LEARN TO FLY

APRENDE A VOAR

Vamos aprender a voar juntos?

3 — 10 anos

MANUAL DO PROGRAMA

Learn to fly

AVENTURA SOCIAL

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

ISAMB Instituto de Saúde Ambiental

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

EQUIPA

Coordenação científica: Margarida Gaspar de Matos

Coordenação executiva: Cátia Branquinho

Investigação: Catarina Noronha, Bárbara Moraes

Colaboração Equipa Aventura Social: Ana Cerqueira, Fábio B. Guedes, Gina Tomé

Gestão financeira: Tania Gaspar

Ilustração: Bárbara Moraes

Design, edição e paginação: Bárbara Moraes

Revisão: Sílvia Galvão Dias

Agradecimento: Este trabalho resulta do prémio *Iniciativa Reconstruir Melhor*, da Fundação Calouste Gulbenkian

1.ª edição: novembro de 2023

PREFÁCIO

"As crianças de hoje são os líderes de amanhã, e a educação é uma arma muito importante para as preparar para os seus futuros papéis, enquanto líderes da comunidade."

Nelson Mandela

À semelhança de outros pais e mães, nos meus sonhos e expectativas em torno de ser mãe, sempre retive especial atenção numa mensagem de Khalil Gibran, que nos visualiza, a nós mães/pais, enquanto o arco firme que lança a flecha, isto é, os filhos e filhas que não são nossos, mas sim da vida. Penso que tal é válido para todas as educadoras e educadores, no seu sentido mais lato. Daí que este projeto me inspira, em primeiro lugar, pelo seu título genial, *Learn to Fly,* e pelo seu estímulo aos processos de motivação, desenvolvimento e aprendizagem que fortalecem o arco das relações mães-pais-filhos e educadores-crianças, preparando-os para um voo de flecha mais firme, seguro e emocionalmente suportado.

O desenvolvimento social e emocional de crianças e jovens é fundamental para aumentar os seus recursos para uma melhor gestão emocional de situações do dia a dia, e para uma maior capacidade de interagirem e de estabelecerem relações positivas com os seus pares e com os adultos. Diz-nos a evidência científica que promovê-lo com início precoce e ao longo de vários anos contribui para uma melhor capacidade de adaptação das nossas crianças à vida, nos seus diversos contextos.

Tenho uma especial ligação com o poder transformador da Psicologia do Desenvolvimento e da Educação, e muito me apraz partilhar desse sentimento com outros líderes da Psicologia e da Educação, como o caso da equipa que desenvolveu o projeto *Learn to Fly*, coordenada pela professora doutora Margarida Gaspar de Matos, e das equipas que o implementaram/implementarão nos diferentes contextos educativos do nosso país. Partilho desta sua visão integrada e integradora de todas as políticas, planeamentos estratégicos e práticas de intervenção precoce, agregadora dos diferentes intervenientes educativos, líderes cada um nos seus diferentes papéis enquanto educadores, os quais trabalham colaborativamente com psicólogos, enquanto *incorporadores* de competências sociais e emocionais, em

ambientes formais, não formais e informais, numa lógica de construção de um modelo educativo e social mais inclusivo.

Podemos ter os melhores projetos, as melhores técnicas e estratégias, os melhores recursos e instrumentos, mas se estes operassem *per se*, se não se alinhassem nesta visão, missão e estratégia comuns, num modelo único, global e integrador, assente na intencionalidade, no compromisso e em esforços concertados para a sua concretização, decerto falhariam e defraudariam expectativas. Por isso, creio ser o projeto *Learn to Fly* um compromisso sério de preparação das nossas crianças e educadores para a participação cívica ativa na vida, num contributo para um bem comum.

Sofia Ramalho
Vice-presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses

ÍNDICE

ENQUADRAMENTO 6

PROGRAMA-PILOTO 26

OBJETIVOS DO PROGRAMA 28

PROGRAMA 31

Momento presente — Atividades transversais 31

Semana 1 33

Semanas 2 e 3 37

Semana 4 53

Semana 5 62

Semana 6 71

Semana 7 80

Semana 8 88

Semana 9 96

Semana 10 104

Semana 11 112

Semana 12 120

CADERNETA 121

DIÁRIO — REGISTOS 124

REFERÊNCIAS 157

ENQUADRAMENTO

Caracterizada como uma fase de desenvolvimento pautada por desafios e períodos de transição complexos, a infância é considerada a etapa ideal para o desenvolvimento de certas competências [1]. Nesta fase, espera-se que a criança desenvolva maior capacidade de independência, maior compromisso com as novas rotinas e uma motivação orientada para o desempenho académico [2]. O *Learn To Fly | Aprende a Voar* pretende promover o desenvolvimento da participação social infantil [3] e do diálogo intergeracional [4], assentes no quadro teórico da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e do modelo de flexibilidade psicológica [5–8], estimulando, deste modo, a aprendizagem de competências socioemocionais e de vida, como abertura [8], curiosidade [9], autonomia [10] e autorregulação [11], essenciais para o desenvolvimento positivo na infância [12–13].

A Equipa Aventura Social tem vindo a desenvolver inúmeras investigações e intervenções no domínio da promoção da saúde e comportamento social, das quais se destacam os estudos e projetos: *Health Behaviour in School-aged Children* / Organização Mundial de Saúde (www.hbsc.org) [14]; *TEMPEST — Help Youths Building Competences To Resist Ambiental Temptations* [15-16]; *RICHE — Putting Together Practices In The Area Of Mental Health With Children And Adolescents* [17]; *Peer Drive Clean* [18].

Este capítulo pretende enquadrar os objetivos do programa *Learn To Fly | Aprende a Voar*, sustentando-o na contextualização do trabalho da Equipa Aventura Social ao longo dos últimos 35 anos, no âmbito da promoção da saúde e do bem-estar dos mais novos, com uma abordagem positiva, preventiva e participativa [19].

Da Adolescência para a Infância

Embora o estudo da adolescência esteja amplamente associado ao estudo do défice e da problemática, a Equipa Aventura Social tem desenvolvido o seu trabalho com foco nas forças e potencialidades dos mais novos, por meio de uma abordagem de desenvolvimento positivo (*Positive Youth Development — PYD*) [6]. Deste modo, compreende-se o desenvolvimento da saúde e do bem-estar dos jovens de uma perspetiva ecológica (*i. e.*, influenciado por diferentes contextos, do mais micro ao mais macrossistémico) [20; 21] e transtemporal (*i. e.*, que acompanha o jovem ao longo da sua vida) [22].

Os programas que visam promover a saúde e o bem-estar com uma abordagem de desenvolvimento positivo orientam-se essencialmente: para o florescer do jovem, enquanto sujeito ativo na produção de mudanças nos seus contextos (ex., características pessoais, família, escola, comunidade e contexto sociopolítico) e para o desenvolvimento de competências (*i. e.*, recursos pessoais e interpessoais) para produzirem estas mudanças [6]. Partindo desta abordagem, os programas de desenvolvimento positivo são extensíveis a todos os jovens, para lá das populações de risco. O foco permanece na maximização de saúde e bem-estar, por intermédio da promoção: de comportamentos de saúde (ex., prática de atividade física); de competências socioemocionais e de vida (ex., autorregulação emocional); e da aprendizagem de recursos para prevenir cursos de vida problemáticos [23].

As mudanças sociais eficazes estão associadas a promoção de competências, motivação e oportunidades para o ator social, considerando as instituições e as políticas responsáveis pela facilitação destes processos (ver Figura 1) [24].

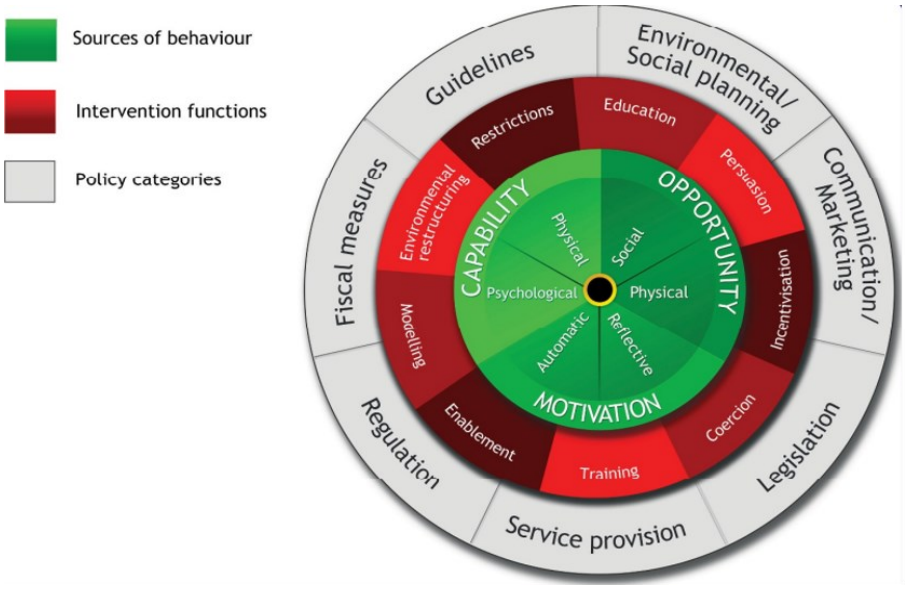


Figura 1: Roda da Mudança de Comportamento (Michie *et al*., 2011, p. 1) [24]

Com base nesta premissa, concluiu-se que a forma mais eficiente de se prevenirem os problemas da adolescência é apoiar os jovens a desenvolverem o seu máximo potencial [25]: na procura e utilização de recursos, no *empowerment* dos seus talentos, na maximização das suas forças; e na valorização e investimento nos seus interesses, por meio da sua inclusão na tomada de decisões que influenciam o curso das suas vidas, numa comunicação aberta e justa com outras gerações [26–28].

O conceito do *Learn to Fly | Aprende a Voar* nasce deste racional, aliado a um conjunto de questionamentos: Se esta abordagem se orienta para a prevenção de problemáticas, será que faz sentido começar a intervir apenas na adolescência, quando muitas destas já estão instaladas? E se recuarmos à infância? Teremos, assim, jovens com mais forças para enfrentar os desafios do desenvolvimento? Conseguiremos prevenir e amenizar comportamentos de

risco de forma mais eficiente? Contribuiremos para uma sociedade mais justa, na qual as crianças passam a ter oportunidade para participar nos seus contextos?

Participação Social

A promoção da participação social dos mais novos configura-se um dos principais objetivos do trabalho da Equipa Aventura Social. Com base numa metodologia YPAR, têm sido desenvolvidos diferentes projetos, que se propõem ouvir e valorizar a voz dos jovens, numa perspetiva colaborativa e participativa (*Dream Teens*) [29]. YPAR é a sigla para *Youth-Led Participatory Action Research*, isto é, investigação e ação participativa liderada por jovens [30], uma abordagem de *empowerment* que tem como objetivo envolver ativamente os jovens na produção de conhecimento e de mudança sobre assuntos que influenciam as suas vidas (*i. e.*, família, escola, comunidade, políticas, entre outros) [31]. As oportunidades de participação juvenil permitem estimular o desenvolvimento de recursos que estarão na origem da identificação, análise e resolução de problemas relevantes para a vida dos jovens, considerando os ambientes em que estes se inserem [32].

Segundo Gal [33], a participação social dos mais novos é diretamente influenciada pelos seus ambientes (mais microssistémico ao mais macrossistémico). No incentivo à participação, a interação entre os diferentes ambientes dos jovens — características pessoais (recursos e força), ambientes mais próximos dos jovens, como escola e família (oportunidades), e o sistema regulatório/cenário sociopolítico — pode gerar resultados estruturais e individuais muito benéficos. Por um lado, a participação dos jovens oferece às organizações um *input* único e fundamental para a tomada de melhores decisões para o curso das suas vidas (resultados estruturais); por outro lado, mais oportunidade e o desenvolvimento de recursos para a participação tendem a promover nos jovens uma maior satisfação com a vida, um maior sentido de justiça e maiores níveis de bem-estar [33].

Projeto *Dream Teens*

Em 2014, arrancou o projeto *Dream Teens*, um estudo financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian (FCG), cujo principal objetivo era promover a participação social e a cidadania ativa dos jovens portugueses [25; 34], com vista à mudança de um paradigma instituído, que afasta a faixa mais jovem da tomada de decisões relevantes para o curso das suas vidas [35]. Na sua primeira versão, a rede contava com 147 jovens a nível nacional. Atualmente, a rede está a iniciar a sua 3.ª edição com um novo recrutamento de jovens (*Dream Teens* 3.0) [36]. O projeto parte de uma abordagem de desenvolvimento positivo e de uma metodologia YPAR e promove junto dos jovens: atividades de investigação sobre assuntos relevantes para as suas vidas; o desenvolvimento de estratégias para o fomento da participação juvenil na comunidade; e o incentivo ao diálogo intergeracional [37]. Com base nesta abordagem, os jovens são percecionados como os principais agentes, responsáveis pelas mudanças nos seus assuntos e contextos, e são capazes de identificar necessidades e preocupações passíveis de intervenção [38; 39].

Participação Social na Infância

Seguindo a lógica do questionamento que levou à conceptualização do *Learn To Fly* | *Aprende a Voar*, enquanto projeto dirigido à infância, porque não transportar estes conceitos para infância e estimular, desde uma idade precoce, a competência das crianças para participarem e produzirem mudanças significativas?

Apesar de estar consagrada na *Convenção Universal dos Direitos das Crianças* como um direito fundamental, a participação social na infância é ainda um desafio emergente e controverso [40]. O trabalho desenvolvido nesta área tem rompido algumas crenças associadas à incapacidade das crianças para elaborarem ideias e soluções para os seus problemas, evidenciado a

importância do papel ativo desta geração enquanto atores sociais dos seus contextos [41–42].

O envolvimento ativo das crianças é um desafio para a sociedade e um ativo para a humanidade. A participação infantil traz para a tomada de decisão um *insight* experiencial que só as crianças conseguem oferecer [43]. A promoção de uma maior participação das crianças pode desencadear os seguintes benefícios referidos na Figura 2.

Competências cognitivas	Competências socioemocionais	*Empowerment*	Satisfação com a vida
Bem-estar	Justiça	Compreensão do "eu" e do "mundo"	Envolvimento social

Figura 2: Benefícios da participação social das crianças [44-46]

Projeto *Dream Kids*

Tendo presente a importância da promoção da participação social durante a infância, do *Dream Teens* nasce em 2016 o Projeto *Dream Kids — dar voz às crianças*, que, em moldes semelhantes aos do projeto anterior, incluiu crianças entre os oito e os nove anos. Com os objetivos de enfatizar a participação social das crianças, como promotora do bem-estar e desenvolvimento positivo, e de promover a sua participação social em temas como a escola, a família e as competências socioemocionais; este projeto englobou também uma componente importante de promoção do diálogo intergeracional (relação alunos-comunidade escolar) [47].

Diálogo Intergeracional

Pouco explorada, especialmente no campo da infância, a terminologia «justiça intergeracional» é muitas vezes referida como diálogo intergeracional, equidade intergeracional, igualdade intergeracional, sustentabilidade intergeracional e solidariedade intergeracional. Conceptualizada em quatro grandes áreas por Summers e colaboradores [48] — (i) necessidades humanas básicas; (ii) necessidades económicas; (iii) necessidades ambientais; e (iv) bem-estar subjetivo —, a justiça intergeracional defende que a procura de bem-estar das gerações atuais não deve comprometer as oportunidades e os recursos das gerações seguintes. Aplicável a diferentes campos que possam ter efeito no bem-estar humano [49–50], o seu incentivo passa não apenas pela sensibilização e educação das gerações atuais, como também pela implementação de políticas públicas que protejam as gerações seguintes [51].

Projeto *#GeraçõesComVoz*

Partindo da premissa de que cada geração tem um conhecimento valioso sobre as necessidades e os problemas relativos a si mesma [32; 39; 51; 53], a Equipa Aventura Social tem desenvolvido programas de investigação participativa, que se têm mostrado eficazes no processo de desenvolvimento individual, de saúde e de comunidade [52].

Reconhecendo o papel importante da abordagem YPAR [54-55] e da valorização da voz dos jovens como instrumento fundamental para a sustentabilidade do futuro [56], a equipa Aventura Social desenvolveu, entre 2020 e 2021, o Projeto *#GeraçõesComVoz*, financiado pela FCG. Os objetivos deste projeto foram: identificar as opiniões das gerações mais jovens sobre temas para elas relevantes; promover um diálogo intergeracional; dar voz aos jovens acerca das estratégias de promoção da justiça intergeracional e da influência dos processos de tomada de decisão; e investigar a perspetiva dos jovens sobre

como influenciar as políticas institucionais e públicas, de acordo com as suas necessidades [52].

Flexibilidade Psicológica: ACT

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) inclui-se na terceira geração de terapias de abordagem cognitivo-comportamental e parte do princípio de que é essencial manter a abertura para determinados sentimentos e pensamentos, que muitas vezes assumem uma influência automática e impercetível no comportamento. Este pressuposto permite criar uma distinção mais clara entre experiências mais difíceis de controlar (sentimentos e pensamentos) e experiências passíveis de serem controladas (comportamentos) [57; 58].

Dentro do quadro teórico da ACT, a flexibilidade psicológica surge como um constructo central para a intervenção [57]. De acordo com Hayes [58], a flexibilidade psicológica é o conceito que descreve a competência para responder às situações e modificar comportamentos, de acordo com os objetivos e valores pessoais do indivíduo. Promove a capacidade de conexão com o momento presente, viabilizando a persistência ou mudança de comportamento, mediante os valores intrínsecos do sujeito [59–60]. É uma competência que possibilita o reconhecimento de necessidades e oportunidades dentro das circunstâncias vividas, e facilita uma adaptação mais saudável e eficaz a esses eventos [61].

Os seres humanos são dotados de uma aptidão que lhes permite aprender a tirar o melhor das situações e a tolerar as emoções que destas advêm, utilizando-as de forma produtiva [62]. Além de ser uma competência fundamental no combate a alguns diagnósticos psicopatológicos, a flexibilidade psicológica tem um papel central na maximização da saúde e do bem-estar das pessoas funcionalmente saudáveis [62]. O modelo da flexibilidade psicológica considera na sua génese seis processos básicos, ilustrados na figura 3 [59; 65].

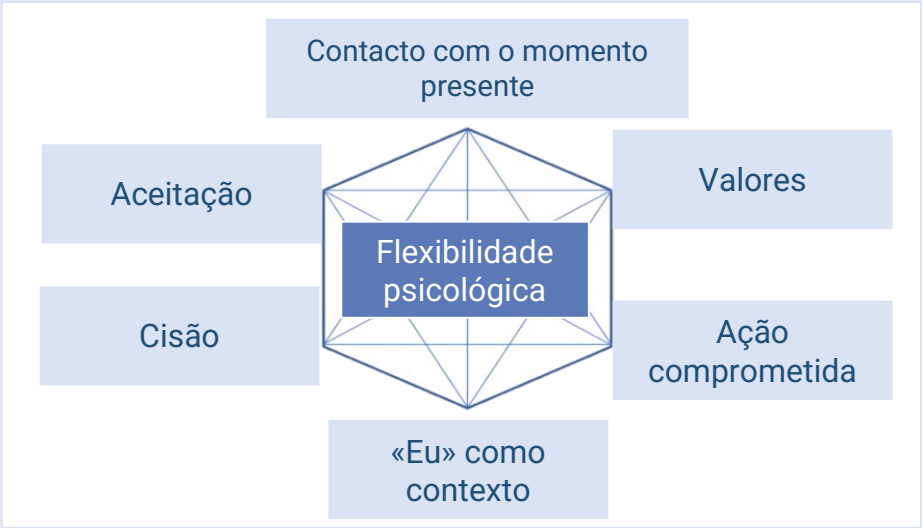


Figura 3: ACT Hexaflex (Hayes *et al*., 2006, p. 6; tradução de Margarida Gaspar de Matos) [65]

1. **Aceitação:** capacidade de observar experiências sem juízos de valor ou autocrítica.

2. **Cisão**: flexibilização da análise das experiências, evitando uma leitura redutora, que entende as experiências como verdades absolutas e imutáveis.

3. **Valores**: identificação de valores que motivam a mudança.

4. **Ação comprometida**: desenvolvimento de um repertório de comportamentos mais flexíveis e adaptativos, que facilitem o processo de mudança.

5. **Contacto com o momento presente**: atenção flexível, direcionada para o «aqui e agora».

6. **O «Eu» como contexto**: processo de consciência do contexto (ex., diferenciação entre experiências passadas e experiências presentes).

Dependendo da forma como cada um enfrenta os processos com abertura, curiosidade e flexibilidade, é possível, pelos mesmos, promover ou diminuir a flexibilidade psicológica [64].

Matos [23] frisa a importância de se ser capaz de lidar com todas as oportunidades, sejam elas de mudança ou diversidade, desenvolvendo competências de curiosidade, abertura e flexibilidade psicológica. Para tal, é importante a identificação de oportunidades para florescer, bem como

competências de autorregulação e uma atenção nos valores, ou seja, sentir que os desafios (internos e/ou externos) são relevantes para si [23].

Abertura

A abertura é uma competência que agrega características como a imaginação, a sensibilidade artística, o reconhecimento das sensações intrínsecas, a criatividade, a fantasia e a curiosidade intelectual [8; 66–67], podendo ser compreendida à luz das dimensões percetivas e estéticas dos sujeitos [68]. É responsável pelo estímulo da exploração cognitiva, e verifica-se que sujeitos com maior abertura demonstram uma maior tendência na procura, identificação e compreensão da informação [68], assim como uma maior capacidade de analisar os desafios do meio, como oportunidades de crescimento e aprendizagem [67].

Curiosidade

A curiosidade tem sido descrita na literatura como a vontade de aprender, o desejo por nova informação [69]. Nas crianças, a curiosidade manifesta-se principalmente pela brincadeira [9], presente na forma como se relacionam com os outros, na sua comunicação e no seu modo de conhecer o mundo [70]. Brincar de forma livre dá aos mais novos a possibilidade de explorarem o seu contexto e o mundo, e de se conhecerem a si mesmos e ao outro [9].

Autonomia

A autonomia pode ser entendida como a capacidade para agir de acordo com os próprios valores e compromissos [71]. Encontram-se evidências na literatura de que a autonomia promove não só maior persistência nas tarefas, em contexto escolar, mas também a autorregulação das crianças [72–73]. Stefanou e colaboradores [73] propõem que, em contexto de sala de aula, os educadores e professores possam manifestar um apoio à autonomia das crianças das

seguintes formas: apoio à autonomia organizacional, podendo a criança ter um papel ativo nas decisões tomadas em relação à organização da sala de aula; apoio à autonomia processual, permitindo ao aluno escolher entre diferentes meios de apresentação de ideias e informação; e apoio à autonomia cognitiva, criando oportunidades para a criança avaliar o trabalho desenvolvido.

Autorregulação

Sroufe [74] define o conceito de autorregulação como a capacidade de modular as emoções, cognições e comportamento, com o objetivo de atingir uma meta ou de se adaptar a exigências (cognitivas e/ou sociais). A literatura descreve a autorregulação como sendo importante para a preparação escolar, comportamento em contexto sala de aula e sucesso académico [75–79]. Uma boa capacidade de autorregulação em idade precoce está também ligada a resultados positivos de desenvolvimento em fases mais tardias da vida [11]. A autorregulação desempenha um papel importante na aprendizagem, na medida em que permite uma melhor atenção à informação transmitida, maior capacidade de recordar instruções, concentração nas tarefas desempenhadas e processamento de informação [11]. A literatura recente tem encontrado evidências de que as capacidades de autorregulação são sensíveis à intervenção e passíveis de serem melhoradas [79–82].

