



Tools4Inclusion

KIT DE FERRAMENTAS

Atividades para Promover a
Inclusão na Diversidade

Tools4Inclusion

Parceria

Bagázs Közhasznú Egyesület – Hungria (coordenador)

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social – Portugal

ELTE - Eötvös Loránd University – Hungria

Global Human Dignity – Malta / Human Dignity in Action - Bélgica

Data

Abril 2026

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Fundação Tempus. Nem a União Europeia nem a autoridade financiadora podem ser consideradas responsáveis pelos mesmos.

Index

1. Iniciativa Tools4Inclusion	7
2. O Toolkit	9
2.1 Objetivos e Metas do Toolkit	9
2.2 A quem se destina este Toolkit?	9
2.3 Como Utilizar este Toolkit.....	10
2.4 Palavras-Chave.....	10
3. Estrutura do Programa T4I	12
3.1 Como está estruturado todo o Programa?.....	12
3.2 Como estruturar uma Sessão.....	13
• Organização e Preparação das Sessões Inclusivas	13
• Estrutura das Sessões para Crianças	14
• Avaliação das Sessões de Inclusão	16
4. Conhecer o Grupo	19
5. Atividades para Crianças.....	22
5.1 Quebra-Gelo	22
→ 5.1.1 M&M.....	22
→ 5.1.2 O teu próprio Filme	23
→ 5.1.3 Evolução.....	25
→ 5.1.4 Cortina dos Nomes.....	28
→ 5.1.5 O Meu N.O.M.E. É	31
→ 5.1.6 Desafio da Música Rap.....	32
→ 5.1.7 Telefone Estragado.....	33
→ 5.1.8 Futebol Japonês.....	37
5.2 Construção de Confiança	39
→ 5.2.1 Objetos pessoais	39
→ 5.2.2 Pateta	40
→ 5.2.3 Trust Walk.....	42
→ 5.2.4 Sou eu.....	44
→ 5.2.5 Segue o som!.....	45



→ 5.2.6 Um salto de fé	48
5.3 Comunicação.....	53
→ 5.3.1 Círculo de Vozes.....	53
→ 5.3.2 Aspectos da Comunicação	56
→ 5.3.3 Maestro	60
→ 5.3.4 O Caminho para a Liberdade.....	62
→ 5.3.5 Escrita às cegas.....	65
→ 5.3.6 Objetos misteriosos.....	66
→ 5.3.7 Criar uma mensagem	67
→ 5.3.8 1, 2, 3 Olha.....	69
5.4 Cooperação.....	71
→ 5.4.1 Labirinto	71
→ 5.4.2 O Sofá Azul	72
→ 5.4.3 A Família Maniac	75
→ 5.4.4 Aplauso	78
→ 5.4.5 A minha cadeira.....	81
→ 5.4.6 Pára!.....	84
→ 5.4.7 Cooperative Drawing.....	87
5.5 Reflexão	90
→ 5.5.1 Dá um passo em frente.....	90
→ 5.5.2 O Nó da Inclusão.....	98
→ 5.5.3 A Linha de Estado	102
→ 5.5.4 Troca de estereótipos.....	105
→ 5.5.5 Tokri (A Cesta).....	106
→ 5.5.6 Auto-retrato.....	108
→ 5.5.7 Expressa-te.....	109
5.6 Encerramento	112
→ 5.6.1 Círculo de Reflexão	112
→ 5.6.2 Highlight Reel	113
→ 5.6.3 Ficha de Golo	114
→ 5.6.4 Aplausos em grupo	117
→ 5.6.5 Círculo de Afirmações Positivas	121





→ 5.6.6 A Rede de Comunicação	122
Referências.....	126
Anexos.....	128
Plano da sessão.....	128



Iniciativa Tools4Inclusion

1. Iniciativa Tools4Inclusion

A Tools4Inclusion (T4I) é uma iniciativa cofinanciada pelo Erasmus+ e desenvolvida em 3 países diferentes – Hungria, Malta e Portugal – envolvendo 4 organizações parceiras: Bagázs Közhazsnú Egyesület (Bagázs), Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE), The Foundation for Global Human Dignity (GHD) e Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social (APX).

Ao longo de três anos, esta iniciativa procura capacitar jovens de diferentes origens para atuarem como cidadãos responsáveis e contribuírem para a redução das desigualdades sociais através do seu envolvimento em atividades que promovem a diversidade e a inclusão.

Para isso, a primeira tarefa é formar jovens de diferentes origens em inclusão social e gestão de grupos de crianças, para que possam depois colocar em prática o que aprenderam através do programa de sessões inclusivas com crianças mais novas.

Ao adotar a abordagem inclusiva e complexa da T4I, os jovens participantes poderão realizar programas inclusivos destinados a crianças de diversas origens étnicas e socioeconómicas. Com esta metodologia complexa, não só as crianças, mas também os professores e os pais serão mobilizados e envolvidos na promoção de contextos escolares e comunitários mais inclusivos.

A T4I esforça-se por partilhar e melhorar a abordagem integradora já implementada na Hungria para alcançar mais países na Europa. Como resultado da iniciativa T4I, o objetivo é:

- Criar e testar um curso de e-learning para jovens sobre multiculturalismo e inclusão, fornecendo competências para a gestão de grupos de crianças;
- Produzir um Toolkit com práticas inspiradoras e exemplos de atividades sobre inclusão para colocar em prática com crianças;
- Criar um Manual que resuma a metodologia T4I e que possa ser utilizado por professores, profissionais e organizações.

O Toolkit

2. O Toolkit

2.1 Objetivos e Metas do Toolkit

Este toolkit fornece atividades práticas, estratégias e orientações para ajudar os facilitadores jovens a criar ambientes inclusivos e estimulantes para as crianças. Reconhecendo os desafios e oportunidades únicos no trabalho com grupos diversificados, o toolkit enfatiza o fomento de um sentido de pertença, a celebração das diferenças e o incentivo à participação ativa.

As atividades assentam nos princípios de inclusão, equidade e colaboração. O seu objetivo é:

- Melhorar as competências sociais e emocionais das crianças.
- Promover a consciência e a valorização da diversidade.
- Criar uma base para práticas inclusivas que possam ir além das sessões.

Além disso, este toolkit também sugere uma estrutura para organizar e planejar as sessões inclusivas com as crianças no programa T4I. Esta estrutura pode ser seguida e adaptada a cada escola ou a outros contextos, mas serve como ponto de partida para a implementação do programa.

2.2 A quem se destina este Toolkit?

Este recurso é especificamente concebido para jovens adultos que:

- Facilitam sessões regulares com crianças em escolas, centros comunitários ou ambientes informais.
- São apaixonados pela criação de espaços inclusivos.
- Procuram ferramentas práticas e atividades para envolver as crianças de forma eficaz.

Quer seja um facilitador experiente ou esteja apenas a começar a sua jornada, este toolkit fornece recursos adaptáveis para diferentes níveis de experiência e dinâmicas de grupo.

2.3 Como Utilizar este Toolkit

O toolkit está estruturado para ser fácil de utilizar e adaptável. Seguem-se algumas dicas para começar:

1. **Explore as Atividades:** Cada atividade inclui instruções claras, objetivos, materiais necessários e grupos etários, duração, tamanho do grupo e nível de dificuldade sugeridos. Comece com as atividades que se alinham com os seus objetivos e adapte-as conforme necessário.
2. **Personalize para o Seu Grupo:** Considere as necessidades, capacidades e interesses específicos das crianças com quem trabalha. A flexibilidade é fundamental para promover a inclusão.
3. **Refleta e Evolua:** Após cada sessão, reserve tempo para refletir sobre o que correu bem e o que pode ser melhorado. Utilize o feedback das crianças para aprimorar a sua facilitação.
4. **Colabore e Partilhe:** Este toolkit faz parte de um esforço mais amplo de promoção da inclusão. Partilhe as suas experiências e adaptações com os seus pares para inspirar e aprender uns com os outros.

Esperamos que este toolkit se torne um recurso valioso nos seus esforços para nutrir ambientes inclusivos e de apoio para as crianças. Juntos, podemos fazer uma diferença significativa na promoção de uma cultura de inclusão e respeito mútuo.

2.4 Palavras-Chave

Jogos inclusivos; Atividades inclusivas; Jovens;
Capacitação/Empowerment; Intervenção com crianças.

Estrutura do Programa T4I

3. Estrutura do Programa T4I

3.1 Como está estruturado todo o Programa?

O programa T4I tem uma metodologia específica que foi desenvolvida e testada em três países europeus (Hungria, Malta e Portugal) para garantir um maior sucesso no envolvimento dos vários intervenientes escolares (jovens, crianças, pais e professores) na realização de atividades de promoção da inclusão e da diversidade no contexto escolar. Esta metodologia é detalhada no *Capítulo 4 Metodologia Tools4Inclusion* do Manual.

O programa T4I está estruturado em duas grandes fases. Inicialmente, inclui uma formação destinada a jovens que se voluntariam para facilitar atividades com crianças. O objetivo é educar e sensibilizar para conceitos alargados como o multiculturalismo e a comunicação, bem como fornecer ferramentas que permitam aos jovens voluntários moderar sessões e gerir grupos de crianças com diferentes características e necessidades.

Na segunda fase, após os jovens voluntários serem formados para facilitar sessões de grupo, realiza-se a intervenção do programa inclusivo com as crianças inicialmente identificadas. O toolkit centra-se nesta intervenção, apresentando sugestões de atividades a desenvolver com base não só nas necessidades e características das crianças envolvidas, mas também nos objetivos identificados e nos temas aprendidos durante a formação (ver *Capítulo 5.5 Materiais de Formação* do Manual).

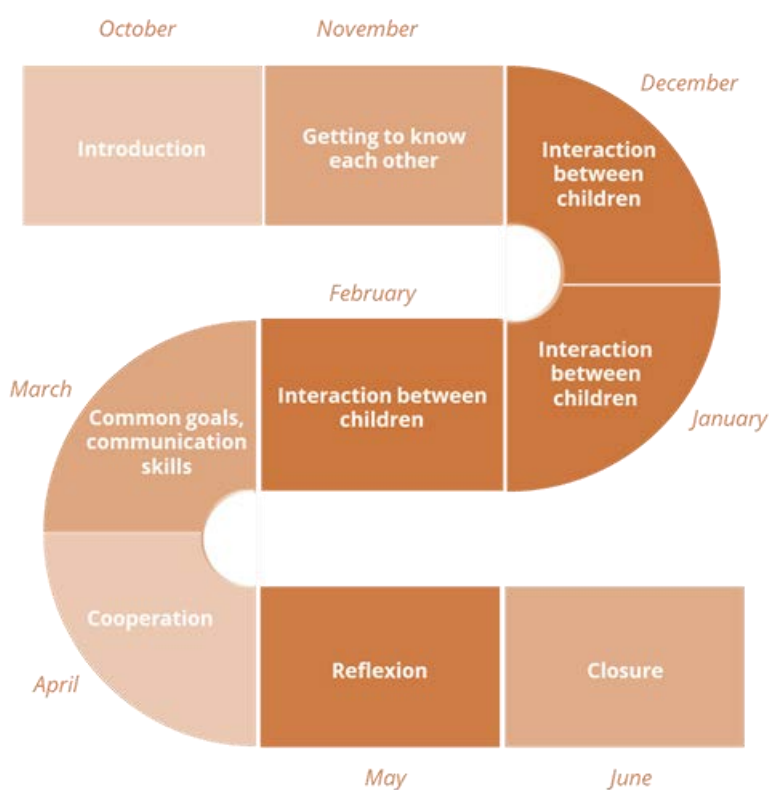
Além disso, o *Capítulo 6 Sessões Inclusivas para Crianças* do Manual fornece uma explicação detalhada das fases e do desenvolvimento das sessões inclusivas com crianças.

3.2 Como estruturar uma Sessão

- **Organização e Preparação das Sessões Inclusivas**

O programa de intervenção T4I foi concebido para ser implementado ao longo de um ano letivo completo. Recomendamos que as suas sessões se realizem de duas em duas semanas e tenham uma duração mínima de 2 horas e 30 minutos, incluindo uma pausa. O grupo de intervenção deve ser constituído por 8 a 15 crianças, com a presença de 2 facilitadores jovens, que devem ser sempre acompanhados por um líder de grupo (professor ou profissional).

