



KIT BÁSICO DE SAÚDE MENTAL

jovens

ATIVIDADES NA ESCOLA

COFINANCIAMENTO:



FICHA TÉCNICA

Atividades na Escola

Maio de 2025

Associação ManifestaMente: iniciativa cidadã pela Saúde Mental

www.manifestamente.org

AUTORES

Beatriz Lourenço

Carolina Santos

Diana Vila-Chã

André Bernardes

EQUIPA DE REVISÃO

Ana Rita Goes (psicologia e saúde pública)

Cátia Rodrigues (psicologia clínica)

Ana Prata (pedopsiquiatria)

Maria João Avelino (psiquiatria)

Sofia Pinto (medicina geral e familiar)

Ana Mina (enfermagem e comunicação)

Rui Miranda (professor do secundário)

Pedro Espírito Santo (pai)

ILUSTRAÇÃO

Ana Mina

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Beatriz Lourenço

COFINANCIAMENTO



APOIOS



Índice

1. Introdução	4
Como usar este guia.....	4
Como conduzir as propostas.....	4
Propostas e perguntas “universais” para todas as atividades.....	5
Se surgir alguma partilha preocupante.....	7
2. Atividades para a sala de aula	8
Atividade 1 – Código.....	8
Atividade 2 – Bom dia.....	10
Atividade 3 – Caos.....	11
Atividade 4 – Telefone emocional estragado.....	12
Atividade 5 – Jogo dos iguais.....	14
Atividade 6 – O navio.....	16
Atividade 7 – “Piu piu”.....	17
Atividade 8 – Rei e Rainha.....	17
Atividade 9 – A carruagem.....	18
Atividade 10 – O balde.....	19
Atividade 11 – Contar uma história em conjunto.....	20
Atividade 12 – Salvar palavras.....	21
Atividade 13 – Quantos queres.....	22
Atividade 14 – O que nos faz continuar?.....	23
Atividade 15 – Forças e talentos de cada um.....	23
Atividade 16 – O equilíbrio da borboleta.....	24
Atividade 17 – Exercício de Mindfulness.....	24
Atividade 18 – Encontrar a característica única.....	25
3. Projetos escolares	26
1 – Projeto comunitário.....	26
2 – Projeto moodboard “Quem sou eu?”.....	27
3 – Projeto Pensar e agir no bullying.....	27
4 – Desafio offline.....	28
4. Índice de atividades por tema a trabalhar	29
5. Anexos	30
1. Balde.....	30
2. Quantos-queres.....	32
3. Nuvens.....	34
4. Forças e talentos de cada um.....	36
5. Borboleta.....	38
6. Guião de mindfulness.....	40

1. Introdução

Como usar este guia

Neste documento poderá encontrar atividades e projetos para trabalhar temas importantes na escola, sobre promoção da saúde mental dos jovens.

Cada atividade identifica os temas que podem ser abordados, de acordo com a seguinte LEGENDA DE TEMAS:

SAÚDE MENTAL | COMUNICAÇÃO | REDES SOCIAIS | FUTURO | DIVERSIDADE

As [atividades](#) são dinâmicas de grupo ou brincadeiras que podem ser feitas em sala de aula, com a duração de 5 a 20 min. Para além da descrição da atividade, sugerimos algumas perguntas para dinamizar a discussão e as respectivas mensagens chave que podem aproveitar para reforçar. Se quiserem trabalhar um tema em particular, podem identificar as atividades relativas a esse tema no [Índice atividades por tema a trabalhar](#).

Os [projetos escolares](#) são iniciativas de longa duração que podem mobilizar vários docentes e disciplinas, turmas e pessoal não-docente, e conjugar-se com outros objetivos pedagógicos.

Como conduzir as propostas

Para todas as propostas é importante criar um ambiente onde todos os alunos se sintam valorizados e respeitados, protegendo o direito às diferenças culturais, identidades e formas de pensar, e estando atento a que ninguém fique excluído das atividades. É importante estabelecer regras claras de respeito, empatia e não julgamento.

As atividades são todas diferentes e servem para mudar a rotina, desinstalar os alunos das suas dinâmicas habituais, e introduzir alguma agitação para incentivar a sua motivação para aderirem a estes conceitos.

A escolha das atividades a implementar depende do tema que gostavam de trabalhar com a turma (podem consultar o índice das atividades por tema [aqui](#)), mas também da vossa preferência como facilitador, o temperamento da turma e o tempo que têm disponível. Pode escolher apenas uma atividade, ou juntar várias. Podem também conjugar as atividades e propostas com os vossos objetivos pedagógicos, de forma a otimizar o tempo.

Cada atividade inclui perguntas úteis para transformar o momento de brincadeira em reflexão e aprendizagem. Adicionamos também algumas mensagens-chave que a atividade se proporciona a reforçar.

É útil deixar os/as jovens expressar as suas opiniões, em vez de imediatamente enfatizarmos as mensagens chave. Esperar que os/as próprios/as alunos /as verbalizem as suas opiniões e preocupações ajuda-nos a compreender melhor o que se passa com a turma e com cada jovem. Quando algum deles verbaliza uma das mensagens chave a que queremos chegar é muito importante validar e reforçar o que foi dito. Esta estratégia (dar espaço para os/as jovens verbalizarem as mensagens e reforça-las) ajuda a que os/as jovens se apropriem das ideias que queremos transmitir, mais facilmente do que se fossemos nós a dizer-las.

Por outro lado, enquanto é importante ajudar que todos se sintam bem-vindos a partilhar, e os mais tímidos podem precisar de um incentivo extra, é importante não obrigar ninguém a partilhar as suas respostas às perguntas, se não quiser. Não sabemos que problemas cada pessoa poderá estar a atravessar, e partilhar em grupo quando não estão preparados pode fazer mais mal do que bem. Pelo mesmo motivo também não é ideal incentivar os/as jovens a partilhar na turma problemas que estão a atravessar - se parecer que estamos perante essa situação, pode ser uma boa altura para lembrar os alunos que o psicólogo da escola, centro de saúde (ou outro recurso disponível) está disponível para apoiar os alunos, ou mesmo o próprio professor numa conversa privada, se se sentir disponível para isso.

Nenhuma das perguntas ou mensagens-chave é obrigatória. Podem aperceber-se que a conversa se foca num único tema, mas sendo esse tema importante para a turma pode ser útil permitir que a discussão se mantenha nesse tema. Por outro lado, algumas atividades ou perguntas podem ser desadequadas ao contexto específico de uma turma ou aluno/a em particular, pelo que faz todo o sentido adaptá-las.

Propostas e perguntas “universais” para todas as atividades

Apesar de todas as atividades incluírem propostas e perguntas específicas para cada tema a que se destina, destacamos algumas que podem ser úteis para rematar cada atividade.

São propostas/perguntas úteis, independentemente do tema que pretendem focar:

- Como se sentiram ao fazer esta atividade?
- Como podem usar as ideias que discutimos hoje para melhorar a vossa vida já nos próximos 7 dias?
- Quais são as ideias para mudarmos a forma como fazemos as coisas na escola, que seriam vantajosas ao mesmo tempo para alunos, professores e pessoal não docente?
- Que mudanças gostaríamos de implementar como turma, para que a vida na escola corra melhor para todos?

Saúde Mental:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a tua saúde mental. Quem acha que tem as ideias mais criativas para partilhar com a turma?
- Pensa numa situação em que tenhas tido ou assistido a preconceitos em relação a alguém com problemas de saúde mental que queiras partilhar com a turma.
- O que a escola pode mudar para cuidar melhor da saúde mental dos seus alunos? O que é que podemos fazer para isso acontecer?

Comunicação:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a forma como comunicar com os outros. Quem acha que tem a ideia mais criativa para partilhar com a turma?
- O que é que estamos a fazer bem em termos da forma como comunicamos na nossa turma?
- O que é que podia melhorar na forma como comunicamos na nossa turma?
- Quem acham que é a pessoa que melhor comunica na turma?

Redes sociais:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a tua relação com as redes sociais. Quem acha que tem a ideia mais criativa para partilhar com a turma?
- Em que é que as redes sociais estão a melhorar a vossa vida?
- Em que é que as redes sociais estão a piorar a vossa vida?
- Que hábitos em relação ao telemóvel e redes sociais já foram melhores no passado? E que hábitos foram ainda piores?
- Em que é que o telemóvel me ajuda?
- Em que é que posso usar melhor o telemóvel para me servir? O que é que posso fazer para não ser escravo do telemóvel?

Futuro:

- Escreve 5 ideias de como podes investir já nos próximos 7 dias nos teus planos para o futuro. Quem acha que tem as ideias mais criativas para partilhar com a turma?
- Imagina que não terias medo de nada, nem problemas financeiros, e por magia tinhas o caminho facilitado para fazeres no teu futuro o que quisesses. Escreve o que te imaginas a fazer. De que forma mais realistas poderia aproximar-te desse futuro hoje em dia? O que podes fazer já nos próximos 7 dias nesse sentido?
- Escreve 3 profissões em que te imaginas a ser feliz. Escreve 10 perguntas que gostarias de fazer a uma pessoa com estas profissões. Lista uma pessoa que conheças em cada profissão, idealmente pessoas com quem consigas conversar, ou mandar um mail. Quem ficou com vontade de fazer as perguntas? Quem quer partilhar exemplos de perguntas para dar ideias a quem vai pôr mãos à obra?

Diversidade:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a aceitação da tua diversidade, e 5 ideias para melhorar a tua aceitação da diversidade dos outros. Quem acha que tem as ideias mais criativas para partilhar com a turma?
- Quem se lembra dê exemplos de pessoas muito diferentes de si, que enriqueceram a sua vida precisamente por esse motivo?
- O que é que podia melhorar na nossa escola para se tornar mais inclusiva? O que é que podemos fazer para isso acontecer?
- Em que medida a nossa turma pode ser mais inclusiva?

Se surgir alguma partilha preocupante

Durante as reflexões e conversas poderão revelar-se questões preocupantes em relação aos alunos. É importante manter uma postura calma, reforçar as regras de respeito, empatia e não julgamento, e talvez planear uma conversa posterior privada com o(s) aluno(s) em questão. Articular com o psicólogo da escola antes dessa conversa, ou mesmo encaminhar a situação pode ser muito útil. Temos muita [informação](#) disponível, por exemplo [como falar com um aluno que me preocupa](#), ou [desafios dos meus alunos adolescentes: é normal ou é um problema?](#), que pode ajudar. Temos também uma lista de recursos [onde pedir ajuda](#) e onde [saber mais](#).

Bom trabalho, divirtam-se e se puderem, contem-nos como correu!

(Podem enviar o vosso feedback para o mail kitjovens@manifestamente.org)

2. Atividades para a sala de aula

Atividade 1 – Código

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE | REDES SOCIAIS

Cada aluno/a deve escolher um número de 1 a 10, sem falar e sem o revelar a ninguém. De seguida, levantam-se e circulam cumprimentando os/as colegas. Neste processo, irão procurar quem escolheu o mesmo número através de apertos de mão, a **única forma de comunicação permitida**. O grupo deve encontrar a maneira de comunicar **sem palavras** (Ex: se eu escolhi o número 5, vou procurar encontrar alguém e vou apertar a sua mão com 5 toques leves).

Quando se encontra alguém com o mesmo número, deve-se conservar essa informação e, em silêncio, continuar a jogar.

No final, alunos/as que escolheram o mesmo número juntam-se num grupo. Poderá haver grupos com muitos alunos e outros apenas com um. Antes de revelarem que número cada grupo escolheu, os/as alunos/as tentam adivinhar os números dos outros grupos.