ACT na Infância

A aplicação e adaptação da abordagem da ACT para as crianças é uma prática recente e inovadora que possibilita, com uma abordagem simples e acessível, promover: autoaceitação; autoestima; resiliência, autorregulação emocional; competências de vida (abertura, curiosidade e autonomia); e qualidade de vida [7]. A flexibilidade psicológica apresenta-se como um importante fator ligado à saúde psicológica [83]. Intervenções com o objetivo de promover a flexibilidade psicológica em crianças mostraram-se eficazes na promoção de comportamentos adaptativos e na redução de comportamentos agressivos [84]. Fang e Ding [85] observaram uma diminuição da sintomatologia ansiosa e depressiva. Segundo Black [7], as crianças tendem a responder satisfatoriamente à abordagem da ACT, dada a natureza interativa e experiencial das técnicas utilizadas. A intervenção parte de uma abordagem simples, que recorre à utilização de uma linguagem descomplicada e a exercícios acessíveis [7]. Com base no modelo de flexibilidade psicológica de Hayes e colaboradores [65], Black [7] desenvolveu o KidFlex, adaptando-o às características da infância, ilustrado na figura 4.

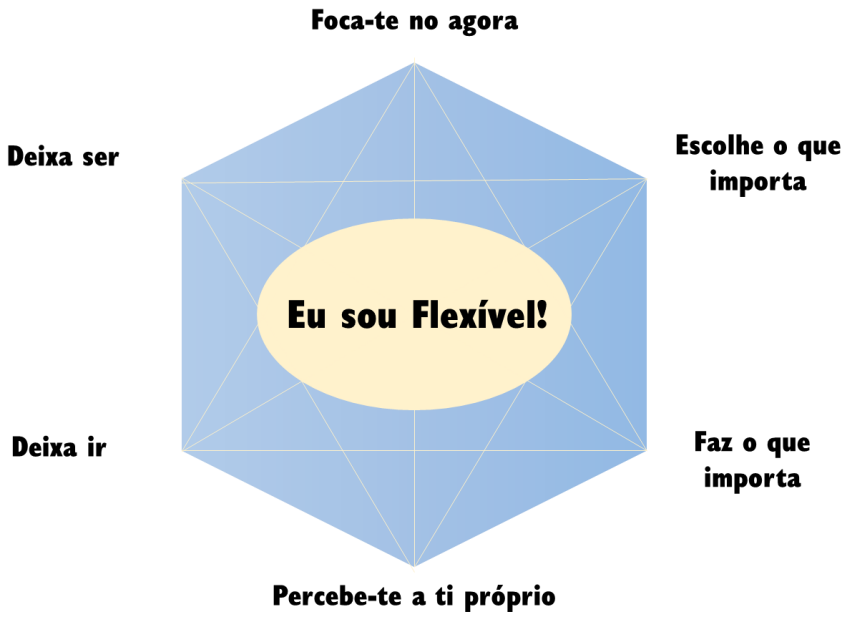


Figura 4: KidFlex (Black *et al*., 2022, p. 22) [7] (Imagem adaptada)

1. **Deixa ser:** deixar que as experiências (emoções e pensamentos) estejam presentes, sem lutar contra elas.
2. **Deixa ir:** separar os pensamentos do «Eu».
3. **Escolhe o que importa:** identificar valores.
4. **Faz o que importa:** desenvolver comportamentos que vão ao encontro dos valores.
5. **Foca-te no agora:** estar em contacto direto com a experiência do presente.
6. **Percebe-te a ti próprio:** observar o «Eu» de outra perspetiva.

Competências Socioemocionais

As competências socioemocionais desempenham um papel essencial no desenvolvimento positivo das crianças e adolescentes [86]. É uma área gradualmente reconhecida como um pilar fundamental do desenvolvimento infantil e juvenil [87]. Os contextos escolar, familiar e comunitário assumem um papel facilitador, mediante a criação de oportunidades para a aprendizagem e consolidação destas competências [88]. A aprendizagem social e emocional traduz-se na aquisição de competências que permitem a identificação, compreensão e gestão emocional, o delineamento de objetivos construtivos, o desenvolvimento de empatia pelos pares, a elaboração de atitudes positivas, a resolução eficaz de problemas e a tomada de decisão consciente [89].

Os modelos de CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) [89] agrupam estas competências em cinco *clusters*, ilustrados na figura 5:

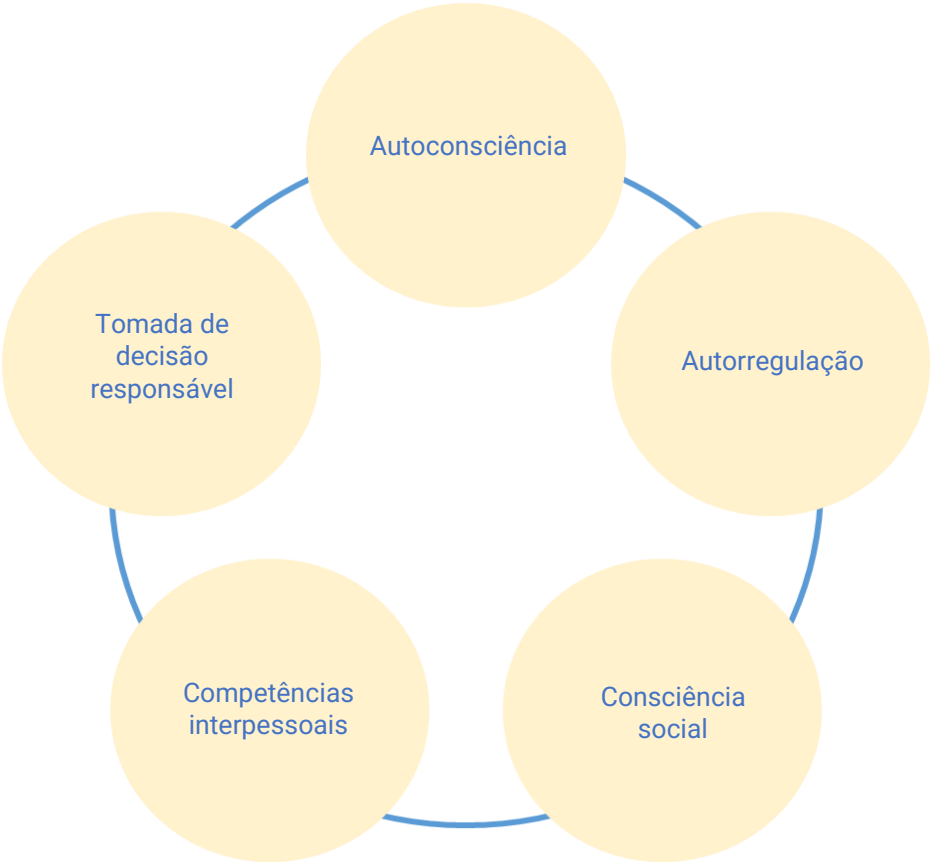


Figura 5: Competências socioemocionais (CASEL, 2012, p. 9) [89]

1. **A autoconsciência:** compreensão das experiências emocionais, o objetivos e valores.

2. **A autorregulação:** identificação, compreensão e gestão das emoções.

3. **A consciência social:** capacidade de empatia.

4. **As competências interpessoais:** capacidade de comunicar e estabelecer relações positivas.

5. **Tomada de decisão responsável:** capacidade para adoção de escolhas construtivas.

Os programas de aprendizagem socioemocional (SEL) têm uma abordagem de ensino semiestruturada, centrada na pessoa [13], e são construídos ao longo de várias sessões, que compreendem dinâmicas e exercícios centrados num *cluster* socioemocional específico [13].

A literatura tem vindo a demonstrar que as crianças envolvidas em programas de SEL apresentam resultados positivos nas competências sociais e emocionais, na atitude em relação a si mesmas e aos outros, no comportamento pró-social e no desempenho académico, bem como na diminuição de problemas de internalização e externalização [89].

Aventura Social e Competências Socioemocionais

A Equipa Aventura Social assume, em Portugal, um papel pioneiro no desenvolvimento de programas de promoção de competências socioemocionais em diferentes contextos. Desde 1987, tem vindo a desenvolver estudos e programas de intervenção no âmbito da promoção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento do comportamento social, em crianças e adolescentes, que contribuíram para a evolução e consolidação da prática [6; 90].

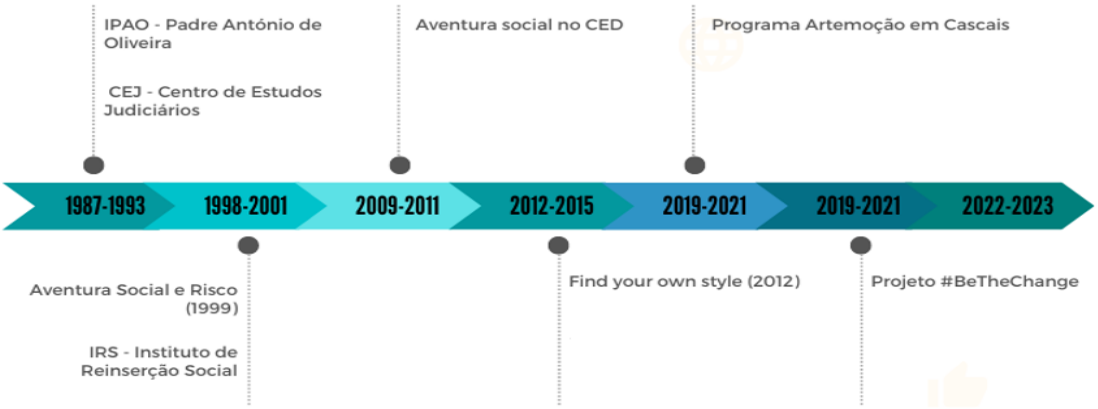


Figura 6: Trabalho da Equipa Aventura Social [6;90]

O projeto inicial — *Aventura Social e Risco*, desenvolvido desde 1987 e avaliado em 1999 [91] — pretendeu elaborar, implementar e avaliar diversos programas de intervenção em competências interpessoais em instituições fechadas, com o objetivo de prevenir comportamentos de risco (*e. g.* violência) [6]. Este projeto teve como objetivo a promoção de competências sociais e emocionais na população jovem [92–94]. Durante este período, até 2001, foram desenvolvidos diversos programas com diferentes instituições — como o Centro Educativo Padre António de Oliveira (IPAO); o Centro de Estudos Judiciários (CEJ) e o Instituto de Reinserção Social (IRS) —, com o objetivo de desenvolver programas de promoção de competências pessoais e sociais na prevenção da violência e da delinquência e para promoção do bem-estar.

Em 2009, iniciou-se o projeto *Aventura Social no CED* [95], que foi desenvolvido ao longo de três anos (2009–2011), no CED Nossa Senhora da Conceição —

Casa Pia de Lisboa, e envolveu crianças entre os três aos 18 anos, professores, educadores e famílias. Integrando toda a comunidade escolar e também as famílias, pretendeu-se aumentar o bem-estar das crianças e jovens e promover uma relação saudável com a escola. Com o objetivo de facilitar a relação escola-família e também de promover a participação das crianças, o projeto deu voz às suas preocupações e sugestões, facilitando também apoio às famílias, no sentido de promover estratégias educativas úteis.

Em 2012, nasceu o *Find your own style*, com objetivos e estrutura semelhantes, e foi desenvolvido em contexto escolar [96]. Este programa incluiu a promoção de competências como a comunicação interpessoal, identificação e gestão de cognições e emoções, desenvolvimento de competências de relacionamento interpessoal, autorregulação, aumento do capital social e expectativas futuras.

De 2019 a 2021, foi desenvolvido o *Programa Artemoção em Cascais* [97], com a finalidade de desenvolver competências pessoais e sociais numa perspetiva sistémica, envolvendo alunos dos 2.º e 3.º ciclos, seus familiares e equipas educativas (pessoal docente e não docente); seguindo-se, em 2021/2022, o *Projeto #BeTheChange* [98], que pretendeu promover a saúde mental, as competências socioemocionais e a participação social, com a intervenção no ecossistema escolar.

Competências Socioemocionais e de Vida em Idade Precoce

Nas últimas décadas tem-se assistido a um interesse crescente pela esfera socioemocional de crianças em idade escolar e pré-escolar [99]. A intervenção precoce centrada na aprendizagem socioemocional demonstrou produzir efeitos significativos na regulação comportamental, na diminuição do sofrimento psicológico [100], na melhoria dos indicadores de bem-estar, no aumento do desempenho escolar e na prevenção de comportamentos de risco no futuro [101]. Jones e colaboradores [102] verificaram que os resultados da avaliação de competências socioemocionais no jardim de infância tiveram um potencial preditor relativamente ao percurso de vida dos indivíduos, no âmbito da educação, empregabilidade, atividade criminal, consumo de substâncias e saúde mental. As crianças cujas competências estavam mais robustas tornaram-se adultos com um percurso de vida mais positivo nestas valências [102]. Neste sentido, a intervenção precoce na promoção de competências socioemocionais pode assumir um papel importante na determinação da trajetória de vida dos sujeitos, nomeadamente dos que apresentam dificuldade no enfrentamento de adversidades [103–104].

Com a realidade, cada vez mais significativa, de famílias com casal de dupla carreira, os serviços de cuidado infantil têm-se tornado um contexto progressivamente mais importante para o desenvolvimento das crianças [105]. Assim, as experiências de cuidados infantis pré-escolares têm sido estudadas como um fator importante para o desenvolvimento académico e socioemocional na infância [105–108]. A promoção de competências socioemocionais tem, também, um potencial papel protetor relativamente à adaptação ao jardim de infância [100; 109]. A literatura demonstra que os planos de pré-escolar que promovem, de modo integrado, tanto competências académicas emergentes como competências socioemocionais podem produzir efeitos benéficos em múltiplas áreas do desenvolvimento infantil [110]. Em contexto escolar, os programas de promoção de competências socioemocionais e de vida apoiam os alunos num plano de desenvolvimento intrapessoal e interpessoal, promovendo

a aprendizagem de estratégias, conceitos e comportamentos que fomentam um melhor ajustamento aos diversos contextos da vida da criança [111].

O Educador e o Professor como Facilitadores

Para que o ensino de competências socioemocionais e de vida seja eficaz, é essencial que se construa um ambiente seguro e bem dirigido, promotor da participação ativa das crianças [112]. A eficácia deste ambiente na facilitação da aprendizagem é mediada pelo estilo comunicacional do educador ou professor, pelas restrições e normas da sala de aula, pelas expectativas de desempenho, pela cultura organizacional da escola e pelas políticas públicas [113]. Os educadores e professores assumem um papel central na promoção de ambientes facilitadores do desenvolvimento socioemocional das crianças. A importância deste papel torna-se mais evidente durante a pré-escolar, fase em que as crianças se encontram bastante permeáveis à aprendizagem social, emocional e comportamental [114].

Neste seguimento, a Equipa Aventura Social desenvolveu o *Projeto EsABE* (Ecossistemas de Aprendizagem e Bem-estar), entre 2020 e 2021, em nove escolas portuguesas, financiado pela Direção-Geral da Educação (DGE), com o objetivo de investigar e desenvolver mecanismos promotores de uma evolução holística, autónoma e sustentável, no sentido do bem-estar escolar [115]. Em congruência com estudos anteriores [116], a relação entre alunos e professores parece influenciar o bem-estar não só dos próprios alunos, como também da comunidade escolar [115]. Também no *Projeto ES'COOL* [116], iniciado em 2016, se pretendeu promover a saúde mental dos jovens, fomentando também a literacia nesta área e trabalhando as competências pessoais e sociais, com a formação dos professores e outros profissionais ligados à educação.

Lipscomb e colaboradores [106] demonstraram que uma intervenção formativa com os professores, dedicada à literacia para a saúde mental das crianças e ao desenvolvimento das competências destes profissionais, é capaz de

melhorar o nível de interações de suporte positivas e de promover um envolvimento menos negativo nas crianças. Neste sentido, o robustecimento das competências dos adultos é também um fator protetor para a aprendizagem, o desenvolvimento e a saúde das crianças [102].

PROGRAMA-PILOTO

LEARN TO FLY | APRENDE A VOAR

Desenvolvido no período entre fevereiro de 2022 e março de 2023, o *Learn to Fly | Aprende a Voar* pretendeu promover uma maior participação social e o diálogo entre gerações, por meio da identificação e da ação em temas societais relevantes, ao mesmo tempo que desenvolveu a flexibilidade psicológica, abertura, curiosidade, autonomia e autorregulação em crianças no início da sua carreira escolar.

Baseado numa metodologia participativa e em conceitos da terceira geração de Terapias Cognitivo-Comportamentais/ACT (*Acceptance Commitment Therapy*), num contexto de prevenção universal, dirigiu-se a crianças de entre os cinco e os seis anos (pré-escolar e 1.º ano do 1.º ciclo de escolaridade), seus educadores e famílias.

Com um total de 289 crianças e respetivas famílias envolvidas, e com a colaboração de 22 docentes, o projeto-piloto *Learn to Fly | Aprende a Voar* foi implementado em oito instituições parceiras, sediadas nos concelhos do Porto, Viseu, Alcanena, Lisboa, Beja, Portimão e Loulé.

Concretizado em 12 semanas pelas instituições parceiras, o *Learn to Fly | Aprende a Voar* foi avaliado utilizando uma metodologia mista, a qual incluiu a realização de grupos focais e o preenchimento de instrumentos de avaliação.

Na análise dos efeitos do projeto, foi verificada uma satisfação geral, manifestando os docentes a ambição de dar continuidade à implementação no próximo ano letivo. Reforçaram que o projeto aproximou as famílias da escola e voltou a estreitar a relação com a comunidade, ambas as relações afetadas pela pandemia de COVID-19.

Motivadas para a participação social na infância através do *Learn to Fly | Aprende a Voar*, o estudo pós-teste revelou alterações positivas na perceção das crianças

sobre a sua participação na cidade e país; no diálogo com a geração dos seus pais; competências socioemocionais, com diminuição da hiperatividade, dos problemas de relacionamento com os colegas, e melhoria do comportamento prossocial.

Atualmente conscientes da participação social na infância, e providos de recursos, acredita-se que os docentes formados para a implementação do *Learn to Fly | Aprende a Voar* terão um papel crucial no desenvolvimento dos futuros agentes de mudança.

O presente manual agrega sugestões das crianças, docentes e pais, com base na sua experiência de participação no programa-piloto.

OBJETIVOS DO PROGRAMA

LEARN TO FLY | APRENDE A VOAR

O programa Learn to Fly | *Aprende a Voar* contou com os seguintes objetivos:

1. Promoção da participação social, diálogo entre gerações, através da promoção das competências socioemocionais e da flexibilidade psicológica, com o envolvimento das crianças, educadores, professores e pais;

2. Formação de educadores e professores para a promoção da participação social, diálogo entre gerações e desenvolvimento da flexibilidade psicológica, abertura, curiosidade, autonomia, autorregulação;

3. Formação e promoção de competências de parentalidade nestes domínios;

4. Implementação do programa pelos educadores e professores, com apoio da equipa de investigação, a distância.

Procedimento

Num trabalho a desenvolver durante um ano letivo, o *Learn to Fly | Aprende a Voar*, conta com uma estrutura temática de 12 semanas, partindo do contexto mais particular e intrínseco para o mais geral e macrossistémico, baseando-se numa história de cinco crianças com características psicológicas e físicas, famílias, histórias de vida e culturais distintas, que se acompanham em temas societais emergentes e relevantes.

Tabela 1 — *Estrutura Temática do Programa*

Semana	Semana	Tema
Introdução ao programa	S1	Pré-teste e apresentação do projeto
Flexibilidade	S2 e S3	Eu sou flexível…
Escola	S4	Tenho uma ideia para a minha escola…
Amizade	S5	Tenho uma ideia para os meus amigos…
Família	S6	Tenho uma ideia lá para casa…
Rua e vizinhança	S7	Tenho uma ideia para a minha rua/vizinhança…
Cidade	S8	Tenho uma ideia para a minha cidade…
País	S9	Tenho uma ideia para o meu país…
Planeta	S10	Tenho uma ideia para o planeta Terra…
Mundo	S11	Tenho uma ideia para mudar o mundo…
Encerramento do projeto	S12	Pós-teste e encerramento do projeto

As sessões são de estrutura livre, passíveis de serem adaptadas ao contexto, recursos e necessidades específicas do grupo. No manual, são sugeridas diferentes dinâmicas com carácter flexível, que permitem estimular a participação das crianças nos diferentes cenários e contextos, e, em simultâneo, promover o desenvolvimento das suas competências socioemocionais e flexibilidade psicológica.

Para cada semana são sugeridas dinâmicas de contacto com o momento presente, com o propósito de estimular a atenção e a concentração e de diminuir os níveis de ativação.

Método

Com base numa auscultação de crianças, educadores, professores e pais, foi desenvolvido o presente manual de implementação do projeto *Learn to Fly | Aprende a Voar*. Com o suporte de literatura científica, a metodologia e o processo de avaliação detalhados, o manual inclui um programa de 12 semanas implementar pelos docentes, durante o ano letivo, que é inspirado numa história de cinco crianças com características psicológicas e físicas, famílias, histórias de vida e culturais distintas — o Lucas, a Eva, o Artur, a Renata e a Nastya são desafiados por um papagaio a tornar-se socialmente mais participativos, a dialogar com as gerações anteriores e a ser psicologicamente mais flexíveis. No manual, são as personagens que dão o mote para o trabalho com as crianças.

PROGRAMA

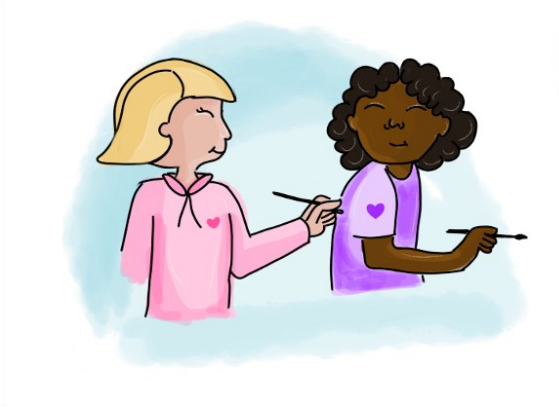
LEARN TO FLY | APRENDE A VOAR

Momento presente — Atividades transversais

Nesta secção são sugeridos alguns exercícios de contacto com o momento presente e de relaxamento, que podem ser dinamizados com o objetivo de diminuir os níveis de ativação do grupo e de estimular o contacto com o «aqui e agora». Ao longo do programa, os docentes poderão aplicar qualquer um destes exercícios, ou outro da sua preferência.

1. «Observa pelo tato»

Para este exercício, as crianças são convidadas a organizar-se em pares. Uma criança fará o papel de «pintor» e a outra o de «observador». O observador vira-se de costas, e o pintor é desafiado a desenhar com o dedo uma figura à sua escolha. O observador deverá estar muito atento para conseguir entender a figura que o pintor está a pintar.



Como variante aplicada a este exercício, o observador pode ser desafiado a desenhar a figura que está a sentir nas costas e, posteriormente, a decodificá-la. Para esta dinâmica, será necessário recorrer a folhas brancas e a um lápis.

2. «Que figura!»

Este exercício é um desafio de construção, mas com recurso apenas ao corpo e ao movimento. Em grupo, as crianças são convidadas a construir uma figura em conjunto, no chão. Pode ser uma casa, uma flor, um animal, um nome. Enfim, a imaginação é o limite.

3. *«Grounding»*

Este exercício pretende estimular a atenção plena dos cinco sentidos. O educador/professor irá perguntar às crianças que estímulos é que conseguem captar com os sentidos. Cada um pensa na sua resposta durante um momento e, de seguida, à vez, podem partilhar:

- Que conseguem **ver** neste momento?
- Que conseguem **ouvir** neste momento?
- Que conseguem **cheirar** neste momento?
- Que conseguem **sentir** neste momento?
- Que conseguem **saborear** neste momento?

PRÉ-TESTE E APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA

Semana 1

Durante esta semana, pretende-se que seja realizada uma introdução ao projeto. O educador/professor deve começar por explicar que nas próximas 12 semanas irão decorrer as atividades do *Learn to Fly | Aprende a Voar*, e que se pretende que as crianças aprendam mais sobre como mudar o mundo, enquanto brincam e se divertem.

Para introduzir o programa, o educador/professor poderá começar por ler a introdução da história, que apresenta as personagens que estarão presentes ao longo das 12 semanas. Depois da apresentação, deve explicar que aqueles meninos, tal como eles, também irão aprender como salvar o mundo!

Durante esta semana, o educador/professor, as crianças e os familiares devem preencher o questionário de avaliação, que serve o propósito de identificar e monitorizar as implicações que o programa terá no desenvolvimento do grupo.