Os facilitadores jovens, em colaboração com o professor ou profissional, devem envolver-se num planeamento de alto nível para estabelecer antecipadamente os temas e assuntos a abordar ao longo do ano. Este planeamento deve estar alinhado com os conteúdos abordados na escola ou estar ligado a eventos culturais e festivos.



É também essencial envolver e preparar os pais das crianças antes do início das sessões. Por isso, recomendamos a organização de uma reunião preliminar com os pais ou encarregados de educação das crianças que irão participar nestas sessões, para explicar claramente os objetivos, a estrutura e a organização do programa, responder a eventuais dúvidas e convidá-los a estar ativamente envolvidos ao longo de todo o programa. Sempre que possível, os pais devem ser envolvidos nas atividades das sessões. Além disso, se necessário, devem ser agendadas reuniões de feedback específicas entre os pais e o professor para garantir o bem-estar e o envolvimento da criança ao longo do programa. Sugere-se também que, no final do programa, seja realizada uma reunião de balanço com os pais para recolher sugestões, fornecer feedback e discutir eventuais melhorias.

- **Estrutura das Sessões para Crianças**

Cada sessão está estruturada em duas partes principais: uma atividade em grande grupo e uma variedade de atividades em pequeno grupo. A atividade em grande grupo é planeada antecipadamente pelos líderes de grupo e pode envolver a participação de pais, que podem contribuir partilhando o seu conhecimento, bem como de outros profissionais como instrutores de yoga para crianças, terapeutas com cães ou musicoterapeutas. As atividades subsequentes em pequeno grupo devem estar ligadas à atividade em grande grupo e são preparadas pelos facilitadores jovens com o apoio dos líderes de grupo. Entre as duas partes da sessão, as crianças participantes têm uma pausa para o lanche. A sessão começa com um círculo de abertura e termina com um círculo de encerramento, permitindo às crianças expressar os seus sentimentos e refletir sobre as atividades tanto no início como no final.

Apresentamos um exemplo de plano de sessão que pode ser adaptado para as sessões inclusivas do programa T4I. No apêndice, encontra um modelo de plano de sessão em branco pronto a utilizar.

Intervenção: Sessões Inclusivas do Programa T4I

Modulo: 6. Comunicação	Facilitador: -	
No. da Sessão: 1	Duração da Sessão: 3h00	Data: -
Objetivos Gerais das Sessão:	Compreender os diferentes tipos de comunicação. Respeitar as diferenças culturais nos estilos de comunicação.	
Temas da Sessão:	Os diferentes estilos de comunicação (Assertivo, Passivo, Agressivo, Passivo-Agressivo). As várias formas de comunicar e a importância de respeitar os outros.	

Tempo	Componente da Sessão	Atividades	Materiais e recursos
20min	Círculo de abertura / Quebra-Gelo	"Atividade "Telefone Estragado"	
1h	Atividade em grande grupo	Apresentar o plano do dia e relembrar as regras comuns. Convidar dois pais a participar na sessão e a partilhar com o grupo as diferenças linguísticas entre a sua língua e a das crianças. - Realizar uma conversa em grande grupo com os pais sobre a sua cultura e língua. - Praticar palavras simples nas diferentes línguas.	. Cadeiras . Papel e caneta - se necessário
30min	Pausa/ Lanche	Partilhar um lanche em comum. Podemos ouvir música.	. Vários alimentos e Bebidas (incluindo fruta e água)
1h	Atividade em Pequeno Grupo	Dividir o grupo em 2, de modo que cada grupo passe 30 minutos numa atividade. Após esse tempo, os grupos trocam. - Atividade 1: "Cantos da Comunicação" - Atividade 2: "Exprima-se"	. Lápis . Papéis . Cores . Quatro sinais (Assertivo, Passivo, Agressivo, Passivo-Agressivo)
10min	Encerramento	Atividade de encerramento "Círculo de Reflexão"	. Escala Termómetro

● Avaliação das Sessões de Inclusão

Existem vários métodos que nos podem ajudar a avaliar as sessões inclusivas e a obter feedback valioso sobre a viabilidade e eficácia das sessões inclusivas implementadas.

1. **Indicadores de Monitorização:** podem fornecer-nos informações valiosas sobre o grau de envolvimento dos nossos participantes e dar-nos feedback sobre se as nossas sessões estavam bem organizadas, acessíveis aos nossos participantes e se conseguimos manter o envolvimento dos participantes ao longo da implementação da intervenção.

Exemplos de indicadores de monitorização: número de participantes; grupos-alvo alcançados, taxa de abandono, ausências.

2. **Classificar o nível de atividade** dos participantes pode ajudar-nos a avaliar o nível de envolvimento dos jovens participantes, bem como das crianças que participam nas sessões. O nível de atividade pode ser pontuado individualmente pelos facilitadores ou adultos envolvidos na implementação das sessões inclusivas. Se o nível de atividade for avaliado após cada sessão, o crescimento individual dos participantes pode ser monitorizado ao longo de toda a intervenção.

Exemplos para avaliar o nível de atividade: *“Numa escala de 1 a 5, classifique o nível de atividade do participante XY durante a sessão de hoje”.*

3. **Recolher feedback** dos participantes pode ajudar-nos a melhorar a estrutura e o conteúdo das nossas sessões inclusivas. Ao recolher feedback após as sessões, podemos mapear as necessidades dos nossos participantes e ajustar as atividades com base nas suas respostas. A forma de feedback deve ser adaptada à idade e às competências dos nossos participantes.

Exemplos para recolher feedback: utilize caras sorridentes ou emoticons e pergunte aos participantes o que acharam da sessão, ou durante o círculo de encerramento pergunte aos participantes o que gostaram menos e mais na sessão.



4. **Medir as mudanças nas atitudes** dos participantes também pode fornecer informações valiosas sobre a eficácia das nossas sessões inclusivas. Podemos recolher informações sobre mudanças na vontade dos nossos participantes de interagir com grupos étnicos e sociais diversos, avaliar o seu grau de aceitação versus hostilidade, as suas preferências por hierarquias baseadas em grupos que preveem apoio à desigualdade, a sua abertura à diversidade, o conforto com indivíduos de diferentes grupos e a consciência crítica. Se medirmos as atitudes dos nossos participantes antes e depois da intervenção, podemos medir a mudança nas suas atitudes.

Exemplos para medir mudanças nas atitudes: Escala de Bogardus (Bogardus, 1933), Escala de Orientação para a Dominância Social (Pratto et al., 1994), Escala de Diversidade Universitária Miville-Guzman (Miville et al., 1999), Escala Curta de Consciência Crítica (Diemer et al., 2022).



Conhecer o Grupo

4. Conhecer o Grupo

No caso de organizar grupos inclusivos e diversificados para crianças e jovens, é fundamental especificar as necessidades dos diferentes grupos com que vai trabalhar. Para o ajudar, sugerimos que reflita sobre os seguintes temas e questões:

Idade
Tipo de escolaridade a que as crianças têm acesso (Como se compara com uma escola pública média, está segregada, qual é a qualidade do ensino?)
Frequência escolar (Com que frequência as crianças vão à escola, faltar às aulas é um problema?)
Contexto sociocultural (língua, tradições, religião)
Nível de diversidade (Quão diverso é o grupo de crianças, é importante focar as diferentes necessidades dos indivíduos durante a intervenção?)
Level of diversity (How diverse are the group of children, is it important to focus on different needs of the individuals during the intervention?)
Nível de escolaridade dos pais
Rendimento médio mensal (aproximadamente)
Condições de vida (segregação, qualidade da região, água, eletricidade, infraestruturas, qualidade das estradas, distância do centro, brinquedos, livros, smartphones, computadores, sobrelotação do agregado familiar, etc.)
Existe alguma relação prévia entre os dois grupos? Em caso afirmativo, explique.
Relações intergrupais (Se os dois grupos já estão em contacto, como é a sua relação? Se não houve contacto anterior, porquê?)
A que distância os dois grupos vivem um do outro?
Os pais dos dois grupos já se encontraram? Se sim, como? Se não, seria possível no seu dia a dia? Se não, porquê?
Quão comuns são os preconceitos em relação ao grupo vulnerável no seu país?

Atividades para Crianças

5. Atividades para Crianças

5.1 Quebra-Gelo

→ 5.1.1 | M&M



Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos 9-12 anos	30-60 min.	15+	Compreender as Crianças	Baixo

OBJETIVOS	- Conhecer melhor os membros do grupo - Encorajar a partilha de informações pessoais entre o grupo
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Esta atividade utiliza chocolates M&M para promover a compreensão mútua entre as crianças. Cada criança deve, com base na cor dos chocolates M&M, descrever e partilhar um aspeto da sua vida com o restante grupo. Será interessante descobrir quantas coisas as crianças têm em comum.
RECURSOS NECESSÁRIOS	- Chocolates M&M - Perguntas por cor
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Sem partilhar com o grupo, atribua um tema a cada cor, por exemplo: - VERMELHO: Partilha sobre teus hobbies favoritos; - AMARELO: Partilha sobre a cidade onde nasceste; - AZUL: Partilha sobre o teu animal favorito; - CASTANHO: Partilha algo em que te consideras bom; - VERDE: Partilha três palavras que um amigo usaria para te descrever; - LARANJA: Partilha um facto interessante sobre ti. - Organiza o grupo em círculo e pede a cada criança que escolha um M&M, mas sem o comer. É



DICAS FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	PARA	importante que todas as cores estejam representadas
		3. Cada criança deve partilhar a informação solicitada de acordo com a cor do seu M&M.
		É importante criar um ambiente seguro para que as crianças se sintam confortáveis a partilhar informações sobre si mesmas. Além disso, algumas crianças podem precisar de algum tempo para pensar no que querem partilhar.
		Os temas de cada cor podem variar de acordo com as características do grupo.
		Edukino (2022)
		-

→ 5.1.2 | O teu próprio Filme

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos 13-15 anos	5-30 min	8-15	Comunicação	Médio

OBJETIVOS BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO RECURSOS NECESSÁRIOS INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Criar uma atmosfera divertida • Construir ligações de forma divertida entre os participantes • Esta atividade promove o trabalho em equipa, a criatividade e muitas gargalhadas
	Os participantes colaborativamente criam e adivinham o título ou tema de uma cena engraçada, silenciosa e congelada com base numa situação fornecida.
	• Uma lista de títulos de cenas ou sugestões (ex.: Escândalo no Casamento, Desastre no Restaurante, Assalto ao Banco Corre Mal, etc.). • Um espaço suficientemente amplo para os participantes se moverem e congelarem em posições.
	• Dividir em pares: Emparelhe os participantes para que todos tenham um parceiro. Se houver um número ímpar, rode os parceiros ou forme um grupo de três



- **Prepare as sugestões:**

Tenha uma lista de títulos de cenas (pré-preparados ou contribuídos pelos participantes). Estes podem ser engraçados, dramáticos ou caóticos. Por exemplo:

- *Escândalo no Casamento,*
- *Espectador na Final da Taça,*
- *Assalto ao Banco Corre Mal,*
- *O Último Lugar no Comboio*

- **Atribuir a cena:**

Anuncie um título ou sugestão. Pode escolhê-lo aleatoriamente, ou os participantes podem sortear um de um chapéu.

- **Os participantes vão preenchendo a cena:**

- Um a um, os participantes entram no «espaço da cena» e assumem uma pose silenciosa para representar a sua interpretação do tema.
- Cada pessoa desenvolve a cena já criada pelos participantes anteriores. Por exemplo, se uma pessoa posar como uma noiva chocada, a seguinte poderá posar como um empregado de mesa desajeitado a entornar uma bebida.
- Incentive poses exageradas, criativas e humorísticas para maximizar a diversão.

- **Congelar e finalizar a cena:**

- Assim que todos os participantes tiverem assumido as suas posições, todo o grupo fica imóvel.
- Devem permanecer imóveis e manter as suas poses, «representando» silenciosamente os seus papéis.

- **O parceiro adivinha a cena:**

- O parceiro pré-selecionado de cada participante aproxima-se para observar o quadro congelado.
- O parceiro adivinha o título da cena ou descreve o que acha que está a acontecer.



DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ATTACHMENTS	○ Quanto mais criativas (e mais fora do tema) forem as suposições, melhor! ● Revelar o Título Real: ○ Depois da suposição, revele o título original da cena. Compare-o com a suposição para dar a risada.
	Quanto mais absurda a ideia, mais certo é que nada corresponderá ao título original. Encoraje a criatividade e as expressões e poses exageradas. Mantenha a atmosfera descontraída para garantir que os participantes se sintam confortáveis. Rode os parceiros após cada ronda para variar.
	Para participantes mais experientes, pode também ser um filme sonoro, baseado nas instruções do próximo jogador, frases curtas, e depois pode ser desenvolvida uma cena completa. Votação: Deixe o resto do grupo votar na adivinhação mais engraçada ou mais precisa. Desafio Cronometrado: Dê aos participantes um limite de tempo (ex.: 2 minutos) para completar o tableau congelado. Rondas Temáticas: Tenha rondas baseadas em temas específicos como Desporto, Desastres Românticos, ou Eventos Históricos.
	https://www.theatrefolk.com/ -

→ 5.1.3 | Evolução

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos 13-15 anos	5-30 min	15+	Gestão de Grupo	Baixo





OBJETIVOS	• Relaxar • Criar um ambiente divertido
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes vão avançando por «fases evolutivas» ao jogarem Pedra, Papel, Tesoura. O objetivo é evoluir de um Ovo para o Super-Homem enquanto cantam, se mexem e se divertem!
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Um espaço suficientemente amplo para que os participantes se possam movimentar e interagir livremente.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Explicar os níveis de evolução: ○ Ovo: Começa por fazer um ovo, juntando as mãos como se fossem uma pequena casca de ovo. ○ Pintinho: Dobre os braços na altura dos cotovelos e bata as «asas» como um pintinho. ○ Águia: Abra bem os braços e «voe» com movimentos amplos. ○ Super-Homem: Faça uma pose dramática do Super-Homem e grite: «Eu sou o Super-Homem!» • Estabelecer regras: ○ Todos começam no mesmo nível (Ovo). ○ Avançam em cada fase ao ganharem uma partida de Pedra, Papel, Tesoura. ○ A honestidade é fundamental — se perderem, permanecem no nível atual. • Começar como Ovos: ○ Todos os participantes começam como ovos, juntando as mãos como se fossem cascas de ovo e entoando suavemente: «Sou um ovo, sou um ovo.» ○ Os participantes andam por aí, à procura de outro ovo para desafiar. • Encontro Ovo vs. Ovo: ○ Dois ovos encontram-se e jogam uma partida rápida de Pedra, Papel, Tesoura. ○ Vencedor: Evolui para um pintinho. Começa a «voar» batendo as asas e entoando: «Sou um pintinho, sou um pintinho.» ○ Perdedor: Continua a ser um ovo e mantém o canto enquanto procura um novo encontro.





DICAS FACILITADORES

PARA

VARIAÇÕES

• Encontro entre pintos:

- Quando dois pintos se encontram, jogam Pedra, Papel, Tesoura.
- Vencedor: Evolui para uma águia. Abre bem os braços, bate as asas graciosamente e canta: «Sou uma águia, sou uma águia.»
- Perdedor: Continua a ser um pinto e prossegue o jogo.

• Encontro Águia vs. Águia:

- Duas águias encontram-se e jogam Pedra, Papel, Tesoura.
- Vencedor: Atinge a evolução final e torna-se o Super-Homem! Faz uma pose orgulhosa de Super-Homem e grita: «Sou o Super-Homem, sou o Super-Homem!»
- Perdedor: Continua a ser uma águia e continua a jogar.

• Celebrar o Super-Homem:

- Assim que alguém se tornar o Super-Homem, deve anunciar em voz alta a sua evolução ao grupo.
- O Super-Homem sai do jogo, enquanto os restantes participantes continuam a sua jornada de evolução.

• Aplaudir todos os níveis:

- No final do jogo, reúnam todos para torcer e aplaudir os Ovos, os Pintos, as Águias e o Super-Homem. Celebrem o esforço e a honestidade de todos!

- É muito difícil controlar o volume durante o jogo. Vale a pena estabelecer desde já uma regra que proíba gritar.

- Dê prioridade à honestidade e à diversão em detrimento da competitividade.

- Incentive todos a representarem plenamente os seus níveis — façam gestos amplos e entrem a sério nos cânticos!

- Coloque música animada de fundo para manter a energia elevada.

- **Desafio Cronometrado:** Defina um limite de tempo para o jogo e veja quem pode atingir o nível mais alto dentro do tempo





	• Multiplos Super-Homens: Permita que mais de um Super-Homem surja, tornando-o numa corrida pela evolução • Evolução Temática: Substitua os estágios de evolução por um tema, como animais (Lagarta → Borboleta → Libélula → Criatura Mítica) ou níveis de carreira (Estagiário → Gestor → CEO → Milionário).
REFERÊNCIAS	https://www.goodforkids.nsw.gov.au
ANEXOS	-

→ 5.1.4 | Cortina dos Nomes

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-9 anos, 9-12 anos, 13-15 anos	5-30 min	15+	Gestão de Grupo	Baixo

OBJETIVOS	• Quebra Gelo • Aprender os nomes uns dos outros
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	As equipas competem para "ganhar" jogadores da equipa adversária sendo os mais rápidos a nomear o seu adversário quando um cobertor é baixado.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Um cobertor ou lençol grande que possa bloquear completamente a visão dos jogadores de ambos os lados. • Uma sala espaçosa com espaço suficiente para as equipas se agacharem ou sentarem de cada lado do cobertor.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Rondas de Quebra-Gelo (Opcional): Se os participantes não se conhecerem, comece com 2-3 rondas rápidas de apresentações ou



jogos de nomes para ajudar todos a aprenderem os nomes uns dos outros.

- **Dividir em Duas Equipas:**

Divida os participantes em duas equipas iguais. Deixe as equipas escolherem um nome.

- **Designar Árbitros:**

Designe uma pessoa como Árbitro e outra como Árbitro Assistente.

- **Posicionar as Equipas:**

Cada equipa agacha-se ou senta-se de cada lado do cobertor para não poderem ver a outra equipa.

- **Selecionar Concorrentes:**

Cada equipa silencia-se e escolhe silenciosamente um jogador como o seu "concorrente" para a ronda.

- **Contagem Decrescente e Queda do Cobertor:**

O árbitro conta regressivamente em voz alta: "Três... dois... um!" Ao "um", os árbitros baixam rapidamente o cobertor para revelar os dois concorrentes um ao outro.

- **Duelo de Nomes:**

Os concorrentes devem gritar o nome do adversário o mais rapidamente possível.

- **Vencedor:**

O jogador que disser o nome do adversário primeiro ganha o duelo.

- **Trocar de Lado:**

O concorrente mais lento junta-se à equipa vencedora. As equipas escolhem os seus próximos concorrentes e o jogo recomeça.



DICAS PARA FACILITADORES	• Continuar o Jogo: As rondas continuam até uma equipa ficar completamente vazia. • Declarar a Equipa Vencedora: A equipa que "ganhar" todos os jogadores é declarada vencedora!
	• Vale a pena nomear os dois grupos, seja por cor, nome de animal, desporto ou qualquer outra coisa. • O jogo fica mais animado com o árbitro como comentador. Encoraje a boa esportividade e a justiça. • Mantenha a energia elevada usando música animada durante o jogo e deixando o árbitro incentivar os jogadores. • Lembre a todos que o objetivo é divertir-se e não levar a competição demasiado a sério!
VARIAÇÕES	Adicionar um Comentador: O árbitro ou árbitro assistente pode adicionar energia narrando o duelo. Desafio de Velocidade: Adicione um limite de tempo (ex.: 5 segundos). Se nenhum concorrente disser um nome a tempo, o duelo é declarado empate. Recompensas para a Equipa: Atribua pequenos prémios à equipa vencedora ou deixe-a escolher uma atividade divertida em grupo. Nomes Engraçados: Peça aos participantes que inventem alcunhas em vez de usarem os nomes reais para um desafio acrescido
	teambuilding.com
REFERÊNCIAS	
ANEXOS	-



→ 5.1.5 | O Meu N.O.M.E. É

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos	60-120 min	8-15	Compreender as Crianças	Baixo

OBJETIVOS	• Descobrir coisas interessantes sobre os outros • Induzir discussão sobre vários temas • Promover a partilha das experiências de vida das crianças e a compreensão do seu passado • Aumentar o interesse em aprender mais sobre os outros e trabalhar em conjunto
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	É uma atividade simples de quebra-gelo que permite aos participantes conhecerem-se mutuamente, partilhando aspetos interessantes ou importantes das suas vidas.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Caneta/lápis • Folha de Papel
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Peça aos alunos que escrevam o seu nome verticalmente numa folha de papel. 2. Instrua-os a escolher uma palavra começando por cada letra do seu nome que sintam que os representa. 3. Depois de encontrarem palavras para todas as letras do seu nome, devem partilhá-las com o grupo.
DICAS PARA FACILITADORES	Encoraje a partilha de informações engraçadas ou descontraídas para criar um ambiente seguro e acolhedor para uma comunicação aberta. Além disso, o facilitador deve incentivar os participantes a explicar por que escolheram cada palavra, promovendo ligações e compreensão mais profundas entre o grupo.
VARIAÇÕES	O facilitador pode estabelecer algumas regras adicionais, tais como: • Incluir pelo menos uma coisa de que gostam e uma de que não gostam.

	Incluir uma situação engraçada ou inusitada que lhes tenha acontecido ou que tenham testemunhado.
REFERÊNCIAS	Edukino (2022)
ATTACHMENTS	-

→ 5.1.6 | Desafio da Música Rap

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	5-30 min	3-8	Autoconceito e autoestima, Comunicação	Médio

OBJETIVOS	- Encorajar a criatividade e a colaboração. - Fomentar a compreensão da inclusão através de uma atividade divertida. - Criar uma atmosfera relaxada e envolvente para os participantes interagirem.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Esta atividade convida os participantes a compor uma música rap curta em equipa. A tarefa requer criatividade e pensamento rápido enquanto incorpora termos ou conceitos relacionados com a inclusão. É uma excelente forma de quebrar o gelo, promover o trabalho em equipa e apresentar aos participantes o tema da inclusão de forma descontraída
RECURSOS NECESSÁRIOS	- Papel e canetas para escrever (ou dispositivos para tomar notas). - Cronómetro ou temporizador. - Música instrumental de fundo para as apresentações (opcional).
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Divida os participantes em pequenos grupos de 2-5 pessoas. - Explique a tarefa: Cada grupo deve escrever uma música rap com pelo menos quatro frases em cinco minutos.

DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	- A música rap deve incluir termos ou ideias relacionadas com a inclusão (ex.: igualdade, respeito, pertença, diversidade). - Assim que o tempo acabar, convide cada grupo a apresentar o seu rap ao resto dos participantes. - Celebre a sua criatividade e, opcionalmente, discuta os temas que incorporaram.
	- Encoraje os participantes a focar-se em divertir-se em vez de criar um rap perfeito. - Forneça exemplos de termos ou conceitos relacionados com a inclusão se os participantes precisarem de orientação. - Garanta uma atmosfera de apoio e sem julgamentos durante as apresentações. - Se o grupo for tímido, os facilitadores podem realizar um rap de exemplo curto para quebrar o gelo.
	Se os participantes se sentirem desconfortáveis a apresentar, podem partilhar o seu rap como um escrito. A atividade também pode ser adaptada para focar noutros temas como trabalho em equipa, empatia, ou respeito.
	Jogo similar, mas mais sofisticado “Midnight music’s: Rap my name”.

→ 5.1.7 | Telefone Estragado

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos 9-12 anos 13-15 anos	5-30 min	8-15	Comunicação	Médio

OBJETIVOS	● Promover uma comunicação clara entre os participantes. ● Refletir sobre as interpretações individuais. Encorajar a criatividade e o trabalho em equipa enquanto os participantes tentam
------------------	--



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

replicar e adaptar os movimentos uns dos outros.