	Questões úteis	Mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">• Conseguiram perceber quando outro par tinha o mesmo número? Como é que conseguiram perceber?• Em que outras situações costumamos depender da comunicação sem usar palavras?• Qual é a forma de comunicação mais propensa a erro: com ou sem palavras?• Quem quer partilhar exemplos de comunicação (com ou sem palavras) que deu origem a mal-entendidos? Quem tem ideias sobre como é que podíamos ter comunicado melhor nessa situação?	<ul style="list-style-type: none">• Comunicamos de muitas formas, não só pela palavra.• Às vezes achamos que não estamos a comunicar, mas estamos.• Quando interpretamos a linguagem corporal de outra pessoa, podemos acertar ou errar. Quando possível, pode ajudar validar com a pessoa se a nossa interpretação está correta.
DIVERSIDADE	<ul style="list-style-type: none">• Como se sentiram quando encontraram alguém com o mesmo número?• Em que situações do dia-a-dia experimentamos estas emoções quando encontramos pessoas “iguais” a nós?• Quais são os riscos e vantagens de preferirmos pessoas iguais a nós ou diferentes?• Como se sentiram por não ter encontrado outra pessoa com o mesmo número?• Imaginem uma pessoa que não encontra ninguém com coisas em comum com ela. Como é que essa pessoa se poderá estar a sentir? O que é que essa pessoa poderá fazer para encontrar um grupo em que sinta que pertence? O que é que essa pessoa não deverá fazer, por muito que queria pertencer a um grupo	<ul style="list-style-type: none">• É confortável e importante para o nosso sentido de pertença, termos amigos que gostam e valorizam as mesmas coisas que nós• Mas podemos enriquecer e aprender muito com pessoas diferentes de nós• Todos precisamos de sentir que pertencemos a algum lado, mas há coisas que não podemos sacrificar para pertencer, por exemplo os nossos valores. Não podemos deixar de ser quem somos, caso contrário não somos “nós” que estamos a pertencer.• Encontrar um grupo que nos compreende é uma ótima sensação, é importante não deixar de procurar.

- Conseguiram perceber quando outro par tinha o mesmo número? Como é que conseguiram perceber?
 - Em que situações do dia-a-dia experimentamos estas emoções quando encontramos pessoas “iguais” a nós?
 - Nas nossas redes sociais, procuramos seguir pessoas parecidas connosco ou pessoas diferentes? Porquê?
 - Quais são os riscos e vantagens de preferirmos pessoas iguais a nós ou diferentes?
 - Vemos o resultado final de cada grupo, mas não temos a certeza qual era o seu número, não sabemos que estratégias usaram para se encontrar, nem podemos adivinhar como se estão a sentir. Mas perguntamos e ficamos a saber. Nas redes sociais ficamos sempre na dúvida sobre o que está por detrás. Quem consegue partilhar situações em que se descobriu que a realidade era diferente do que a pessoa apresentava?
 - É mais difícil descobrir um segredo a comunicar sem palavras ou nas redes sociais?
 - Como é que se sentiriam se vissem partilhado nas redes sociais alguma coisa que não queriam que se soubesse? E se o vosso eu do futuro aparecesse hoje? Acham que há alguma coisa nas vossas redes sociais que ele ou ela não ia gostar de ver publicado?
- Temos tendência a procurar as coisas que já gostamos e o algoritmo mostra-nos mais do que já conhecemos, deixando de fora outras maneiras de viver e de ver o mundo.
 - Nem sempre o que aparece nas redes sociais é verdade.
 - Ficamos muito expostos quando publicamos coisas sobre nós e no futuro podemos arrepender-nos de ter partilhado.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 2 – Bom dia

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE | REDES SOCIAIS

Os/as jovens estão em pé em círculo. Um elemento fica no meio com os olhos vendados. Os/as jovens do círculo caminham, e quem facilita a atividade aponta para um(a) deles/as, que dirá: “Bom dia!”. Se o elemento de olhos vendados identificar a voz do/a colega, trocará de lugar com este/a.

	Questões úteis	Mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguiram facilmente perceber quem era o colega? • A entoação com que cada um fala significou alguma coisa? 	<ul style="list-style-type: none"> • A voz é algo que nos diferencia uns dos outros. • Às vezes achamos que não estamos a comunicar, mas estamos.
DIVERSIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • O que sentiram quando estavam de olhos fechados no centro do círculo? • Como foi estar no círculo a dizer “bom dia”? O que sentiram? • Como foi estar apenas presente? • Fechar os olhos muda muito a nossa capacidade de reconhecer o outro? Imaginaram a cara do colega? • Como seria a vossa vida se a venda tivesse ficado colada aos olhos durante 24 horas. E ficasse colada para sempre? • Muitas pessoas experienciam a realidade de forma muito diferente da nossa. Conseguem dar exemplos? Como é que pessoas nessa situação funcionam no dia-a-dia? • Conseguem dar exemplos de figuras públicas que têm alguma destas condições? Acham que é possível ter uma destas condições e ter uma vida feliz na mesma? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fechar os olhos muda profundamente a nossa maneira de experienciar o mundo. • Nem toda a gente experiencia o mundo da mesma maneira. Exemplos de condições que fazem as pessoas experimentar o mundo de maneira diferente são: cegueira, surdez, amputações, paralisia, alteração da capacidade sentir dor, deficiências cognitivas, cansaço resultante de doença crónica, alucinações associadas à esquizofrenia, etc. • Ter uma condição que nos faz experimentar o mundo de forma diferente, não nos impede de ter uma vida feliz.
REDES SOCIAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Que sentidos não usamos, ou usamos menos quando comunicamos nas redes sociais? • O que se pode perder (e ganhar) na comunicação online? • Quando ficamos na dúvida sobre o que estamos a ver nas redes sociais, como é que podemos “tirar a venda”, ou seja, descobrir o que é verdade. • Como foi ter dificuldade em conseguir adivinhar? Como foi ter dificuldade em adivinhar e ver outras pessoas a adivinhar rapidamente? De que forma isso é parecido com a sensação de ver outras pessoas a mostrar grandes sucessos nas redes sociais? O que é que podemos fazer para lidar com isso? 	<ul style="list-style-type: none"> • A comunicação online é diferente da comunicação face-a-face. • A entoação e a comunicação não verbal são importantes. • Nem toda a gente diz a verdade nas redes sociais. É importante questionar e procurar validar a informação importante com fontes idóneas. • Nas redes sociais as pessoas tendem a mostrar apenas os sucessos, e muitas vezes a exagera-los. Não é uma comparação justa, e compararmo-nos só afeta o nosso bem-estar e saúde mental.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 3 – Caos

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE | REDES SOCIAIS

Organizar em **grupos de 3** elementos (“olhos”; “mãos” e “cesto”). Quem facilita a atividade espalha no chão papéis coloridos (uma cor por equipa). O desafio será recolher o maior número de papéis da sua cor, espalhados no chão, e entregar na mão do “cesto”. Quem recolhe os papéis (designado como as “mãos”) estará de olhos vendados. Os “olhos” ajudam as “mãos” através de códigos não verbais ou verbais, em função do nível de dificuldade pretendido. O objetivo é o de entregar ao “cesto”, em local fixo determinado previamente, o maior número de papéis da sua cor. A atividade desenvolve-se com todos os trios a jogar em simultâneo e termina quando estes recolherem todos os papéis ou quando o/a facilitador da atividade o entender.

	Questões úteis	Mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram a orientar? • Como se sentiram ao serem orientados? • Como se sentiram como receptores? • Quais as maiores dificuldades? Que estratégias adotaram para ouvir e fazer-se ouvir? • Qual foi o papel mais fácil? E o mais difícil? • Preferiam ter tido outro papel? • Quem acha que descobriu uma boa estratégia para fazer o jogo? Como foi e o que é que ajudou? • Quem acha que não conseguiu encontrar uma boa estratégia? O que não estava a funcionar? • Que estratégias de comunicação podemos melhorar na nossa vida para conseguir bons resultados? Quem quer partilhar exemplos? 	<ul style="list-style-type: none"> • Às vezes achamos que não estamos a comunicar, mas estamos. • O tom de voz também é comunicar. • A confusão/o ruído dificulta a comunicação. • A forma como comunicamos pode ser melhorada, ajudando-nos a obter melhores resultados.
DIVERSIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • Como conseguiram trabalhar em equipa, tendo cada um capacidades diferentes? • Conseguiriam fazer a atividade só com dois dos elementos? Quais? • O que esta atividade nos ensina sobre o respeito pela diferença? • De que forma podemos usar esta lição para evitar situações de <i>bullying</i>? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fechar os olhos muda profundamente a nossa maneira de experienciar o mundo. • Nem toda a gente experiencia o mundo da mesma maneira. • As diferenças entre nós enriquecem-nos e podem ajudar-nos a chegar mais longe do que que chegamos sozinhos.
REDES SOCIAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Que sentidos não usamos, ou usamos menos quando comunicamos nas redes sociais? • O que se pode perder (e ganhar) na comunicação online? • Quando estamos nas redes sociais, estamos mais parecidos com as “mãos”, os “olhos”, ou o “cesto”? Em que outras situações na nossa vida conseguimos ser mãos, olhos e cesto ao mesmo tempo? 	<ul style="list-style-type: none"> • A comunicação online é diferente da comunicação face-a-face. • A entoação e a comunicação não verbal são importantes. • Nas redes sociais não conseguimos saber o que é ou não verdade, nem ter acesso à verdade toda. • Noutras circunstâncias da nossa vida conseguimos melhor ver o que se está a passar, receber informação e agir sobre ela: por exemplo, na escola.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 4 – Telefone emocional estragado

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE | REDES SOCIAIS | SAÚDE MENTAL

As pessoas são colocadas em **filas de 10 a 15 elementos** e são informadas de duas condições: têm de estar em silêncio e viradas para a frente, exceto quando tocadas pelo elemento de trás. Quem facilita a atividade começa por chamar os últimos elementos de cada fila para lhes **segredar uma emoção** (uma diferente para cada fila). Estes elementos regressam ao seu lugar na fila. Ao sinal, começa a atividade e cada elemento chama, com um toque no ombro, o/a colega que está à sua frente e **interpreta, através da expressão facial**, a emoção que lhe foi segredada. Esta ação repete-se com o/a colega da frente e assim sucessivamente até chegar ao último elemento da fila.

O primeiro elemento verbaliza o que entendeu da informação passada pela expressão facial do/a colega anterior. Nesta fase, **comparam-se as mensagens** do ponto de partida e de chegada, avaliando o processo. O/a último/a aluno/a da fila desloca-se para o início da mesma e a atividade segue com um novo segredo ao agora último elemento da fila.

É natural que o registo de brincadeira estimule o riso, distorcendo as emoções. Vale a pena permitir essa distorção nos primeiros ciclos para usar os resultados durante a reflexão. Depois pode-se sugerir que procurem recordar situações em que sentiram as emoções propostas ao mesmo tempo que a estão a expressar. E também que se permitam sentir qual o impacto de testemunhar a emoção do outro.

É possível aumentar o **grau de dificuldade** da atividade progressivamente, começando por emoções mais “fáceis” de identificar, como a tristeza, alegria ou a raiva. Nos ciclos seguintes pode-se propor por exemplo a surpresa, o medo ou a admiração e evoluir, conforme a maturidade do grupo, para emoções mais difíceis de identificar, como o alívio, ansiedade, expectativa, inveja, tédio, entusiasmo, nojo ou outras.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">• Como foi ver a emoção inicial a transformar-se?• Em que outras situações também se perde a mensagem na nossa comunicação?• Qual é a responsabilidade do emissor e receptor na passagem correta da mensagem?• Como é que podemos melhorar a probabilidade da nossa mensagem ser recebida corretamente?• Quando temos de ouvir uma coisa de que não gostamos, como é que podemos lidar melhor com essa situação?	<ul style="list-style-type: none">• Como emissores podemos melhorar a probabilidade da nossa mensagem ser compreendida se: tivermos consciência do estado emocional em que estamos, se dermos espaço à outra pessoa para falar também e a ouvirmos, se escolhermos o melhor momento para conversar, se falarmos de forma não agressiva e se nos focarmos em procurar soluções que vão ao encontro das necessidades dos dois lados.• Como receptores de uma mensagem desagradável, podemos, com a nossa reação, melhorar ou piorar a situação. Para lidar com isso da melhor forma ajuda: ouvir o que nos têm a dizer até ao fim, pedir clarificações se necessário, esperar até estarmos calmos/refletirmos para responder, e procurar soluções que vão ao encontro das necessidades dos dois lados.