HISTÓRIA — *OS APRENDIZES DE MUDANÇA*

Apresentação

São 7h30 da manhã e começam a chegar as crianças para o seu primeiro dia na escola da cidade (o educador/professor pode escolher o nome da escola com o grupo). A acompanhá-las, veem-se alguns pais preocupados e nervosos. A professora (o educador/professor pode escolher o nome da professora com o grupo), conhecida pela sua simpatia, tenta acalmá-los, dizendo que os seus filhos irão ficar bem entregues e que nada têm a temer, porque são todos pequenos heróis.

As crianças estão agitadas e espalham-se pelo recreio para gastar energia, antes do início das aulas. Muitas já se conheciam do jardim de infância, outras estavam numa escola pela primeira vez e ainda não tinham amigos. Ora, vejamos como são alguns dos meninos da escola da cidade (o educador/professor pode escolher o nome da escola com o grupo).

O Lucas é extrovertido
E adora uma boa aventura.
Do grupo, o mais mexido
E o mais pequeno na altura.

A Renata é responsável
E gosta de organizar.
Todos dizem que é adorável
E que está lá para incentivar.

A Nastya é generosa
E está sempre pronta a ajudar
A sua cor preferida é cor-de-rosa
E gosta de cantar e dançar

A Eva é muito inteligente
E sabe muitas curiosidades.
No dia a dia é muito resiliente
E faz muitas atividades.

O Artur não fala muito,
Gosta mais de observar.
Há quem diga que é tímido
E que tem jeito para pintar!

Eu sou flexível...

Semanas 2 e 3

História — *Os Aprendizes de Mudança*

Como sou — Parte 1

A Renata e a Eva já se conhecem desde bebés e, assim que se viram, fizeram uma grande festa, com direito a saltos e sorrisos rasgados. A Nastya, que estava na escola pela primeira vez, depressa foi contagiada pela animação, juntou-se ao grupo e rapidamente se integrou. Apesar de ainda ter dificuldade com algumas palavras, a Nastya já sabia falar português — uma herança da sua avó, que esteve a viver em Portugal durante largos anos.

As três amigas estavam a passear pelas clareiras dos jardins da escola, quando encontraram o Artur perto do parque a brincar sozinho. As meninas aproximaram-se, e a Renata abordou-o.

— Olá, eu sou a Renata e estas são as minhas amigas Nastya e Eva! Queres passear connosco?

O Artur ficou nervoso, não estava habituado a ser abordado por outras crianças para brincar, mas decidiu aceitar o convite, ainda que a medo.

— Olá, eu sou o Artur e aceito o convite. Gostava muito de passear com vocês pelo jardim! — disse o rapaz, com um sorriso envergonhado.

Os quatro meninos começaram a passear à volta do parque e, de repente, todos foram interrompidos pelo Lucas, veloz, que corre sem parar pela escola, com uma capa de super-herói a gritar: «EU VOU SALVAR O MUNDO!».

A Renata, a Nastya e o Artur entraram na brincadeira! Depois de uma longa corrida de super-heróis de faz de conta, a Eva, que estava a ver, decidiu fazer uma pergunta ao Lucas.

— Como é que nós poderemos salvar o mundo, se somos apenas crianças?

— A minha mãe disse-me que todos podemos ser super-heróis e salvar o mundo, só precisamos de ter vontade e ENERGIAAA! — gritou o Lucas, ainda frenético da sua longa corrida.

— Eu também gostava de salvar o mundo, mas todos os adultos que eu conheço me dizem para não me preocupar com isso, porque é trabalho de adultos — acrescentou a Renata, com alguma tristeza.

— E se houvesse alguma forma de nós, as crianças, podermos fazer algo pelo mundo? — perguntou a Nastya, curiosa por ouvir o que os amigos tinham a dizer.

Enquanto isso, o Artur estava a desenhar um belo papagaio colorido, que, por magia, começou a sair do papel e a transformar-se num papagaio real, com umas penas brilhantes e um bico que intimidava! Este papagaio não parecia um papagaio qualquer… e não só era diferente na sua forma, como também falava. Este papagaio tinha algo muito importante para dizer às crianças.

— Ouvi dizer que temos aqui crianças que querem salvar o mundo. É verdade?

Todos estavam surpreendidos e não conseguiam acreditar que era real, mas mesmo assim responderam em conjunto.

— Sim, somos nós!

— Nós gostávamos de salvar o mundo, mas a verdade é que não somos adultos e também não temos superpoderes como os super-heróis — acrescentou a Eva.

— Ah!, estou a ver — disse o papagaio. — Acham que não conseguem salvar o mundo, porque são crianças normais? Pois bem, deixem-me dizer uma coisa que já a minha bisavó Clotilde me ensinou: todos nós podemos fazer a diferença no mundo. Cada um de nós tem poderes incríveis, mas o que acontece é que às vezes não sabemos como os encontrar. Com ajuda, conseguimos descobri-los. Por isso acredito que também serão capazes de salvar o mundo, só têm de descobrir o poder que há dentro de cada um.

— Mas como é que nós descobrimos esse poder? — perguntou o Lucas.

O papagaio não perdeu tempo e explicou:

— Se quiserem tornar-se super-heróis para mudarem o mundo, podem começar a treinar agora! Ao longo das próximas semanas virei ter aqui e lançarei desafios. Se ultrapassarem estes desafios com sucesso, cada um receberá uma capa de super-herói com o seu superpoder.

— Acho que daremos conta deste desafio — disse a Renata, muito entusiasmada. — Tenho muitas perguntas para te fazer, mas a mais importante é…

O papagaio depressa desapareceu, sem dar tempo à Renata para perguntar o seu nome.

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 2

Atividade 1

«O papagaio da sala» é uma atividade que terá continuação ao longo do programa, com o objetivo de estimular a autonomia, a abertura, a coesão de grupo e a flexibilidade psicológica ao longo das próximas semanas.

O papagaio da sala	
Duração	***Materiais***
60 – 90 minutos	Consultar o tutorial (Anexo 1)
Nível de dificuldade	

Com o apoio do educador/professor, as crianças vão construir um papagaio de papel, que se tornará a mascote da sala. Em conjunto, poderão escolher um nome de que gostem. Todas as sextas-feiras, um menino ou menina levará o papagaio consigo para casa, trazendo-o de volta na segunda-feira. O objetivo é que no início de todas as semanas exista uma partilha sobre as aventuras do papagaio. As crianças serão livres para partilhar o que quiserem sobre a estada do papagaio nas suas casas, seja real ou imaginada. O desafio é conseguir preservar a mascote até ao final do programa e criar um roteiro de aventuras que possa ser relembrado!

Uma tarefa lá para casa...

Com os pais, avós ou outra pessoa de referência, faz um debate sobre o mundo ideal para as crianças.

Atividade 2

A história anterior iniciou um debate sobre o papel que as crianças têm e podem ter no mundo. É verdade que algumas pessoas não acreditam que este papel faça diferença, mas o nosso papagaio, que o grupo terá de apelidar, vem dizer exatamente o contrário.

As crianças também podem participar?

Duração	***Materiais***
30 minutos	Guião de perguntas

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se apurar a opinião das crianças sobre a diferença que podem fazer no mundo. Para tal, sugere-se que o educador/professor reúna as crianças após a leitura da história e dinamize um debate. De seguida, seguem-se algumas perguntas que podem ser utilizadas na facilitação da chuva de ideias:

- Que podem fazer as crianças para tornar o mundo num lugar melhor?
- Como seria um mundo mais amigo das crianças?
- Que podem fazer para tornar o mundo mais amigo das crianças?

No final deve ser realizado um resumo da sessão, com apoio do grupo, de modo que se consolidem ideias.

Atividade 3

Deixemos a criatividade fluir no contributo que cada criança acredita poder dar ao mundo.

Um desenho, uma ação	
Duração	***Materiais***
30 minutos	Folhas brancas e lápis de cor
Nível de dificuldade	

Cada criança deve ser desafiada a (1) imaginar-se a realizar uma ação que possa tornar o mundo num lugar melhor e a (2) desenhar-se a realizar essa ação. De seguida, de forma voluntária, as crianças são convidadas a apresentar ao grupo os seus desenhos e a falar sobre a ação que escolheram.

História — *Os Aprendizes de Mudança*

Como sou — Parte 2

Durante a tarde, os cinco amigos retornaram ao parque e começaram a brincar aos super-heróis. Cada um criou o seu próprio grito de super-herói.

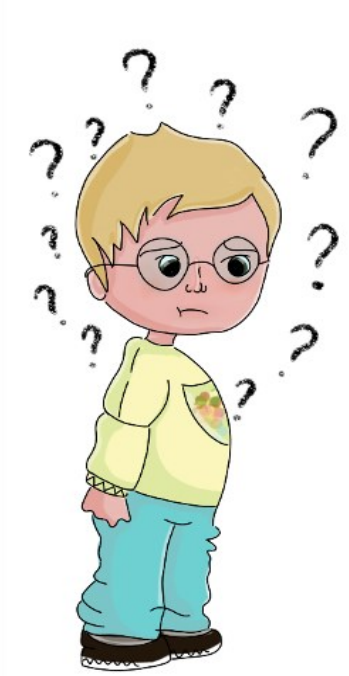
— Eu sou a Super Na e tenho o poder das gargalhadas, consigo fazer cócegas à distância! — parece que ela tem mesmo esse superpoder, porque todos começam a rir sem parar.

— Eu sou o Lucas Veloz, corro muito rapidamente e, quando passo, todos ficam aos rodopios.

— Eu sou a Eva Magnífica e consigo fazer invenções todos os dias para derrotar os vilões.

— Eu sou a Renata e consigo criar um escudo elétrico para proteger os meus amigos e família.

Enquanto todas as crianças estão a falar sobre os seus poderes, o Artur põe-se de parte e parece triste. A Renata depressa se dá conta e vai falar com o amigo.



— Artur, porque é que não estás a brincar connosco?

— Eu gostava muito de brincar com vocês, mas não sei que super-herói posso ser. Não sei em que coisas é que sou bom. Acho que nunca ninguém mo disse, e por isso estou triste. De repente, o papagaio volta a aparecer para falar sobre o primeiro desafio que tem para as crianças!

— Vejo que estão prontos para começar o primeiro desafio… Não é fácil ajudarmos os outros sem sabermos como nós somos, não é? Se querem salvar o mundo, primeiro têm de se conhecer a si mesmos. Quem é que são? De que gostam? Que sabem fazer melhor?

— Mas como é que nós saberíamos isso, se nunca ninguém nos disse? — perguntou o Artur.

O papagaio revela.

— O que os outros nos dizem é muito importante, mas mais importante ainda é o que nós vemos e sentimos. Experimenta olhar para o teu dia: Como é que tu és ao longo do dia? Que gostas mais de fazer? Que te faz mais feliz?

— Eu sou calmo, acho eu. Não gosto de confusão, prefiro pintar e desenhar. Quando estou em casa, gosto de inventar canções com o meu piano…

— Já sabes muitas coisas sobre ti, Artur! Vês como não foi difícil?! Para ser mais divertido, vamos fazer um jogo. Pode ser?

— Qual jogo? — perguntou a Nastya, animada.

— Vamos jogar ao bingo! — revelou o papagaio.

— A minha avó e o meu avô costumam ir jogar ao bingo com os amigos — afirmou o Lucas.

— Este bingo é um pouco diferente! — disse o papagaio, a rir. Todos nós somos diferentes uns dos outros. Uns têm o cabelo castanho, outros têm o cabelo loiro, preto, ruivo, ou de muitas outras cores. Uns são mais calmos, outros, mais agitados. Alguns gostam mais de pintar e outros gostam mais de jogar futebol. Uns falam português, outros falam outras línguas diferentes, como o ucraniano.

Hoje, eu vou mostrar imagens com muitas destas características.

— Que é uma característica? — perguntou a Nastya.

Uma característica é algo que nos distingue uns dos outros. Que nos torna diferentes. Por exemplo, o Artur é calmo, essa é uma característica do Artur — explica o papagaio.

— Nestas imagens irão aparecer características físicas, que têm que ver com o aspeto físico, características psicológicas e gostos e interesses. Cada um deve preencher o cartão que tem à sua frente. O primeiro a acabar grita: BINGO!

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 3

Atividade 1

Espelho meu, espelho meu, ajuda-me a descobrir quem sou eu!

O espelho do «EU»	
Duração	***Materiais***
30 minutos	Espelho
Nível de dificuldade	

As crianças devem ser desafiadas a identificar as suas características físicas, com recurso a um espelho! À vez, cada criança que segure no espelho e que faça a sua descrição.

Uma tarefa lá para casa…

Desafiar os pais, avós ou outros cuidadores para, em conjunto com as crianças, as descreverem com base nas suposições:

(1) Se eu fosse uma cor…
(2) Se eu fosse uma estação do ano…
(3) Se eu fosse um animal…
(4) Se eu fosse um brinquedo…
(5) Se eu fosse uma comida…
(6) Se eu fosse uma fruta…
(7) Se eu fosse um feriado…

No final, todos podem partilhar as suas respostas com o grupo!

Atividade 2

Será que conhecemos as nossas características? E a dos nossos amigos? Vamos descobrir!

Quem será?	
Duração	***Materiais***
30 – 45 minutos	Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças são desafiadas a adivinhar, do educador/professor, quem está a ser descrito. O educador/professor deve escolher alguém que todas as crianças conheçam (um colega da sala, um professor ou funcionário da escola, uma personagem) e descrevê-lo, tendo em conta as suas características físicas e psicológicas. As crianças podem fazer perguntas e devem tentar, em conjunto, adivinhar quem está a ser descrito.

Atividade 3

Continuamos a aprender, mas agora com boas leituras!

Ovo Bom, Semente Má

Duração

90 minutos

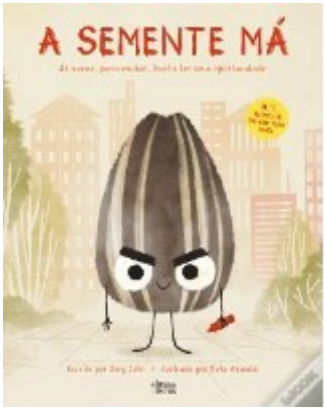
Materiais

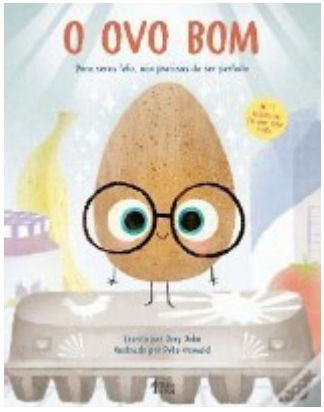
Histórias: *O Ovo bom* e *A Semente Má*

Nível de dificuldade

Estes livros contam as histórias de um ovo que era muito bom e gentil e que, certo dia, começou a quebrar, e de uma semente com muito mau feitio, que um dia decidiu começar a ser mais gentil. Depois de lerem a história em conjunto, as crianças são desafiadas a fazer um resumo do que aconteceu em cada história e a descrever cada uma das personagens:

(1) Como se sentiam as personagens?
(2) Acham que deveriam ser diferentes?
(3) Identificam-se com elas? Com qual?





Atividade 4

As emoções são fenómenos humanos que se manifestam no nosso corpo de múltiplas formas, e a nossa cara é particularmente sensível ao seu efeito!

As emoções têm cara?

Duração	***Materiais***
30 – 45 minutos	*Puzzle* das expressões faciais (Anexo 2)

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças são convidadas a brincar com o *puzzle* das expressões faciais e a experimentarem diferentes combinações. Em cada combinação feita, o docente poderá perguntar qual é a emoção que está representada no *puzzle* e em que situações é que essa emoção pode ser vivenciada.

Atividade 5

Tal como o Artur, é possível que existam muitos meninos com alguma dificuldade em identificar as suas características. A ideia é que o educador/professor seja um facilitador desse conhecimento e apoie as crianças no caminho da sua autodescoberta.

Bingo!

Duração	***Materiais***
90 minutos	Cartões das características (Anexo 3), boletins do bingo (Anexo 4), uma caixa e marcadores de ponta grossa

Nível de dificuldade

À semelhança do que aconteceu na história, as crianças devem ser desafiadas a identificar as suas características com base em cartões ilustrados que pretendem representar: características físicas («Sou alto»); características psicológicas («Sou sensível»); gostos e interesses («Gosto de brincar»).

Cada criança terá um boletim de bingo, que preencherá sempre que se identificar com a característica que está no cartão. À medida que cada uma preencher a totalidade do boletim poderá gritar «BINGO» e terminar o jogo. Depois, cada uma poderá partilhar as suas respostas. O jogo continuará até todas terem preenchido o cartão.

No final, é dinamizada uma reflexão sobre as dificuldades sentidas.

Atividade 6

O processo de me conhecer a mim mesmo implica saber identificar os meus pensamentos! Com a ajuda do educador/professor, as crianças são convidadas a debater o tema dos pensamentos.

Os meus pensamentos

Duração	***Materiais***
30 minutos	Guião de perguntas

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se explorar o tema dos pensamentos. Assim, sugere-se que o educador/professor reúna as crianças após a leitura da história e dinamize um debate, com o apoio de algumas questões que podem ser utilizadas na facilitação do mesmo:

- Que são os pensamentos?
- Onde é que estão os nossos pensamentos?
- As outras pessoas conseguem ouvi-los? E tu, consegues ouvi-los?

Atividade 7

Será que conseguimos controlar os nossos pensamentos? Nesta atividade, as crianças são desafiadas a tentar não pensar.

Não penses em bolo de chocolate!

Duração

30 minutos

Materiais

Guião de perguntas, cronómetro

Nível de dificuldade

O educador/professor deve introduzir o tema da impossibilidade de controlarmos os nossos pensamentos. De seguida, deverá desafiar as crianças:

«Eis um desafio. Acham que nós conseguimos parar de pensar? Tentem não pensar em bolo de chocolate durante um minuto. Podem pensar no que quiserem, mas não podem pensar em bolo de chocolate.»

As crianças são convidadas a partilhar se conseguiram cumprir o desafio e se foi difícil. Se a criança informar que não foi capaz de dizer à sua mente para não pensar em bolo de chocolate, e se o educador/professor experimentou o mesmo, pode partilhar com o grupo que também não conseguiu não pensar em bolo de chocolate.

Este exercício pode ajudar a desenvolver a compreensão das crianças de deixá-lo ser, e quão útil é a sua utilização, ao experimentar que é na verdade, é muito difícil dizer-lhes para não terem um certo pensamento. e, além disso, que se tentarem não pensar em algo, o pensamento surge com ainda mais frequência!

Atividade 8

E que tal um filme para aprender mais sobre emoções?

Divertida Mente

Duração

95 minutos

Materiais

TV e filme — *DivertidaMente*

Nível de dificuldade

O filme *DivertidaMente* passa-se na mente de Riley, uma criança. A história ilustra, de forma muito divertida, a ação de cinco emoções primárias: a alegria, a tristeza, o medo, o nojo e a raiva. Ao longo do filme, as personagens vão reconhecendo que cada uma das emoções tem importância vital para o funcionamento da mente da criança! Todas as emoções têm uma função, que deve ser compreendida[1]: a **alegria** é capaz de inibir sensações negativas e impulsiona a energia e sensações de calma e tranquilidade; a **tristeza** é capaz de quebrar a energia, essencial para a reflexão sobre o problema; a **raiva** é capaz de impulsionar o sangue para as extremidades do corpo, preparando o corpo para o ataque ou defesa; o **medo** protege o corpo de perigos que põem em causa a saúde e o bem-estar; o **nojo** protege o corpo de objetos tóxicos ou potencialmente nefastos para o organismo.

Depois do visionamento do filme, abre-se um espaço para o debate sobre:

(1) Que representa cada emoção?
(2) Em que situações sentem cada emoção?
(3) Que fazem quando sentem cada emoção?
(4) Que os ajuda a ficarem mais felizes?

[1] Goleman., D. (2012). *Inteligência emocional*. Temas e debates.

Uma ideia para a minha escola…

Semana 4

***História** — Os Aprendizes de Mudança*

A minha escola era…

A escola é o lugar onde as crianças aprendem e se divertem!
A escola é o mundo dos mais pequenos, reúne crianças de todos os cantos do planeta, com características físicas e psicológicas e culturas diversas. O que é certo é que se lhes perguntarmos o que elas gostam mais de fazer na escola, quase todas, independentemente da sua diversidade, dizem que é brincar no recreio e estar com os amigos!

Porque será o recreio tão especial para as crianças?

Depois dos desafios da semana passada, os aprendizes de mudança decidiram começar a juntar-se durante todos os intervalos para aguardar a chegada do papagaio. Tinham esperança de que voltasse e de que lhes desse outro desafio o mais depressa possível! Os dias foram passando, e o papagaio não aparecia. Parecia que não ia voltar e que o que tinha acontecido não era real…

Enquanto estavam a brincar às escondidas perto do parque, a Renata reparou numa pequena estátua, muito antiga, escondida nos jardins, que tinha a imagem de uma menina e uma frase escrita. Renata depressa chamou os amigos:

— Olhem para esta estátua que encontrei… parece que já tem muitos anos. Que será que está aqui escrito? — perguntou a Renata, que ainda não sabia ler.

Devido ao seu interesse por conhecimento, a Eva já tinha aprendido a ler com o seu pai. Então, assim que viu a estátua, disse em voz alta:

— Está escrito: «Escola das meninas»!

— Que quer isso dizer? – perguntou a Nastya.

— Será que quer dizer que não entram meninos na escola? — questionou o Lucas, com um ar assustado.

Como por magia, o papagaio saiu de dentro da estátua e esvoaçou as suas belas penas coloridas, enquanto os cinco amigos expressavam felicidade por voltar a vê-lo.

— Vejo que encontraram o presente que deixei!

— Sim, mas nós não fazemos ideia do que seja… — disse timidamente o Artur.

— Isso é nada mais nada menos do que uma estátua construída há 100 anos e que esteve durante muito tempo nesta escola. Antigamente, há muitos, muitos anos, as meninas andavam em escolas separadas dos meninos. Mas agora todos estão juntos na mesma escola, não é verdade? — o papagaio continuou. — Mudanças como estas não acontecem sempre, mas se perguntarmos às pessoas que já vivem há mais anos como é que era a escola no tempo delas, é possível que nos digam que era muito diferente.

— Sim, a minha avó contou-me que no tempo dela todos tinham de cantar uma canção, antes de começarem as aulas, o hino de Portugal… — acrescentou o Lucas.

— É verdade, Lucas, há muitas coisas que são diferentes agora. A missão desta semana é descobrir como era esta escola, antes de vocês terem nascido, e identificar as diferenças entre o passado e o presente.

— Essa é uma tarefa difícil. Como podemos fazer isso? — perguntou a Nastya.

— Podem, por exemplo, conversar com os funcionários, a diretora e os professores. Descubram como era a escola antigamente e como mudaram as coisas! Como era antes e como é agora. Para que serve a escola e porque é importante que as crianças venham à escola. Deixem que a curiosidade os guie e descubram tudo o que há para saber sobre a escola! — propôs o papagaio, com muito entusiasmo.

— Isso é importante para aprendermos a salvar o mundo? — perguntou o Artur.

— Antes de mudarem o futuro, devem compreender o passado e ser curiosos. A História tem sempre muito para nos contar. Estejam atentos ao que as pessoas contarem e perceberão — respondeu o papagaio.

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 4

Atividade 1

Nesta atividade, vamos encorajar as crianças a pensar sobre a escola e o seu propósito!

E a escola… para que serve?

Duração	***Materiais***
45 minutos	Guião de Perguntas

Nível de dificuldade

Para esta atividade, propõe-se que seja dinamizado um debate sobre o tema da escola.

- Para que serve a escola?
- De que mais gostam na escola?
- De que menos gostam?

Além da chuva de ideias sobre a opinião que cada um tem sobre a escola, pretendem identificar-se dúvidas e perguntas que as crianças possam fazer a agentes da comunidade escolar (*e. g.* auxiliares, diretor, professores e outros profissionais não docentes) de forma autónoma.

Uma tarefa lá para casa…

Tentem saber como era a escola no tempo dos pais e avós.