É o mesmo conceito do jogo do "telefone estragado", mas adaptado à comunicação não verbal, onde os participantes devem transmitir a sua mensagem à próxima pessoa através de mímica e som

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Frases diferentes

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- Configuração: Divida o grupo em duas ou mais equipas, dependendo do número de participantes. Cada equipa deve ficar em fila, com espaço suficiente entre cada jogador para permitir movimento.
- A mensagem: O facilitador pensa numa frase, que dará à primeira pessoa da fila de cada equipa. A frase deve ser simples mas suficientemente detalhada para poder ser mal comunicada.
- Passar a mensagem com movimento: O primeiro jogador de cada fila lê ou ouve a mensagem e deve depois executar um movimento ou ação que represente essa frase.
- Passar ao próximo jogador: O segundo jogador da fila observa o movimento do primeiro jogador e deve replicá-lo. No entanto, deve acrescentar o seu próprio movimento ou interpretação do que acha que era a mensagem.
- Continuar a cadeia: Este processo continua pela fila até ao último jogador, que deve executar a sua interpretação do movimento e dizer o que acredita ser a mensagem original.
- Revelação final: O último jogador anuncia a sua versão da mensagem e todos a comparam com a frase original. Quanto mais alterada estiver a versão final, mais engraçado será o resultado





DICAS PARA FACILITADORES

O facilitador pode garantir que todos estão envolvidos e a divertir-se.

VARIAÇÕES

O facilitador pode ajustar a dificuldade das frases dependendo do nível do grupo. Outra forma de jogar este jogo é pedir a todos os jogadores, exceto um, que saiam da sala para não ouvirem a frase. O facilitador diz a frase ao jogador que ficou e este não pode repeti-la. Esse jogador repete a frase da forma como a entendeu ao próximo jogador que entra na sala. O próximo jogador faz o mesmo, passando a frase até ao último. Quanto mais difícil for a frase, mais divertido o jogo se torna

REFERÊNCIAS

Adaptação do jogo tradicional "Telefone sem Fios" jogado em vários países.

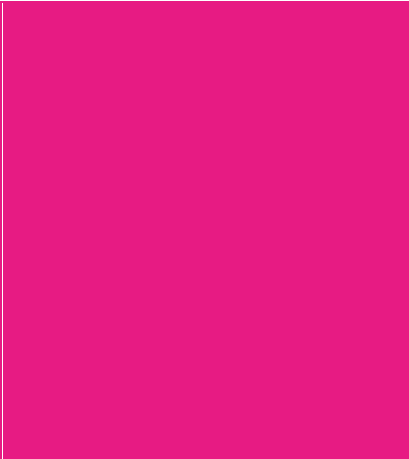
ANEXOS

Frases criativas para o jogo:

- O balão vermelho flutuou para o céu.
- Um macaco saltou de árvore em árvore.
- O cão perseguia a sua cauda em círculos.
- A girafa alta comia folhas do topo da árvore.
- Um leão rugiu alto na selva.
- O sapo saltou através da lagoa.
- O elefante bebé salpicou na água.
- Um feiticeiro lançou um feitiço mágico com uma varinha.
- O palhaço fazia malabarismo com bolas coloridas no circo.
- O robô dançou com os braços a mover-se de forma engraçada.
- O pinguim bamboleou-se no gelo.
- Um pirata navegava um navio pelo oceano.
- Um gato dormitava num parapeito ensolarado.
- O boneco de neve derreteu sob o sol quente.





- 
- O dragão voou sobre a montanha com um sopro de fogo.
 - A borboleta esvoaçou de flor em flor.
 - O chapéu do feiticeiro voou com o vento.
 - Um chef cozinhou esparguete numa panela grande.
 - Um cavalo galopou por um prado.
 - O esquilo recolheu bolotas para o inverno..

→ 5.1.8 | Futebol Japonês

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos 9-12 anos 13-15 anos	5-15 min	8-15	Gestão de Grupo	Baixo

OBJETIVOS

- Desenvolver a iniciativa e a participação ativa
- Melhorar a coordenação e os reflexos
- Encorajar a competição lúdica e o trabalho em equipa

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

O Futebol Japonês é um jogo dinâmico e alegre de exterior, melhor jogado num grande espaço aberto. Os jogadores formam um círculo com as pernas afastadas, criando "balizas" individuais. Usando apenas as mãos, tentam rolar a bola entre as pernas dos outros enquanto defendem as suas. Os jogadores que sofrem um golo são eliminados até restarem apenas dois para o duelo final.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Bola de borracha macia
- Grande espaço aberto ao ar livre
- Facilitador / árbitro

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- Os jogadores ficam em círculo com as pernas afastadas, pés a tocar.
- As pernas de cada jogador representam a sua própria baliza.
- A bola só pode ser rolada no chão usando as mãos.
- Os jogadores tentam marcar golo rolando a bola entre as pernas dos outros enquanto defendem as suas.
- Os jogadores contra quem se marca golo são eliminados.
- É proibido marcar golo através das pernas dos dois jogadores vizinhos - caso contrário, o atirador é eliminado.
- Quando restam apenas dois jogadores, começa o duelo.
- Duelo Final: Os jogadores ficam de costas um para o outro, dão três grandes passos em frente e depois viram-se.



DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	• Tentam marcar golo rolando a bola alternadamente. • Não é permitida defesa com as mãos. • O primeiro jogador a marcar 3 golos vence.
	• Certifique-se de que a bola fica sempre no chão para evitar lesões. • Os jogadores eliminados podem ajudar a recuperar a bola. • Encoraje o jogo limpo e a participação ativa.
	Acampamentos Erzsébet



5.2 Construção de Confiança



→ 5.2.1 | Objetos pessoais

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	60-120min	3-8	Multiculturalismo	Baixo

OBJETIVOS

- Encorajar a confiança e o respeito entre as crianças através da partilha de histórias pessoais.
- Promover a criatividade das crianças através da narração de histórias.

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

Esta atividade visa construir confiança e respeito entre as crianças através da narração de histórias. Cada criança deve contar uma história, que pode ser inventada ou baseada em algo real, sobre o objeto de outra criança. No final, os objetos são devolvidos aos seus donos, que devem partilhar a história real por detrás do seu objeto. Este é um exercício interessante para ilustrar como o mesmo objeto pode ser abordado de formas diferentes. Dá também às crianças que contam histórias a oportunidade de libertar a sua imaginação para dar vida a um objeto desconhecido.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Objetos significativos para cada criança

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Cada criança deve trazer um objeto pessoal, como uma fotografia, um brinquedo de infância, ou um item decorativo. A ideia é que, além de ser pessoal, também reflita algo específico sobre a sua cultura ou família.
2. Todos os objetos são colocados numa mesa sem revelar a quem pertencem. Cada criança deve escolher um objeto que não seja o seu e contar uma história sobre ele.

DICAS PARA FACILITADORES	3. Esta história pode ser completamente inventada ou baseada numa experiência ou evento real. Depois de todas as crianças terem contado uma história sobre um objeto que não é o seu, devem pegar no seu próprio objeto e partilhar a história real por detrás do mesmo. 4. No final, em grande grupo, deve haver espaço para as crianças se fazerem perguntas umas às outras
	O facilitador deve encorajar as crianças a fazer perguntas ou a partilhar curiosidades, promovendo sempre um diálogo aberto e assertivo para desconstruir estereótipos. Se as crianças tiverem dificuldade em contar a história, o facilitador pode fornecer algumas sugestões úteis, fazendo perguntas que ajudem a desbloquear a história.
VARIAÇÕES	O facilitador pode distribuir os objetos entre as crianças para melhor direcionar/controlar o tipo de história que pode ser criada
REFERÊNCIAS	Decides (2023)
ANEXOS	-

→ 5.2.2 | Pateta

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	5-30 min	15+	Gestão do Grupo	Médio

OBJETIVOS	• Construção de confiança • Coesão da equipa
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	• Os participantes navegam por um espaço com os olhos vendados ou fechados para identificar e juntar-se ao



RECURSOS NECESSÁRIOS

STRUÇÕES PASSO A PASSO

crescente comboio "Não Pateta", enquanto os últimos Patetas são celebrados.

- Vendas para todos os participantes (opcional se os participantes conseguirem manter os olhos fechados de forma fiável). Uma área espaçosa sem obstáculos para movimento seguro.
- **Explicar as Regras:**
Todos começam como um Pateta. Um participante, selecionado secretamente pelo facilitador, será o "Não Pateta". O objetivo é os participantes encontrarem o "Não Pateta" e juntarem-se ao seu comboio.
- **Venda ou Olhos Fechados:**
Certifique-se de que todos os participantes estão vendados ou concordam em manter os olhos fechados ao longo do jogo. Lembre-os de se moverem lenta e cuidadosamente para evitar colisões.
Iniciar o Jogo:
Os participantes espalham-se lentamente e às cegas pelo espaço. O facilitador aperta o ombro de um participante para o designar secretamente como "Não Pateta".
Apertar a Mão e Dizer "Pateta":
Quando os participantes se encontram, apertam as mãos. Ambos os participantes dizem "Pateta" e depois continuam a explorar o espaço.
Encontrar o Não Pateta:
Se alguém apertar a mão do "Não Pateta", o "Não Pateta" fica em silêncio e não diz "Pateta". A resposta silenciosa sinaliza ao outro participante que encontrou o "Não Pateta".
Juntar-se ao Comboio:
O participante que encontra o "Não Pateta" fica atrás dele, colocando as mãos nos ombros da pessoa à frente. Este comboio começa a crescer à medida que mais participantes encontram o "Não Pateta".
Fim do Jogo:



DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	O jogo termina quando restam apenas alguns Patetas. O facilitador sinaliza o fim do jogo e remove as vendas. Celebrar os Patetas: Os últimos Patetas são celebrados com uma grande salva de palmas pela sua persistência!
	Priorize a segurança: Certifique-se de que o espaço está livre de obstáculos e os participantes movem-se lentamente para evitar colisões. Encoraje as gargalhadas e a diversão: O absurdo de dizer "Pateta" enquanto se move às cegas faz parte do charme! Facilite com suavidade: Como líder, observe cuidadosamente para garantir o jogo limpo e manter o jogo a fluir.
	Reverse Role: Let the last remaining Goofys become the new "Not Goofy" in the next round. Speed Challenge: Set a time limit to see how quickly the "Not Goofy" can recruit everyone into their train. Themed Names: Replace "Goofy" with other themed words like "Robot" and "Not Robot" or "Explorer" and "Treasure Keeper" to match an event's theme.
	https://www.oakinnovation.com/ -

→ 5.2.3 | Trust Walk

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos 9-12 anos 13-15 anos	5-30 min	15+	Gestão de grupos	Baixo





OBJETIVOS	• Criar um clima de confiança entre os participantes • Melhorar as competências de comunicação • Promover a empatia, a confiança e o trabalho em equipa
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes formam pares, sendo que um deles tem os olhos vendados e o outro desempenha o papel de guia. O guia conduz o participante com os olhos vendados por uma pista de obstáculos ou por um percurso definido, promovendo a confiança e uma comunicação eficaz.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Vendas para os olhos (lenços ou bandanas) • Um espaço seguro com obstáculos simples (cones, cadeiras, cordas, etc.)
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Junte os participantes em pares e forneça uma venda por par. 2. Designe um dos parceiros como guia e o outro como participante com os olhos vendados. 3. Explique o objetivo: o guia irá conduzir o parceiro com os olhos vendados ao longo do percurso utilizando apenas instruções verbais. 4. Estabeleça regras básicas de segurança (por exemplo, «Movam-se devagar», «Parem se se sentirem inseguros»). 5. Deixe cada par percorrer o percurso. 6. Após concluir a atividade, troque os papéis para que ambos os participantes experimentem guiar e ser guiados. 7. Conclua com uma discussão em grupo: • Como foi confiar no teu parceiro? • Que desafios enfrentaste e como os superaste?
DICAS PARA FACILITADORES	Os facilitadores devem garantir que o espaço esteja livre de riscos e supervisionar de perto a atividade para garantir a segurança. Devem também incentivar uma comunicação clara e solidária entre os parceiros, promovendo a colaboração e a compreensão mútua. Após a atividade, é importante realizar uma análise aprofundada para explorar os sentimentos e as reflexões dos participantes, ajudando-os a refletir sobre as suas experiências e lições aprendidas.