D I V E R S I D A D E	<ul style="list-style-type: none"> • Como foi entrar em contacto com a emoção do outro? • Em que situações teríamos mais propensão para ajudar as outras pessoas, quando prestamos atenção ao que estão a sentir ou que não prestamos? • Todas as pessoas sentem as mesmas coisas? As pessoas muito diferentes de nós, também sentem as mesmas emoções? 	<ul style="list-style-type: none"> • Salvo raras exceções, todas as pessoas sentem as mesmas emoções, mesmo que por motivos diferentes. • Frequentemente o desrespeito por pessoas diferentes está associado a uma percepção de humanidade diminuída ou ao não reconhecer o que a outra pessoa está a sentir.
R E D E S S O C I A I S	<ul style="list-style-type: none"> • Quando estamos a ver o que as outras pessoas publicam nas redes sociais, como é que sabemos se a mensagem que estamos a perceber, é a mensagem que a pessoa quer saber? • Como sabemos se a mensagem que a pessoa parece estar a querer passar é mesmo verdade? • E na vida fora das redes sociais, como sabemos se estamos a perceber a mensagem, e se a mensagem é mesmo verdade? 	<ul style="list-style-type: none"> • Interações episódicas e/ou superficiais (como aquelas que só existem nas redes sociais) não permitem conhecer verdadeiramente o carácter e natureza das pessoas. É muito difícil saber se compreendemos mesmo as mensagens transmitidas e se são verdade. Mesmo que acompanhemos tudo o que uma pessoa pública online durante anos, é impossível saber se essa pessoa está a dizer a verdade ou a mostrar apenas uma faceta ou uma imagem construída. • Na vida real, o que as pessoas dizem soma-se ao que as pessoas fazem, e à forma como se relacionam connosco - toda esta informação permite-nos avaliar melhor se as pessoas são de confiança.
S A Ú D E M E N T A L	<ul style="list-style-type: none"> • Como foi entrar em contacto com a emoção do outro? • Como é que a emoção do outro me fez sentir? • Que emoções prefiro não sentir? • Que emoções são mais úteis? • Para que serve cada emoção? 	<ul style="list-style-type: none"> • Às vezes quando testemunhamos a emoção do outro, a nossa disponibilidade para compreender o outro pode levar-nos a sentir a mesma coisa que a outra pessoa sente. É importante reconhecer isso e saber separar as nossas emoções das emoções das outras pessoas. • Às vezes, testemunhar certas emoções pode ser muito perturbador. Por exemplo, testemunhar a raiva de alguém tanto pode desencadear raiva dentro de nós, ou medo, ou vergonha, ou outras emoções. • Quando nos custa muito sentir uma emoção, é provável que custe também lidar com essa emoção nas outras pessoas. Compreender que todas as emoções são normais e úteis, e que temos direito a sentirmo-nos como nos sentimos, ajuda-nos a lidar melhor com as nossas emoções e as dos outros, melhorando a nossa saúde mental. • Precisamos da alegria para sabermos quando estamos satisfeitos e as coisas nos correm bem. Precisamos da tristeza para sentirmos a falta de algo ou para perceber aquilo que gostaríamos que tivesse acontecido. Precisamos da raiva para sabermos quando nos zangar com as injustiças e defendermo-nos. Precisamos do medo para nos afastarmos do perigo.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 5 – Jogo dos iguais

DIVERSIDADE

Quem facilita a atividade divide o espaço com fita-crepe (ou giz) no chão. Os/as jovens, em pé, colocam-se no extremo da linha. De um lado da fita coloca-se um folha A4 com a palavra **SIM** (ou escreve-se com giz) e do outro a palavra **NÃO**.

Quem facilita a atividade vai fazendo perguntas, como por exemplo: “quem tem irmãos?”; “quem tem cão?”; “quem pratica desporto?”; “quem usa lentes de contacto?”, “quem é vegetariano?”, “quem canta no banho?”, “quem toca um instrumento?”, “quem é canhoto?”, ou outras perguntas que possam ter, ou não, relação direta com o trabalho proposto).

Quem responder “sim” passa rapidamente para o lado do SIM, utilizando a linha de fita-crepe como referência, e os outros para o lado do não. Os alunos podem escolher não responder e manter-se no extremo da linha.

Para trabalhar temas específicos podem-se fazer perguntas mais direcionadas:

Saúde Mental

- Quem acha que já teve mais preconceitos em relação aos problemas de saúde mental do que agora?
- Quem acha que sabe cuidar da sua saúde mental?
- Quem acha que sabe ajudar um amigo?
- Quem tem amigos que são muito bons a ajudar quando estamos em baixo?
- Quem tem amigos que podiam melhorar a sua capacidade de ajudar quando estamos em baixo?
- Quem sabe quais são os sinais de alerta para ter atenção em relação à sua saúde mental?
- Quem está preparado para pedir ajuda se vir em si um sinal de alerta?
- Quem acha que, se tiver um problema de saúde mental, vai poder melhorar e ter uma vida feliz e produtiva?
- Quem acha que a nossa escola pode cuidar melhor da nossa saúde mental?

Perguntas a NÃO FAZER

- ✘ Já tiveram algum problema de saúde mental
- ✘ Alguém na vossa família já teve um problema de saúde mental

Estas perguntas expõem os alunos, que têm direito à sua privacidade, perante a turma, que pode não ter maturidade para compreender e respeitar a pessoa em questão.

Comunicação

- Quem acha que é um bom comunicador?
- Quem acha que pode melhorar muito a sua capacidade de comunicar?
- Quem já teve problemas devido a mal-entendidos de comunicação?
- Quem gostava que as suas pessoas próximas fossem melhores a comunicar?
- Quem acha que as coisas na turma funcionariam muito melhor se melhorássemos a comunicação?

Redes Sociais

- Quem tem telemóvel?
- Quem tem um perfil numa rede social apenas? Duas? Três? Quatro? Cinco ou mais?
- Quem já ficou tanto tempo no telefone que ficou cansado no fim?
- Quem fica perdido no telemóvel, mesmo que tenha noção que não está a ganhar nada com isso?
- Quem já fez um detox das redes sociais?
- Quem já esteve 24 horas sem telemóvel? 2 dias? 3 dias? Uma semana?
- Quem viu alguma coisa publicada num perfil de um amigo, que preferia que não tivesse sido partilhado?
- Quem já pediu a um amigo para tirar um post com coisas que preferia não estar partilhadas?

Futuro

- Quem já sabe que profissão quer escolher?
- Quem quer seguir a mesma profissão há 3 anos? 5 anos? 10 anos? desde que se lembra?
- Quem tem vontade de seguir mais do que uma profissão?
- Quem está indeciso entre 2 opções? 3? 4? 5? mais de 5?
- Quem já conversou com um profissional da área que escolheu?
- Quem gostava de seguir uma profissão e tem pais, familiares ou outros responsáveis que insistam noutra profissão?

Diversidade

- Quem acha que é uma pessoa inclusiva?
- Quem acha que pode melhorar e ser mais inclusivo?
- Quem tem amigos muito diferentes de si?
- Quem tem amigos de outras religiões?
- Quem tem amigos de outras culturas?
- Quem tem amigos com deficiência?
- Quem tem amigos neurodiversos?
- Quem tem amigos com problemas de saúde mental?
- Quem já se sentiu discriminado?
- Quem já discriminou alguém?
- Quem já foi alvo de bullying?
- Quem já fez bullying?

	questões úteis	mensagens a reforçar
T O D O S	<ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram quando ficaram de um determinado lado? • Encontraram semelhanças com pessoas que não estavam à espera? • Encontraram diferenças com pessoas que não estavam à espera? 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar que é possível encontrar semelhanças com praticamente todas as pessoas. • Frequentemente o desrespeito por pessoas diferentes está associado a uma percepção de humanidade diminuída.
	Para trabalhar cada um dos temas específicos, as perguntas " universais " são o ideal	

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 6 – O navio

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE

Contar o número de participantes e colocar igual número de cadeiras num espaço amplo da sala (não alinhadas, mas próximas entre si). De seguida contar a seguinte história:

“Um grupo de pessoas decide fazer uma viagem. Optam por ir de navio a uma ilha paradisíaca. Porém, num dos dias o navio começa a afundar e os/as tripulantes vão rapidamente para os botes salva-vidas.” Explicar que há um grande problema para resolver: têm de conseguir colocar todos os botes salva-vidas em fila, sabendo que:

- O chão da sala é o mar e está repleto de tubarões, logo ninguém pode colocar qualquer parte do seu corpo no chão;
- Cada cadeira é um bote salva-vidas.

Neste momento, quem facilita a atividade convida os/as tripulantes a subirem cada um(a) para o seu bote salva-vidas. E diz a última regra:

- Os botes têm de estar por ordem alfabética para serem salvos.

Os/as participantes têm de encontrar a solução, podendo ficar mais do que um(a) na cadeira, enquanto organizam outras cadeiras para a fila, mas no final só pode ficar um/a tripulante por bote.

A atividade pode ser repetida ou realizada com diferentes instruções para colocar os botes: do mais novo para o mais velho, do menor para o maior número de letras no nome completo, etc.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Que estratégias usaram para se organizar? • Alguém liderou? Como se sentiu quem liderou? • Como se sentiram os restantes? • Gostariam de ter tido outro papel? Qual é o melhor papel? • Em que situações do dia a dia temos de trabalhar em equipa para um objetivo comum? Quem costuma assumir uma posição de liderança? Quem costuma seguir? Quem preferia ter um papel diferente daquele que costuma adoptar? Porquê? 	<ul style="list-style-type: none"> • Em conjunto conseguiram completar a tarefa e todos foram importantes para isso. • As competências individuais foram importantes, mas também a colaboração colectiva e a interajuda.
DIVERSIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • Como foi lidar uns com os outros no decorrer desta atividade? • Encontraram facilmente o vosso lugar na cadeira? 	<ul style="list-style-type: none"> • Há coisas que nos diferenciam dos outros e por isso nos identificam. • Foi preciso todos saberem lidar com as diferenças entre vocês para atingirem o objetivo comum.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 7 – “Piu piu”

COMUNICAÇÃO | SAÚDE MENTAL

Todos os jovens, os “pintos”, começam a atividade com os olhos vendados. Depois retira-se a venda a um elemento e esse é informado que passará a ser a “galinha”. A atividade decorre com todos os “pintos” à procura da “galinha” de acordo com o seguinte procedimento:

- Quando alguém toca em alguém, em contacto, pergunta “piu-piu?”. Se o/a colega com quem estabeleceu contacto for a “galinha” não responde, e o “pinto” mantém-se agarrado a este/a até ao fim; se também for “pinto”, ao responder “piu-piu”, prosseguem na sua busca.

A atividade acaba com todos os “pintos” ligados à “galinha” ou a “pintos” já ligados à “galinha”.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">• Conseguiram facilmente perceber quem era a galinha?• Fechar os olhos mudou muito a vossa capacidade de procurar a galinha?• O silêncio da “galinha” foi fácil de “ouvir”?	<ul style="list-style-type: none">• Às vezes achamos que não estamos a comunicar, mas estamos.• O silêncio também é comunicação.• A confusão/o ruído dificulta a comunicação.
SAÚDE MENTAL	<ul style="list-style-type: none">• Como se sentiu a “galinha” quando conheceu o seu papel? Gostou ou preferia ter tido outro papel?• Como se sentiram ao procurar a “galinha”? Em algum momento se sentiram perdidos ou desprotegidos?• Fazer ligação com situações correntes do dia a dia.	<ul style="list-style-type: none">• Não termos acesso a todos os nossos sentidos faz nos sentir mais vulneráveis.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 8 – Rei e Rainha

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE

Quem facilita a atividade pede ao grupo que, em pé, se organizem em círculo. Solicita então um/a voluntário/a ou indica alguém para sair da sala. Na ausência desse elemento, quem facilita a atividade pede a outro elemento do grupo, o “rei” ou a “rainha” para comandar movimentos (gestos), os quais todo o grupo deverá imitar (ex: bater palmas, castanholas, bater o pé no chão, etc.)