Atividade 2

O mundo visto pelos olhos das crianças pode ser diferente e desafiante para muitos adultos! Vejamos o que elas têm para nos mostrar…

Pelos nossos olhos

Duração

60 minutos

Materiais

Uma câmara fotográfica ou um telemóvel

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pede-se às crianças que orientem o educador/professor a fotografar algo de que gostem na escola, que as faça sorrir, que achem interessante. No final, algumas das fotografias tiradas podem ser impressas e expostas para que os restantes agentes educativos e os pais consigam observar um pouco da escola pelos olhos das crianças.

Atividade 3

As crianças são convidadas a preparar e realizar uma visita guiada à sua escola para os pais ou família.

Bem-vindos à nossa Escola!

Duração	***Materiais***
60 – 90 minutos	Folhas brancas e lápis ou canetas de cor

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se promover a relação família-escola.

O grupo é convidado a preparar uma visita guiada da escola para fazer aos pais ou família. O educador/professor deve facilitar esta preparação e ajudar as crianças a criar um convite para entregarem aos pais.

O grupo deve, em conjunto, pensar num itinerário com os pontos importantes da escola: o refeitório; o recreio; a sala de aula; o ginásio, a biblioteca, etc. Devem ser as crianças a liderar a visita guiada e explicar aos pais/família o que fazem em cada ponto da escola.

Atividade 4

Na exploração, concentramos os nossos sentidos no ambiente que nos rodeia no «aqui e agora». Que a curiosidade seja a bússola desta aventura!

O explorador

Duração	***Materiais***
60 minutos	Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade, o grupo é desafiado a explorar livremente um ambiente da escola: sala; o recreio; o refeitório; o jardim; entre outros. As crianças deverão ser instruídas para reparar em tudo o que têm à sua volta, concentrando os diferentes sentidos no momento presente.

Nesta exploração devem escolher um objeto. Dependendo da idade, podem escrever num papel ou fazer um debate em grande grupo sobre as seguintes questões:

1. Cor do objeto;
2. Textura;
3. Peso;
4. Temperatura;
5. Cheiro;
6. Forma;
7. Porque é que escolheram esse objeto?

Atividade 5

Que têm as crianças para falar com o Sr. diretor? Vamos descobrir!

Sr. diretor, conte-me mais, por favor!

Duração	***Materiais***
60 minutos	Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se promover um diálogo entre as crianças e uma figura de autoridade da escola. O ideal é que se convide o diretor, ou subdiretor, para vir à sala falar um pouco sobre a escola. Também pode ser um professor mais antigo ou alguém que trabalhe na escola há mais anos. A ideia é que aborde alguns temas numa perspetiva do antes e depois, salientando algumas mudanças que aconteceram ao longo do tempo:

- História da escola;
- Direitos na escola;
- Regras da escola.

Depois de uma breve conversa sobre os tópicos acima mencionados, deve ser dinamizada uma assembleia, na presença da Direção, sobre as melhorias que as crianças gostariam de ver na escola. Dependendo das ideias geradas, esta assembleia poderá culminar numa carta mais formal, enviada posteriormente para a Direção da escola.

Atividade 6

Esta é uma atividade para dar asas à criatividade e, trabalhando também a coesão de grupo, para fazer uma homenagem à escola.

Uma música para a minha escola

Duração	***Materiais***
Meio dia	Livre

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças são convidadas a, em conjunto, escrever uma música em homenagem à escola. Com a ajuda do educador/professor e, se possível, com o apoio do professor de música, o grupo é desafiado a escrever os versos e a melodia para a música da escola.

Vamos dar asas à imaginação!

Uma ideia para os meus amigos...

Semana 5

História — *Os Aprendizes de Mudança*

Amizade e criatividade

Hoje, as crianças aprenderam a letra «A». «A» de amigo, amor, amizade. Ser amigo! Que é ser amigo? Será gostar tanto de alguém, que queremos brincar o máximo de tempo possível com essa pessoa? Será a vontade que temos de ajudar e fazer que os outros se sintam bem? Que pergunta difícil!

Depois de uma manhã preenchida com as atividades da escola, as crianças foram brincar para o parque. Começaram por brincar à apanhada. As regras eram simples: uma pessoa corria para apanhar alguém, e as restantes fugiam. Ninguém era capaz de apanhar o Lucas, que parece ter um talento mágico para a corrida. Há quem diga que ele é assim porque faz exercício, bebe muita água, come muitas frutas e vegetais e dorme 9 a 12 horas por dia.

Apesar de ter tentado, a Eva não conseguiu acompanhar os colegas na brincadeira, porque era preciso correr e ela anda de cadeira de rodas. Isso fê-la sentir alguma inveja dos amigos, triste por não poder partilhar esse momento, e foi para outro lugar chorar.

— A Eva não estava aqui a brincar connosco? Não estou a vê-la! — comentou a Renata.

— Sim, ela estava aqui, mas parece que foi embora, não a vejo em lado nenhum — disse a Nastya.

— Temos de ir procurá-la, pode estar em apuros! — disse o Lucas, muito preocupado com a amiga.

Os amigos começaram a correr para procurar a Eva, mas foram interrompidos pelo papagaio, que veio a voar tão rapidamente, que as quatro crianças rodopiaram.

— Tenham calma, crianças! Deixem-me dizer uma coisa. A Eva está triste, porque não consegue brincar à apanhada. Sei que é uma situação urgente, mas tenho um desafio para vocês! Conseguem pensar numa forma criativa para ela entrar na brincadeira?

— Isso é difícil, papagaio… A apanhada é para correr, e a Eva não consegue fazê--lo. Não sei o que podemos fazer… — revelou o Artur, entristecido.

— Como eu sou o mais rápido, posso estar a empurrar a cadeira, e assim a Eva nunca seria apanhada! — propôs o Lucas, cheio de ânimo.

— Eu tenho uma sugestão, papagaio. E se falássemos com a professora e lhe contássemos o que aconteceu? Ela sabe muitas coisas que nós não sabemos, ela pode ajudar-nos! — disse a Renata.

Que excelente ideia Renata! Sempre que estão numa situação em que não sabem o que fazer, é bom procurarem a ajuda de um adulto. Eles podem ajudar a entender o problema e a perceber que opções têm! — explicou o papagaio.

As quatro crianças foram pedir ajuda à professora, que se mostrou pronta para ajudar. Depois de lhes explicar que havia meninos com características diversas — uns que andam de cadeira de rodas, outros que usam óculos, outros que usam botas para endireitar os pés, outros que usam um aparelho nos dentes —, a professora fez-lhes uma sugestão.

— Então e se jogassem o jogo da amizade? Também é muito divertido. Fazem uma rodinha. Um fica de olhos abertos, e os restantes fecham os olhos. Quem está de olhos abertos toca num amigo e diz uma coisa bonita a esse amigo. Depois, o amigo que recebeu a mensagem abre os olhos e faz o mesmo com outro amigo!

Os aprendizes foram, alegres, jogar o jogo da amizade, e no final a Eva agradeceu.

— Obrigada, amigos! Sinto-me muito feliz pelo que fizeram por mim. Nunca me irei esquecer deste momento!
Todos a abraçaram, felizes.
— Vá, já sabem que não é preciso beijinhos, não é preciso exagerar — relembrou a Eva, rindo.
— Sim, nós sabemos e respeitamos — responderam-lhe os amigos, sorridentes.

Será que é esse o verdadeiro significado de ser amigo?!

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 5

Atividade 1

Nesta atividade iremos perceber o que as crianças têm a dizer sobre a amizade.

Qual é o verdadeiro significado de amizade?

Duração	***Materiais***
45 minutos	Guião de perguntas

Nível de dificuldade

Para esta atividade, propõe-se que seja dinamizado um debate sobre o tema **amizade**.

- Que é um amigo?
- Como podem os amigos ser bons para nós?
- Porque é importante ter amigos?

À medida que as crianças vão debatendo sobre estas questões, o educador/professor pode tirar notas para que no final possa fazer uma síntese das ideias recolhidas.

Uma tarefa lá para casa...

Recordar também é viver! Quem e como eram os amigos de infância dos vossos pais ou avós?

Atividade 2

Esta atividade pretende promover a curiosidade e a confiança no outro!

De olhos vendados

Duração	***Materiais***
30 – 45 minutos	Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças devem formar pares (ou grupos de 3, se o grupo tiver número ímpar). Os elementos de cada par/grupo são desafiados a guiar-se um ao outro, à vez, de olhos vendados, por um circuito à escolha da criança ou previamente montado com a ajuda do educador/professor. O membro que está vendado deve deixar-se guiar pelo seu par, com a sua ajuda e pistas, e terminar o circuito sem tirar a venda.

Atividade 3

Tudo está interligado. Apesar de cada um ter a sua própria visão do que é um bom amigo, estas visões cruzam-se em diversos pontos. Um novelo de lã pode ajudar a perceber melhor!

Um bom amigo é...

Duração	***Materiais***
45 minutos	Novelo de lã

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pede-se ao grupo que se sente, formando um círculo. O educador/professor inicia a atividade, dizendo uma característica de um bom amigo. Depois de a dizer, pega na ponta do novelo e, sem a largar, atira o novelo de lã para uma das crianças. Cada um terá de repetir este processo (dizer uma característica de um bom amigo, pegar na linha de lã e atirar o novelo) até que se forme uma teia.

Atividade 4

Agora sugerimos estimular a coesão e a consciência do outro pela arte.

Quem é quem?

Duração

90 minutos

Materiais

Cartolinas, lápis de cor, canetas

Nível de dificuldade

As crianças são organizadas em grupos de quatro ou cinco amigos. Com a ajuda do educador/professor, é sorteado um amigo a cada criança (recorrendo a fotografias ou papéis com o nome), que deverá ser mantido em segredo. Cada criança é desafiada a desenhar o amigo que foi sorteado. Depois, os amigos devem adivinhar quem é que foi sorteado a cada um, com base em cada desenho. No momento da dinâmica, a criança que está a apresentar o seu desenho deve dizer algumas características sobre o seu amigo. Depois de ser descoberto quem é o amigo, este pode acrescentar outras características que saiba sobre si.

No final, cada um pode pensar num gesto para o seu amigo (por exemplo oferecer o desenho, dar um abraço, cantar uma canção, fazer um elogio, entre outros).

Atividade 5

«Ser forte» nem sempre significa conseguirmos levantar um elefante, correr mais rapidamente que uma chita ou ganhar sempre no jogo da corda. Por vezes, ser forte significa apenas sabermos reconhecer algo em nós ou nos nossos amigos, que seja especial e que possamos torná-lo num superpoder.

Ser forte

Duração	***Materiais***
45 minutos	Uma folha e lápis de cor

Nível de dificuldade

Cada elemento começa por desenhar o contorno de uma figura humana.

De seguida, o docente desafia cada elemento a pensar nos seus pontos fortes (por exemplo coisas em que são bons, características positivas).

Depois de refletirem, as crianças devem representar (por escrito ou por um desenho) esses pontos fortes dentro das linhas da figura humana, localizando os diferentes pontos fortes nas várias partes do corpo (por exemplo inteligente, na cabeça; carinhoso, no coração; jogar bem à bola, no pé).

Quando terminarem, os participantes devem trocar os seus desenhos com o amigo que está ao lado. Agora o desafio será pensarem nos pontos fortes do amigo e representarem-nos da mesma forma na sua figura humana.

No final pode ser dinamizada uma partilha em grande grupo, sendo dada a oportunidade a cada um para contar como se sentiu durante a dinâmica. Perguntas sugeridas para debate: Como é que os teus pontos fortes te podem ajudar a alcançar o que desejas? A forma como te vês é igual à forma como os teus amigos te veem?

Atividade 6

Esta atividade pretende promover a curiosidade acerca do outro!

Conta-me mais sobre ti!

Duração	***Materiais***
45 minutos	Folha de papel e lápis ou caneta

Nível de dificuldade

Nesta atividade, é pedido às crianças que formem pares (ou grupos de 3, se o grupo tiver número ímpar) e que cada um prepare uma entrevista para fazer ao seu par. Depois de definidas as perguntas a fazer, à vez, os grupos irão entrevistar-se entre si. Algumas questões incluídas na entrevista podem ser:

- Que atividades gostas de fazer?
- Qual a tua cor favorita?
- Qual o teu filme preferido?
- Qual a comida de que mais gostas?

A imaginação é o limite!

Uma ideia para a minha família…

Semana 6

História — *Os Aprendizes de Mudança*

As famílias não são todas iguais

Hoje é Dia do Pai na escola da cidade. Todos os pais foram convidados para participar numa manhã de atividades, com muita diversão. Todos estavam no jardim a desfrutar da música de fundo, escolhida pela professora!

Os cinco amigos estavam numa roda com os seus pais. Mas havia alguma coisa que não estava a bater certo! Ao pé do Lucas estava a mãe, em vez de estar o pai…

Quando as crianças se afastaram para ir brincar para o parque, a Nastya começou por perguntar:

— Lucas, porque não está cá o teu pai? Está doente?

— Não, Nastya. O meu pai não pôde vir — respondeu o Lucas.

— Ficou preso no trânsito? — perguntou o Artur.

— Também não. A verdade é que o meu pai não vive comigo. Ele está a trabalhar num sítio muito longe daqui, para que eu e a minha mãe possamos viver melhor.

Enquanto isto, o papagaio surgiu dos arbustos e cumprimentou as crianças com um ruidoso OLÁÁÁ!

— Então, crianças, como têm passado? Estão cada vez mais perto de se tornarem super-heróis. Como se sentem?

— Eu estou feliz! — disse a Eva. — Ainda por cima o meu pai está cá hoje!

— Eu estou um pouco triste — atirou o Lucas. — Hoje é Dia do Pai, e eu gostava que o meu pai estivesse aqui. Eu sei que ele está muito longe e que não pode vir, mas mesmo assim fico triste.

— Lucas, é normal que te sintas assim. Tiveste cá a tua mãe, não foi? Tenho a certeza de que ela é também muito importante para ti — retribuiu o papagaio.

— Sim, é — afirmou o Lucas.

— As famílias não são todas iguais. Há meninos que vivem só com a mãe, meninos que vivem só com a mãe, ou com dois pais ou duas mães. Meninos que vivem com os avós, e meninos que vivem com famílias de acolhimento. Existem muitos tipos de família. E mesmo as famílias que parecem iguais têm as suas diferenças. A propósito disso, tenho um desafio para hoje!

— Yeah! — gritou a Eva, entusiasmada por mais uma missão.

— O desafio de hoje tem que ver com as famílias. Devem descobrir o que torna a sua família única e especial.

As crianças começaram a falar sobre as suas famílias.

— A minha família é grande — começou a Renata. — Tenho cinco irmãos, todos mais velhos do que eu. Eles estão sempre a brigar. Eu tento que eles sejam mais amigos, mas é mais forte do que eles. A minha mãe bem diz que eles são assim porque se amam! Eu também os amo!

Seguiu-se a Eva.

— Eu não tenho irmãos. Na minha casa sou só eu, a minha mãe, o meu pai e a minha avó Lucinda. Os meus pais são cientistas, então passo muito tempo com a minha avó. Ela ensinou-me muitas coisas. Foi com ela que aprendi a ser muito organizada.

O Artur também apresenta a sua família.

— Eu tenho uma irmã mais velha e vivo com os meus pais. Eu e a minha irmã gostamos muito de organizar espetáculos para os meus pais depois do jantar. Às vezes cantamos, outras vezes fazemos teatro, e eles adoram! É uma

alternativa a ver televisão ou a estar ao telemóvel. Nós só temos, no máximo, 30 minutos de tempo de ecrã, e apenas ao fim de semana.
A seguir falou a Nastya.

— A minha família também é grande como a da Renata, mas estão quase todos na Ucrânia. Aqui só estou eu, a minha mãe e o meu pai. Eu gosto muito de passear com eles e de conhecer sítios novos cá em Portugal.

O Lucas também faz a sua partilha.

— Eu vivo só com a minha mãe, mas nós fazemos muitas atividades. A minha mãe é a melhor do mundo. Todos os fins de semana fazemos um desporto diferente. Neste último fizemos *surf*.
As crianças descreveram as suas famílias e o que mais gostavam nelas. Estava na hora de descobrirem as diferenças e as semelhanças. Depois de muito tempo a pensar, as crianças revelaram:

— As nossas famílias têm todas um número de pessoas diferente — disse o Lucas.

— É verdade, Lucas — afirmou o papagaio.

Também gostamos de fazer coisas diferentes, por exemplo eu gosto de aprender, e a Nastya gosta de passear — respondeu a Eva.

Muito bem! E que têm todos de comum nas suas famílias? — perguntou o papagaio.

— O AMOR? — disseram todos, em conjunto.

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 6

Atividade 1

Que pensam as crianças sobre a vida nas suas casas? Que sugestões têm para as suas famílias? Vamos descobrir.

Eu e a minha casa

Duração

60 minutos

Materiais

Guião de perguntas

Nível de dificuldade

Para esta atividade, propõe-se que seja dinamizado um debate sobre o tema **família**.

- Que é uma família?
- Que regras e direitos tenho na minha casa?
- Que mais gosto de fazer com as pessoas que moram comigo?
- Eu costumo dar ideias na minha casa?

À medida que as crianças vão debatendo sobre estas questões, o educador/professor pode tirar notas para que no final possa fazer uma síntese das ideias.

Uma tarefa lá para casa...

Que significa ser «cuidador»? Faz um desenho com um dos teus cuidadores, com a resposta a esta pergunta.

Atividade 2

E se todos tivéssemos oportunidade de mostrar aos nossos amigos algo da nossa casa que é significativo para nós? Que mostraríamos e porquê?

Show and tell

Duração	***Materiais***
60 minutos	Objetos à escolha das crianças

Nível de dificuldade

No dia anterior, pede-se às crianças que tragam um objeto das suas casas que seja importante para elas (ou uma fotografia), que represente alguma particularidade da sua família, ou de que simplesmente gostem muito.

No dia seguinte, todos terão oportunidade de mostrar o seu objeto ao grupo e explicar o porquê de o terem escolhido, no festival *Show and tell*. Cada um é desafiado a contar uma história que envolva o seu objeto.

Atividade 3

Festival de Música na escola

Duração

Meio dia

Materiais

Pen, CD ou *playlist online*, colunas de som

Nível de dificuldade

As crianças são desafiadas a recolher, com a ajuda da família, uma música da infância das várias gerações existentes na família: uma música para os pais, uma para os avós e outra para si mesmos. Cada criança deve trazer, numa *pen*, CD ou *playlist*, as três músicas escolhidas, e o educador/professor deve juntar todas as músicas para que, depois, se possa organizar uma mostra musical na escola.

Atividade 4

Um sociograma é um instrumento utilizado para estruturar e medir as diferentes relações de uma pessoa. Nem sempre é fácil pensar sobre relações… vamos lá!

O sociograma

Duração

60 minutos

Materiais

Ficha de sociograma (Anexo 5) e lápis de cor

Nível de dificuldade

É entregue um enunciado da ficha a cada criança.

Na ficha, estão presentes três círculos de importância: o círculo da família, o círculo da escola e o círculo da comunidade.

Pede-se às crianças que desenhem pelo menos uma pessoa importante por círculo.

Atividade 5

Todas as famílias são únicas e especiais! Embora todas sejam diferentes umas das outras, têm coisas em comum, mas também características únicas.

A minha família é especial!

Duração

30 minutos

Materiais

Folhas de papel e lápis de cor

Nível de dificuldade

É pedido a cada criança que reflita sobre a sua família: o que mais gosta na sua família, o que tem esta de especial e único, o que gosta de fazer em família, etc.

As crianças são convidadas a fazer um desenho com a resposta à questão: Que torna a minha família especial para mim?

De seguida, de forma voluntária, as crianças são convidadas a apresentar os seus desenhos aos colegas e a falar sobre as suas famílias.

Atividade 6

Conhecer um pouco das famílias uns dos outros pode promover uma maior coesão de grupo! Nesta atividade todos terão espaço para partilhar com o resto do grupo uma música que associem à sua família.

A canção da minha família

Duração

Indefinido

Materiais

Pen, CD ou *playlist online,* colunas de som

Nível de dificuldade

As crianças são convidadas a pensar numa canção que oiçam em família. Cada uma traz de casa uma canção que lhe faça lembrar a família. O educador/professor deve reunir todas as músicas — numa *playlist* de uma plataforma de *streaming* (*YouTube* ou *Spotify*) ou numa *pen* ou CD — e devem ouvi-las juntos na sala.

Sugestão: Ao longo de uma manhã, por exemplo, a tocar a *playlist* como música de fundo, enquanto decorrem as atividades do dia.

Uma ideia para a minha rua…

Semana 7

História — *Os Aprendizes de Mudança*

A minha rua

— Hoje, a Nastya chegou atrasada à escola. No intervalo, os amigos juntam-se, preocupados, e perguntam-lhe o que aconteceu.

— Nastya, reparei que hoje chegaste tarde à escola. Que aconteceu? Algo grave? — perguntou o Lucas.

— Não, Lucas! Cheguei atrasada, porque tive de voltar a casa para trocar de sapatos… pisei o cocó do cão que pertence ao meu vizinho!

Os amigos riem-se.

— Não tem piada! Fiquei muito zangada, porque na minha rua tenho de estar sempre atenta para não pisar no cocó dos cães. A rua está muito suja — disse a Nastya, com um ar zangado e ainda com nojo.

— Às vezes também vejo isso na minha rua! Um dia aconteceu isso à minha mãe e ela disse que ficou com raiva da situação. Acho que os vizinhos deveriam ter mais cuidado e apanhar o que os cães deixam no chão — acrescentou a Eva.

— Olá, crianças! — disse o papagaio, aparecendo de surpresa. — Estava a ouvir a conversa, e têm toda a razão! Na nossa rua não moramos só nós, e todos os vizinhos deveriam contribuir para termos uma rua mais limpa e mais segura. Mas… já pensaram que também vocês são vizinhos?

— Papagaio, mas nós somos crianças, não somos adultos… como podemos ajudar? — perguntou o Artur:

— Ora, as crianças também podem contribuir para que a sua rua seja mais amiga de todos! Não podemos só atribuir a culpa aos outros! Por exemplo, a

Nastya já conseguiu identificar um problema que existe na rua dela, e isso é muito importante. Porque não pedem ajuda à professora para este desafio?
As crianças vão ter com a professora para lhe contar sobre este problema.

— Tive uma ideia! E se fôssemos todos dar um passeio aqui pela rua da nossa escola e tentássemos ver o que podemos melhorar? — disse a professora.

As crianças ficam entusiasmadas com esta ideia.

Da parte da tarde, a professora leva as crianças até à rua da escola e cada uma tem a tarefa de observar muito bem a rua, como se fosse detetive, à procura de coisas que possam ser melhoradas.

— Professora, aqui em frente à escola é difícil andar no passeio… estão aqui muitos carros! — constatou o Lucas.

— Tens toda a razão, Lucas. Estes carros deveriam estar estacionados num sítio próprio e não parados em frente à escola. Assim é difícil andar no passeio e pode ser muito perigoso! — concordou a professora. — E se regressarmos à sala e pensarmos todos em conjunto numa solução para este problema?

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 7

Atividade 1

Todas as casas são diferentes! Que formas geométricas conseguimos encontrar nas casas que conhecemos?

A Rua das Formas	
Duração	*Materiais*
30 minutos	Vídeo *A Rua das Formas* https://www.youtube.com/watch?v=tN5aDt07ZWg

Nível de dificuldade

Em grande grupo, as crianças e o educador/professor são convidados a ouvir esta música divertida e, durante o vídeo, a explorar as várias formas geométricas.

Uma tarefa lá para casa...

Onde viviam os teus pais quando tinham a tua idade? Convida os teus pais para uma visita à rua onde cresceram e conversem sobre as diferenças entre essa rua e aquela onde hoje moram.

Atividade 2

Vamos conhecer a história destes vizinhos e acompanhá-los no caminho que vão percorrer? Esta é uma história de empatia, curiosidade e relações humanas. É uma história sobre todos nós.

Obrigado — Uma História de Vizinhos

Duração

60 minutos

Materiais

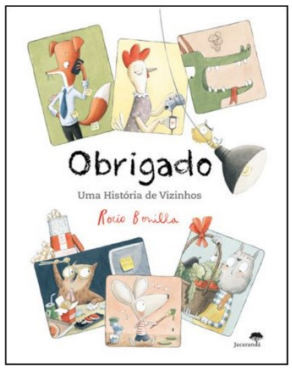
História:

Obrigado — Uma História de Vizinhos

Nível de dificuldade

Terminamos com mais uma recomendação de leitura. Aqui tratar-se-ão temas relacionados com o inesperado, a curiosidade, a empatia e as relações interpessoais.