VARIAÇÕES	• Utilize um percurso de obstáculos mais complexo para os participantes mais velhos. • Introduza um elemento não verbal em que os guias só possam utilizar gestos ou sons.
REFERÊNCIAS	Exercício Similar Surffoffice's: Trust walk
ANEXOS	-

→ 5.2.4 | Sou eu

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	30-60 min	3-8	Multiculturalismo	Baixo

OBJETIVOS	• Saber mais sobre as culturas de outras pessoas • Promover o respeito e a aceitação das diferenças para garantir a inclusão
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Esta atividade consiste em tirar fotografias do que as crianças consideram que as representa enquanto indivíduos. Estas fotografias devem estar relacionadas com as suas culturas, nacionalidades, religiões, etc., e devem incluir cenários significativos para os próprios participantes.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• 3 fotografias tiradas pelas crianças



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. As crianças devem ter, pelo menos, uma semana para tirar três fotografias que considerem representativas da sua cultura (por exemplo, reuniões familiares, comida de que gostam, locais sagrados, vestuário, rotinas familiares, etc.). 2. Depois de tirarem as fotografias, as crianças devem apresentá-las ao grupo e responder às seguintes perguntas: Why did you choose this photo? • De que forma é que esta fotografia te representa? • Quando e como é que tiraste a fotografia?
	Como educador, não deve obrigá-los a partilhar informações que não estejam dispostos a revelar. Este exercício implica a partilha de informações pessoais, e é importante que o aluno se sinta à vontade para partilhar o seu contexto. O facilitador nunca deve fazer comentários negativos sobre a seleção das fotografias.
DICAS PARA FACILITADORES	Para além das fotografias tiradas pelas próprias crianças, o animador pode também permitir fotografias de família que não tenham sido tiradas pelas crianças. Esta atividade também pode ser realizada em pares, em que cada par partilha as suas fotografias entre si e, posteriormente, no grupo alargado, cada criança partilha o que aprendeu sobre a outra.
VARIAÇÕES	
REFERÊNCIAS	Edukino (2022)
ANEXOS	-

→ 5.2.5 | Segue o som!

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos 9-12 anos	5-30 min	15+	Gestão de grupos	Baixo

13-15 anos				
------------	--	--	--	--

OBJETIVOS	• Criar um clima de confiança e segurança entre os participantes. • Melhorar a escuta ativa e a concentração. • Promover a comunicação e a interação não verbal. • Criar um ambiente inclusivo e solidário.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Na atividade «Segue o Som», os participantes trabalham em pares, com um deles com os olhos vendados e o outro a guiá-lo utilizando apenas sons, tais como palmas, estalos de dedos ou indicações verbais. Esta atividade promove a confiança, a escuta atenta e o desenvolvimento de estratégias de comunicação criativas. É um exercício ideal para quebrar o gelo ou para reforçar a confiança em grupos recém-formados.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Vendas para os olhos (uma por par). • Um espaço aberto e seguro (no interior ou no exterior) sem objetos pontiagudos ou perigosos. • Pequenos objetos ou marcadores para servir de pontos de referência ou alvos (opcional).
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Introdução: • Explique o objetivo da atividade: criar confiança e melhorar as competências de escuta. • Saliente a importância da segurança e de uma comunicação clara. Assegure aos participantes que se devem sentir à vontade e que podem fazer uma pausa a qualquer momento, se necessário. 2. Formação de pares: • Divida os participantes em pares. Incentive-os a formar pares com alguém que não conheçam bem, para estabelecerem novas ligações.



- Cada par decide quem vai ficar com os olhos vendados primeiro. Explique que os papéis vão trocar-se mais tarde.

3. Fase de orientação:

- Venda os olhos a um dos participantes de cada par. O outro participante assume o papel de guia, conduzindo o seu parceiro ao longo do percurso ou até objetivos específicos, utilizando apenas sons previamente acordados.

- Exemplos de sons ou sinais:

- Bate palmas uma vez para indicar «virar à esquerda».
- Bate palmas duas vezes para indicar «parar».
- Estala os dedos para indicar «avançar».

- Incentivar os guias a utilizarem um sistema coerente de sons para garantir uma comunicação clara.

4. Trocar de papéis:

- Após a primeira ronda, os participantes trocam de papéis, para que ambos possam experimentar a sensação de ter os olhos vendados e de ser guiados.

5. Análise pós-ação:

- Reúna o grupo para refletir sobre a experiência. Utilize perguntas orientadoras como, por exemplo:
 - Como foi ter de contar apenas com o som para se orientar?
 - Como se sentiu quando foi o guia?
 - Que estratégias funcionaram melhor para si?

DICAS PARA FACILITADORES	- De que forma isto se relaciona com a confiança e a comunicação com os outros no dia-a-dia?
	• Certifique-se de que o espaço está livre de obstáculos e perigos, de modo a dar prioridade à segurança. • Acompanhe os pares para prestar assistência ou tranquilizar, se necessário. • Incentive os participantes a serem pacientes e solidários com os seus parceiros. • Se um participante se sentir desconfortável com os olhos vendados, permita-lhe não desempenhar essa função e contribuir de outra forma.
VARIAÇÕES	• Labirinto Sonoro em Grupo: Vários pares percorrem o espaço em simultâneo, cada um utilizando um som distinto para evitar confusão. • Orientação Silenciosa: Limite os participantes a sons não verbais, como palmas, estalar de dedos ou batidas, para um desafio adicional. • Desafio Cronometrado: Estabeleça um limite de tempo para aumentar a concentração e o trabalho em equipa. • Tarefas temáticas: Adicione um enredo, como «resgatar um tesouro» ou «encontrar um caminho secreto», para tornar a atividade mais envolvente.
REFERÊNCIAS	Exercício Similar Surffoffice's: Trust walk
ANEXOS	-

→ 5.2.6 | Um salto de fé

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	5-30 min	3-8	Autoconceito e autoestima	Médio

OBJETIVOS

- Criar um clima de confiança e segurança entre os participantes.
- Promover o trabalho em equipa e a responsabilidade coletiva.
- Incentivar os participantes a saírem da sua zona de conforto num ambiente seguro e solidário.

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

Na atividade «Leap of Faith», os participantes, à vez, colocam-se em cima de uma cadeira resistente ou de uma plataforma e saltam para os braços dos seus colegas, que formam um grupo seguro para os apanhar. A atividade foi concebida para realçar a confiança, a coragem e a colaboração, uma vez que quem salta tem de contar com o apoio e a segurança do grupo.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Uma cadeira resistente — definitivamente SEM rodas —, uma plataforma baixa ou objeto semelhante (que não ultrapasse a altura dos joelhos, por razões de segurança).
- Um espaço livre e aberto, com espaço suficiente para que o grupo de apoio se posicione à volta da pessoa que vai saltar.
- Tapetes ou almofadas macias colocadas por baixo da cadeira ou da plataforma para maior segurança.
- Um material macio em forma de «O», como um lenço com nós, que a pessoa que salta possa segurar com ambas as mãos para evitar esticar os braços durante o salto.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Introdução (5 minutos):
 - Explique o objetivo da atividade: fomentar a confiança, o trabalho em equipa e a coragem.
 - Saliente a segurança e a importância de uma coordenação cuidadosa.
 - Assegure aos participantes que ninguém será obrigado a saltar se não se sentir à vontade.
2. Configuração (5 minutos):
 - Coloque a cadeira ou a plataforma no centro do espaço, com tapetes por baixo.



- Forme um grupo de apoio com 6 a 8 participantes (3 a 4 pares) alinhados ao lado da cadeira, prontos para apanhar. Certifique-se de que entrelaçam bem os braços ou formam uma base sólida para apoiar quem salta.

3. Demonstração (5 minutos):

- O facilitador ou um voluntário de confiança faz uma demonstração do salto para mostrar a técnica correta e as medidas de segurança.
- Destacar os pontos-chave:
 - O saltador deve manter o corpo direito e os braços cruzados sobre o peito.
 - Tem de saltar para trás a partir da cadeira, pelo que não pode ver, devendo confiar apenas nos apanhadores durante o salto.
 - Se necessário, pode utilizar-se um nó em forma de «O» no lenço para impedir que as mãos se abram durante os saltos.
 - O grupo de apanhadores deve comunicar e trabalhar em conjunto para garantir uma aterragem segura.

4. Fase de Execução (10-15 minutos):

- Os participantes vão, à vez, subir para a cadeira e saltar para o grupo que os apanha.
- Incentive o grupo a aplaudir e a apoiar cada participante que salta, para reforçar a sua confiança.
- Alterne os papéis para que todos tenham a oportunidade de saltar e de apanhar.





DICAS PARA FACILITADORES	5. Debrief (5 minutos): • Reúna o grupo para refletir sobre a experiência que viveram. Utilize perguntas como: - Como te sentiste ao confiar que o teu grupo te iria apanhar? - O que aprendeste sobre trabalho em equipa e comunicação? - De que forma é que esta experiência se pode relacionar com situações da vida real que envolvam confiança e colaboração?
	• Dê prioridade à segurança: Certifique-se de que todos os participantes compreendem a importância de formar um grupo de apanhadores seguro. Se necessário, certifique-se de antemão de que o grupo de apanhadores consegue suportar o peso de um participante. • Ajuste a altura: Mantenha a plataforma baixa para evitar lesões e adaptar-se a diferentes níveis de conforto. • Apoie os participantes relutantes: Ofereça incentivo, mas nunca obrigue ninguém a saltar. • Acompanhe de perto: Envolver-se ativamente na supervisão constante do grupo de apoio e do saltador. • Se estiver disponível ou parecer mais seguro, utilize um colchão insuflável como medida de segurança adicional.
	VARIAÇÕES • Salto guiado: Peça a um facilitador para se posicionar junto ao saltador, a fim de lhe dar mais segurança e apoio. • Desafio em grupo: Estabeleça um objetivo para o grupo: apanhar com segurança um determinado número de saltos dentro de um determinado período de tempo.





REFERÊNCIAS ANEXOS	• Salto temático: Adicione um tema divertido, como fingir que se está a saltar para um cenário imaginário (por exemplo, uma piscina, uma nave espacial). • Coloque no contexto: peça-lhes para cantarem uma canção ou recitarem um poema que se encaixe na perfeição na cena. • Exemplos: - R. Kelly: I Believe I Can Fly - Van Halen: Jump
	Exercício Similar em Teambulding.com
	-

5.3 Comunicação



→ 5.3.1 | Círculo de Vozes

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	30 - 60 min	15+	Gestão de grupos Comunicação	Médio

OBJETIVOS

- Promover a escuta ativa, a empatia e a participação equitativa entre todos os jogadores.
- O jogo ajuda os participantes a praticar a forma de falar com clareza, partilhar pensamentos e estar atentos aos outros de uma forma estruturada.

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

Esta atividade foi concebida para proporcionar a todos os participantes oportunidades iguais de partilhar os seus pensamentos, sentimentos ou ideias num contexto de grupo. Através de um formato estruturado em que apenas uma pessoa fala de cada vez, o jogo promove a escuta ativa e a comunicação respeitosa. A ferramenta central da atividade é um «objeto de fala» que é passado de mão em mão ao longo do círculo, garantindo que cada pessoa tenha a sua vez de falar sem ser interrompida. Isto incentiva os participantes a expressarem as suas ideias com clareza, ao mesmo tempo que promove um ambiente de apoio e empatia.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Um espaço aberto onde todos possam sentar-se em círculo (seja em cadeiras, seja no chão).
- Um objeto de fala (qualquer objeto pequeno, como uma bola, um pau ou uma pedra) que será passado de mão em mão. No caso de um grupo maior, um para cada subgrupo.
- Opcional: Um cronómetro ou uma pessoa responsável pela gestão do tempo.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Formar o círculo: Peça a todos que se sentem em círculo, de forma a poderem ver-se uns aos outros. Certifique-se de que o espaço é confortável e propício à partilha. Cada pessoa deve conseguir ouvir as outras com clareza.
2. Apresentação do «objeto da palavra»: Explique que apenas a pessoa que estiver a segurar o «objeto da palavra» pode falar. O «objeto da palavra» será passado ao longo do círculo, dando a todos a mesma oportunidade de falar. Saliente a importância do respeito: ninguém interrompe quem está a falar e todos ouvem com atenção quando não é a sua vez.
3. Apresente o tema/tópico: O facilitador apresenta uma pergunta, um tema ou um tópico para o grupo debater. Pode ser algo que invite à reflexão, como «Qual foi um desafio que enfrentou recentemente?», ou mais específico, como «Como podemos trabalhar melhor em equipa?». O tema deve incentivar reflexões pessoais ou um diálogo construtivo.
4. Reflexão silenciosa: Antes de passar o «objeto de fala», conceda a todos um ou dois minutos (medidos pelo cronómetro!) de reflexão silenciosa. Isto incentiva os participantes a pensarem profundamente antes de partilharem as suas ideias.
5. Rodada de intervenções: O facilitador começa por segurar o objeto de fala e partilha as suas ideias sobre o tema. Depois de falar, passa o objeto de fala à pessoa ao seu lado no círculo (normalmente no sentido horário).
6. Regras para intervir:
 - Respeite o «Talking Piece»: Só fale quando tiver o «Talking Piece» na mão. Se alguém não quiser falar, pode simplesmente segurar o «Talking Piece» por um momento e passá-lo adiante.