Em seguida, quem facilita a atividade pede ao “rei” ou à “rainha” para iniciar os gestos com o grupo a acompanhar. O elemento que estava fora da sala entra, e tenta adivinhar quem está a comandar os gestos do grupo. Aquele/a que comanda os gestos deverá mudar de gestos sem que o/a colega que entrou perceba. Quando este/a descobrir quem está no comando das ações, pede-se a outro/a colega que se ausente da sala para repetir a atividade.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Gostaram de participar? • Qual o papel que gostaram mais de desempenhar? 	<ul style="list-style-type: none"> • A comunicação é muita vezes “invisível” • Estamos sempre a comunicar.
DIVERSIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram a “seguir” o rei ou rainha? É bom fazer parte do grupo? • Sentiram pouco controlo na atividade? Gostariam de ter feito outros movimentos? 	<ul style="list-style-type: none"> • É bom pertencer a um grupo mas é necessário manter a nossa individualidade. • É importante não seguir cegamente o que o grupo faz e pensarmos pela nossa cabeça também.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 9 – A carruagem

COMUNICAÇÃO | FUTURO | SAÚDE MENTAL

Quem facilita a atividade conta uma história ao grupo (texto abaixo) e explica as regras de funcionamento:

- Cada vez que for mencionada um personagem da história, o/a aluno/a que a representa deve levantar-se e bater uma palma e, logo em seguida, sentar-se.
- Quando for dita a palavra “carruagem”, toda a gente deve levantar-se e bater duas palmas e, em seguida, sentar-se.

É importante assegurar que toda a gente compreendeu as regras e se lembra da sua personagem, podendo até faz uma vez, devagar, para treinar.

Dá-se uma personagem a cada pessoa que participa, sendo que algumas se repetem. Sugerimos a seguinte distribuição (ou semelhante):

- Cocheiros – 2 pessoas
- Rodas – 4 pessoas
- Passageiro magro – 1 pessoa
- Passageira – 1 pessoa
- Menino que chorava – 1 pessoa
- Bancos – 2 pessoas
- Portas – 2 pessoas
- Molas – 4 pessoas
- Cavalos – 4 pessoas
- Carruagem – todos

História: *“A viagem estava atrasada porque os cocheiros estavam a arranjar a roda dianteira da carruagem. O atraso deixava os passageiros cada vez mais irritados. O passageiro magro andava de um lado para o outro, enquanto a passageira acalmava o menino que chorava. Quando a carruagem ficou pronta, os cocheiros apressaram-se. O passageiro magro acalmou-se e até sorriu para o menino que chorava que agora, todo feliz, fazia ranger com seus saltos, as molas dos bancos da carruagem. A carruagem iniciou a viagem puxada pelos cavalos enquanto a passageira sorria para o passageiro magro. Mas, de repente, os cavalos tropeçaram, os bancos inclinaram-se, as portas abriram-se e os cavalos assustaram-se, obrigando a carruagem a parar para arranjar as molas do assento e a roda que se soltou, novamente, da carruagem”.*

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Tiveram dificuldade em executar a vossa tarefa? Qual foi a maior dificuldade? 	<ul style="list-style-type: none"> • A confusão e o ruído dificultam a comunicação. • Às vezes achamos que não estamos a comunicar, mas estamos. • O silêncio também é comunicação.
FUTURO	<ul style="list-style-type: none"> • Como foi lidar com os nossos erros? • Como foi lidar com os erros dos outros? • Sentiram-se pressionados? Como conseguiram manter a calma? 	<ul style="list-style-type: none"> • É normal ter stress. • É ok errar. • Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • É importante conhecer estratégias para lidar com o stress
SAÚDE MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram ao participar numa história em que todos tinham um papel? 	<ul style="list-style-type: none"> • Precisamos dos outros para estar bem e atingirmos os nossos objetivos.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 10 – O balde

FUTURO | SAÚDE MENTAL

Nesta atividade, desafiamos os/as participantes a imaginar que a capacidade que nós temos de gerir o stress funciona como um balde de água. Se por um lado há coisas que o fazem encher, também existem torneiras que servem para escoar a água do balde.

Imprima o template do balde ([anexo 1](#)) e desafie os/as alunos/as a preencherem os espaços em branco.

No final, quem desejar pode partilhar o que escreveu. Discutam em grupo as diferentes respostas.

	questões úteis	mensagens a reforçar
FUTURO	<ul style="list-style-type: none"> • Que situações vos causam stress? • Que mecanismos utilizam para gerir essa stress? 	<ul style="list-style-type: none"> • É normal ter stress. • É ok errar. • Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • É importante conhecer estratégias para lidar com o stress
SAÚDE MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Quando acham que o balde pode transbordar? • O que podemos fazer quando isso acontece? 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos somos vulneráveis ao sofrimento psicológico. • Não devemos ficar a sofrer em silêncio pois há muitas ajudas disponíveis. • Rever os serviços disponíveis de apoio psicológico escolar, comunitários e no SNS.

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 11 – Contar uma história em conjunto

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE | REDES SOCIAIS | FUTURO | SAÚDE MENTAL

Começamos uma história com uma das frases abaixo. Cada um dos presentes acrescenta uma frase até chegar ao fim do grupo. Não há regras para o tipo de frase a acrescentar, vale tudo menos palavrões.

COMUNICAÇÃO

- O João detesta discussões e ser mal interpretado - um dia, depois de mais uma discussão com o pai, fartou-se e decidiu não voltar a abrir a boca.

DIVERSIDADE

- Desde que começou o ano, o Pedro era alvo de bullying na escola - mas ele não se importava porque ele tinha superpoderes.
- A Sofia tinha um pequeno segundo cérebro alojado na dobra do cotovelo: mal se notava e era muito inteligente com matemática e a memorizar coisas, mas às vezes tinha umas ideias estranhas, e punha-se a discutir com o cérebro que estava dentro do crânio.

REDES SOCIAIS

- O desenvolvimento da inteligência artificial está a desenvolver-se a passos largos, permitindo à Meta lançar hoje uma nova ferramenta para o Instagram, Whatsapp e Facebook: um botão que avalia o texto publicado e converte as mentiras em verdades.

FUTURO

- Era um dia igual aos outros todos, quando a Inês recebeu uma visita inesperada: era o seu eu do futuro daqui a 20 anos.

SAÚDE MENTAL

- Numa galáxia muito distante, há muito tempo atrás, havia um planeta onde os habitantes ficavam doentes às vezes, mas todos tinham uma saúde mental espetacular.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">• Qual foi a maior surpresa no desenrolar da história?• Qual a melhor parte da história?• Que situações da vida real são parecidas com a nossa história?• Em que situações resolvemos os problemas como na história?• O que é que podemos aproveitar da história para melhor a nossa vida?• O que é que aconteceu à história por ter	<ul style="list-style-type: none">• A maneira como comunicamos vai influenciar a reação dos outros• É importante perceber o que estamos a sentir para conseguirmos lidar melhor com as nossas emoções• Não há emoções más, todas são importantes• Podemos sentir tudo, mas não podemos reagir de qualquer maneira.• Saber expressar o que sentimos e saber dizer do que precisamos é fundamental para uma boa comunicação.

D I V E R S I D A D E	<p>sido construída por várias pessoas, em vez de ser só eu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quão parecida é a história que contamos com a realidade? • O que é que na nossa história é melhor que a realidade? O que é pior? 	<ul style="list-style-type: none"> • É muito importante encontrar o nosso grupo onde a nossa diferença seja respeitada • Ter curiosidade pela diferença enriquece-nos. • Não tolerar a intolerância!
R E D E S S O C I A I S	<ul style="list-style-type: none"> • Para histórias que “acabam bem”: Gostávamos de ter o mesmo desfecho da história? Se sim, o que é que podemos fazer hoje em dia para nos aproximarmos desse desfecho? • Para histórias que “acabam mal”: O que é que podemos fazer hoje em dia para evitarmos ter o mesmo desfecho da história? • Como é que a história poderia ter acabado melhor? 	<ul style="list-style-type: none"> • A vida online é diferente da vida offline. Mas pode ser difícil distinguir que conteúdos são reais ou não (informação, imagem corporal). • O algoritmo tem como objetivo manter-nos ligados, não informados. • As redes sociais são muitas vezes o veículo para relações tóxicas. • Não tomar a imagem dos outros como verdade absoluta • Lembrarmo-nos que na rede se mostra o melhor lado e se escondem as dificuldades
F U T U R O		<ul style="list-style-type: none"> • É normal ter stress. • É normal ter dúvidas e não saber o que fazer a seguir. É normal mudar de ideias. • Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • É importante encontrar algo que nos entusiasme! • Toda a gente cai, o importante é levantar a seguir.
S A Ú D E M E N T A L		<ul style="list-style-type: none"> • A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta. • Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL • A Saúde Mental é um pilar fundamental de uma sociedade saudável.

Atividade 12 – Salvar palavras

COMUNICAÇÃO | FUTURO

São distribuídos cinco pequenos papéis a todos os elementos e quem facilita a atividade começa por fazer o enquadramento: “o mundo da tecnologia ganha avança e as palavras estão em risco de se perder. Temos, hoje, a oportunidade de salvar aquelas que são mais importantes para nós, garantindo que se conservarão em quaisquer condições.”

Assim, quem facilita a atividade pede que cada pessoa escreva, nos seus cinco papéis, as cinco palavras que pretende salvar, uma em cada papel. De seguida, convida todo o grupo a trocar (sem ver) quatro das palavras que escreveu com quatro colegas diferentes para que estes/as as guardem e conservem no tempo. A quinta palavra fica na posse do próprio elemento por ser ele o melhor guardião. A atividade acaba quando todos os elementos do grupo tenham feito a troca das quatro palavras.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Porque escolheram determinadas palavras no início? Foi fácil? • Qual foi a palavra que não entregaram e porque? • Gostaram de receber as novas palavras? foi surpreendente? • Que critérios usamos para distinguir o que para nós é essencial? 	<ul style="list-style-type: none"> • Saber expressar o que sentimos é fundamental para uma boa comunicação. • Saber dizer o que precisamos é fundamental para uma boa comunicação.
FUTURO	<ul style="list-style-type: none"> • Foi fácil escolher as palavras para entregar? O que sentiram nesse momento? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • Não controlamos tudo. • É importante sabermos mudar de perspectiva e adaptarmo-nos ao que o futuro nos traz e não controlamos.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 13 – Quantos queres

SAÚDE MENTAL

Nesta atividade, desafiamos os/as participantes a refletir e partilhar hábitos e estratégias de bem estar que usam no dia-a-dia, dois a dois. No anexo 2 encontra-se um [“quantos-queres”](#) especial, que pode ser usado em grupos de dois, para facilitar a partilha de uma forma simples e divertida. No final, quem desejar pode partilhar com todos/as o que foi conversado.

	questões úteis	mensagens a reforçar
SAÚDE MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Já tinham pensado em todas as questões que foram colocadas? • Como se sentiram a partilhar as respostas? • Identificaram-se com algumas respostas dos colegas? 	<ul style="list-style-type: none"> • A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta. • Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL, mas cada um tem que encontrar a sua própria receita. • A Saúde Mental é um pilar fundamental de uma sociedade saudável. • Não vale a pena viver em sofrimento quando há ajudas disponíveis!

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 14 – O que nos faz continuar?

SAÚDE MENTAL

No anexo 3 encontra-se um template de [nuvens](#), que pode ser usado individualmente para facilitar a reflexão sobre as estratégias que usamos nos momentos difíceis. Quem facilita a atividade, pode pedir aos participantes que se recordem de situações difíceis que tenham tido no passado e escrevam as estratégias/mecanismos de coping que utilizaram para lidar com esses momentos.

No final, quem desejar pode partilhar com todos/as o que escreveu e comparar as respostas.

	questões úteis	mensagens a reforçar
SAÚDE MENTAL	<ul style="list-style-type: none">• Já tinham pensado em todas as estratégias que escreveram?• Como se sentiram a partilhar as respostas?• Identificaram-se com algumas respostas dos colegas?	<ul style="list-style-type: none">• A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta.• Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL. Mas cada um tem de encontrar a sua receita.• Não vale a pena viver em sofrimento quando há ajudas disponíveis!