Após a leitura, o educador/professor poderá dinamizar um debate sobre a história e a importância de nos unirmos em momentos mais difíceis.



Atividade 3

Todos podem ser inspetores das suas ruas. Identificar problemas é o primeiro passo para a sua resolução.

Inspetores da rua	
Duração	***Materiais***
90 minutos	Uma câmara fotográfica ou um telemóvel com câmara

Nível de dificuldade

Tal como na história, as crianças são desafiadas a inspecionar a rua da escola com o auxílio do educador/professor. A ideia é que identifiquem o que pode ser melhorado na rua. À medida que o vão fazendo, o educador/professor pode registar os problemas em fotografias, para que todos os possam ver posteriormente.

Depois da exploração, é preciso debater! As fotografias poderão ser projetadas ou mostradas num ecrã maior, e as crianças devem comentar os problemas que identificaram e pensar em sugestões para ajudar a resolver esses problemas.

Atividade 4

A criatividade é das chaves essenciais para uma resolução de problemas mais eficaz.

Uma boa ação para a rua da escola

Duração

60 minutos

Materiais

Livre

Nível de dificuldade

Depois de pensarem em possíveis soluções para os problemas identificados na rua da escola, as crianças são desafiadas a realizar uma pequena ação que ponha em prática uma solução (por exemplo um cartaz que incentive a solução para um problema da rua).

Atividade 5

Comunidade é o conceito que define um grupo de pessoas que tem um contacto próximo e que se entreajuda. A comunidade é um alicerce fundamental da existência humana e a sua continuidade deve ser preservada!

Os meus vizinhos

Duração

60 minutos

Materiais

Materiais artísticos diversos

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças são desafiadas a pensar numa pessoa significativa da comunidade — pode ser um vizinho do prédio, o senhor do café, a senhora da mercearia, entre outros. O que importa é que seja uma pessoa relevante para a criança.

Depois de identificarem essa pessoa, as crianças devem fazer uma reprodução artística que a represente, como uma escultura (por exemplo em plasticina), um desenho, uma colagem, ou outras.

Atividade 6

Será que conhecemos bem as nossas ruas? Porque é que a minha rua é diferente da dos meus amigos?

Mapa da minha rua

Duração

45 minutos

Materiais

Folhas de papel e lápis de cor

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças são desafiadas a recordar-se da rua onde vivem e a criar um mapa da mesma. Esta atividade pretende estimular a memória, a orientação espacial e o debate.

O educador/professor pode ajudar o grupo, questionando:

- Quando saem do/a prédio/casa o que veem?
- Que situa à esquerda do/a prédio/casa? E à direita? E à frente?
- Se seguirem pela rua abaixo/acima, que estabelecimentos ou locais vão encontrando?

Depois da atividade, as crianças podem partilhar os seus mapas com o restante grupo e discutir as diferenças e semelhanças que existem nas suas ruas!

Uma ideia para a minha cidade…

Semana 8

História — *Os Aprendizes de Mudança*

A minha cidade

Está um bonito dia de sol, e as crianças passeiam pela cidade para conhecerem o que esta tem para lhes oferecer. De manhã foram aos bombeiros e ao mercado. Agora estão a almoçar no parque central para depois irem à biblioteca nacional ver uma peça de teatro.

Como foram ao mercado, todos estão a comer fruta fresca e da época!

Depois do almoço, a professora desafiou as crianças para irem brincar ao pé dos jardins.

A Renata estava curiosa sobre os espaços verdes da cidade.

— Na minha aldeia todos os lugares têm flores e ervas. Na cidade só há flores no jardim… porque será?

— Eu nunca estive numa aldeia. Que sítio é esse? — perguntou o Lucas.

Sem que ninguém estivesse à espera, o papagaio surgiu de trás dos girassóis, com a animação que o caracteriza.

— Olá, aprendizes! Como estão? Vejo que hoje vieram passear!

— Olá, papagaio! Hoje estamos a conhecer a nossa cidade e a aprender muitas coisas novas! — afirmou o Artur.

— Que bom! Que coisas estão a aprender? — perguntou o papagaio.

— Hoje aprendemos que os bombeiros têm um superfato que os torna resistentes ao fogo — explicou a Eva.

— Também aprendemos que o mercado tem coisas novas todos os dias, como fruta, legumes, peixe, e muitas coisas mais e menos saudáveis — continuou a Nastya.

— Aprendemos que o parque da cidade tem um jardim bonito, mas só há flores aqui. Na minha aldeia há flores, árvores e arbustos por todo o lado. Porque é que isto acontece? — questionou a Renata, ainda a pensar na sua dúvida.

— Sabes, Renata, o mundo tem sítios muito diferentes uns dos outros. A tua aldeia é um sítio mais pequeno, onde moram menos pessoas, e normalmente tem mais espaços verdes. A cidade é um sítio maior, onde vivem mais pessoas e onde há mais serviços e menos espaço para jardins… — disse o papagaio, com um tom de tristeza no final. — Tenho um desafio para vocês! Que serviços é que a cidade tem ou poderia ter? E porque são importantes? — continuou.

— O hospital! É muito importante para curar as pessoas doentes e espalhar saúde por toda a gente — começou o Artur.

— O campo de futebol! Para praticarmos desporto sem parar — acrescentou o Lucas.

— Ah!, o parque? Para brincarmos todos os dias depois da escola — continuou a Nastya.

— A biblioteca! Para podermos ler livros que não temos e para vermos peças de teatro — respondeu a Eva

— Mais parques verdes! A cidade deveria ter mais flores e plantas espalhadas por aí… é mais bonito e faz bem às pessoas. Teria mais ar puro — reforçou por fim a Renata.

Orgulhoso, o papagaio termina, dizendo:

— Muito bem, aprendizes! Vejo que conhecem bem a cidade. Agora digam-me: se pudessem criar a sua própria cidade, como seria?!

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 8

Atividade 1

Hoje não é Carnaval, mas todos os dias são perfeitos para conhecer melhor e homenagear aqueles que contribuem para a nossa cidade.

As profissões da cidade

Duração

60 minutos

Materiais

Acessórios de profissões

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se promover um momento de brincadeira livre com o tema **as profissões da cidade**. As crianças têm a liberdade de escolher a profissão que querem representar na cidade faz de conta. Para conduzir a brincadeira e estimular a reflexão, o educador/professor pode incluir algumas perguntas.

- Que faz cada um?
- Quem está a trabalhar em cada sítio?
- Como pode contribuir cada profissão para uma cidade melhor?

Uma tarefa lá para casa...

Como é a terra dos pais e avós? Quais as principais diferenças entre essa terra e a aldeia, vila ou cidade onde vivem atualmente?

Atividade 2

Mas afinal para que servem os recursos da cidade? As crianças explicam…

***Checklist* dos recursos da cidade**	
Duração	*Materiais*
60 minutos	*Checklist* dos recursos (Anexo 6)

Nível de dificuldade

O educador/professor dinamiza um debate com base na *checklist* dos recursos («Se eu quiser tratar uma constipação, aonde é que posso ir?»). O objetivo é conduzir as crianças ao recurso correspondente e, posteriormente, fazer uma reflexão sobre se esses recursos estão disponíveis na respetiva cidade.

Atividade 3

Todas as cidades, vilas ou aldeias têm uma história! Vamos descobrir a história da nossa cidade?

História da minha cidade

Duração

Meio dia

Materiais

Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade, propõe-se uma visita ao museu da cidade/vila onde se localiza a escola. Se possível, o ideal seria convidar também figuras da autarquia ou outras pessoas ligadas ao trabalho político na cidade/vila, que possam explicar às crianças a origem da localidade. Caso não exista, sugere-se o convite de uma pessoa da autarquia ou da junta de freguesia, que venha à escola falar com as crianças. A ideia é que as crianças conheçam melhor a história da localidade e esclareçam as suas dúvidas e curiosidades!

Atividade 4

Jogo de adivinhas

Duração

45 minutos

Materiais

Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças são desafiadas a participar num jogo de adivinhas para tentarem identificar os vários serviços da cidade. O educador/professor deve fornecer pistas para as crianças adivinharem:

- Um sítio onde as pessoas entram a tossir e saem a sorrir (Resposta: hospital)
- Onde trabalham pessoas que protegem a cidade (Resposta: esquadra da Polícia)
- Um sítio com alimentos de todas as cores (Resposta: mercearia ou supermercado)
- O local onde se pode relaxar e ver flores (Resposta: parque)
- Onde estão os senhores que tomam as decisões na minha cidade (Resposta: junta de freguesia ou câmara municipal)
- Que edifícios são normalmente vermelhos, com uma grande torre (Resposta: quartel de bombeiros)
- Um sítio com tesouras, secadores e pessoas simpáticas (Resposta: cabeleireiro)
- Onde se levam os animais quando estão doentes (Resposta: veterinário)
- O local onde todos os fins de semana se joga futebol (Resposta: campo de futebol)
- O sítio onde estão aqueles que precisam de aprender (Resposta: escola)

Atividade 5

Como seria uma cidade ideal? É certo que todos terão uma visão diferente sobre isto… Que acontece se juntarmos todas as visões numa só?

A cidade ideal

Duração

90 minutos

Materiais

Blocos de construção

Nível de dificuldade

A atividade inicia-se com um debate sobre como é que seria uma cidade mais amiga das crianças. Que recursos deveria ter? Como seria o seu aspeto? Quais seriam as infraestruturas mais importantes (por exemplo hospital, parque, etc.).

Depois de debaterem sobre isto, as crianças são divididas em grupos de quatro ou cinco. Com auxílio de blocos de construção (ou peças *Lego*), os grupos são desafiados a construir as suas visões de cidades amigas das crianças. No final, podem apresentar os seus resultados aos outros grupos.

O educador/professor deve refletir com as crianças sobre as dificuldades que sentiram ao pensar nesta cidade.

Atividade 6

Agora que todos sabem bem a função dos recursos da cidade, o ideal seria visitá-los, observá-los e investigá-los de perto!

Uma visita pela minha cidade

Duração

Meio dia

Materiais

Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade, propõe-se um passeio pelos recursos da cidade ou da localidade da escola (ou que os recursos venham visitar a escola). A ideia é que as crianças conheçam alguns dos recursos mais importantes (por exemplo esquadra, quartel de bombeiros, biblioteca) e que esclareçam as suas dúvidas!

Uma ideia para o país…

Semana 9

História — *Os Aprendizes de Mudança*

Eu queria ser presidente!

Hoje é véspera do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. Uma data de celebração do país. Na escola, fazem-se os preparativos para as comemorações. Ouvem-se burburinhos de que vem cá o presidente da Câmara.

— Sabiam que hoje vem cá o presidente da Câmara? — perguntou o Artur.

— Que faz o presidente da Câmara? — perguntou o Lucas.

— Ouvi dizer que é um senhor que manda na cidade, mas não sei quem ele é… — retribuiu a Eva.

As crianças são interrompidas pelo papagaio, que hoje vem do céu e com as penas a condizer com a bandeira de Portugal! O papagaio cumprimenta as crianças.

— Olá, aprendizes! Sinto que estão muitas dúvidas no ar. Contem-me tudo!

— Hoje é véspera do Dia de Portugal e vem cá o presidente da Câmara, mas nós não sabemos o que ele faz ou quem ele é. Que lhe vamos dizer? — perguntou a Nastya, preocupada.

— Ora bem! Vamos pensar todos juntos. Quem é que toma conta da vossa casa? — perguntou o papagaio.

— Os nossos pais — dizem em coro.

— Então e quem é que toma conta dos meninos na sala de aula? — continuou o papagaio.

— A professora! — responderam ao mesmo tempo as crianças.

— Muito bem! Então, o presidente da Câmara é o senhor que toma conta da cidade. E ainda têm o presidente da República, que toma conta de todo o país, de Portugal.

— Uau! Isso quer dizer que ele manda em todas as pessoas que vivem em Portugal? — perguntou o Lucas.

— Mais ou menos, Lucas, quer dizer que ele toma decisões importantes para o nosso país! — explicou o papagaio.

— Uau! — surpreende-se a Eva. — Eu quero ser presidente da República.

Quero poder melhorar o país e torná-lo mais amigo das crianças e dos animais. Gostava que tivesse mais hortas como as que temos na escola. Que tivesse menos barulho de carros. E menos lixo no chão! Também gostava de que o país fosse mais fácil para crianças como eu, que andam de cadeira de rodas e não conseguem ir ou brincar em muitos sítios — sugeriu. E imaginou-se vaidosa enquanto presidente.

— Eu, se fosse presidente da República, mandava pintar os prédios todos de arco--íris… A cidade é muito cinzenta e precisa de mais alegria e arte — afirmou o Artur.

— Eu, se fosse presidente, construía sítios para fazer desporto em todo o lado e trazia a praia para mais perto da minha casa, para poder fazer *surf* todos os dias, antes de vir para a escola! — disse o Lucas.

— Eu acabava com as guerras entre as pessoas! — remataram a Nastya e a Renata em conjunto, rindo-se.

— Vejo que já têm muito para falar com o presidente da Câmara — reforçou o papagaio. — Não se esqueçam de lhe dizer que estão quase a tornar-se super-heróis da mudança e que estão disponíveis para o ajudar a tornar a cidade um lugar melhor e mais amigo de todos!

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 9

Atividade 1

As brincadeiras tradicionais fazem parte das memórias coletivas de Portugal. É importante que as crianças também as experienciem, especialmente num momento de partilha com os seus amigos!

O Festival da Diversidade

Duração

90 minutos

Materiais

Livre

Nível de dificuldade

Nesta atividade, propõe-se que as crianças partilhem, com os colegas, as brincadeiras que aprenderam com os pais/avós ou cuidadores. A ideia é que as crianças brinquem livremente, partilhem brincadeiras tradicionais e criem variantes dessas brincadeiras.

Atividade 2

E se os fizessem tomar uma decisão importante neste momento? Enfrentariam o desafio com firmeza? Que farão as nossas crianças quando forem desafiadas a decidir?

Decisões e dilemas

Duração

60 minutos

Materiais

Imagens do Anexo 7

Nível de dificuldade

Nesta atividade de debate, serão apresentadas ao grupo imagens de problemas cujas decisões são normalmente da responsabilidade dos decisores políticos. As crianças devem ser questionadas sobre o que fariam se fossem chamadas a decidir sobre diversos problemas.

Atividade 3

Vamos tomar decisões justas e em conjunto?

Assembleia da nossa turma	
Duração	**Materiais**
60 minutos	Nenhum

Nível de dificuldade

Para esta atividade, o educador/professor recolhe alguns problemas ou decisões gerais que fazem parte do quotidiano da turma/grupo (por exemplo o livro que vão ler a seguir) e essas questões são resolvidas em assembleia, envolvendo cada membro do grupo. As crianças devem levar as suas ideias para os problemas a ser resolvidos e depois disso devem votar na ideia de que mais gostam. Ganha a ideia que tiver mais votos!

Atividade 4

Vamos conhecer melhor a história do nosso país?

E nasceu Portugal ...

Duração	**Materiais**
60 minutos	Vídeo *E nasceu Portugal (Afonso, o Conquistador)*: https://www.youtube.com/watch?v=ppScBoz9854

Nível de dificuldade

Para esta atividade, o educador/professor pode começar por perguntar o que as crianças sabem sobre a história do nosso país.

De seguida, podem visualizar o vídeo *E nasceu Portugal (Afonso, o Conquistador)* e debater a história em conjunto.

Atividade 5

Que direitos e deveres tenho no meu país?

Os meus direitos e deveres	
Duração	**Materiais**
60 minutos	Nenhum

Nível de dificuldade

Para esta atividade, propõe-se que seja dinamizado um debate sobre os direitos e deveres dos cidadãos do nosso país:

- Que regras existem no nosso país?
- Que direitos tenho enquanto cidadão?
- E que deveres?

À medida que as crianças vão debatendo sobre estas questões, o educador/professor pode tirar notas para que no final possa fazer uma síntese das ideias.

Atividade 6

Ora aqui está uma questão pertinente! Como seria o país se tivesse uma criança como presidente? Seria com certeza mais feliz e colorido, como vimos com os nossos aprendizes. Mas que mais aconteceria?

E se eu fosse o presidente?

Duração

60 minutos

Materiais

Uma cartolina e canetas

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças serão desafiadas a pensar numa medida que tomariam, caso fossem presidentes da República e pudessem mudar qualquer coisa no nosso país. Depois de pensarem e partilharem as ideias num contexto de debate, cada uma é convidada a deixar a sua «marca» num cartaz comum feito em cartolina. O objetivo é desenhar alguma coisa que represente a mudança que fariam. O resultado será um cartaz cheio de sugestões de mudança, que pode ser exposto na sala durante a semana e, quem sabe, entregue ao Sr. Presidente da República no nosso evento final do projeto.

Uma tarefa lá para casa...

Pergunta aos pais, avós, tios ou a outras pessoas da comunidade que brincadeiras tradicionais é que tinham no tempo deles, nas suas aldeias, vilas ou cidades, e pratica essa brincadeira com eles para mais tarde a mostrares na escola.

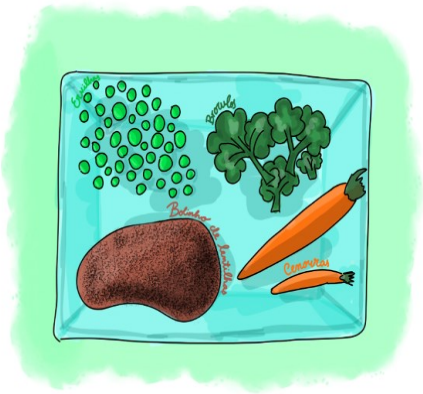
Uma ideia para o planeta…

Semana 10

História *— Os Aprendizes de Mudança*

O futuro das crianças de amanhã

Mais um dia de sol na cidade, e a professora aproveitou para levar as crianças a conhecer o Museu do Ambiente. Lá, ficaram a conhecer os diferentes seres vivos que habitam no nosso país, e os que existiram há muitos anos, mas que devido às mudanças no ambiente desapareceram. Também pensaram sobre formas de proteger o planeta. Na hora do almoço todos fizeram um piquenique, e cada um levou a sua lancheira.



O prato da Eva era um pouco diferente. Tinha brócolos, cenouras, ervilhas e um bolo de lentilhas.

As outras crianças ficaram curiosas, e a Renata decidiu perguntar.

— Eva, porque só trouxeste legumes para comer?

— Eu sou vegetariana desde que nasci. Os meus pais também são. Nós só comemos produtos que crescem da terra e alguns derivados, como ovos, mel, iogurtes e queijo — respondeu a Eva.

— Uau! Isso quer dizer que não comes *nuggets*? Nem *pizza*? Nem hambúrguer? — perguntou o Lucas.

— Como, mas são feitos de outros alimentos. Alimentos vegetais! — explicou a Eva.

O papagaio estava atento à conversa das crianças, no topo da árvore, e decidiu não intervir desta vez. Os aprendizes já estavam preparados para debater

sozinhos. Ah!, um orgulho. Quem os viu e quem os vê — pensou o papagaio. E as crianças continuaram o debate.

— Por que razão tu e os teus pais não comem carne, Eva? Não gostam? São alérgicos? — perguntou a Nastya.

— Eu nunca experimentei! — respondeu a Eva. — Os meus pais são cientistas e estudam o ambiente. Nós fazemos muitas coisas para proteger o ambiente, e não comer carne é uma delas! O planeta, um dia, pode ficar sem recursos, e nós temos agora o poder para garantir que não acabam. Imaginem como seria o mundo se não houvesse ar para respirar ou água para beber…

— Isso seria difícil, nós precisamos de ar e água para viver — constatou o Artur.

— Os meus pais disseram-me que todos os recursos da Terra se esgotam e que temos de os usar com moderação — afirmou a Eva.

— Mas que podemos nós fazer para proteger o planeta? — perguntou o Lucas.

— Eu sei, eu sei! Podemos fazer uma separação do lixo para reutilizar ou reciclar! — apontou a Nastya.

— Também podemos utilizar menos água quando estamos a lavar os dentes ou a tomar banho — completou o Artur.

— Não deitar lixo para o chão, incluindo beatas, os restos dos cigarros… estão por todo o lado, na rua, nas praias. Ugh! Fumar faz mal aos fumadores, e o fumo faz mal aos outros e ao planeta — acrescentou a Renata, com um ar zangado.

— Tens razão, Renata! E se plantássemos mais árvores para o mundo respirar melhor? — sugeriu o Lucas.

— A minha avó costuma ir comprar pão e usa um saco de pano para evitar utilizar plástico! Deveríamos todos utilizar menos plástico — afirmou a Renata.

O papagaio observou que todas as crianças conseguiram dar sugestões para melhorar o planeta, com muita facilidade! Será que já estão prontas para se tornarem super-heroínas?

Vamos aprender a voar juntos?

Proposta de atividades | Semana 10

Atividade 1

Vamos colorir a nossa escola e, ao mesmo tempo, ajudar o planeta!

Escola mais colorida, escola mais sustentável

Duração

Meio dia

Materiais

Garrafas de plástico vazias, vários materiais recicláveis para fazer os vasos,
Sementes variadas

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se promover a curiosidade acerca do ciclo de vida das plantas, pelo contacto direto com a plantação, enquanto se estimula uma maior consciencialização acerca da proteção do planeta.

As crianças são desafiadas a embelezar e colorir a escola com vasos feitos por si, utilizando materiais recicláveis (exemplo no Anexo 8), onde depois plantarão sementes, pequenas mudas de plantas, etc. Esta é uma atividade prolongada no tempo, uma vez que as crianças terão depois a oportunidade de ver as suas plantas crescer e desenvolver--se!

Atividade 2

Alimentos amigos do planeta

Duração

90 minutos

Materiais

Tesoura e cola (Anexo 9)

Nível de dificuldade

Nesta atividade, propõe-se que as crianças recortem e façam uma colagem das imagens dos alimentos amigos do planeta (Anexo 9). O educador/professor pode explorar estes alimentos com as crianças, explicando o que são e de onde provêm.

Atividade 3

Atualmente, a humanidade utiliza mais recursos do que aqueles que o planeta consegue regenerar. Todos os recursos são essenciais e devem ser preservados. Mas qual é a função que estes têm no mundo?

O mundo sem...

Duração	***Materiais***
60 minutos	Guião de perguntas

Nível de dificuldade

Para esta atividade, propõe-se a dinamização de um debate sobre o tema do **planeta**, que explore a importância dos recursos e formas criativas de os preservar.

- Quais são os recursos do planeta?
- Que aconteceria se o planeta não tivesse mais água, árvores e animais?
- Como poderão as crianças ajudar a preservar os recursos do planeta?

Uma tarefa lá para casa...

Que faz a vossa família para proteger o planeta? Como protegiam os vossos pais e os avós o planeta quando tinham a vossa idade?

Atividade 4

E se o lixo pudesse ser transformado em arte? Seria o planeta mais sustentável e simultaneamente colorido e belo, como sonha o nosso aprendiz Artur?

Do lixo à arte	
Duração	***Materiais***
90 minutos	Lixo reciclável variado

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se que as crianças desenvolvam uma peça de arte com base numa diversidade de materiais reciclados. As crianças são desafiadas a fazer uma colagem dos materiais (exemplos no Anexo 10).

A atividade pode ser realizada individualmente ou em grupos. O objetivo é deixar a criatividade fluir de forma livre. No final poderá ser organizada uma exposição.

Atividade 5

Vamos descobrir quanto tempo demoram os objetos que deitamos fora a desaparecer do planeta!

O lixo na natureza

Duração

Ao longo da semana

Materiais

Objetos variados que geralmente deitamos para o lixo

Nível de dificuldade

Nesta atividade, pretende-se promover uma maior consciencialização acerca do tempo de decomposição do lixo na natureza e o impacto disto para o planeta.

