

**2.º — Digo o que senti (emoção):** «Eu sinto-me em baixo como se não fosse capaz de fazer nada de jeito».

**3.º — Digo como gostaria que o outro tivesse feito ou comunicado (alternativa):** «Gostava que reparasses que fiz o meu melhor e que me esforcei. Da próxima vez preferia que me ajudasses a fazer um melhor».

**4.º — Digo o que ambos ficaríamos a ganhar (consequência):** «Assim eu não me sentiria mal e não me chatearia contigo».



## Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações

### Bullying

**João —** Estamos quase a despedir-nos desta aventura pelo mundo das emoções e das relações. Mas antes ainda gostaríamos de vos falar sobre uma forma pouco saudável de nos relacionarmos uns com os outros. Já ouviram falar em bullying?

O bullying acontece quando uma pessoa mais forte e poderosa magoa ou assusta uma pessoa mais pequena e fraca, deliberadamente (de propósito) e de forma repetida (muitas vezes). O bullying não é normal, não é uma simples provocação e não é uma coisa só de rapazes.

Vou contar-vos duas pequenas histórias.

---

«O Vasco mudou-se para uma escola nova este ano. Desde o início alguns colegas começaram a gozar com ele. Em especial o Miguel, o Luís e o Pedro. Quando passam por ele chamam-lhe “mariquinhas” e “gay” e nunca o deixam jogar à bola nos intervalos. Dizem-lhe que ele não sabe jogar e que não querem “maricas” na sua equipa. O Vasco sente-se mal e muito magoado. De manhã, quando se levanta, fica logo mal-disposto só de pensar que tem de ir outra vez à escola».

---

«A Sara está no 4.º ano de escolaridade e estudou sempre na mesma escola. A Rita e a Paula nunca gostaram muito dela, mas este ano andam sempre a inventar mentiras sobre ela e a espalhá-las por toda a turma. Dizem que ela cheira mal e não toma banho e foram dizer ao Mário que ela gostava dele. A Sara sente-se muito infeliz na escola e já não sabe o que fazer para elas pararem de chateá-la».

---

**Maria —** Sabem-nos dizer o que poderão ser comportamentos típicos de bullying? Maltratar os outros; ameaçar e assustar; bater; deitar os outros ao chão; chamar nomes; insultar; estragar as coisas dos outros; dizer coisas desagradáveis sobre os outros; envergonhar os outros; dizer palavrões; espalhar mentiras; excluir os outros das atividades; fazer comentários racistas; troçar e rir-se dos outros; fazer com que os outros se sintam inferiores, indefesos e pouco à vontade; forçar os outros a darem-lhes as suas coisas ou dinheiro; forçar os outros a fazerem aquilo que não querem; provocar os outros porque são diferentes em algum aspeto...

**João —** E lembram-se de histórias de bullying em que tenham sido os agressores, as vítimas, em que tenham presenciado uma situação de bullying e não fizeram nada ou em que tenham presenciado e fizeram alguma coisa para a impedir?



**Maria —** O que se pode fazer para evitar situações de bullying?

- Se vais a passar no corredor procura evitar olhar para o agressor e mantém-te o mais afastado dele possível. De preferência volta-te, caminha calmamente e em silêncio na direção contrária.
- Procura andar em grupo, quando estás nos intervalos e no recreio, especialmente com aqueles que são simpáticos contigo.
- Afasta-te de todas as pessoas com quem te sentes pouco à vontade, ansioso, assustado, preocupado ou nervoso.
- Faz uma lista das coisas que podes dizer quando alguém te provocar.
- Faz também uma lista de coisas boas que podes dizer a ti mesmo.
- Faz uma lista dos lugares que te fazem sentir inseguro e mantém-te afastado ou não vás até lá sozinho.

**João —** E como lidar com o bullying quando não é possível preveni-lo?

- Ser «evasivo» (confuso): «Possivelmente». «Podes ter razão». «Pode parecer que é assim». «Talvez». «É a tua opinião».
- Aborrecer o agressor com perguntas sobre cada insulto: «Eu sou estúpido? Que queres dizer com isso? Como sabes que sou um estúpido? Conheces outros estúpidos? Comparaste-me com eles? Eu sou mais ou menos estúpido do que eles? Afinal, o que é exatamente um estúpido?»
- Ser um «disco riscado»: «Essa é a tua opinião». «Eu não faço isso».
- Dizer simplesmente «não»: «Não podes ficar com o meu lanche».

**Maria —** Quem assiste a uma situação de bullying raramente tem um papel neutro, embora possa pensar que sim. Pode contribuir para o problema ou para a sua solução. Alguns incentivam o agressor (a iniciar a situação), outros encorajam-no (rindo ou fazendo comentários), outros ainda juntam-se a ele. A maioria aceita passivamente, observando e não fazendo nada. Sem se aperceberem, estão também a contribuir para o problema, ao serem a audiência que o agressor deseja para manter os seus comportamentos.



**João** — Por que motivo muitas vezes não intervêm?

- Pensam: «Não tem nada a ver comigo».
- Receiam ser magoados ou tornarem-se também vítimas.
- Sentem-se impotentes para pararem o agressor.
- Não gostam da vítima ou pensam que ela merece esse tratamento.
- Não querem chamar a atenção para si próprios.
- Receiam retaliações.
- Pensam que contar a um adulto não ajuda ou poderá até piorar as coisas.

**Maria** — Podem desempenhar um papel importante na prevenção e impedimento do bullying:

- Intervindo diretamente: desencorajando o agressor, defendendo a vítima ou redirecionando a situação para longe do bullying.
- Procurando ajuda junto de outros colegas para que se oponham ao bullying ou reportando a situação a adultos.

**João** — Alguns conselhos para as testemunhas:

- Sê um bom colega/amigo (não te rias, não te juntes ao agressor).
- Escuta a vítima.
- Serve de mediador.
- Fala com alguém que possa ajudar.
- Sê uma testemunha ativa (diz ao agressor para parar).

**Maria e João** — E assim chegamos ao fim da nossa «Aventura no Mundo das Emoções e das Relações». Obrigado por nos terem ensinado tantas coisas importantes para nos sentirmos bem connosco e com os outros. Gostámos muito de ter estado convosco. Adeus amigos! Até à próxima!





## Como Tomar Decisões Difíceis

Qual é o problema?

---

---

---

Que opções ou alternativas tenho?

1ª Alternativa: \_\_\_\_\_

---

2ª Alternativa: \_\_\_\_\_

---

Quais as consequências de cada alternativa?

1ª Alternativa: \_\_\_\_\_

---

2ª Alternativa: \_\_\_\_\_

---

Então, o que decido?

---

---

Foi uma boa decisão? Era o que eu estava à espera? Gostei da decisão?

---

---

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Nomes: \_\_\_\_\_

DeVAGAR  
se vai ao  
**longe**

**Diplomas**



**Certifica-se que o/a professor/a**

---

**participou com a sua turma,**

**ao longo do ano letivo**

---

**no programa de desenvolvimento  
de competências socioemocionais  
«Devagar se Vai ao Longe».**

**Obrigado pela sua colaboração!**

**O psicólogo,**

---



**Parabéns!**

**Chegaste ao final do programa  
«Devagar se Vai ao Longe», um programa  
de desenvolvimento de competências  
socioemocionais.**

**Obrigada pela tua colaboração!**

**O psicólogo,**

---

DeVAGAR  
se vai ao  
longe