Adaptado de [youngminds.org.uk](#)

Atividade 15 – Forças e talentos de cada um

SAÚDE MENTAL

Esta atividade tem o intuito de proporcionar um momento de reflexão das capacidades de cada um e reforçar a auto-estima e resiliência. No [anexo 4](#) encontra-se um template, que pode ser usado individualmente para facilitar a reflexão sobre as forças e talentos de cada.

	questões úteis	mensagens a reforçar
SAÚDE MENTAL	<ul style="list-style-type: none">• Já tinham pensado em todas as forças e capacidades que escreveram?• Como se sentiram a partilhar as respostas?• Identificaram-se com algumas respostas dos colegas?	<ul style="list-style-type: none">• A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta.• Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL.• Cada um tem de encontrar a sua receita.• Não vale a pena viver em sofrimento quando há ajudas disponíveis!

Adaptado de [youngminds.org.uk](#)

Atividade 16 – O equilíbrio da borboleta

FUTURO

Esta atividade pretende estimular a reflexão sobre estratégias de gestão de stress durante as épocas de exame. No anexo 5 encontra-se um template de uma [borboleta](#) que deve ser preenchida a pares ou pequenos grupos. Numa das asas devem ser enumeradas as tarefas e preocupações relacionadas com os exames e trabalho escolar. Na outra asa, devem ser listadas as estratégias que usam para gerir esse stress e para conseguir um bom equilíbrio nas épocas escolares mais difíceis.

No final, quem desejar pode partilhar com todos/as o que escreveu e comparar as respostas. A borboleta pode ser guardada e revisitada no futuro, procurando fazer um balanço do que está a funcionar ou não.

	questões úteis	mensagens a reforçar
FUTURO	<ul style="list-style-type: none">• Foi mais fácil preencher que lado da borboleta?• Consideram que a vossa borboleta está equilibrada? Isto é, as estratégias de gestão de stress conseguem dar conta das preocupações?	<ul style="list-style-type: none">• Nem sempre tudo corre como gostaríamos.• Não controlamos tudo.• É importante sabermos mudar de perspetiva e adaptarmo-nos ao que o futuro nos traz e não controlamos.

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 17 – Exercício de *Mindfulness*

FUTURO

Uma forma eficaz de introduzir *mindfulness* e meditação na sua sala de aula é através de um exercício de relaxamento e consciência do corpo. Este exercício não só melhora a atenção plena dos alunos, como também ajuda a relaxar o corpo e a diminuir o stress. É normal que seja difícil manter o foco no corpo e conseguir afastar todos os pensamentos e preocupações durante todo o exercício. É esse o desafio. Se praticarmos regularmente, vai tornando-se progressivamente mais fácil. No anexo 6, apresentamos um guião do exercício, passo a passo.

	questões úteis	mensagens a reforçar
FUTURO	<ul style="list-style-type: none">• Gostaram da atividade?• Como se sentiram? Antes e depois?• O que foi mais difícil?	<ul style="list-style-type: none">• É normal ter stress. Nem sempre tudo corre como gostaríamos.• É importante conhecer estratégias de gestão de stress que funcionam connosco.• O desafio do <i>mindfulness</i> é manter o foco no corpo e afastar todos os pensamentos. É difícil para todos. O exercício é tentar e voltar a tentar.

Atividade 18 – Encontrar a característica única

Atividade quebra-gelo

Jovens e facilitadores sentam-se em círculo. Cada um é convidado a partilhar uma característica sua que considere ser única no grupo: pode ser um hobby, uma particularidade da sua história ou família, um gosto peculiar, um animal de estimação invulgar, ou outra coisa. Não se podem usar características muito básicas (por exemplo “tenho um irmão que se chama Joaquim”) nem repetir temas (se alguém disser “tenho três irmãos”, já não se pode voltar a usar o tema dos irmãos). Se o participante conseguir identificar um aspecto que mais ninguém tem em comum, passe-se a vez à pessoa do lado. Se outro participante também tiver a mesma característica (por exemplo, também tem três irmãos), deve levantar-se e sentar-se ao colo do primeiro participante; se vários participantes tiverem a mesma característica, devem todos levantar-se e sentar-se ao colo do primeiro, fazendo uma cadeia ao colo uns dos outros, e ficam aí – a cada nova tentativa sentam-se as pessoas que se identificam com a característica mencionada, até o participante conseguir encontrar uma característica única e passar a vez ao próximo.

3. Projetos escolares

1 – Projeto comunitário

O objetivo desta atividade é envolver os/as alunos/as num projeto de voluntariado que os/as aproxime da comunidade local, promovendo a empatia, a cidadania ativa e a responsabilidade social.

Docente e alunos/as escolhem um projeto de apoio a uma instituição local (ex.: lares de idosos, associações de apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade, abrigos de animais, bancos alimentares, causas ambientais). O/a professor(a) será o mediador entre a escola e a instituição, ajudando na organização das atividades. A atividade deverá consistir nas seguintes fases:

- **1ª fase: Escolha da área de intervenção.** O/a professor(a) apresenta diferentes áreas de intervenção possível na comunidade envolvente à escola (apoio a idosos, crianças, animais, ambiente, inclusão social, etc.). Os/as alunos/as investigam as instituições locais e votam na que mais lhes interessa apoiar.
- **2ª fase: Planeamento.** Professor(a) e alunos/as visitam a instituição para conhecer melhor o seu funcionamento, recursos e necessidades existentes. É fundamental ouvir as pessoas da própria instituição ou organização. Estabelece-se um plano de ação com objetivos concretos e um cronograma.
- **3ª fase: Execução.** Divide-se a turma em pequenos grupos, cada um responsável por uma tarefa específica (angariação de bens, organização de eventos, divulgação, etc.).

Desenvolvem-se atividades de acordo com o plano de ação e cronograma definido.

- **4ª fase: Reflexão.** Após a experiência, os/as alunos/as partilham o que aprenderam e como se sentiram numa sessão de reflexão. Pode ser criado um mural ou pequeno vídeo com testemunhos e fotografias do projeto para ser apresentado à comunidade escolar.

2 – Projeto *moodboard* “Quem sou eu?”

O objetivo desta atividade é permitir que os/as alunos/as reflitam sobre a sua identidade, gostos, valores e interesses, promovendo o autoconhecimento e a aceitação da diversidade dentro da turma.

Um *moodboard* é uma colagem de imagens, cores, palavras, texturas e elementos gráficos que ajudam a transmitir uma ideia ou um conceito de forma intuitiva e criativa. Sendo uma ferramenta popular entre os mais jovens, propomos a elaboração de uma destas colagens no contexto de sala de aula por cada aluno/a que o ajude a refletir sobre quem é e a partilhar com o resto da turma os seus gostos e interesses. Os/as alunos/as podem ser incentivados a partilhar os seus gostos (música, filmes, hobbies), sonhos e aspirações, valores e crenças, pessoas ou momentos importantes na sua vida ou emoções e sentimentos que os definem. O *moodboard* pode ser criado em formato físico, colando recortes de revistas, tecidos, fotografias ou outros materiais numa cartolina, ou digital, através de plataformas como o Pinterest, o Canva ou outras ferramentas gráficas de colagens digitais – o/a professor(a) pode escolher o método mais praticável em sala de aula. No final, cada aluno/a apresenta o seu *moodboard*, explicando os elementos escolhidos e como estes refletem a sua identidade. O/a professor(a) deve reforçar a ideia de que não há gostos certos ou errados, que cada pessoa é única e que são essas diferenças que nos enriquecem.

3 – Projeto Pensar e agir no *bullying*

O objetivo desta atividade é explorar o conhecimento dos/as alunos/as sobre inclusão, discriminação e diversidade e promover a reflexão sobre estes temas.

Consiste nas seguintes etapas:

1. O/a professor(a) escreve no quadro palavras-chave que remetam para inclusão e aceitação das diferenças, como: inclusão, discriminação, *bullying*, preconceito, diversidade, respeito, empatia. Pergunta-se aos/às alunos/as se já ouviram estas palavras e se sabem o seu significado.
2. Pede-se a cada aluno/a que escreva uma lista ou um mapa mental com tudo o que sabe ou associa a essas palavras. É importante reforçar que não há respostas erradas: o objetivo é reunir ideias.
3. Os/as alunos/as juntam-se em pares e partilham com o/a colega o que escreveram, podendo ser encorajados/as a acrescentar novas ideias às suas anotações.
4. São formados grupos de 4 a 6 alunos/as e é entregue a cada grupo uma cartolina ou folha grande. Os/as alunos/as devem combinar todas as ideias do grupo, escrevendo palavras, desenhando e criando conexões entre os conceitos.
5. Cada grupo apresenta o seu cartaz à turma. Como conclusão, o/a professor(a) promove uma discussão sobre como inclusão e diversidade podem ser promovidas no dia-a-dia e sobre o impacto da discriminação na sociedade. Os/as alunos/as podem ser incentivados a pensar em estratégias para combater o *bullying* na escola. Neste ponto, pode ser exibido o vídeo da ManifestaMente sobre diversidade para ajudar à conversa.

4 – Desafio offline

Criar desafios para toda a comunidade escolar, incentivando a desconexão digital. O desafio poderá assumir vários formatos:

- **Semana offline:** organizar várias atividades como peças de teatro, poesia, desenho, entre outras, procurando mobilizar os vários grupos de trabalho que existem na escola. Durante estas atividades não é possível utilizar nenhum ecrã, nem telemóvel para tirar fotografias.
- Elaborar uma **campanha de sensibilização** na escola com cartazes informativos e tertúlias sobre o tema.
- **Desafio 24h offline:** desafiar os participantes a ficarem 24h sem acesso à internet (nada mesmo nada!). No final pedir para partilharem o que sentiram (numa conversa, diário, ou até em vídeo).
- **Desafio “Tédio Criativo”:** desafiar os participantes a passarem 1 hora sem telemóvel, música, TV ou computador. Só tu e o tempo. O que vais inventar? (Desenhar? Escrever uma música? Fazer origami? Descansar?)

4. Índice de atividades por tema a trabalhar

Saúde Mental

Atividade 4 – Telefone emocional estragado
Atividade 7 – “Piu piu”
Atividade 9 – A carruagem
Atividade 10 – O balde
Atividade 11 – Contar uma história em conjunto
Atividade 13 – Quantos queres
Atividade 14 – O que nos faz continuar?
Atividade 15 – Forças e talentos de cada um

Comunicação

Atividade 1 – Código
Atividade 2 – Bom dia
Atividade 3 – Caos
Atividade 4 – Telefone emocional estragado
Atividade 6 – O navio
Atividade 7 – “Piu piu”
Atividade 8 – Rei e Rainha
Atividade 9 – A carruagem
Atividade 11 – Contar uma história em conjunto
Atividade 12 – Salvar palavras

Redes Sociais

Atividade 1 – Código
Atividade 2 – Bom dia
Atividade 3 – Caos
Atividade 4 – Telefone emocional estragado
Atividade 11 – Contar uma história em conjunto