Ao longo da semana, as crianças e o educador/professor devem colecionar diversos objetos que iriam para o lixo (por exemplo embalagens vazias, garrafas de vidro, palhinhas, etc.). Quando já tiverem recolhido o número de objetos equivalente ao número de crianças na turma, será sorteado um objeto a cada criança. Em alternativa, poderão formar-se pequenos grupos e, assim, recolher-se um menor número de objetos.

As crianças devem, com a ajuda do educador/professor e/ou dos pais, pesquisar quanto tempo demora o objeto sorteado a decompor-se na natureza.

No final pode construir-se um cartaz de sensibilização, com uma amostra de cada objeto para exposição na escola (exemplo no Anexo 11).

Atividade 6

Será que há atividades que podemos fazer no dia a dia que sejam mais amigas do ambiente?

Eu posso fazer a diferença?

Duração

45 minutos

Materiais

Nenhum

Nível de dificuldade

Nesta atividade de debate propõe-se a dinamização de um *brainstorming* sobre atividades que as crianças podem adotar no dia a dia e que contribuam para uma ação mais consciente e sustentável para o planeta (por exemplo, fechar a água ao lavar os dentes; tomar duche em vez de banho de imersão).

No final, cada participante poderá desenhar-se a realizar essa atividade e comprometer-se a tentar pô-la em prática no seu dia a dia.

Uma ideia para o mundo…

Semana 11

***História** — Os Aprendizes de Mudança*

Os SUPER-HERÓIS da mudança

Chegou a última semana de aulas, antes das férias de Natal! Ah!, que época bonita. As ruas estão iluminadas, e no parque da escola está uma grande árvore de Natal, decorada com enfeites construídos por todas as crianças e com materiais reciclados. Este período foi muito especial para todos, sobretudo para os aprendizes da mudança. Em conjunto conseguiram crescer e juntar muitas ideias para tornar o mundo um lugar mais amigo das crianças.

Os cinco aprendizes reúnem-se perto da árvore para se despedirem, antes das férias de Natal. O Lucas começa por desabafar:

— Muito obrigado por estas semanas, amigos, gosto muito de vocês e vou ter saudades.

Os cinco amigos dão um abraço em grupo, orgulhosos por todos os desafios que ultrapassaram juntos. De repente, e como tão bem nos habituou, o papagaio surge de surpresa por entre os ramos da árvore e tem uma coisa muito importante para dizer às crianças.

— Aprendizes, muitos parabéns! Ultrapassaram todos os desafios com muito sucesso e mostraram que as crianças também podem mudar o mundo. Pelo esforço e coragem, todos merecem evoluir para os «SUPER-HERÓIS da mudança».

As crianças ficaram muito felizes e orgulhosas quando receberam a sua capa e o seu poder mágico!

Lucas, o super-herói azul, tem o sonho de que as pessoas sejam mais saudáveis e ativas. Com o superpoder da energia pode ajudar o mundo a ser mais enérgico.

Eva, a super-heroína verde, tem o sonho de que o planeta e os animais sejam mais protegidos. Com o poder do conhecimento, pode criar muitas invenções que ajudem as pessoas a cuidar melhor do mundo.

Artur, o super-herói amarelo, tem o sonho de tornar o mundo um lugar mais belo. Com o poder da criatividade, pode ajudar a colorir as ruas e iluminá-las com sensibilidade.

Renata, a super-heroína roxa, tem o sonho de ver as pessoas mais unidas para enfrentarem os desafios do mundo. Com o superpoder da coragem, conseguirá mostrar que é possível enfrentar qualquer desafio.

Nastya, a super-heroína rosa, tem o sonho de acabar com os conflitos no planeta. Com o superpoder do amor, conseguirá espalhar pelo mundo uma mensagem de esperança e afeto.

E assim chegou ao fim a aventura destes cinco pequenos amigos, que começaram com uma vontade de mudar um bocadinho do mundo e conseguiram tornar-se super- -heróis, com poderes e missões que os tornam capazes de fazer do mundo um lugar melhor.

Todos nós podemos ser os super-heróis do nosso mundo!

Qual é a cor da tua capa de super-herói?

Proposta de atividades | Semana 11

Atividade 1

Vamos pegar nas pedrinhas do nosso caminho e construir um castelo?

Mural *Learn to Fly / Aprende a Voar*

Duração

90 minutos

Materiais

Papel de cenário e canetas coloridas (Anexo 12)

Nível de dificuldade

Nesta atividade, o objetivo é sintetizar as ideias que foram propostas pelas crianças ao longo das semanas do projeto e construir um mural.

Cada ideia entra num objeto voador (ver anexo 12), que pode ser decorado de forma livre pelo grupo.

O resultado do mural é livre e fica ao critério do educador/professor e do grupo.

Atividade 2

O *Learn to Fly | Aprende a Voar* foi uma viagem. Vamos relembrar os momentos mais marcantes?

Coleção de momentos

Duração

90 minutos

Materiais

Material para desenho e/ou fotografias

Nível de dificuldade

Recordar é viver e uma forma de aprender. Por este motivo, nesta atividade, os participantes devem recordar os momentos do projeto e registá-los — pode ser por desenho ou fotografias — numa pequena coleção.

- O primeiro momento de que me recordo
- O dia mais giro
- O dia em que tive mais dificuldade
- O dia de hoje
- O futuro

Atividade 3

Todos nós temos o poder da transformação e da mudança, e as crianças não são diferentes! Como seria o mundo se muitas decisões fossem tomadas com base nas ideias das crianças? Será que descobrimos a fórmula da felicidade?

Escolho e faço o que é importante?

Duração

60 minutos

Materiais

Livre

Nível de dificuldade

Nesta atividade, cada criança é convidada a criar a sua capa de super-herói. A criação da capa pode ser feita com recurso a materiais reciclados. Depois disto, as crianças são convidadas a apresentar a sua capa aos amigos e a falar sobre o que gostavam de fazer pelo mundo.

- Qual seria o teu contributo no mundo?
- Que ideias tens para tornar o mundo um lugar mais amigo das crianças?

Uma tarefa lá para casa...

Quais são os meus superpoderes? Identifica com a ajuda dos pais, avós ou cuidadores os superpoderes que possuis.

Atividade 4

Se as gerações seguintes são o futuro, e se lhes devemos deixar os mesmos ou mais recursos e oportunidades que aqueles que encontramos, porque não dedicar um dia a este tema?

O dia do futuro

Duração

Livre

Materiais

Livre

Nível de dificuldade

No dia do futuro, propõe-se reunir o grupo de crianças, a escola e a família na missão de discutir o futuro e o impacto que a escolha de cada caminho pode ter no mundo. Os pais são convidados a falar sobre as suas profissões e sobre o contributo que a sua profissão tem para o funcionamento da sociedade nos seus diferentes níveis. As crianças devem refletir, com o apoio dos mais velhos, sobre a marca que gostariam de deixar no mundo e sobre como o tornar um lugar melhor para as gerações seguintes.

Atividade 5

A cultura é compreendida como os comportamentos, tradições e conhecimentos de um determinado grupo social, incluindo a língua, as comidas típicas, as religiões, música local, artes, roupa, entre inúmeros outros aspetos.

Cidadão do mundo

Duração

60 – 90 minutos

Materiais

Livre

Nível de dificuldade

Nesta atividade, as crianças são convidadas a criar um passaporte com as informações culturais e familiares de cada uma. Com a ajuda dos pais, em casa, cada criança é desafiada a criar o seu passaporte, com formato livre, e incluir:

- dados pessoais;
- origem cultural dos pais;
- um desenho de autorretrato;
- tradições familiares e/ou culturais;
- lugares que já visitou;
- comida tradicional ou pratos de que goste;
- outras informações que queira incluir;

Quando todos tiverem o seu passaporte, podem partilhá-lo, de forma voluntária, com o resto do grupo. No final, poderá fazer-se uma exposição dos vários passaportes!

Atividade 6

O mundo é diverso, e a diversidade pode ser muito divertida!

Diversidade

Duração

60 – 90 minutos

Materiais

Livro *Bem-vindos ao nosso mundo*

Nível de dificuldade

Terminamos com mais uma recomendação de leitura. Aqui tratar-se-ão temas relacionados com a diversidade cultural em todo o planeta. De animais de estimação a brincadeiras, passando por saudações, roupas ou chapéus, há tantas maneiras de dizer e fazer as coisas no mundo inteiro! Este é um livro muito especial, que celebra os costumes e as tradições de muito países, com belíssimas ilustrações, que retratam de quantas cores é feito o nosso mundo.

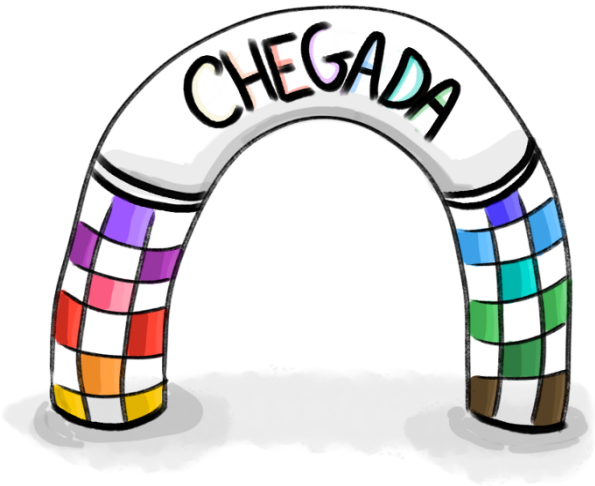
Após a leitura, o educador/professor poderá dinamizar um debate sobre diversos hábitos, costumes e culturas espalhados por todo o mundo.

Pós-teste e final do projeto

Semana 12

Na última semana do programa, pretende-se fazer um apuramento dos resultados do *Learn to Fly/Aprende a Voar*.

O educador/professor pode começar por fazer um breve resumo sobre o programa e, no final, cada criança pode fazer um desenho ilustrativo do *Learn to Fly*/Aprende a Voar representou para si!



Durante esta semana também deverá ser reaplicado o questionário de avaliação final.

CADERNETA

LEARN TO FLY | APRENDE A VOAR

Nota:
Deve preencher-se a caderneta com os autocolantes à medida que for concluída cada semana do programa.

Caderneta do/a: _____

1 — Flexibilidade	2 — Flexibilidade
3 — Escola	4 — Amigos
5 — Família	6 — Rua
7 — Cidade	8 — País
9 — Planeta	10 — Mundo

AUTOCOLANTES PARA A CADERNETA

1 — Flexibilidade	*2 — Flexibilidade*
3 — Escola	*4 — Amigos*
5 — Família	*6 — Rua*
7 — Cidade	*8 — País*
9— Planeta	*10 — Mundo*

DIÁRIO — REGISTOS

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

SEMANA 9

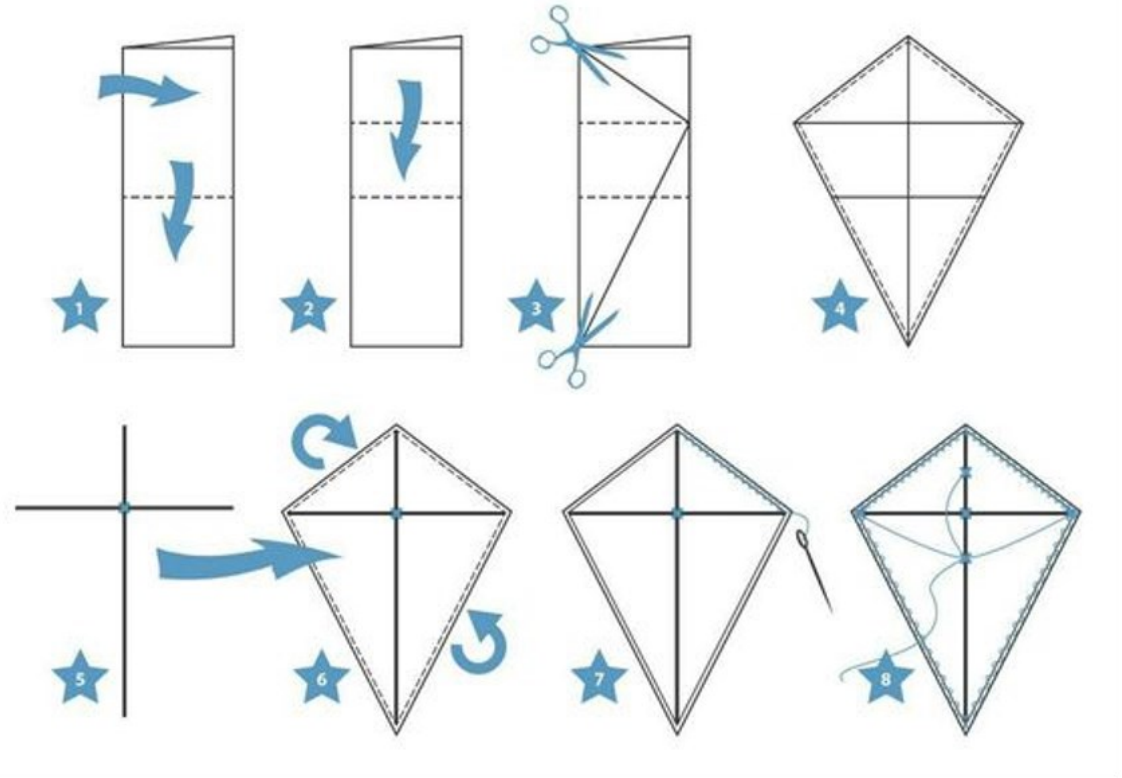
SEMANA 10

SEMANA 11

SEMANA 12

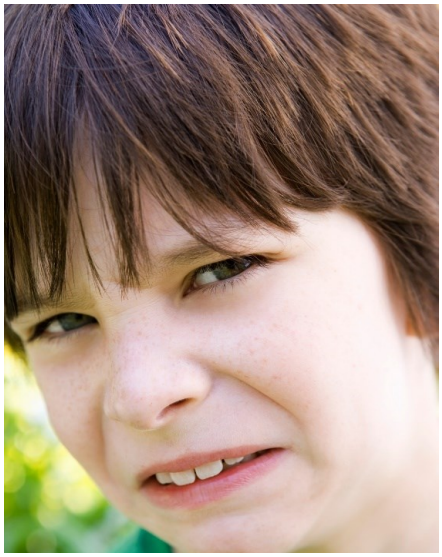
ANEXOS

ANEXO 1 — TUTORIAL: PAPAGAIO DE PAPEL



Fonte: https://www.pinterest.pt/pin/319826011049964809/

ANEXO 2 — EXEMPLO DE APOIO À CONSTRUÇÃO DO PUZZLE *DAS EXPRESSÕES FACIAIS*[2]



[2] Imagens de utilização gratuita sob a licença da Unsplash: https://unsplash.com/pt-br

ANEXO 3 — CARTÕES DO BINGO

Sou alto	Sou baixo	Sou criança
Tenho o cabelo escuro	Tenho o cabelo claro	O meu cabelo é encaracolado
O meu cabelo é liso	Tenho tranças	Os meus olhos são castanhos
O meus olhos são coloridos	Ando de cadeira de rodas	Uso brincos
Uso óculos	Tenho um dente a abanar	Tenho um tom de pele claro
Tenho um tom de pele escuro		
	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	

(Fonte das imagens: www.canva.com)

Sou carinhoso/a	Sou tímido/a	Sou calmo/a
Sou preocupado/a	Sou irrequieto/a	Sou flexível
Sou sensível	Sou sério/a	Sou autónomo/a
Sou positivo/a	Sou curioso/a	Sou divertido/a
Sou inteligente	Sou pensativo/a	Sou engraçado/a
Sou amigo/a		
	Características psicológicas	

(Fonte das imagens: www.canva.com)

Gosto de brincar	Gosto de histórias	Gosto da cor amarela
Gosto de Couve-flor	Gosto dos meus amigos	Gosto de carros
Gosto de falar	Gosto de dar a minha opinião	Gosto de pintar
Gosto de ensinar os meus amigos	Gosto de explorar	Gosto de desenhos animados
Gosto de ajudar	Gosto de cantar	Gosto da minha família
Gosto do planeta		
	Gostos e interesses	

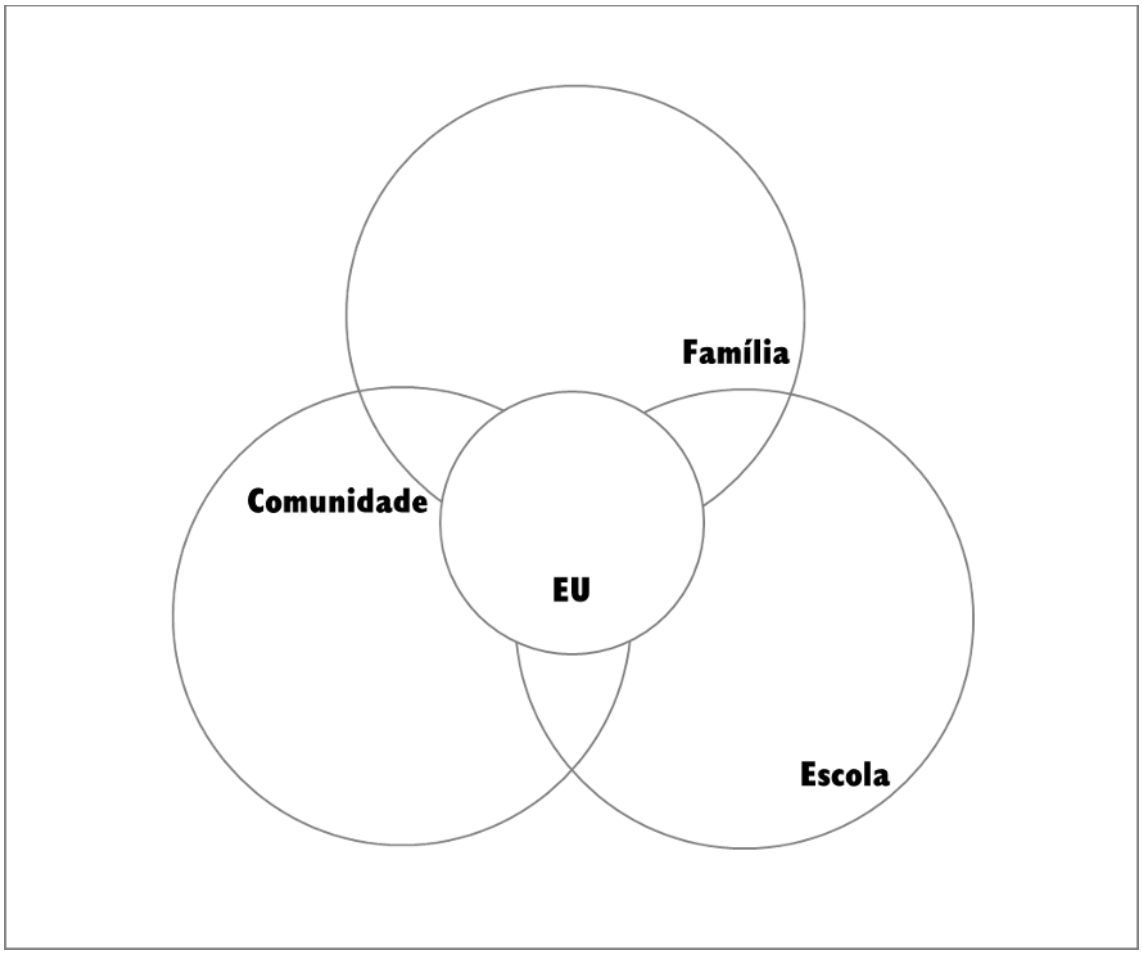
(Fonte das imagens: www.canva.com)

ANEXO 4 — BOLETINS DO BINGO

BINGO!				

BINGO!				

ANEXO 5 — SOCIOGRAMA



ANEXO 6 — RECURSOS DA CIDADE

1. Hospital: Aonde posso ir quando estou doente?
2. Centro de saúde: Aonde posso ir para tomar vacinas?
3. Correios: Aonde posso ir para enviar uma carta?
4. Escola: Aonde posso ir para aprender e brincar com os meus amigos?
5. Transportes (estação de comboio, autocarros, metro, bicicleta, carro, barco, avião, etc.): Como posso deslocar-me para outra cidade?
6. Farmácia: Aonde vou comprar medicamentos quando preciso?
7. Tribunal: Onde são julgadas as pessoas que cometem crimes?
8. Supermercado: Aonde vou com os meus pais fazer as compras lá para casa?
9. Frutaria: Onde posso comprar só fruta?
10. Papelaria: Aonde posso ir buscar material escolar?
11. Centro comercial: Em que sítio posso encontrar muitas lojas diferentes?
12. Parque: Aonde vou quando quero brincar ao ar livre?
13. Veterinário: Aonde posso ir com o meu cão, se ele estiver doente?
14. Padaria: Onde posso comprar pão?
15. Restaurante: Aonde vou, se quiser ir com a minha família almoçar fora?