DICAS FACILITADORES

PARA

- Seja conciso: Incentive os participantes a serem claros e concisos nas suas intervenções, para que todos tenham a oportunidade de falar. Se necessário, utilize um cronómetro para cada pessoa (por exemplo, 1 a 2 minutos).
 - Escuta ativa: Lembre ao grupo que, enquanto alguém estiver a falar, todos os outros devem estar a ouvir ativamente, sem planear a sua resposta nem interromper.
7. Continuar a passar o objeto de fala: O objeto de fala continua a ser passado de mão em mão até que todos no círculo tenham tido a oportunidade de falar. Se o grupo for pequeno ou a discussão for particularmente profunda, podem realizar-se várias rondas de partilha.
 8. Reflexão final (opcional devido à falta de tempo, mas provavelmente a parte mais importante desta atividade): Assim que todos tiverem tido a oportunidade de falar, o facilitador pode abrir o debate para uma conversa mais aberta, sem o objeto de fala, ou pode orientar uma reflexão sobre o que foi partilhado. Perguntas como «O que aprendemos uns com os outros?» ou «Como nos sentimos ao sermos ouvidos?» podem suscitar mais discussão.

Este exercício deve ser realizado no início de um programa de formação, uma vez que pode ter um impacto no resto do programa. Esta atividade pode garantir que todos, incluindo as pessoas mais caladas ou introvertidas, tenham a oportunidade de se expressar. Contribui enormemente para o desenvolvimento das competências de escuta ativa, uma vez que, ao limitar a intervenção a uma pessoa de cada vez, os participantes aprendem a concentrar-se nas palavras dos outros em vez de planearem as suas respostas. Contribui também para reforçar a empatia, pois ouvir perspetivas diversas promove a empatia e ajuda os participantes a ver as questões sob vários pontos de



VARIAÇÕES	vista. Em geral, trata-se de uma atividade fundamental para o desenvolvimento de competências de comunicação, uma vez que este jogo incentiva uma comunicação clara e concisa e ajuda os participantes a praticar a organização dos seus pensamentos.
	• Versão não verbal: Em vez de partilharem verbalmente, os participantes podem expressar os seus pensamentos através de desenhos, da escrita ou da utilização de símbolos. Podem, depois, apresentar e explicar o seu trabalho quando tiverem o objeto de fala nas mãos. • Círculos temáticos: Utilize temas específicos para cada ronda de partilha, como gratidão, desafios, objetivos ou resolução de problemas.
	Versão online: Num ambiente virtual, os participantes podem «levantar a mão» utilizando a funcionalidade de chat ou sinalizar quando estiverem prontos para falar, cabendo ao facilitador gerir a ordem de intervenção, em vez de passar um objeto físico que indica quem tem a palavra.
	Exercício Similar Eudopia's Circle practice
REFERÊNCIAS	
ANEXOS	-

→ 5.3.2 | Aspectos da Comunicação

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	30-60 min	15+	Comunicação	Médio

OBJETIVOS	• Explorar e refletir sobre os diferentes estilos de comunicação e o seu impacto na inclusão, nas relações e na dinâmica de grupo. • Compreender como a comunicação afeta o trabalho em equipa, a empatia e a capacidade de criar um ambiente inclusivo.
------------------	---



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

Este jogo explora diferentes estilos de comunicação, dividindo os participantes em grupos com base na forma como preferem comunicar. Cada grupo discute a forma como o seu estilo influencia as relações e a resolução de problemas. Posteriormente, os participantes participam em debates ou simulações para compreender os pontos fortes e os desafios de cada estilo.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Quatro placas com indicações de diferentes estilos de comunicação

- Assertivo
- Passivo
- Agressivo
- Passivo-Agressivo

Um espaço suficientemente amplo para que os participantes se possam deslocar para diferentes cantos da sala.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Preparar a sala: Identifique os quatro cantos da sala com placas que representem diferentes estilos de comunicação, mas de forma a que fiquem invisíveis para os participantes.
2. Apresentar o tema: Comece com uma discussão sobre os diferentes estilos de comunicação. Explique como cada estilo se manifesta normalmente nas conversas e como pode influenciar a inclusão e as relações. Dê exemplos de como cada estilo de comunicação pode manifestar-se nas interações do dia a dia.
3. Apresente um cenário ou uma pergunta a cada grupo: Estes devem ser abertos e relacionados com situações comuns que envolvam questões relacionadas com a integração. Por exemplo:

- Estás a participar num projeto de grupo e uma pessoa está a fazer todo o trabalho. Como reages?
- Alguém te interrompe durante uma chamada importante e pergunta-te se sabes onde fica o gabinete do orientador escolar e o que ele/ela



precisa de encontrar imediatamente. O que fazes?

- Um dos teus amigos não foi deixado entrar num bar/discoteca/restaurante ontem à noite por causa da cor da sua pele. Como reages?
- És professor do ensino básico. Observas que uma criança é sempre excluída dos jogos devido à sua diferença física visível. O que fazes?

4. Escolher um canto: Após a apresentação do cenário, peça aos participantes que se dirijam ao canto da sala que representa um estilo de comunicação. Peça-lhes que façam uma pequena encenação utilizando as técnicas de comunicação indicadas em cada canto. Se o grupo for grande, os participantes podem formar pares ou trabalhar em pequenas equipas dentro do canto que escolheram.

5. Discussão nos cantos: Assim que os participantes tiverem escolhido o seu canto, dê-lhes tempo para discutirem quais são as expressões e palavras que uma pessoa com esse método de comunicação utilizaria.

6. Apresentação: Depois de discutirem, peça-lhes que façam uma breve encenação (60-90 segundos) durante a apresentação. Se, por qualquer motivo, isso não for possível, peça-lhes que digam essas expressões.

7. Discussão em pequenos grupos: Peça-lhes que reflitam se essa seria uma situação real:

- De que forma este estilo de comunicação afeta as relações?
- Este estilo promove a inclusão ou a exclusão?



DICAS FACILITADORES

PARA

VARIAÇÕES

- Quais são as vantagens e as desvantagens de utilizar este estilo de comunicação nesta situação?
- O que poderão sentir os participantes logo após a situação e uma semana depois?

8. Reflexão com todo o grupo: Depois de cada grupo ter debatido as suas ideias, reúnam-se novamente todos juntos. Peça a um representante de cada canto que partilhe o que foi discutido, resumindo as ideias do grupo sobre os pontos fortes e fracos do estilo de comunicação que escolheram.

9. Análise: Facilite uma discussão em grupo sobre como os diferentes estilos de comunicação afetam a inclusão, as relações e a colaboração eficaz. Faça perguntas como:

- Que estilo de comunicação tende a criar ambientes mais inclusivos?
- Como podemos adaptar os nossos estilos de comunicação para promover a inclusão e a compreensão em grupos diversificados?
- O que podemos fazer para melhorar a nossa comunicação, de modo a construir relações mais fortes e inclusivas?

Este exercício requer boas competências de comunicação. Se houver participantes com dificuldades neste aspeto, forme pequenos grupos ou pares que incluam alguns participantes com melhores competências.

Após a ronda inicial, pode pedir aos participantes que reflitam sobre como poderiam alterar o seu estilo de comunicação se pretendessem ser mais inclusivos ou se estivessem a liderar uma equipa diversificada. Permita que se desloquem para um novo canto se sentirem que a sua abordagem mudaria nesse contexto. Discuta com eles os



	motivos que os levaram a mudar de lugar e o que aprenderam com o exercício.
REFERÊNCIAS	Exercício Similar em WorkSMART blog
ANEXOS	-

→ 5.3.3 | Maestro

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos, 13-15 anos	30-60 min	8-15	Comunicação	Médio

OBJETIVOS	• Prestar atenção uns aos outros. • Promover a comunicação não verbal entre os participantes.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	A equipa escolhe um membro que vai ser o detetive. O detetive sai da sala, enquanto o grupo escolhe um «maestro». O detetive regressa e todo o grupo forma um círculo. Todos imitam os movimentos, a postura corporal e as expressões faciais do maestro. O objetivo do detetive é descobrir quem é o maestro.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Um espaço suficientemente amplo para que o grupo possa formar um círculo.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Selecionar um Detetive: a. O grupo escolhe uma pessoa para desempenhar o papel de detetive nessa ronda. • Preparar o círculo: a. Os restantes participantes formam um círculo enquanto o Detetive sai da sala ou vira as costas. • Escolher o Maestro:



- Enquanto o Detetive está fora, o grupo escolhe discretamente um Maestro.
- O Maestro irá liderar movimentos subtis (por exemplo, bater palmas, bater na cabeça, balançar-se, etc.) que o resto do grupo irá imitar.

- **Trazar de volta o Detetive:**

- O detetive volta a entrar na sala e fica no meio do círculo.

- **Começar o Jogo:**

- O maestro começa a fazer movimentos ou gestos. Estes podem ser subtis ou variados, tais como:
 - Bater palmas
 - Estalar os dedos
 - Inclinar a cabeça
 - Acenar com a mão
- O grupo imita os movimentos do Maestro da forma mais natural possível, para disfarçar a sua identidade.

- **O detetive observa e faz suposições:**

- A tarefa do Detetive é observar atentamente o grupo e descobrir quem é o Maestro.
- Pode circular pelo círculo para observar a linguagem corporal, o contacto visual ou o timing, a fim de encontrar pistas.
- O Detetive tem até três tentativas para identificar o Maestro.

- **Revelar o Maestro:**

- Se o Detetive acertar, a ronda termina com aplausos e pode ser escolhido um novo Detetive.



DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	Se não identificarem o Maestro nas suas tentativas, o grupo revela quem era.
	Os facilitadores podem garantir que este jogo proporcione muitas gargalhadas e momentos de alegria, o que é ótimo para criar laços com os membros do grupo.
	O facilitador pode tornar o jogo mais competitivo; pode definir quantas tentativas o detetive pode fazer.
	https://better-teams.com/
	-

→ 5.3.4 | O Caminho para a Liberdade

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	30-60 min	8-15, 15+	Comunicação	Médio

OBJETIVOS	- Criar confiança - Promover a cooperação - Concentração, prestar atenção uns aos outros - Jogo não verbal
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Um jogador que se encontra no centro do círculo tem de recorrer à intuição e à concentração para encontrar a «porta» (uma saída válida), enquanto o resto do grupo lhe indica silenciosamente, com o olhar, se deve avançar ou afastar-se de determinadas direções.
RECURSOS NECESSÁRIOS	Um espaço amplo onde os participantes possam formar um círculo em segurança.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Formar um círculo: - O grupo forma um círculo, mantendo uma distância de cerca de meio metro entre si.



- Um participante começa como «Caçador» e fica no meio do círculo.
- **Designar o(s) portão(ões):**
 - Decidam em segredo um ou dois «portões» abertos (espaços entre os participantes) por onde o Caçador possa sair.
 - Todos os outros espaços no círculo ficarão «bloqueados».
- **Explicar as regras:**
 - O «Seeker» deve tentar encontrar o caminho para sair do círculo, identificando o(s) portão(ões) aberto(s).
 - Os jogadores que formam o círculo comunicarão silenciosamente através do olhar — não são permitidos sinais verbais nem físicos.
- **Virada do Seeker:**
 - O Seeker começa a avançar em direção a uma parte do círculo, tentando intuir onde se encontra o portal.
 - Se se aproximarem de um espaço bloqueado, os jogadores que se encontram nesse local dão os braços para «fechar» o caminho, impedindo-os de sair.
- **Recorra à intuição e ao contacto visual:**
 - O grupo concentra-se em utilizar o contacto visual para, de forma subtil, «convidar» ou «afastar» o Buscador em direção ao portão correto ou afastá-lo deste.
 - O Seeker deve confiar na intuição, na energia e em sinais não verbais para perceber o caminho aberto.