Futuro

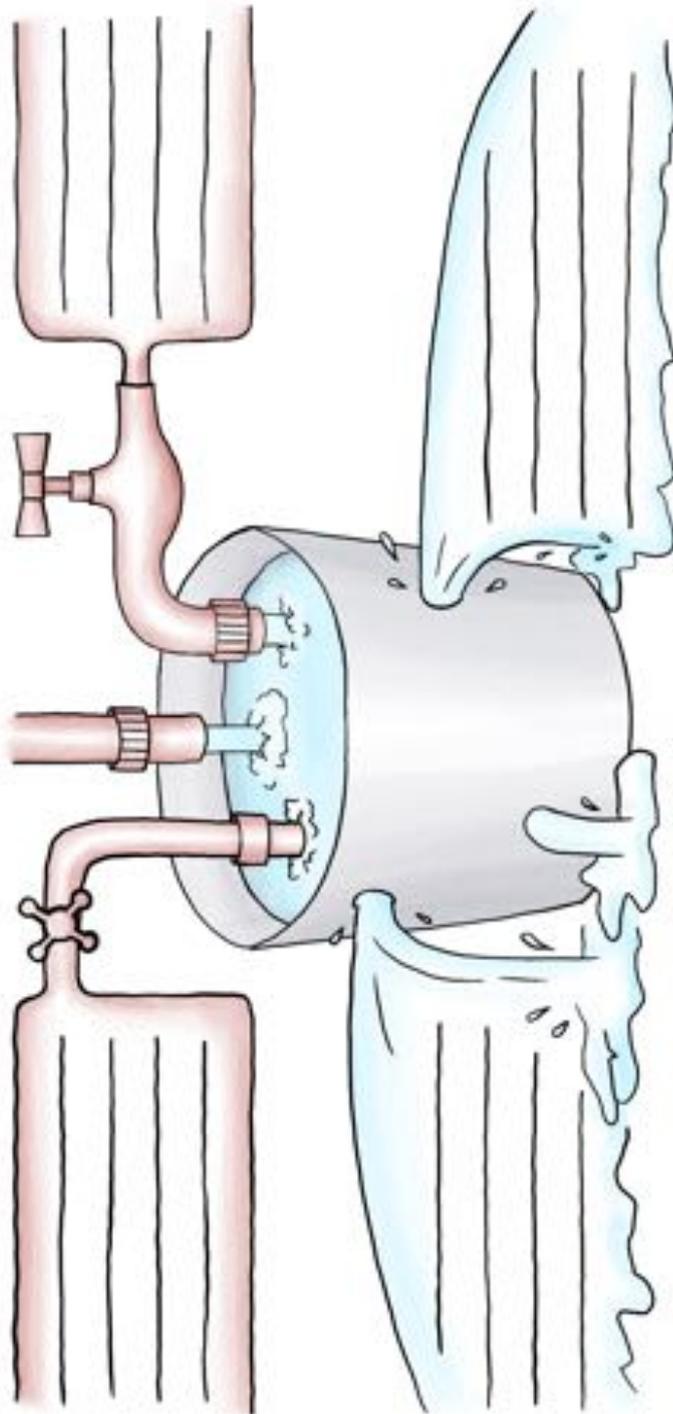
Atividade 9 – A carruagem
Atividade 10 – O balde
Atividade 11 – Contar uma história em conjunto
Atividade 12 – Salvar palavras
Atividade 16 – O equilíbrio da borboleta
Atividade 17 – Exercício de Mindfulness

Diversidade

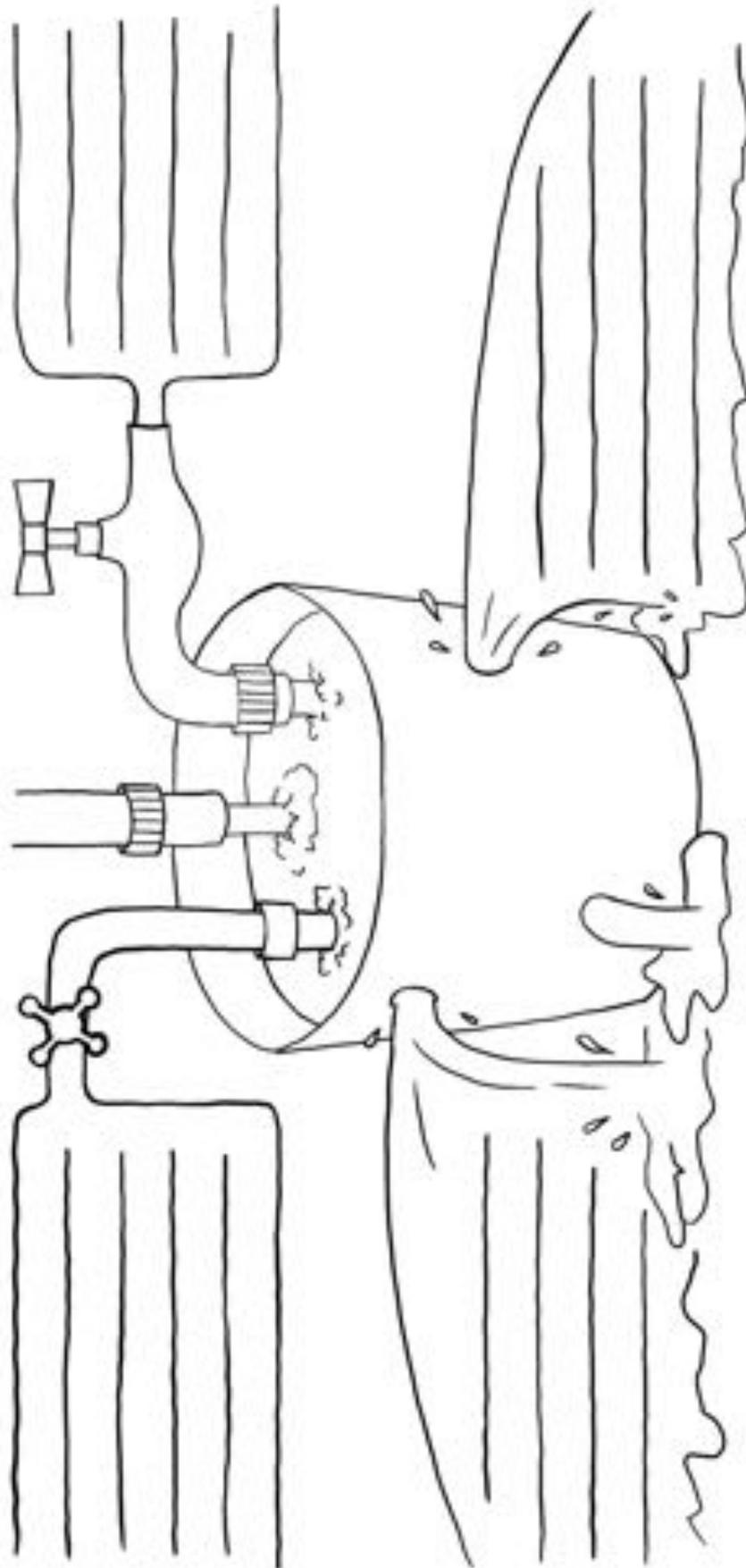
Atividade 1 – Código
Atividade 2 – Bom dia
Atividade 3 – Caos
Atividade 4 – Telefone emocional estragado
Atividade 5 – Jogo dos iguais
Atividade 6 – O navio
Atividade 8 – Rei e Rainha
Atividade 11 – Contar uma história em conjunto
Atividade 18 – Encontrar a característica única

5. Anexos

1. Balde

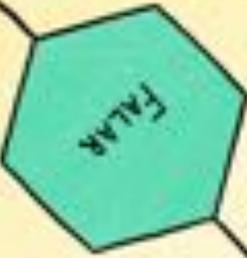


Adaptado de youngminds.org.uk



Adaptado de youngminds.org.uk

2. Quantos-queres

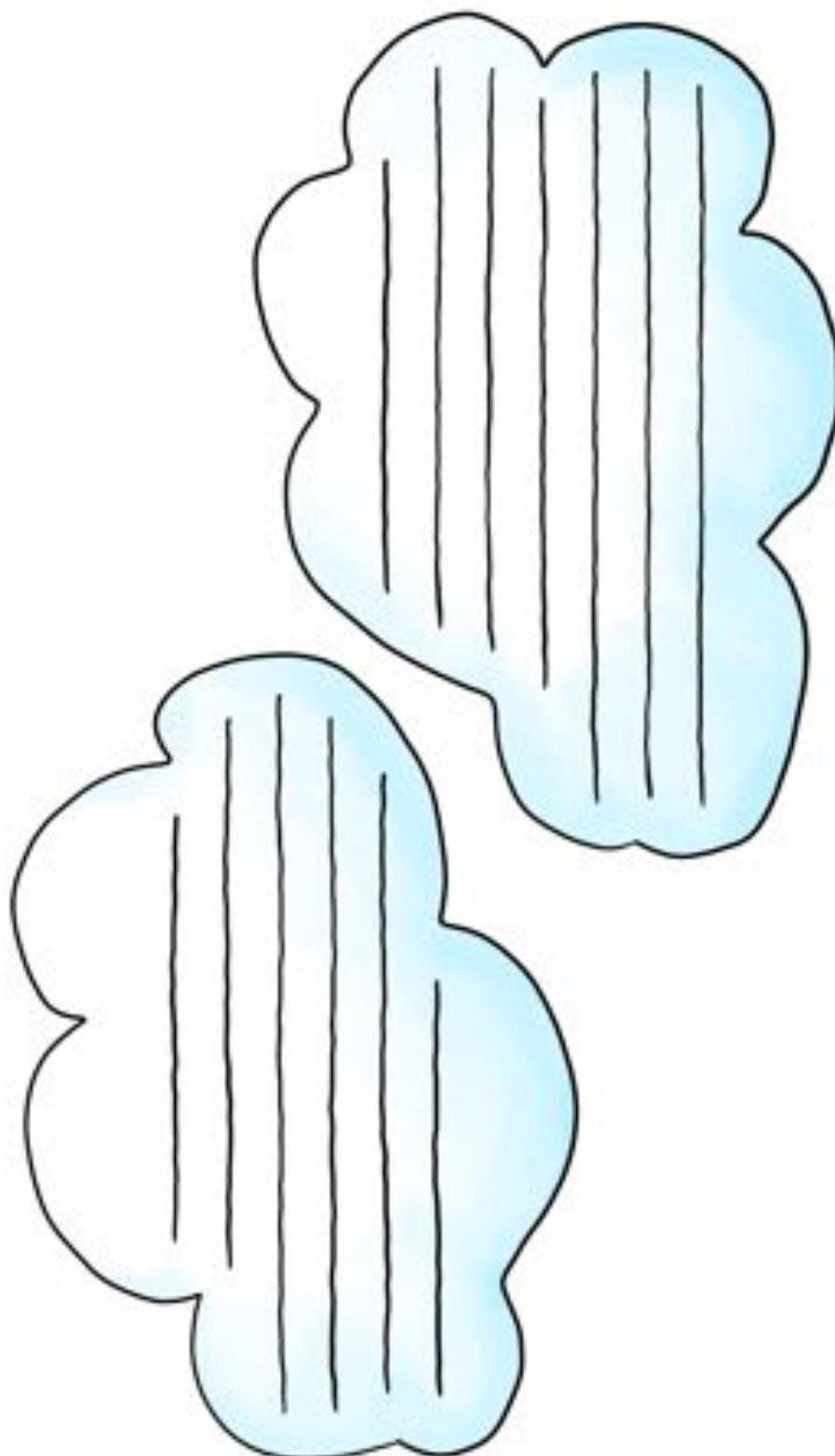
	<p>1</p>	<p>2</p>	
<p>8</p>	<p>COM QUEM PODES FALAR QUANDO TE SENTES SOZINHO OU PREOCUPADO?</p>	<p>CONTA-ME UM LEMA TEU!</p>	<p>3</p>
<p>7</p>	<p>DIZ-ME TRÊS COISAS QUE MELHORAM O TEU BEM-ESTAR</p>	<p>DIZ-ME UMA COISA QUE QUERES MUITO QUE ACONTEÇA</p>	<p>DIZ-ME COISAS BOAS PARA FAZERES AOS OUTROS ESTE ANO</p>
	<p>6</p>	<p>4</p>	
<p>Qual é o teu LUGAR preferido?</p>	<p>5</p>	<p>COMO TE MANTENS ATIVO?</p>	<p>DIZ-ME UMA COISA NOVA QUE VAS EXPERIMENTAR ESTE ANO</p>