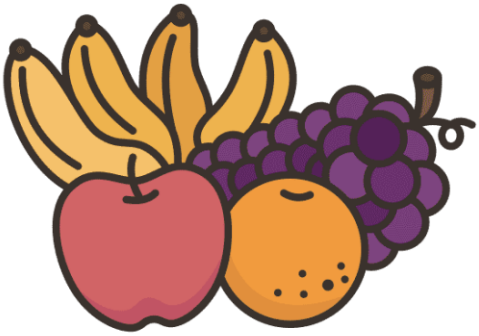
ANEXO 7 — IMAGENS DE PROBLEMÁTICAS

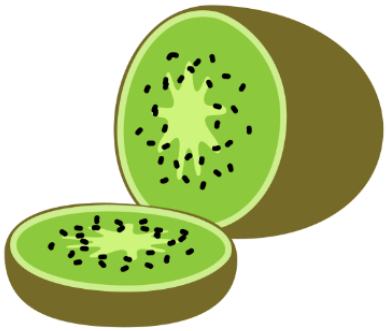
(Fonte das imagens: www.canva.com)

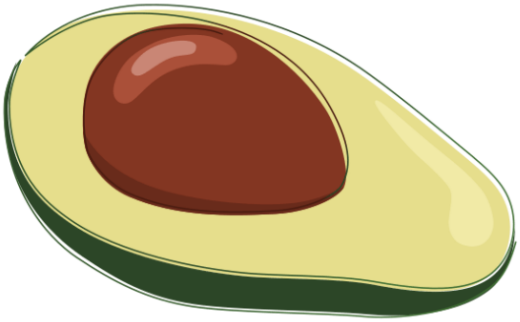
ANEXO 8 — EXEMPLO PARA A ATIVIDADE «ESCOLA MAIS COLORIDA, ESCOLA MAIS SUSTENTÁVEL»

ANEXO 9 – ALIMENTOS

(Soja)







(Fonte das imagens: www.canva.com)

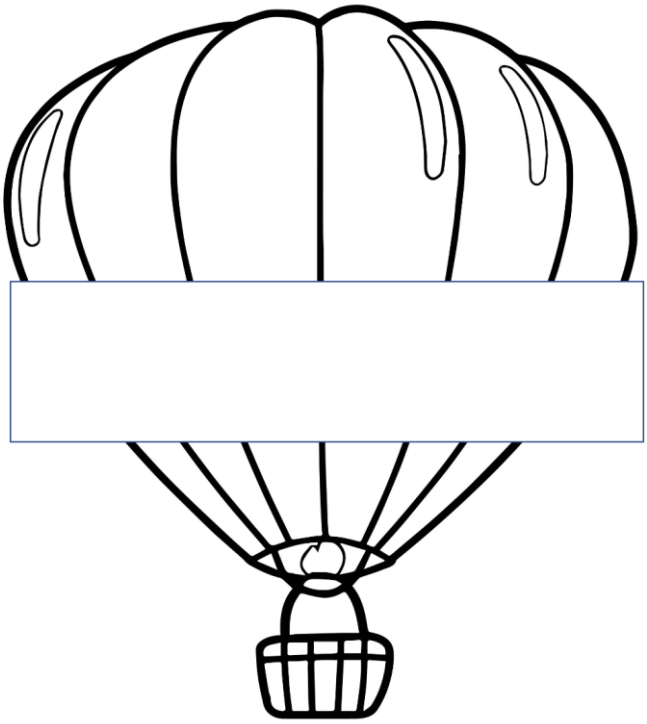
ANEXO 10 — EXEMPLOS PARA A ATIVIDADE «DO LIXO À ARTE»

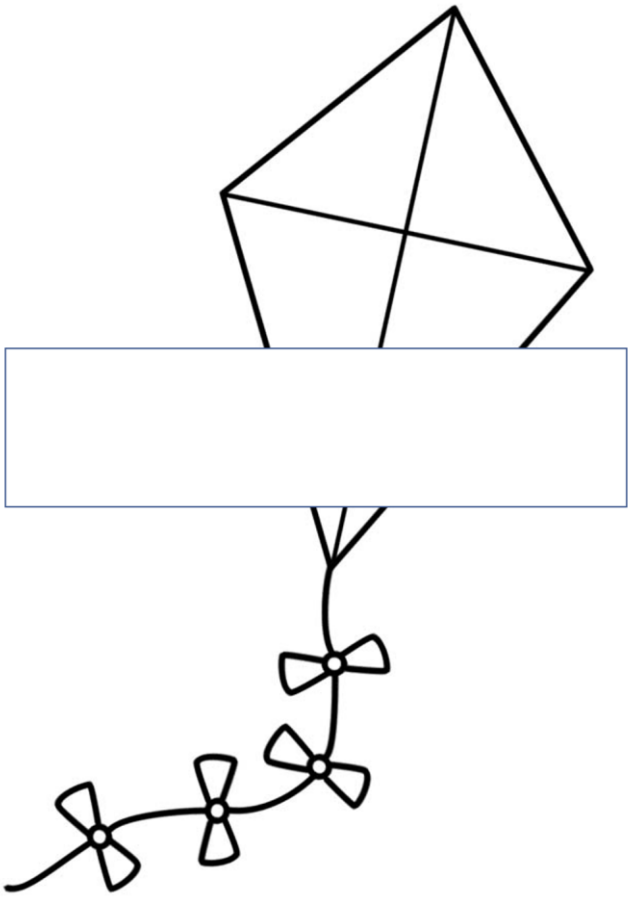
ANEXO 11 — EXEMPLO PARA A ATIVIDADE «O LIXO NA NATUREZA»

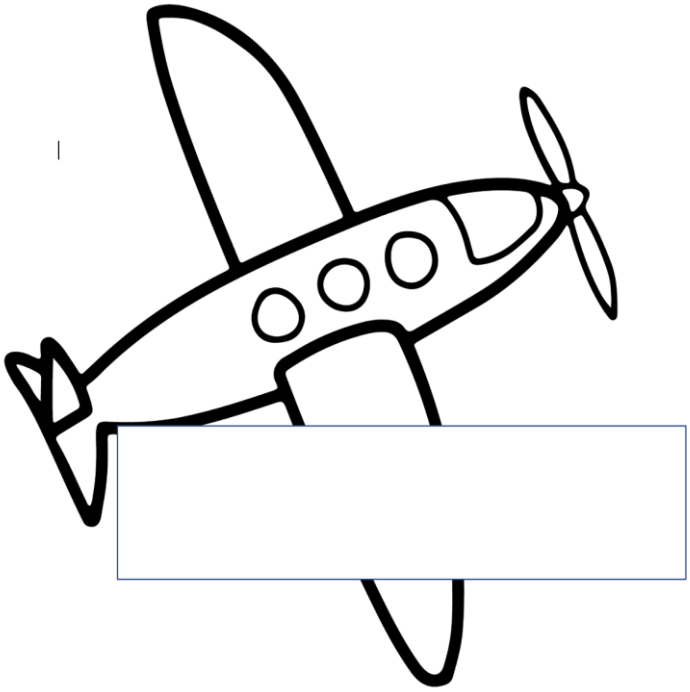
ANEXO 12 — MURAL LEARN TO FLY/ APRENDE A VOAR

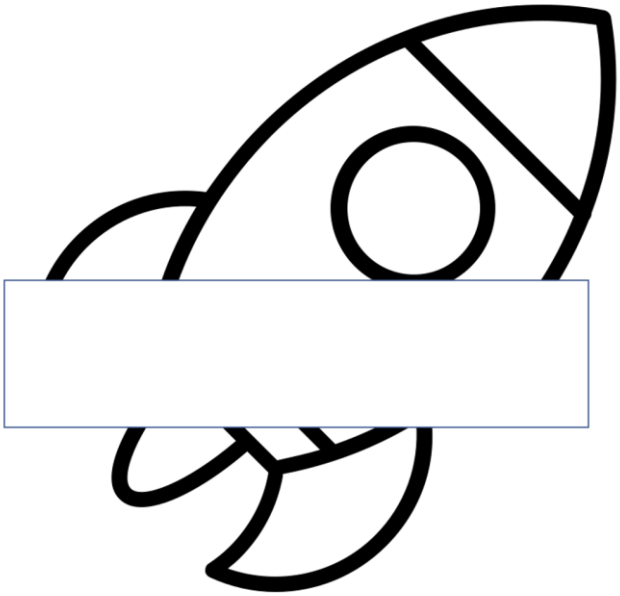
1. Exemplo ilustrativo

2. Objetos voadores para incluírem as ideias







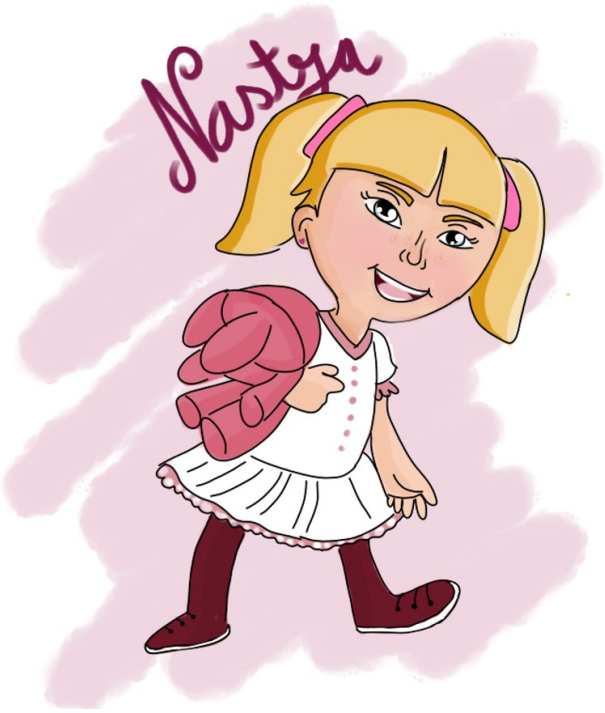


OUTROS ANEXOS — PERSONAGENS

1. Lucas

2. Renata

3. Nastya



4. Eva

5. Artur

OUTROS ANEXOS

APRESENTAÇÃO «AS MINHAS EMOÇÕES»

Complemento à apresentação em PowerPoint «As minhas emoções»

Apresentação disponível aqui:

Emoções: Analogia com o mundo animal

Diapositivo 1: No nosso planeta, além de nós, vivem animais muito diferentes. Uns que andam na terra, outros que andam no mar, outros que voam. Uns são da quinta, outros da floresta e outros até podem estar na nossa casa. Uns são mais altos outros mais baixos. Que animais conhecem? — Todos estes animais são muito diferentes entre si, mas têm uma coisa em comum.

Diapositivo 2: Todos eles têm os objetivos de sobreviver e de se sentir bem. Que pode fazer-se para que os animais se sintam bem?

Diapositivo 3: À medida que os animais vão crescendo, vão percebendo o que lhes faz bem. Por exemplo. O panda aprende que se estiver no conforto do seu lar com a sua mãe estará bem. O cão aprende que estará bem a brincar. O veado sente-se bem quando está no meio da natureza a beber aguinha fresca!

Diapositivo 4: Enquanto aprendem o que lhes faz bem, também aprendem o que lhes faz mal… Que pode estar a acontecer aqui? (Situação 1: O veado que estava descontraído assusta-se com um predador na floresta.) E aqui? (Situação 2: A abelha fica nervosa quando vê o urso a aproximar-se da sua casa.)

Diapositivo 5: Com os seres humanos acontece a mesma coisa. À medida que vamos crescendo, vamos percebendo o que é que nos faz mal e o que nos faz bem.

Exemplo do carro:

Diapositivo 6: Que pode estar a acontecer aqui? (O menino estava a brincar com a bola e, sem querer, mandou-a para o outro lado da estrada. Quando viu que vinha um carro a

alta velocidade, sentiu-se assustado e parou para não se magoar.) Nesta situação o menino sabia que passar a estrada poderia fazer-lhe mal!

Exemplos do parque de diversões:

Diapositivo 7: Que pode estar a acontecer aqui? (A menina vê um parque de diversões, com muitos carrosséis e jogos de diversão e fica muito entusiasmada, porque a brincadeira e a diversão lhe fazem bem!) Nesta situação a menina sabia que ir ao parque de diversões ia fazer que se sentisse bem.

Questionamento:

Diapositivo 8: Agora vocês dizem-me — já percebi que aprendemos o que é bom e mau para nós, à medida que vamos crescendo. Mas como é que isso acontece? Como é que nós sabemos que nos devemos afastar de uma coisa (exemplo do carro) e aproximar de outras (exemplo do parque de diversões)?

Diapositivo 9: Todos temos um mecanismo dentro de nós a que chamamos o sistema das emoções. Quem é que já viu o *DivertidaMente*? Neste filme, vemos a história de uma menina chamada *Riley* e o mecanismo das emoções que está na cabeça dela. Vamos ver um bocadinho? (Trecho de um minuto do filme.) Viram? Dentro da nossa cabeça temos muitas emoções a trabalhar a todo o gás, que observam o que se está a passar à nossa volta e nos dizem para nos aproximarmos ou afastarmos de alguma coisa.

Diapositivo 10: Por exemplo, que acontece quando vimos uma piscina? Ficamos contentes e temos vontade de ir dar muitos mergulhos ou brincar à beira da piscina. E quando vemos muito lixo? Queremos ficar longe, porque nos faz sentir agoniados.

Diapositivo 9: Aqui vou precisar muito de ajuda! Que emoções é que conhecem? (*Brainstorming* aberto.) Existem muitas emoções diferentes. Hoje eu vou falar só das mais básicas. Mas todas as que disseram estão bem!

Diapositivo 10: Quem é este menino? Conhecem-no? Que acham que o Artur está a sentir?

Alegria — Que é para vocês a alegria? Sabem para que serve a alegria?

Quando sentimos alegria, ficamos com menos sentimentos negativos e com mais energia para brincar, correr, saltar! A alegria faz-nos sentir mais calmos e tranquilos e ajuda-nos a lidar com coisas más que possam acontecer.

Diapositivo 11: Olhem o Lucas! Que poderá ele estar a sentir aqui? Porque é que achas que o Lucas se sente triste? Que poderá ter acontecido?

Tristeza — Sabem para que serve a tristeza?

Às vezes não percebemos, mas a tristeza ajuda-nos muito. Ela deixa-nos com menos energia, ficamos com menos vontade de fazer as coisas de que gostamos. Mas às vezes precisamos de parar para pensar nas coisas que nos fizeram sentir tristes. Ajuda muito se pensarmos em conjunto com pessoas de que nós gostamos.

Diapositivo 12: A Nastya parece diferente, que emoção acham que está a sentir? Deve ter acontecido alguma coisa mesmo grave para ela estar assim, não acham?

Raiva — Acham que a raiva nos ajuda?

A raiva ajuda-nos a perceber e a mostrar aos outros que não estamos a gostar de alguma coisa. Às vezes é difícil de controlar, mas nas doses certas pode ser uma ajuda para nos defendermos.

Diapositivo 13: Agora temos a Renata! Ela parece estar assustada com alguma coisa. Que acham que pode estar a sentir?

Medo — Como é que o medo nos pode ajudar? O medo protege as pessoas dos perigos que lhes podem fazer mal. É uma das razões pelas quais o ser humano ainda existe. O medo prepara o nosso corpo para nos protegermos. Se vier um carro, o medo diz-nos: «Afasta-te»; se vier alguma coisa contra nós e já não nos conseguimos desviar ele diz: «Protege-te». Quando sentimos medo, os nossos olhos ficam tão abertos que conseguimos observar tudo o que está à nossa volta.

Diapositivo 14: Que poderá a Eva estar a sentir? Provavelmente, sente-se assim porque viu lixo na rua da escola!

Repulsa/nojo — Como é que o nojo nos pode ajudar? Já repararam na cara que fazemos quando sentimos nojo? Os nossos narizes ficam encolhidos e o nosso lábio sobe para nos impedir de cheirar alguma coisa tóxica, que nos possa fazer mal.

Diapositivo 15: Para que as emoções sejam nossas amigas e nos ajudem, devemos estar atentos ao que elas nos tentam dizer. Posso perguntar: como é que eu me estou a sentir?

Diapositivo 16: Se tivermos dificuldade em perceber o que estamos a sentir, devemos pedir ajuda. Seja aos pais, aos avós, às professoras e educadoras ou a uma psicóloga ou psicólogo. Eles podem ajudar-nos a entender o que estamos a sentir.

Diapositivo 17: Podemos expressar o que estamos a sentir por palavras. Por exemplo, quando sentimos raiva, podemo-lo transmitir como este menino está a fazer! Sinto-me zangado.

Diapositivo 18: Às vezes é difícil para nós dizer as emoções por palavras. Então podemos fazer um desenho ou escrever frases. Que acham que o menino que fez este desenho estava a sentir?

Diapositivo 19: Todas as emoções são importantes. Todas nos ajudam. E é normal sentirmo-las todas!

Diapositivo 20: Como é que podemos fazer para lidar com alguma emoção que nos faz sentir mal? Como é que eu posso fazer se tiver dificuldade em lidar com alguma emoção?

Diapositivo 21: Reparar no que estou a sentir! Aquilo que fizemos agora. Parar um bocadinho e ver qual é a emoção que está no comando.

Diapositivo 22: Falar com pessoas em quem confio sobre o que eu sinto. Elas podem ajudar-nos a olhar para as situações de maneira diferente.

Diapositivo 23: Fazer coisas de que gosto. Que coisas gostam de fazer? Que os faz sentir bem? Eu gosto muito de fazer desporto e de pintar!

Diapositivo 24: Ter hábitos saudáveis. Quais são os hábitos que estão a ver? Dormir bem. Fazer exercício. Ter uma alimentação equilibrada e variada. Passear na natureza.

Quiz dos hábitos saudáveis! Levante o braço: Quem é que vai para a cama cedo? Quem é que dorme 10 a 12 horas por noite? Quem é que come vegetais quase todos os dias? Quem é que faz desporto? Quem é que brinca à apanhada? Quem é que dá passeios ao fim de semana?

Diapositivo 25: Reparar no que se está a passar à nossa volta. Que coisas é que conseguimos ver? Olhem à sua volta e procurem alguma coisa que seja azul! Que coisas é que conseguimos ouvir? Fechem os olhos e contem a quantidade de barulhos que conseguem ouvir! E cheirar? E tocar? E saborear? Experimentem fazer este exercício quando se sentirem tão nervosos, que parece que não conseguem aguentar.

Diapositivo 26: Relaxar. Esta estratégia é importante principalmente quando estamos zangados ou nervosos. De certeza que já ouviram muitas vezes adultos a dizerem para terem calma quando vocês estão à espera de alguma coisa ou quando estão zangados e só apetece mandar tudo cá para fora. Mas como é que podem fazer isso?

Façam comigo. Quando o círculo diminuir, vamos inspirar. Quando o círculo aumentar, vamos expirar. Agora enquanto respiram, sintam a barriga a encher quando o ar está a entrar! Mais calmos?

Agora vamos todos pôr-nos confortáveis. Vamos fechar os olhos e respirar. Agora oiçam a minha voz. Pensem num lugar de que gostem muito, onde se sentem muito felizes e alegres. Pode ser um sítio onde já estiveram ou um sítio imaginário. Na imaginação, vão viajar para esse sítio de que tanto gostam. Agora que chegaram lá, que veem? Que ouvem? Que sentem? Memorizem este lugar de paz para que possam lá regressar sempre que precisarem. Lentamente, podem abrir os olhos e voltar. Como se sentem?

Diapositivo 27: A saúde das emoções é como a saúde do nosso corpo. Nós não gostamos de estar doentes ou ter constipações, e gostamos de ter um corpo saudável. Mas também gostamos de nos sentir bem e de sentir que enfrentamos bem as coisas que nos acontecem no dia a dia. A saúde das emoções faz-nos sentir bem connosco e com as outras pessoas. Ajuda-nos a concentrar na escola, a resolver os nossos problemas e a conseguirmos brincar e divertir-nos com os nossos amigos.

Se a saúde das nossas emoções tiver problemas, devemos pedir ajuda. Tal como se tivermos tosse devemos ir ao médico. As nossas emoções também podem ficar doentes. Uma coisa é quando sentimos tristeza quando nos acontece uma coisa. Outra coisa é quando estamos sempre tristes, mesmo quando estamos a fazer coisas de que gostamos.

Por isso lançamos este desafio para levarem para casa! Vamos cuidar da saúde das nossas emoções?

REFERÊNCIAS

[1] Cook, K. D., & Coley, R. L. (2017). School transition practices and children's social and academic adjustment in kindergarten. *Journal of Educational Psychology, 109*(2), 166–177. https://doi.org/10.1037/edu0000139

[2] Steed, E. A., & Shapland, D. (2020). Adapting Social Emotional Multi-Tiered Systems of Supports for Kindergarten Classrooms. *Early Childhood Education Journal*, *48*(2), 135–146. https://doi.org/10.1007/s10643-019-00996-8

[3] Nascimento Campos, R. K., & Ramos, T. K. G. (2019). Participação social de crianças em brincadeiras: aproximações às culturas da infância na educação infantil. *Zero-a-seis, 21*(39), 51–66. 10.5007/1980-4512.2019v21n39p51

[4] Lopes, F., Madeira, R., & Neto, C. (2020). O Direito das Crianças à Cidade apropriada como lugar de Liberdade e de (inter)Ação. *Sociologia : Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 31–52. https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/10134

[5] Hayes, S., Law, S., Malady, M., Zhuohong, Z., & Bai, X. (2019). The centrality of sense of self in psychological flexibility processes: What the neurobiological and psychological correlates of psychedelics suggest. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.005

[6] Matos, M. G. de, Tomé, G., Branquinho, C., Reis, M., Ramiro, L., Baya, D. G., & Gaspar, T. (2020). Being Positive, Participative and Flexible: Tools to human development and progress. EREBEA. *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales, 10*. https://doi.org/10.33776/erebea.v10i0.4954

[7] Black, T. D. (2022). *ACT for Treating Children: The Essential Guide to Acceptance and Commitment Therapy for Kids*. New Harbinger Publications.

[8] Kaufman, S. B., Quilty, L. C., Grazioplene, R. G., Hirsh, J. B., Gray, J. R., Peterson, J. B., & DeYoung, C. G. (2016). Openness to Experience and Intellect Differentially Predict Creative Achievement in the Arts and Sciences. *Journal of Personality, 84*(2), 248–258. https://doi.org/10.1111/jopy.12156

[9] Souza, C. A., Donadel, T. B., & Kunz, E. (2017). Sobre como tolhemos a curiosidade das crianças. *Motrivivência, 29*(51), 192–204. https://doi.org/10.5007/2175-8042.2017v29n51p192

[11] Savina, E. A. (2021). Self-regulation in Preschool and Early Elementary Classrooms: Why It Is Important and How to Promote It. *Early Childhood Education Journal, 49*(3), 493–501. https://doi.org/10.1007/s10643-020-01094-w

[12] Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children. *Child Development, 88*(2), 408–416. https://doi.org/10.1111/cdev.12739

[13] Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development, 82*, 405–32. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

[14] Matos, M. G., & Equipa Aventura Social. (2018). *Health behaviour in school-aged children. A Saúde dos adolescentes portugueses após recessão.* Disponível em: https://aventurasocial.com/wp-content/uploads/2021/12/publicacao_1545534554.pdf

[15] Gaspar, T., Matos, M. G., Santos, T., & Albergaria, F. (2012). *O projecto europeu TEMPEST (auto-regulação para a prevenção da obesidade em crianças e adolescentes): análise de esquemas de incentivo em Portugal*. https://doi.org/10.34628/dw5n-e143

[16] Gaspar, T., Matos, M. G., Santos, T., Albergaria, F., Tomé, G., Ferreira, M., & Social, E. A. (2015). INCENTIVE SCHEMES FOR PREVENTION OF OVERWEIGHT AND SYSTEMS INFORMATION: TEMPEST CASE STUDY. *Psicologia, Saúde e Doenças*, *16*(1), 112–128. http://dx.doi.org/10.15309/15psd160211

[17] Matos M. G., Tomé G., Santos T., Gaspar T., Ramiro L. (2013). RICHE: trajetórias para a saúde da criança e do adolescente em Portugal. Cruz Quebrada: Aventura Social. http://aventurasocial.com/arquivo/1372073271_brochura%20RICHE.pdf

[18] Aventura Social (2007). UMA INTRODUÇÃO À FORMAÇÃO DE EDUCADORES DE PARES. http://193.136.96.49/aventurasocial/pdf/Manual.PEER.DRIVECLEAN.pdf

[19] Matos, M. G. (2018). *Projeto Aventura Social: 30 anos de Investigação e Intervenção na promoção da Saúde e do Comportamento Social.* https://aventurasocial.com/wpcontent/uploads/2022/01/2018_30AnosAventuraSocialFMH.pdf

[20] Blum, R., & Dick, B. (2013). Strengthening Global Programs and Policies for Youth Based on the Emerging Science. *Journal of Adolescent Health, 52*, S1–S3. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.11.004

[21] Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development. Thousand Oaks*. CA: Sage.

[22] Gaspar, T., Cerqueira, A., Branquinho, C., & Matos, M. G. (2018). The Effect of a Social-Emotional School-Based Intervention upon Social and Personal Skills in Children and Adolescents. *Journal of Education and Learning, 7*(6), 57–66. https://eric.ed.gov/?id=EJ1191193

[23] Matos, M. G. (2020a). *É mesmo Importante*? Lisboa: OPP.

[24] Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science, 6*. doi: 10.1186/1748-5908-6-42

[25] Matos, M., Branquinho, C., Cruz, J., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., Ramiro, L., Gaspar, T., Simões, C., Frasquilho, D., Santos, T., & Gomes, P. (2015). "DREAM TEENS"—

ADOLESCENTES AUTÓNOMOS, RESPONSÁVEIS E PARTICIPANTES. *Journal of Child and Adolescent Psychology, 6*, 47–58. http://hdl.handle.net/11067/5010

[26] Branquinho, C., & de Matos, M. G. (2019). The "Dream Teens" Project: After a Two-Year Participatory Action-Research Program. *Child Indicators Research, 12*(4), 1243–1257. https://doi.org/10.1007/s12187-018-9585-9

[27] Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L. C., Santos, A., & Gaspar de Matos, M. (2020). "Hey, we also have something to say": A qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology, 48*(8), 2740–2752. https://doi.org/10.1002/jcop.22453

[28] Lerner, R. M., & Lerner,J. V., Almerigi, J., & et al. (2006). Toward a new vision and vocabulary about adolescence: theoretical, empirical, and applied bases of a 'positive youth development' perspective. In L. Balter, & C. S. TamisLeMonda (Eds.), *Child psychology: A handbook of contemporary issues* (2nd ed., pp. 445–69). New York: Psychology Press.

[29] Branquinho, C. S., Cruz, J., & de Matos, M. G. (2017). Dream Teens – a "voz" dos jovens na discussão de problemas da sua geração. *Saúde e Desenvolvimento Humano, 5*(3), 19–25. http://hdl.handle.net/10451/37687

[30] Ozer, E. J., Abraczinskas, M., Duarte, C., Mathur, R., Ballard, P. J., Gibbs, L., Olivas, E. T., Bewa, M. J., & Afifi, R. (2020). Youth Participatory Approaches and Health Equity: Conceptualization and Integrative Review. *American Journal of Community Psychology, 66*(3–4), 267–278. https://doi.org/10.1002/ajcp.12451

[31] Ozer, E. J., Abraczinskas, M., Voight, A., Kirshner, B., Cohen, A. K., Zion, S., Glende, J. R., Stickney, D., Gauna, R., Lopez, S. E., & Freiburger, K. (2020a). Use of Research Evidence Generated by Youth: Conceptualization and Applications in Diverse U.S. K-12 Educational Settings. *American Journal of Community Psychology, 66*(1–2), 81–93. https://doi.org/10.1002/ajcp.12425

[32] Ozer, E. J. (2017). Youth-Led Participatory Action Research: Overview and Potential for Enhancing Adolescent Development. *Child Development Perspectives, 11*(3), 173–177. https://doi.org/10.1111/cdep.12228

[33] Gal, T. (2017). An ecological model of child and youth participation. *Children and Youth Services Review, 79*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.05.029.