ANEXOS

-

→ 5.3.5 | Escrita às cegas

Tamanho do Grupo	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	30-60 min	3-8	Comunicação	Médio

OBJETIVOS BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO RECURSOS NECESSÁRIOS INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Identificar os obstáculos à comunicação. - Refletir sobre a importância de compreender o contexto em que se insere uma história ou situação.
	O objetivo desta atividade é criar uma história sem saber o que foi escrito pelos colegas anteriores. As crianças irão completar a frase escrita anteriormente, mas sem ver o que já foi escrito.
	- Canetas/lápis - Folhas de papel
	- Uma criança escreve uma frase num pedaço de papel e passa-o ao colega seguinte. - A criança seguinte lê a frase anterior em silêncio e acrescenta uma nova informação à história. Antes de passar o papel à pessoa seguinte, deve esconder a frase que leu, dobrando o papel em forma de leque. - O exercício continua até que todos tenham acrescentado uma frase. - No final, o facilitador lê a história inteira em voz alta para que as crianças possam ouvir a sua criação coletiva. - Inicie a conversa em grupo perguntando: - Que desafios surgiram?

DICAS PARA FACILITADORES	De que forma o processo de construção da história influenciou a compreensão e a comunicação? 6. A atividade pode ser repetida várias vezes, começando e terminando com participantes diferentes.
	Antes da atividade, é importante pedir às crianças que escrevam de forma clara, para que as suas frases possam ser facilmente lidas pelos colegas mais tarde. O facilitador deve promover um ambiente acolhedor e incentivar as crianças a escreverem o que considerarem adequado para a história. É essencial não as julgar e dar-lhes tempo para pensarem no que querem escrever. Depois de concluírem a história, discutam como é que a história pode não fazer muito sentido e reflitam sobre os desafios de construir uma narrativa coerente.
	VARIAÇÕES
REFERÊNCIAS	Edukino (2022)
ANEXOS	-

→ 5.3.6 | Objetos misteriosos

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos	30-60 min	3-8	Compreender as crianças	Médio

OBJETIVOS	• Conhecer melhor as histórias e experiências das outras pessoas, através da narrativa • Incentivar a reflexão pessoal
-----------	---



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Nesta atividade, os participantes partilham uma história, uma memória ou um sentimento associado a um objeto, que pode ser positivo ou negativo.
RECURSOS NECESSÁRIOS	Diferentes tipos de objetos do quotidiano
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Peça a todos os participantes que escolham aleatoriamente algo do saco que contém objetos do quotidiano (por exemplo, um carrinho de brincar, uma Gameboy, um regador, um sachê de sopa instantânea, um bilhete de comboio), preparado antecipadamente pelo facilitador. - Cada criança deve partilhar uma memória, um sentimento ou uma história que esse objeto em particular tenha-lhe suscitado. Se alguém escolher um objeto que não signifique nada para si, pode tirar outro.
DICAS PARA FACILITADORES	O facilitador pode ajudar e incentivar os participantes a estabelecerem uma ligação com o objeto, fazendo perguntas específicas relacionadas com o mesmo.
VARIAÇÕES	-
REFERÊNCIAS	Decides (2023)
ANEXOS	-

→ 5.3.7 | Criar uma mensagem

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos	60-120min	8-15	Comunic ação	Baixo



OBJETIVOS	• Promover o trabalho em equipa e a cooperação entre os participantes. • Criar uma mensagem coletiva para partilhar com a escola.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Esta atividade tem como objetivo criar uma mensagem sobre os temas abordados durante a sessão. Cada criança é livre de se expressar da forma com que se sentir mais à vontade e, no final, o trabalho coletivo será exposto e partilhado com o resto da comunidade escolar.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Folhas brancas ou papel de cartaz grande • Marcadores coloridos • Tinta • Lápis • Revistas/jornais • Tesoura • Cola
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Apresente às crianças três ou quatro palavras relacionadas com o tema a ser discutido na sessão. • Dê a cada criança uma folha de papel ou estenda um cartaz grande de forma a que todos os participantes possam alcançá-lo. • Incentive a cocriação de uma mensagem coletiva com base nas palavras fornecidas. As crianças podem desenhar, escrever, fazer colagens, etc., para expressar a mensagem que pretendem transmitir. • Assim que a mensagem estiver concluída com a participação de todos, deve ser afixada num local onde outras crianças e jovens a possam ver.
DICAS PARA FACILITADORES	• Se for mais fácil, podem formar-se pequenos grupos de 4 a 5 crianças para criarem em conjunto diferentes mensagens. • Incentive a discussão e a definição inicial da mensagem coletiva a transmitir. • Assegure-se de que todas as crianças são ouvidas e participam ativamente na atividade.
VARIAÇÕES	• Se cada criança escrever a sua mensagem numa folha de papel A4, deve poder decidir com quem quer partilhá-la.



REFERÊNCIAS ANEXOS	• A criação da mensagem pode ser feita através de vídeos e/ou fotografias, em vez de se recorrer a métodos artísticos tradicionais. • Seria interessante organizar um evento no final do programa para expor as criações artísticas das crianças e dos jovens.
	Inspirado por Extra-C (2024)
	-

→ 5.3.8 | 1, 2, 3 Olha

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos, 13-15 anos	5-30 min	8-15, 15+	Gestão de grupos	Médio

OBJETIVOS BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO RECURSOS NECESSÁRIOS INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Melhorar a capacidade de atenção e de reação • Reforçar a consciência e a ligação do grupo • Criar um ambiente de grupo divertido e estimulante
	O «1-2-3 Look» é um jogo em círculo simples e enérgico, no qual os participantes tentam evitar o contacto visual entre si. Quando o animador conta até três, todos olham para alguém no círculo. Se duas pessoas estabelecerem contacto visual, ambas são eliminadas. O jogo continua até restarem apenas um ou dois jogadores.
	• Não é necessário qualquer equipamento • Espaço aberto para formar um círculo
	• Os participantes ficam de pé ou sentados em círculo. • Todos baixam o olhar ou fecham os olhos. • O facilitador conta: «1-2-3 – Olhem!» • Os participantes olham imediatamente para uma pessoa do círculo. • Se dois participantes estabelecerem contacto visual, ambos são eliminados.



DICAS PARA FACILITADORES	• Se o contacto visual não for mútuo, permanecem no jogo. • O jogo continua até restarem um ou dois participantes.
	• Incentive reações rápidas e escolhas espontâneas. • Mantenha um ambiente lúdico e de apoio. • Adapte as regras de eliminação se o grupo for pequeno.
VARIAÇÕES	
REFERÊNCIAS	ultimatecampresource.com
ANEXOS	-

5.4 Cooperação

→ 5.4.1 | Labirinto



Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos, 13-15 anos	30-60 min	3-8, 8-15	Gestão de grupos	Médio

OBJETIVOS

- Trabalhar em conjunto
- Objetivos comuns
- Apoiar-se mutuamente
- Esforço conjunto

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

Os participantes colocam uma bolinha em cima de um copo de papel. Estão presas ao copo de papel quatro fios; os participantes têm de o mover, puxando os fios com cuidado. No chão, existe um «labirinto» previamente traçado com fita adesiva. Cinco participantes têm de trabalhar em conjunto, com o objetivo de levar a bola do ponto de partida até à zona de chegada. Quatro pessoas puxam os fios e uma pessoa é o líder do grupo. O copo não pode sair do percurso e a bola não deve cair.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Um copo de papel
- Uma bola que caiba no topo do copo (deve ser do tamanho de uma bola de ténis)
- Fio / fio de algodão

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Prepare a bola e o copo de papel preso a 4 fios.
2. Desenhe o percurso/labirinto no chão com fita adesiva.
3. Escolha alguém para desempenhar o papel de líder da equipa.
4. Reúna 4 participantes que queiram participar na tarefa de mover o copo.
5. Coloque o copo e a bola no ponto de partida.



DICAS PARA FACILITADORES	6. Deixe que o líder da equipa coordene a equipa e leve a bola até à zona de meta.
	Tente envolver os participantes na comunicação. Incentive o líder da equipa a dar instruções claras à equipa, mantendo sempre um tom de comunicação respeitoso.
VARIAÇÕES	Se a versão normal já tiver sido comprovada e não representar mais um desafio, pode definir um tempo para a tarefa. Os membros da equipa devem chegar a acordo quanto à duração e tentar bater o tempo pré-definido.
	Se a versão cronometrada também tiver corrido bem, os participantes que estão a puxar o fio podem tentar a tarefa numa versão com os olhos vendados.
REFERÊNCIAS	https://www.playworks.org/
ANEXOS	-

→ 5.4.2 | O Sofá Azul

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos, 13-15 anos	30-60 min	8-15	gestão de grupos	Baixo

OBJETIVOS	• Cooperação • Movimento, desenvolvimento, diversão. É fácil motivar as crianças a serem ativas. • recorrendo à associação livre • pensamento criativo
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes associam-se de forma criativa ao «sofá azul» central para assumirem novas identidades, enquanto a pessoa que está no meio escolhe quem fica e quem se torna o próximo «sofá azul».
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Três cadeiras dispostas em fila para representar o sofá e os assentos adjacentes.





INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- Um espaço suficientemente amplo para que os participantes se possam reunir à volta da disposição.
- **Organizar as cadeiras:**
 - Coloque três cadeiras em fila.
 - A cadeira do meio representa o «sofá azul», enquanto as outras duas cadeiras destinam-se aos participantes que fazem associações.
- **Escolha uma pessoa de referência:**
 - Escolha uma pessoa para se sentar no sofá do meio, representando o «sofá azul».
- **Iniciar o jogo:**
 - A pessoa sentada na cadeira do meio apresenta-se dizendo: «Eu sou o sofá azul.»
- **Participantes Associados:**
 - Dois participantes sentam-se rapidamente nas cadeiras de cada lado do sofá azul.
 - Cada um deles faz uma associação criativa com o «sofá azul».
 - Por exemplo:
 - «Sou a loira no sofá.»
 - «Sou a mola no sofá.»
 - As associações podem basear-se na cor do sofá, na sua função ou em qualquer ideia criativa.
- **O jogador do meio escolhe:**





A pessoa que está no meio escolhe um dos dois participantes, dizendo algo do género:

- «*Fico com a mola.*»

- O participante selecionado sai da área de jogo e volta a juntar-se ao grupo.

- **Quem se torna o Sofá Azul:**

- O participante que resta passa agora para a cadeira do meio e repete o que disse quando se sentou (por exemplo, «Sou a loira no sofá»).

- **Novas associações:**

- O jogo continua à medida que novos participantes se sentam nas cadeiras laterais e estabelecem novas associações com base na nova identidade do «sofá».

DICAS PARA FACILITADORES

Podem surgir palavras grosseiras ou obscenas por parte dos participantes; nesse caso, e quando a cadeia for interrompida, o animador deve intervir e «inverter» a tendência, caso contrário o jovem será designado como a próxima criança a atravessar o obstáculo com outro elemento. É claro que também é possível que, se as crianças não parecerem muito entusiasmadas, valha a pena sugerir um elemento, orientando a cadeia de associações de forma a despertar o interesse de grande parte do grupo.

Incentive os participantes a pensar de forma criativa e rápida.

Mantenha o ambiente descontraído e lúdico, aceitando associações engraçadas ou inesperadas.

Se alguém tiver dificuldade em pensar numa associação, dê-lhe um momento de incentivo ou deixe que outro participante intervenha.