Adaptado de youngminds.org.uk

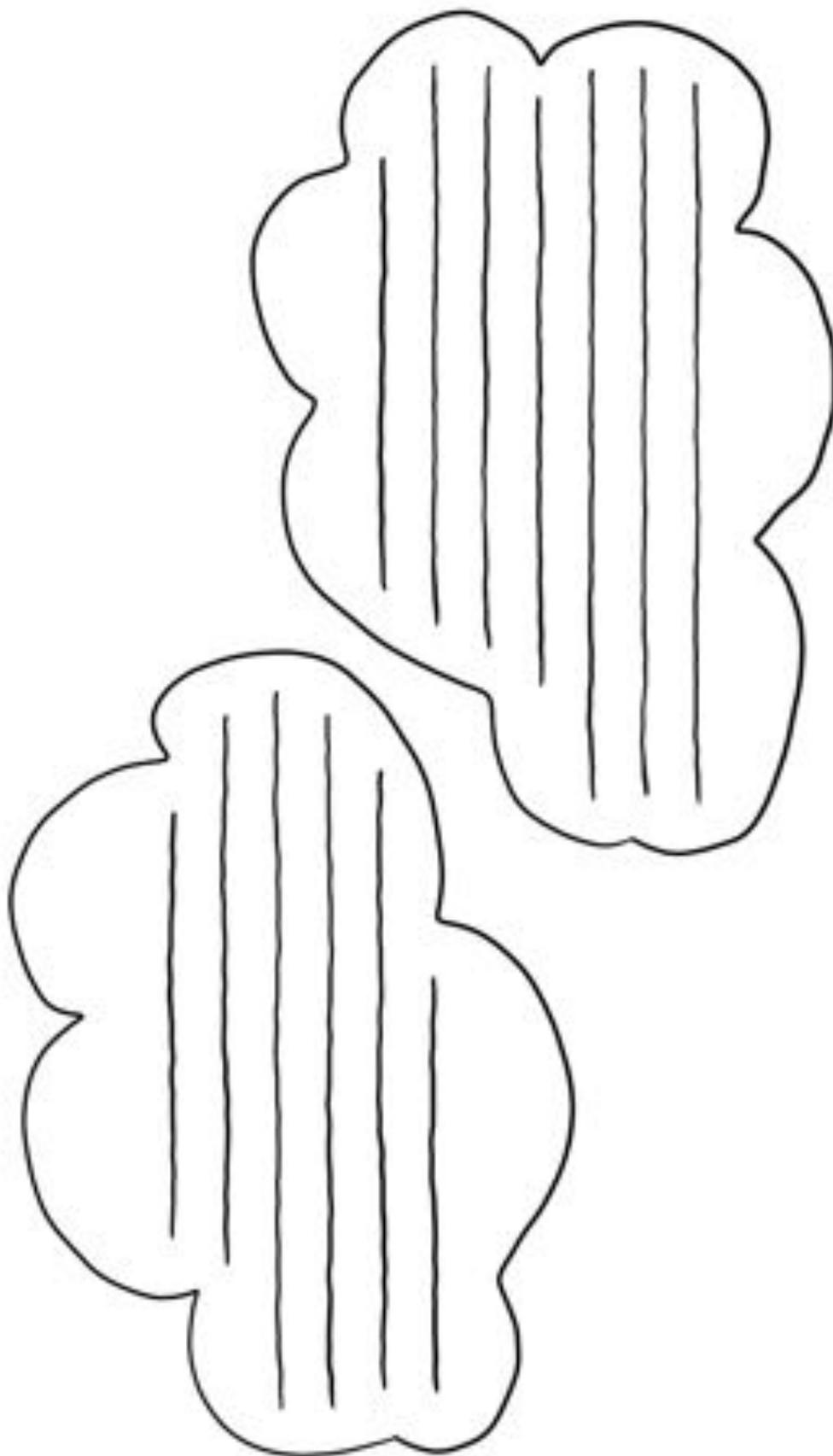
<p>FALAR</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>SENTIMENTOS</p>
<p>8</p>	<p>COM QUEM PODES FALAR QUANDO TE SENTES SOZINHO OU PREOCUPADO?</p>	<p>3</p>	<p>DIZ-ME UMA COISA QUE QUERES MUITO QUE ACONTEÇA</p>
<p>7</p>	<p>CONTA-ME UM LEMA TEU!</p>	<p>4</p>	<p>DIZ-ME COISAS BOAS PARA FAZERES AOS OUTROS ESTE ANO</p>
<p>BEM-ESTAR</p>	<p>6</p>	<p>5</p>	<p>FÍSICO</p>
<p>8</p>	<p>COM QUEM PODES FALAR QUANDO TE SENTES SOZINHO OU PREOCUPADO?</p>	<p>2</p>	<p>SENTIMENTOS</p>
<p>7</p>	<p>CONTA-ME UM LEMA TEU!</p>	<p>4</p>	<p>DIZ-ME COISAS BOAS PARA FAZERES AOS OUTROS ESTE ANO</p>
<p>BEM-ESTAR</p>	<p>6</p>	<p>5</p>	<p>FÍSICO</p>
<p>8</p>	<p>COM QUEM PODES FALAR QUANDO TE SENTES SOZINHO OU PREOCUPADO?</p>	<p>2</p>	<p>SENTIMENTOS</p>
<p>7</p>	<p>CONTA-ME UM LEMA TEU!</p>	<p>4</p>	<p>DIZ-ME COISAS BOAS PARA FAZERES AOS OUTROS ESTE ANO</p>
<p>BEM-ESTAR</p>	<p>6</p>	<p>5</p>	<p>FÍSICO</p>