[34] Branquinho, C., Matos, M. G., & Aventura Social Team/Dream Teens. (2016). Dream Teens: Uma geração autónoma e socialmente participativa [Dream Teens: An autonomous and socially participatory generation]. In A. M. Pinto & R. Raimundo (Coord.), *Avaliação e Promoção das Competências Socioemocionais em Portugal* (1.ª ed., pp. 421–440). Lisboa: Coisas de Ler.

[35] Branquinho, C. S. dos S., Tomé, G. M. Q., Gómez-Baya, D., & Matos, M. G. de (2019). Participação social e o protagonismo jovem, num país em mudança de paradigma. https://doi.org/10.34628/p65g-2130

[36] https://aventurasocial.com/eventos/dream-teens-3-0/

[37] Frasquilho, D., Ozer, E. J., Ozer, E. M., Branquinho, C., Camacho, I., Reis, M., Tomé, G., Santos, T., Gomes, P., Cruz, J., Ramiro, L., Gaspar, T., Simões, C., Piatt, A. A., Holsen, I., & Gaspar de Matos, M. (2018). Dream Teens: Adolescents-Led Participatory Project in Portugal in the Context of the Economic Recession. *Health Promotion Practice, 19*(1), 51–59. https://doi.org/10.1177/1524839916660679

[38] Branquinho, C., & de Matos, M. G. (2019). The "Dream Teens" Project: After a Two-Year Participatory Action-Research Program. *Child Indicators Research, 12*(4), 1243–1257. https://doi.org/10.1007/s12187-018-9585-9

[39] Branquinho, C., Gomez-Baya, D., & Matos, M. G. de. (2020). Dream Teens Project in the Promotion of Social Participation and Positive Youth Development of Portuguese Youth. EREBEA. *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales, 10*. https://doi.org/10.33776/erebea.v10i0.4955

[40] Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). (2019). *Convenção sobre os direitos das crianças.* https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf

[41] Gibbs, L., Marinkovic Chavez, K., Black, A., Gladstone, B., Dedding, C., Dadich, A., O'Higgins, S., Abma, T., Casley, M., Cartmel, J., & Acharya, L. (2018). Kids in Action: Participatory Health Research with Children: Voices from Around the World. *Participatory Health Research*, 93–113. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92177-8_7

[42] Tisdall, E. K., Gadda, A., & Butler, U. (2014). *Children and Young People's Participation and Its Transformative Potential: Learning from across Countries* (Vol. 18).

[43] Checkoway, B. (2010). What is youth participation? *Children and Youth Services Review, 33*(2), 340–345. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.09.017

[44] Farthing, R. (2015). Why Youth Participation? Some Justifications anD Critiques of Youth Participation Using New Labour's Youth Policies as a Case Study. *Youth & Policy*, 116. https://www.researchgate.net/publication/298745098_Why_Youth_Participation_Some_Justifications_and_Critiques_of_Youth_Participation_Using_New_Labour's_Youth_Policies_as_a_Case_Study

[45] Gal, T. (2017). An ecological model of child and youth participation. *Children and YouthServices Review, 79*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.05.029.

[46] YEG Team (2014). Youth-Guided Youth Engagement: Participatory Action Research (PAR) With High-Risk, Marginalized Youth. *Child & Youth Services, 35*(4), 316–342. https://psycnet.apa.org/record/2015-05845-004

[47] Branquinho, C., Brito, C., Cruz, J., Santos, T., Gaspar, T., & Matos, M. G. (2017). Dream Kids, dar voz às crianças: o futuro já começou, com participação social, autonomia e responsabilidade. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, 8*(2), 13-27. https://doi.org/10.34628/tyw8-7w47

[48] Summers, J. K., Smith, L. M., Case, J. L., & Linthurst, R. A. (2012). A Review of the Elements of Human Well-Being with an Emphasis on the Contribution of Ecosystem Services. *Ambio, 41*(4), 327–340. https://doi.org/10.1007/s13280-012-0256-7

[49] Smith, L. M., Case, J. L., Smith, H. M., Harwell, L. C., & Summers, J. K. (2013). Relating ecoystem services to domains of human well-being: Foundation for a U.S. index. *Ecological Indicators, Complete,* (28), 79–90. https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2012.02.032

[50] Sarat, A. (2014). Introduction: The Meanings and Uses of Civility. In A. Sarat (Ed.), *Civility, Legality, and Justice in America* (pp. 1–14). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781107479852.001

[51] Matos, M. G. (2015). Adolescentes: navegação segura por águas desconhecidas [Adolescents: safe navigation through unknown waters]. Lisboa: Coisas de Ler/ FCGulbenkian.

[52] Branquinho, C., Xavier, L. L., Andrade, C., Ferreira, T., Noronha, C., Wainwright, T., & Matos, M. G. (2022). We Are Concerned about the Future and We Are Here to Support the Change: Let's Talk and Work Together! *Children, 9*, 1574. https://doi.org/10.3390/ children9101574

[53] Matos, M. G. (2022). Adolescentes: Tudo o que sempre quis saber sobre o que pensam, o que desejam e o que sentem [Adolescents: Everything you always wanted to know about what they think, what they want and what they feel]. Oficina do Livro: Leya.

[54] Crawford, M. (2018). *Youth-Adult Partnerships in an Out-of-School-Time Program: An Exploration of Power, Safety, and Respect* [Doctoral dissertation University of Kansas]. https://kuscholarworks.ku.edu/handle/1808/28035?show=full

[55] Richards-Schuster, K., & Timmermans, R. (2017). Conceptualizing the role of adults within youth-adult partnerships: An example from practice. *Children and Youth Services Review, 81*, 284–292. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.07.023

[56] United Nations. (2013). Intergenerational Solidarity and the Needs of Future Generations, UNGAOR, 68th Sess, Annex, Agenda item 19, UN Doc A/68/150 (2013) ax paras, 32–48. https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/2006future.pdf.

[57] Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 243–255. https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X

[58] Hayes, S. C. (2019). Acceptance and commitment therapy: Towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry, 18*(2), 226–227. https://doi.org/10.1002/wps.20626

[59] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. NY: The Guilford Press.

[59] Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review, 84*, 101973. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973

[60] Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management, 26*, 25–54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02

[61] Hayes, S., Law, S., Malady, M., Zhuohong, Z., & Bai, X. (2019). The centrality of sense of self in psychological flexibility processes: What the neurobiological and psychological correlates of psychedelics suggest. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.005

[62] Kashdan, T. B. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

[63] Zhang, C.-Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P.-K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. *Frontiers in Psychology, 8*. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02350/full

[64] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K.G. (2012*). Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change*. New York: Guilford.

[65] Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

[66] Kaufman, S. B. (2013). Opening up Openness to Experience: A Four-Factor Model and Relations to Creative Achievement in the Arts and Sciences. *The Journal of Creative Behavior, 47*(4), 233–255. https://doi.org/10.1002/jocb.33

[67] Sánchez-Cardona, I., Rodriguez-Montalbán, R., Acevedo-Soto, E., Lugo, K. N., Torres-Oquendo, F., & Toro-Alfonso, J. (2012). Self-Efficacy and Openness to Experience as Antecedent of Study Engagement: An Exploratory Analysis. *Procedia — Social and Behavioral Sciences, 46*, 2163–2167. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.446

[68] DeYoung, C. G. (2016). Openness to Experience and Intellect Differentially Predict Creative Achievement in the Arts and Sciences. *Journal of Personality, 84*(2), 248–258. https://doi.org/10.1111/jopy.12156

[69] Loewenstein, G. 1994. The Psychology of Curiosity—A Review and Reinterpretation. *Psychological Bulletin 116*(1), 75–98. https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.1.75

[70] Kunz, E. (2000). Esporte: uma abordagem com a fenomenologia. *Movimento, 6*(12), I-XIII.

[71] Bou-Habib, P., & Olsaretti, S. (2015). Autonomy and children's well-being. In *The Nature of Children's Well-Being* (pp. 15-33). Springer, Dordrecht.

[72] Franklin-Hall, A. (2022). Teaching Children How to Think: Rational Autonomy as an Aim of Liberal Education. *Journal of Applied Philosophy, 39*(4), 581–596. https://doi.org/10.1111/japp.12563

[73] Stefanou, C. R., Perencevich, K. C., DiCintio, M., & Turner, J. C. (2004). Supporting autonomy in the classroom: Ways teachers encourage student decision making and ownership. *Educational Psychologist, 39*(2), 97–110. 10.1207/s15326985ep3902_2

[74] Sroufe, L. A. (1995). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.

[75] Berry, D. (2012). Inhibitory control and teacher-child conflict: Reciprocal associations across the elementary-school years. *Journal of Applied Developmental Psychology, 33*, 66–76. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2011.10.002

[76] Hernández, M. M., Valiente, C., Eisenberg, N., Berger, R. H., Spin-rad, T. L., VanSchyndel, S. K., et al. (2017). Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality. *Early Childhood Research Quarterly, 40*, 98–109. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2016.10.004

[77] Liew, J. (2012). Effortful control, executive functions, and education: Bringing self-regulatory and social-emotional competencies to the table. *Child Development Perspectives, 6*(2), 105–111.

[78] Ribner, A. D., Willoughby, M. T., & Blair, C. B. (2017). Executive function buffers the association between early math and later academic skills. *Frontiers in Psychology, 8*, 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00869

[79] King, B., Radley, K. C., Jenson, W. R., & O'Neill, R. E. (2017). On— Task in a Box: An evaluation of a package-ready intervention for increasing levels of on-task behavior and academic performance. *School Psychology Quarterly, 32*(3), 306–319. https://doi.org/10.1037/spq0000162

[80] Poehlmann-Tynan, J., Vigna, A. B., Weymouth, L. A., Gerstein, E. D., Burnson, C., Zabransky, M., et al. (2016). A pilot study of contemplative practices with economically disadvantaged preschoolers: Children's empathic and self-regulatory behaviors. *Mindfulness, 7*, 46–58. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0426-3

[81] Schmitt, S. A., McClelland, M. M., Tominey, S. L., & Acock, A. C. (2015). Strengthening school readiness for Head Start children: Evaluation of a self-regulation intervention. *Early Childhood Research Quarterly, 30*(Part A), 20–31. https://doi.org/10.1016/j. ecresq.2014.08.001

[82] Traverso, L., Viterbori, P., & Usai, M. C. (2015). Improving executive function in childhood: Evaluation of a training intervention for 5-year-old children. *Frontiers in Psychology, 6*, 525. https://doi. org/10.3389/fpsyg.2015.00525

[83] Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10*, 125–162. ttps://psycnet.apa.org/record/2010-05335-008

[84] Ruiz, F. J., & Perete, L. (2015). Application of a relational frame theory account of psychological flexibility in young children. *Psicothema, 27*(2), 114–119.

[85] Fang, S., & Ding, D. (2020). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 225–234. https://doi.org/10.7334/psicothema2014.195

[86] Gaspar, T., Cerqueira, A., Branquinho, C., & Matos, M. G. (2018b). The Effect of a Social-Emotional School-Based Intervention upon Social and Personal Skills in Children and Adolescents. *Journal of Education and Learning, 7*(6), 57–66. http://hdl.handle.net/10451/42692

[87] Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning: Recent research and practical strategies for promoting children's social and emotional competence in schools. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of social behavior and skills in children* (pp. 175–197). Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-64592-6_11

[88] Weissberg R. P., Durlakk, J. A., & Domitrovich, C. E. (2015). Social and emotional learning past, present and future. In J. A., Durlak, C. E. Domitrovich, R. P., Weissberg & T. P., Gullota (Eds.). *Handbook for social and emotional learning: Research and practice* (pp. 3-19). The Guilford Press.

[89] Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2012). *Effective social and emotional learning programs—Preschool and elementary school edition CASEL guide 2013*. Chicago: CASEL. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf

[90] Matos, M. G., & Equipa Aventura Social (2018). A Saúde dos Adolescentes após a Recessão — Dados nacionais do estudo HBSC de 2018 ebook, (www.aventurasocial.com).

[91] Matos, M. (2005). *Comunicação e gestão de conflitos e saúde na escola*. Lisboa: FMH Edições.

[92] Matos, M. G. (1993). *Perturbações do comportamento social* [Tese de doutoramento, FMH/UTL.

[93] Matos, M. (1994). *Corpo, Movimento e Socialização*. Rio de Janeiro: Sprint.

[94] Matos, M. G. (1998). *Comunicação e gestão de conflitos na escola*. Lisboa: FMH Edições.

[95] Matos, M. G, Gaspar, T., Ferreira, M., & Equipa Aventura Social (2013). *Aventura Social no CED: intervenção numa comunidade educativa*. Cruz Quebrada: Aventura Social Associação. ISbN 9789899584990. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/programas_prevencao/ig70xovf-1457287023_1365175708_aventura_social_no_ced.pdf

[96] Matos, M. G., Gaspar, T., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., ... & Ramiro, L. (2012). KEEPING A FOCUS ON SELF-REGULATION AND COMPETENCE:" FIND YOUR OWN STYLE", A SCHOOL BASED PROGRAM TARGETING AT RISK ADOLESCENTS. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 12*(1), 39. https://www.proquest.com/openview/c1d4d6a60dbdf87ce7895eefa8d05d9b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28893

[97] Cerqueira, A., Guedes, F. B., Raimundo, M., Barata, M., Sousa, S. B., Guerreiro, V., & Gaspar, T. (2020). Projeto Aventura Artemoção em Cascais. Aventura Social Associação.

[98] Cerqueira, A., Guedes, F. B., Raimundo, M., Ramos, M., Moraes., & Gaspar, T. (2022). Projeto #BeTheChange. Aventura Social — Associação (*unpublished*).

[99] Major, S., & Seabra-Santos, M. J. (2013). Uso de inventários comportamentais para a avaliação socioemocional em idade pré-escolar. *Avaliação Psicológica, 12*(1), 101–

107.http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000100013

[100] Bierman, K. L., & Motamedi, M. (2015). SEL programs for preschool children. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 135–150). The Guilford Press.

[101] Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development, 88*(4), 1156–1171. https://doi.org/10.1111/cdev.12864

[102] Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American Journal of Public Health, 105*(11), e1–e8. https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630

[103] Alzahrani, M., Alharbi, M. & Alodwani, A. (2019). The Effect of Social-Emotional Competence on Children Academic Achievement and Behavioral Development. *International Education Studies, 12*, 141–149. https://doi.org/10.5539/ies.v12n12p141

[104] Daunic, A. P., Corbett, N. L., Smith, S. W., Algina, J., Poling, D., Worth, M., Boss, D., Crews, E., & Vezzoli, J. (2021). Efficacy of the social-emotional learning foundations curriculum for kindergarten and first grade students at risk for emotional and behavioral disorders. *Journal of School Psychology, 86*, 78–99. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.03.004

[105] Claessens, A. (2012). Kindergarten child care experiences and child achievement and socioemotional skills. *Early Childhood Research Quarterly, 27*(3), 365–375. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.12.005

[106] Lipscomb, S. T., Hatfield, B., Goka-Dubose, E., Lewis, H., & Fisher, P. A. (2021a). Impacts of roots of resilience professional development for early childhood teachers on young children's protective factors. *Early childhood research quarterly, 56*, 1–14. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.02.002

[107] Lipscomb, S. T., Hatfield, B., Lewis, H., Goka-Dubose, E., & Abshire, C. (2021b). Adverse childhood experiences and children's development in early care and education programs. *Journal of Applied Developmental Psychology, 72*, 101218. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101218

[108] Wentzel, K. R. (2015). Socialization in school settings. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and Research* (pp. 251–275). The Guilford Press.

[109] Siekkinen, M., Pakarinen, E., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M., Salminen, J., Poskiparta,E., & Nurmi, J.-E. (2013). Social Competence Among 6-year-old Children and Classroom Instructional Support and Teacher Stress. *Early Education and Development, 24*(6), 877–897. https://doi.org/10.1080/10409289.2013.745183

[110] Nix, R. L., Bierman, K. L., Domitrovich, C. E., & Gill, S. (2013). Promoting Children's Social-Emotional Skills in Preschool Can Enhance Academic and Behavioral Functioning in

Kindergarten: Findings From Head Start REDI. *Early Education and Development, 24*(7), 1000–1019. https://doi.org/10.1080/10409289.2013.825565

[111] Elias, M. J., Leverett, L., Duffell, J. C., Humphrey, N., Stepney, C., & Ferrito, J. (2015). Integrating SEL with related prevention and youth development approaches. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 33–49). The Guilford Press.

[112] Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American Journal of Public Health, 105*(11), e1–e8. https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630

[113] Schonert-Reichl, K., S., Hanson-Peterson, J., & Hymel, S. (2015). Social and emotional learning and pre-service teacher education. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp.406–421). The Guilford Press.

[114] Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal, 40*(3), 137–143. doi:10.1007/s10643-012-0504-2

[115] Gaspar, T., Tomé, G., Ramiro, L., Almeida, A., & Matos, M. G. D. (2020). Ecossistemas de aprendizagem e bem-estar: fatores que influenciam o sucesso escolar. *Psicologia, Saúde e Doenças*, *21*(02), 462–481. http://dx.doi.org/10.15309/20psd210221

[116] Tomé, G., Matos, M. G., Gomes, P., Camacho, I., & Gaspar, T. (2017). Promoção da saúde mental nas escolas — Projeto ES'COOL. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, 8*(1), 173–184. http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2485

Continua…

Com base no sucesso da implementação do *Learn to Fly | Aprende a Voar*, encontra-se atualmente em curso a sua extensão até ao Ensino Secundário – *Keep Flying | Continua a Voar*. Com diferente metodologia, adaptada às diferentes fases de desenvolvimento, este novo programa pretende constituir-se um importante recurso no incentivo da participação juvenil e do diálogo intergeracional, a par da flexibilidade psicológica.

Fica o desafio:

Vamos continuar a voar juntos?

O trabalho *Manual Learn to Fly 5/6 anos* encontra-se protegido por uma Licença Creative Commons — Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

«Envolver as gerações de amanhã é pensar uma sociedade mais saudável, justa, digna e socialmente mais ativa.»

Este foi o mote que esteve na génese da elaboração do programa *Learn to Fly | Aprende a voar*. Assente numa metodologia participativa e baseado nos conceitos da Terapia de Aceitação e Compromisso, o programa pretende promover, ao longo de um ano letivo, o desenvolvimento da participação social, o diálogo intergeracional, a flexibilidade psicológica e as competências de vida, como a abertura, a curiosidade, a autonomia e a autorregulação, em crianças da Educação Pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico. O programa divide-se em 12 temas, organizados do mais particular para o mais geral, e em cada um é possível encontrar:

- Exercícios de relaxamento e contacto com o momento presente;
- Um capítulo da história: Os A*prendizes de Mudança*, relacionado com o tema;
- Sugestões de diversas atividades e dinâmicas, com sinalização do nível de dificuldade;
- Materiais anexos para o desenvolvimento das atividades.

Fica o desafio:

Vamos aprender a voar juntos?

AGRADECIMENTOS

À Fundação Calouste Gulbenkian pelo prémio *Iniciativa Reconstruir Melhor*, que permitiu o financiamento do Projeto *Learn to Fly | Aprende a Voar*.

Às entidades parceiras no desenvolvimento e implementação do programa:

Agrupamento de Escolas de Alcanena;
Agrupamento de Escolas Engenheiro Duarte Pacheco;
Agrupamento de Escolas Júdice Fialho;
CED D. Nuno Álvares Pereira | Casa Pia de Lisboa;
CED Nossa Senhora da Conceição | Casa Pia de Lisboa;
Centro Infantil Olivais Sul | Fundação Aga Khan;
Colégio Nossa Senhora da Paz;
Escola Básica Integrada Professor Doutor Aníbal Cavaco Silva.
Jardim das Sementinhas;
Jardim Infantil Nossa Senhora da Conceição;

A todos os profissionais e famílias que contribuíram para a realização do projeto.

Alcanena: Ana Cohen (coordenação)
Beja: Nuno Loureiro (coordenação)
Portimão: Marina Carvalho (coordenação)
Portimão: Andreia Conceição (coordenação)
Viseu: Cátia Magalhães (coordenação)
Viseu: Ana Berta Alves (apoio à coordenação; psicóloga)

Agrupamento de Escolas de Alcanena:
Ana Cláudia Cohen (coordenação; direção)
Vera Maurício (professora 1.º Ciclo)
Anabela Vieira (coordenação 1.º Ciclo)
Ana Paula Jorge (educadora de infância)
Cláudia Reis (educadora de infância)

Agrupamento de Escolas Engenheiro Duarte Pacheco:

Carla Silva (coordenação; psicóloga)

Olinda Faleiro (educadora de infância)

Elisa Folhadela Rebelo (educadora de infância)

Ana Isabel Brito (auxiliar de sala)

Ana Paula Guerreiro (auxiliar de sala)

Carina Domingos (auxiliar de sala)

Vera Loureiro (auxiliar de sala)

Agrupamento de Escolas Júdice Fialho:

Paula Teixeira (diretora do Agrupamento)

Ana Paula Almeida (educadora de infância)

Elsa António (educadora de infância)

Maria Francisca Farias (educadora de infância)

Fernanda Lima Duarte (educadora de infância)

Mafalda Caetano (educadora de infância)

Maria Paula Simão (educadora de infância)

Ana Paula Rebelo (educadora de infância)

CED D. Nuno Álvares Pereira | Casa Pia de Lisboa:

Cristina Fangueiro (coordenação)

Isabel Sá (coordenação)

Isabel Morais (psicóloga)

Fátima Figueiredo (coordenação da Educação Pré-escolar)

Ana Catalão (diretora técnica; coordenação)

Alexandra Russo (educadora de infância)

CED Nossa Senhora da Conceição | Casa Pia de Lisboa:

Eduardo Almeida (coordenação; psicólogo)

Inês Rolo (educadora de infância; coordenação da Educação Pré-escolar)

Leonor Moura (educadora de infância)

Paula Cabral (educadora de infância)

Carla Marques (educadora de infância)
Gisela Figueiredo (educadora de infância)
Fernanda Duarte (educadora de infância)
Teresa Calado (educadora de infância)
Maria Rodrigues (professora do 1.º Ciclo)
Conceição Pires (professora do 1.º Ciclo)
Romano Dias (professor de Música)
Rita Gomes (professora de Educação Visual)
Sara Calouro (terapeuta da fala)
Paula Almeida (coordenadora de Tecnologias de Informação e Comunicação)
Marta Matos (coordenadora do Artstudio)
Sílvia Galvão Dias (coordenadora de Educação para a Cidadania; revisão)

Centro Infantil Olivais Sul:
Júlia Santos (coordenação; direção)
Alexandra Marques (direção)
Dora Boavista (educadora de infância)
Ângela Paredes (educadora de infância)
Rosa Santos (educadora de infância)
Sónia Gomes (educadora de infância)
Joana Costa (educadora de infância)
Rute Caetano (professora do 1.º Ciclo)
Paula Almeida Cruz (coordenação do 1º Ciclo)

Colégio Nossa Senhora da Paz:
Margarida Baldaque (coordenação; psicóloga)
Catarina Sousa Soares (psicóloga)
Carla Vidal (psicóloga)
Luísa Cruz (professora 1.º Ciclo)
Margarida Baldaia (professora 1.º Ciclo)
Inês Rodrigues (educadora de infância)
Mónica Fonseca (auxiliar de sala)

Jardim das Sementinhas:
Christelle Oliveira (educadora de infância)
Catarina Amaral (educadora de infância; direção)

Jardim Infantil de Nossa Senhora da Conceição:
Francisca Matos (educadora de infância)
Helena Cascalheira (educadora de infância)
Marília Gorjão (educadora de infância)

Aos «pequenos grandes» participantes no programa-piloto, que demonstraram que as **crianças são agentes de mudança**, capazes de refletir sobre os seus contextos e de adotar um papel ativo na mudança dos mesmos.