Adaptado de youngminds.org.uk

3. Nuvens

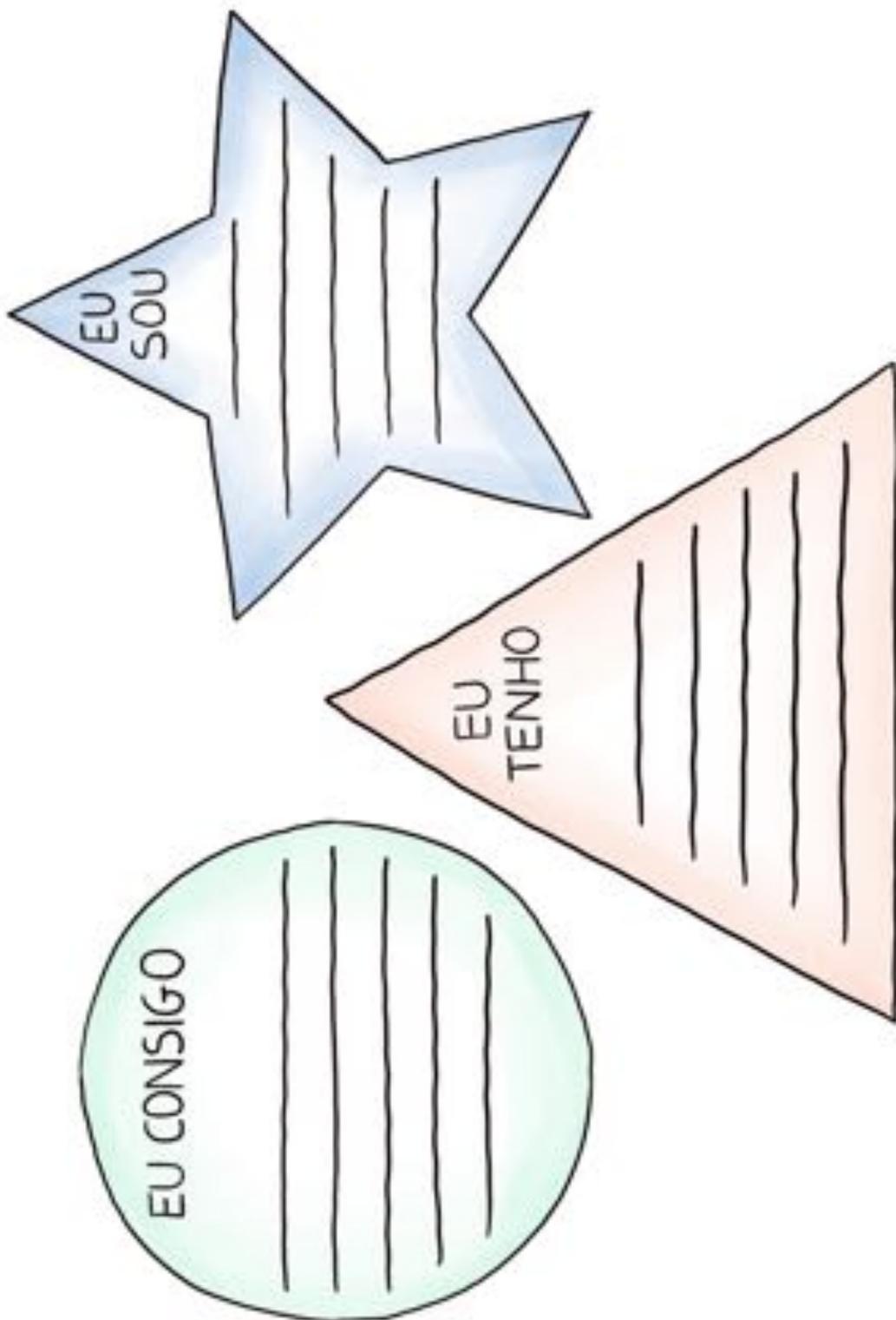


Adaptado de youngminds.org.uk

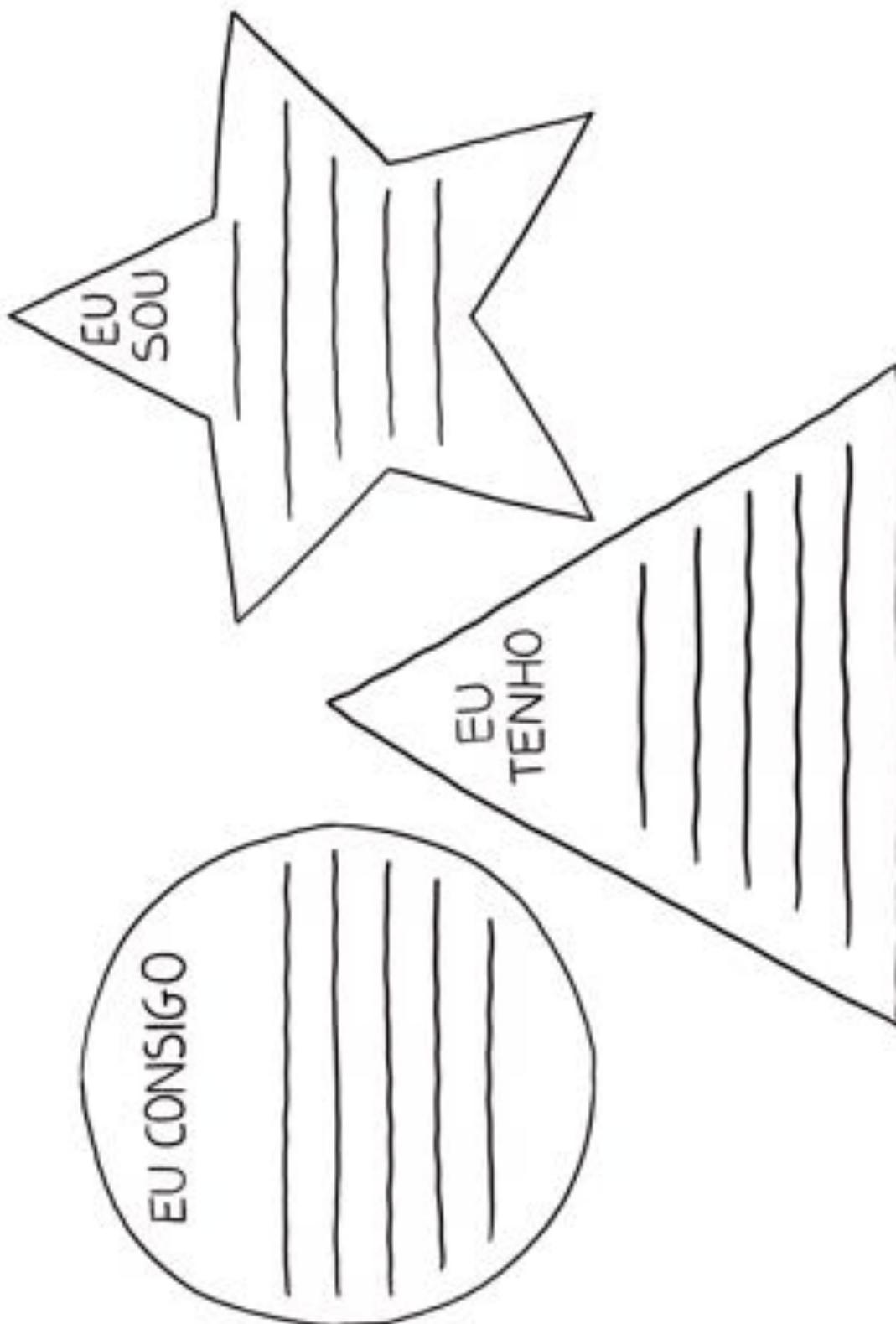


Adaptado de youngminds.org.uk

4. Forças e talentos de cada um

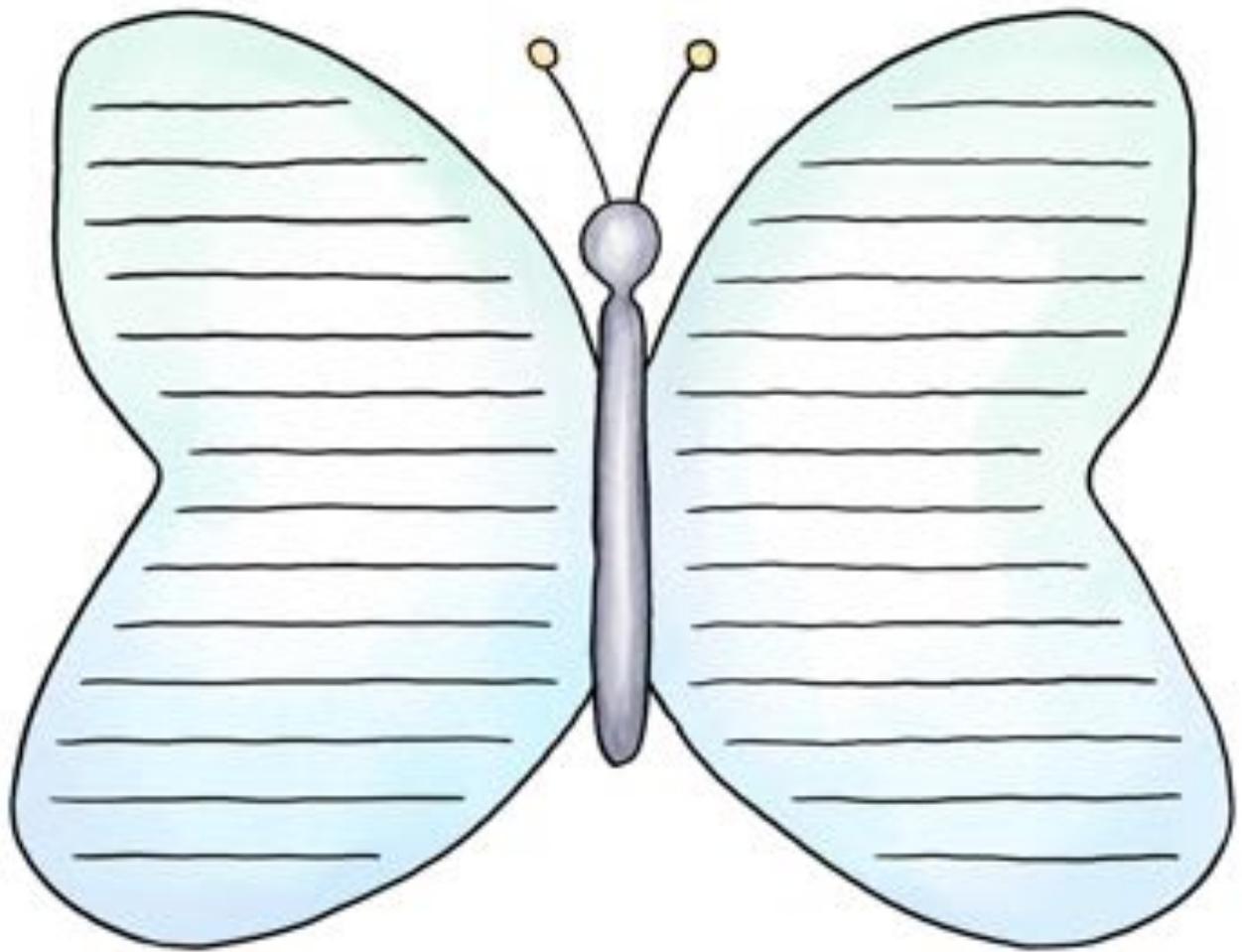


Adaptado de youngminds.org.uk

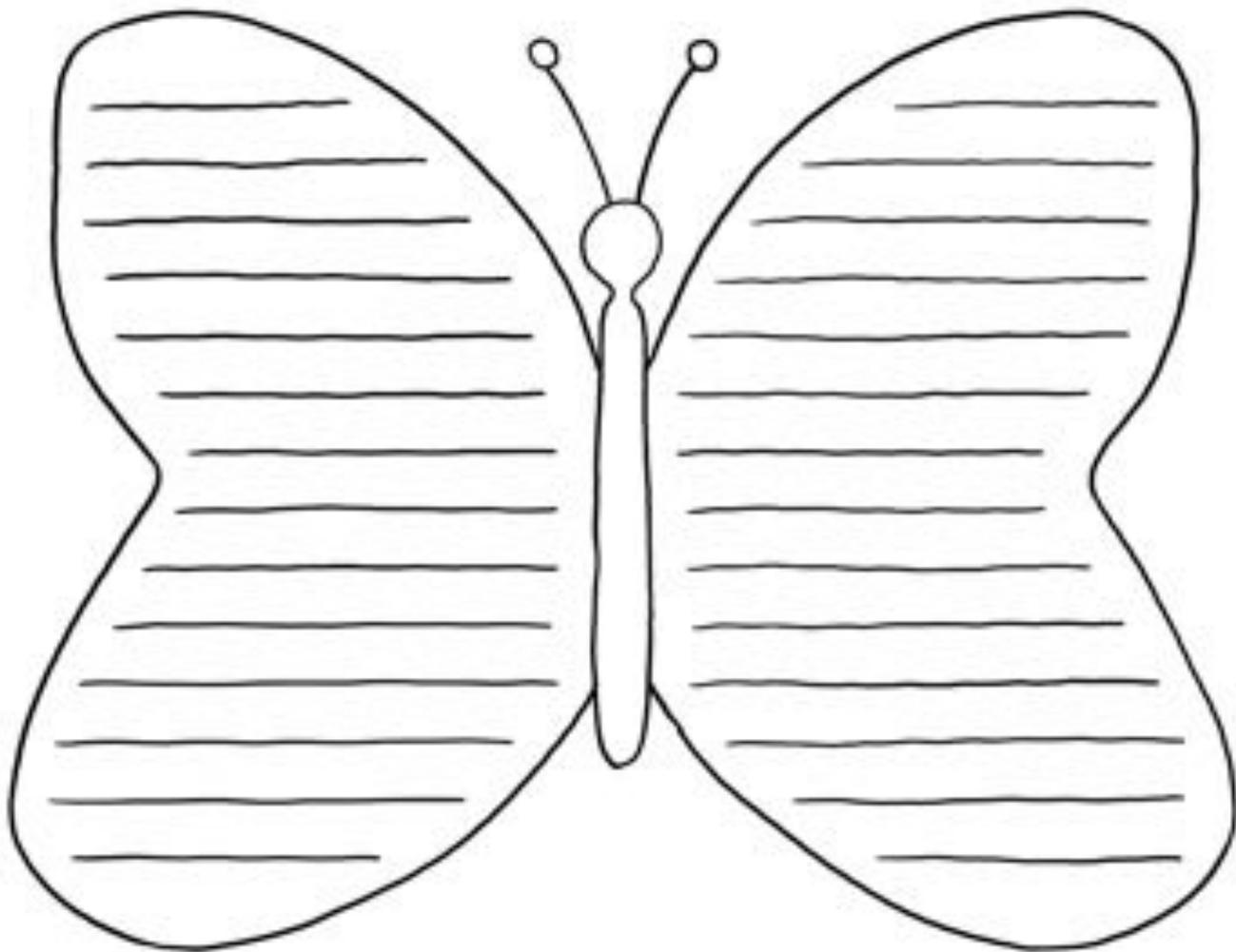


Adaptado de youngminds.org.uk

5. Borboleta



Adaptado de youngminds.org.uk



Adaptado de youngminds.org.uk

6. Guião de *mindfulness*

Início do Exercício:

- Começamos por encontrar uma postura confortável.
- Fechamos os olhos suavemente e procuramos desligar a mente de todos os pensamentos e ideias agitadas.
- Concentramos toda a nossa atenção no nosso corpo.
- Afastamos os pensamentos que nos levam para o mundo exterior.
- O mundo exterior vai se dissipar lentamente, dissolvendo-se no espaço vazio.
- Trazemos a sua atenção para o topo da cabeça e, gradualmente, vamos percorrer o corpo até à ponta dos pés, sempre mantendo os olhos fechados.

Relaxamento Progresso do Corpo:

1. Cabeça e Rosto:
 - Concentramo-nos no topo da cabeça. Imaginamos que toda a tensão nos músculos se dissolve gradualmente.
 - Em seguida, focamo-nos nas têmporas e na testa, imaginando qualquer dor de cabeça ou tensão a desaparecer.
 - Imaginamos a tensão na mandíbula e nas orelhas a dissolver lentamente, descendo através do corpo até desaparecer no solo.
 - Fazemos uma pausa e pensamos: "A minha cabeça está agora confortável e relaxada."
2. Pescoço e Ombros:
 - Focamo-nos na área do pescoço e dos ombros, onde geralmente acumulamos tensão.
 - Relaxamos os ombros... levantamos-os suavemente e, ao baixá-los, imaginamos toda a tensão a dissolver-se. Repetimos algumas vezes.
 - Sentimos como todo o peso e tensão dos ombros desaparecem.
 - Pensamos: "O meu pescoço e ombros estão agora confortáveis e relaxados."
3. Braços e Mãos:
 - Relaxamos os braços e as mãos, imaginando que toda a tensão se liberta pelas pontas dos dedos e se dissipa na distância.
4. Costas e Coluna:
 - Concentramo-nos no topo da coluna e nas áreas de tensão que possam existir ao longo das costas.
 - Focamos a nossa atenção nesses pontos de tensão, permitindo que os "nós" de stress se desenrolem e se dissolvam pela coluna, saindo pelos pés em direção ao chão.
 - Percorremos mentalmente a coluna, relaxando cada vértebra até chegar à base.
 - Pensamos: "As minhas costas estão agora confortáveis e relaxadas."

5. Peito e Estômago:

- Levamos a nossa atenção para a parte da frente do corpo, concentrando-nos no peito e no estômago.
- Identificamos quaisquer áreas de tensão ou stress e visualizamos toda essa tensão a desaparecer.
- Imaginamos que qualquer medo ou preocupação que tenha acumulado no estômago se dissolve completamente.
- Pensamos: "O meu peito e estômago estão agora confortáveis e relaxados."

6. Pernas e Pés:

- Focamo-nos nas pernas e nos pés, imaginando qualquer tensão a escorrer e a desaparecer através das solas dos pés.

Finalização do Exercício:

- Percorremos mentalmente o nosso corpo novamente, do topo da cabeça até aos pés, verificando se ainda sente alguma tensão. Se encontrarmos alguma, repetimos o exercício na área específica até sentir total relaxamento.
- Imaginamos toda a tensão a sair do nosso corpo e desfrutamos por alguns instantes desta sensação de relaxamento profundo.
- Pensamos: "O meu corpo inteiro está confortável e relaxado."
- Lentamente, começamos a tomar consciência do nosso corpo e da nossa posição na sala.
- Abrimos os olhos suavemente.