VARIAÇÕES	Mudança de cor: Comece com uma cor diferente ou deixe que a pessoa no meio mude a cor (por exemplo, «Eu sou o sofá vermelho»). Rodadas cronometradas: Limite o tempo que os participantes têm para fazer associações, mantendo o ritmo acelerado. Associações temáticas: Introduza temas como estações do ano, filmes ou animais para inspirar associações (por exemplo, «Sou o cobertor de inverno no sofá»). Rotação da cadeira do meio: Em vez de escolher quem fica a ser o sofá, a pessoa que não foi escolhida ocupa automaticamente a cadeira do meio.
	REFERÊNCIAS
	ANEXOS
	https://eslvault.com/

→ 5.4.3 | A Família Maniac

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos, 13-15 anos	60-120 min	8-15	Comunicação	Alto

OBJETIVOS	• dinâmicas de equipa • representação teatral • improvisação • cooperação
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	O «adivinhador» tem de descobrir a mania comum da família (um comportamento, uma palavra ou um gesto específico) através da observação e de perguntas.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Espaço
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Escolha um adivinhador:





- É escolhido um participante para sair da sala. Esse jogador será o «Adivinhador».

- **A família decide a mania:**

- Enquanto o «Adivinhador» está lá fora, o resto do grupo (a «família») decide qual a mania comum que vai encenar.
- Exemplos de manias:
 - Coçar o nariz.
 - Bater palmas depois de responder a uma pergunta.
 - Começar todas as respostas com «Bem...»
 - Emitir um som específico, como um assobio ou um murmúrio.

- **Explicar a «Mania» ao grupo:**

- A família decide qual a mania que vai demonstrar.
- O comportamento deve ser subtil, mas suficientemente consistente para que quem adivinha o perceba após observar várias interações.

- **Devoluções do Advinhador:**

- Convide o Adivinhador a voltar para a sala.

- **Começam os interrogatórios:**

- O «Adivinhador» circula pelo grupo, fazendo qualquer pergunta a cada membro da família. Por exemplo:
 - «O que comeste ao pequeno-almoço?»
 - «Qual é a tua cor preferida?»





DICAS PARA FACILITADORES	▪ «O que vais fazer este fim de semana?» ○ Cada membro da família responde livremente, mas deve incluir o tique na sua resposta (por exemplo, coçar o nariz enquanto responde).
	● O «adivinhador» observa e adivinha: ○ O Adivinhador presta muita atenção ao comportamento de todos e tenta identificar a mania. ○ Pode fazer uma suposição a qualquer momento ou esperar até ter interagido com vários membros da família. ● Mostrar e rodar: ○ Assim que o Adivinhador identificar a mania (ou se desistir), a família confirma se acertou. ○ Troquem de papéis, escolhendo um novo Adivinhador para a próxima ronda.
	Escolha uma mania que não seja demasiado óbvia, mas que também não passe despercebida. Os comportamentos subtis são os que proporcionam mais diversão e desafio! Incentive os membros da família a manterem a cara séria e a evitarem exagerar a mania. Lembre ao adivinhador para não ter pressa e observar todos com atenção antes de dar um palpite.
VARIAÇÕES	- Mania Dupla: Adiciona uma segunda mania secreta, seguida apenas por alguns membros da família, para tornar o jogo mais complicado. ● Rodada cronometrada: Dá ao adivinhador um período de tempo definido (por exemplo, 2 minutos) para descobrir a mania.





	• Maniais temáticos: Use um tema (por exemplo, animais, emoções ou feriados) para inspirar maniais criativos, como «miauar como um gato» ou «fingir que se tem frio». • Família silenciosa: Limite a família a gestos ou sons não verbais para representar a mania.
REFERÊNCIAS	https://www.backstage.com/
ANEXOS	-

→ 5.4.4 | Aplauso

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos, 9-12 anos	5-30 min	8-15	Gestão de grupos	Baixo

OBJETIVOS	• jogo circular • concentração • descontrair-se • boa opção como atividade intermédia para um descanso ativo
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes vão passando um padrão de palmas ao longo do círculo, alternando entre palmas simples e duplas, enquanto, ocasionalmente, invertem a direção para aumentar a complexidade.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Espaço
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	• Formem um círculo: ○ Os participantes ficam em círculo, com espaço suficiente para se movimentarem, mas suficientemente





próximos uns dos outros para manterem a concentração.

- **Nomear um árbitro:**

- Escolha um participante para assumir o papel de árbitro, a fim de apresentar e orientar o jogo.

- **Comece com uma única palmada:**

- O árbitro começa por bater palmas uma vez e passar a batida à pessoa à sua esquerda.
- Cada participante, por sua vez, bate palmas uma vez, passando a batida à pessoa seguinte na sequência.

- **•Apresentar o «Palmas Duplas»:**

- Assim que o grupo se sentir à vontade com as palmas simples, o árbitro dá início às palmas duplas.
 - Para uma batida dupla, apenas uma em cada duas pessoas do círculo bate palmas duas vezes, saltando a pessoa que está imediatamente ao seu lado.
 - Por exemplo, se o Jogador 1 bater palmas duas vezes, o Jogador 3 é o próximo a dar uma batida dupla, saltando o Jogador 2.

- **Combinar palmas simples e duplas:**

- Assim que o grupo compreender os dois padrões, misture palmas simples e duplas.
 - O árbitro decide se deve dar uma palmada simples ou dupla, e o grupo tem de se adaptar em conformidade.





DICAS PARA FACILITADORES

VARIAÇÕES

- **Introdução à percussão (inversão de direção):**

- O árbitro aumenta a complexidade ao inverter, ocasionalmente, a direção da palma.
 - Por exemplo, o padrão de palmas muda de esquerda para direita para direita para esquerda.
 - O árbitro pode sinalizar a inversão dizendo «Tambor!» ou imitando o movimento de tocar um tambor.

- **Continuar e repetir:**

- Alterne entre inversões simples, duplas e de percussão para manter os participantes concentrados e envolvidos.
- O jogo continua até que todos se sintam à vontade com os padrões ou até que o grupo decida parar.

- Se acontecer de as pessoas que estão lado a lado se limitarem a passar a bola umas às outras, bloqueando assim o jogo, podem ser eliminadas.
- Comece devagar e certifique-se de que todos compreendem as regras antes de aumentar o ritmo ou a complexidade.
- Incentive os participantes a prestarem muita atenção ao ritmo e ao andamento do jogo.
- Se alguém cometer um erro, encare-o com leveza e aproveite-o como uma oportunidade para praticar!

Possíveis variações, entre as quais o próximo jogador pode escolher:

- 1 palma: a pessoa ao meu lado é a próxima;





	• 2 palmas: a pessoa ao meu lado fica de fora, a pessoa ao lado dela é a próxima; • 1 palma com um estrondo: inverte o sentido de jogo, pelo que o jogador do outro lado fica a seguir; • 2 batidas com um estrondo: inverte a direção, mas o jogador ao meu lado fica de fora e o jogador ao lado dele é o próximo.
	• Aplausos triplos: Introduza os aplausos triplos, em que cada terceira pessoa do círculo bate palmas três vezes. • Aplausos silenciosos: Os participantes devem bater palmas sem fazer barulho, para aumentar a concentração. • Desafio de velocidade: Aumente gradualmente o ritmo do jogo para testar a coordenação. • Inversões aleatórias: O árbitro pode inverter a direção aleatoriamente várias vezes seguidas, para aumentar a dificuldade.
REFERÊNCIAS	https://www.sessionlab.com/
ANEXOS	

→ 5.4.5 | A minha cadeira

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos, 13-15 anos	5-30 min	8-15	Gestão de grupos	Baixo

OBJETIVOS	• cooperação • rapidez de raciocínio • criar um ambiente divertido e descontraído • dinâmico
------------------	---





BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

RECURSOS NECESSÁRIOS

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- energizante

Os participantes vão, à vez, bater numa cadeira vazia enquanto fazem comentários engraçados e rápidos sobre quem deveria sentar-se nela, o que incentiva o raciocínio rápido e a agilidade.

- Cadeiras dispostas em círculo, com uma cadeira vazia adicional. O número de cadeiras deve corresponder ao número de participantes mais uma.

- **Organizar as cadeiras:**

- Disponha as cadeiras em círculo, deixando uma cadeira vazia a mais.
- Certifique-se de que há espaço suficiente à volta do círculo para que os participantes se possam movimentar com facilidade.

- **Escolher o primeiro jogador:**

- O jogo começa com um jogador sentado ao lado da cadeira vazia.

- **Iniciar o jogo:**

- O jogador que está sentado ao lado da cadeira vazia dá uma palmada na cadeira e diz: «Esta cadeira é minha!»
- Depois, senta-se na cadeira vazia.

- **Segundo jogador:**

- O jogador seguinte no círculo (sentado à esquerda do jogador que acabou de se sentar na cadeira vazia) bate na cadeira e diz: «Esta é a minha cadeira!»
- Senta-se na cadeira vazia, substituindo o jogador anterior.



DICAS PARA FACILITADORES

VARIAÇÕES

- **Terceiro jogador (chamada pelo nome):**

- O terceiro jogador bate na cadeira e anuncia: «Esta é a cadeira X!» (sendo X o nome de outro jogador do círculo).
- A pessoa cujo nome for mencionado tem de se levantar rapidamente e ocupar a cadeira vazia.

- **Continuar o jogo:**

- O jogo prossegue seguindo este padrão, sendo que cada jogador, por sua vez, pode:
 - Anunciar «Esta é a minha cadeira!» e sentar-se na cadeira vazia, ou
 - Chamar o nome de outra pessoa, dizendo «Esta é a cadeira X!», e incentivar essa pessoa a ocupar o lugar.

- **Mantenha o ritmo:**

- Os jogadores têm de ser rápidos a reagir! Se alguém demorar demasiado tempo a responder, o jogo continua, mas pode perder a oportunidade de se sentar na cadeira.

Certifique-se de que todos compreendem a ordem de jogada, para que o jogo decorra sem problemas.

Incentive os jogadores a serem rápidos e entusiásticos ao fazerem os seus anúncios.

Se houver muitos jogadores, considere simplificar o jogo, limitando o número de vezes que uma pessoa pode ser chamada para se sentar.

Desafio de Velocidade: Aumente o ritmo à medida que o jogo avança para testar os reflexos e a coordenação.





	Várias cadeiras vazias: Introduza mais do que uma cadeira vazia para tornar o jogo mais caótico. Ordem invertida: Após algumas rondas, inverta a ordem em que os jogadores anunciam a sua escolha de cadeira. Nomes engraçados: Os jogadores podem anunciar nomes criativos ou engraçados em vez de se limitarem a dizer o nome de um jogador (por exemplo, «Esta é a cadeira do Capitão Banana!»).
REFERÊNCIAS	https://www.icebreakerspot.com/
ANEXOS	-

→ 5.4.6 | Pára!

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Complexity Level
13-15 anos	60-120 min	3-8, 8-15	Autoconceito, autoestima	Alto

OBJETIVOS	- desenvolvimento comunitário, - cooperação - criatividade
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Dois participantes encenam uma cena com gestos exagerados e, quando um observador bate palmas, a cena congela. Um novo participante (o auto-stopista) assume um dos papéis e dá início a um novo cenário, criando uma nova dinâmica.
RECURSOS NECESSÁRIOS	Espaço
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Organização de grupos: - Escolha dois participantes para dar início à cena. Devem ficar afastados um do outro no espaço de representação designado.



- Os restantes participantes desempenharão o papel de observadores.

- **Começar a cena:**

- Os dois participantes começam a representar uma situação, recorrendo a gestos amplos e movimentos corporais exagerados.
- O cenário deve ser simples, mas suficientemente aberto para permitir que a criatividade flua (por exemplo, um empregado de mesa e um cliente num restaurante, ou dois exploradores numa aventura).
- O objetivo é transmitir a cena através de uma expressão corporal e facial claras.

- **Congelar a cena:**

- A qualquer momento, um observador (ou uma pessoa designada) bate palmas.
 - Ao som das palmas, os jogadores ficam imediatamente imóveis, mantendo os seus gestos e posições.

- **Hitchhiker entra na cena:**

- O «Hitchhiker» (um novo participante) entra em cena e ocupa o lugar de um dos jogadores «congelados».
- O «Hitchhiker» deve assumir a mesma postura ou gesto do jogador que está a substituir, mas, a partir dessa posição «congelada», dá início a uma situação completamente nova.
 - Por exemplo, se um jogador fosse «congelado» no papel de um chef furioso, o «Hitchhiker» poderia assumir um novo papel como cliente a tentar acalmar o chef, ou mudar completamente



	o rumo da cena (por exemplo, o chef poderia, de repente, tornar-se um detetive a interrogar o cliente). • Continuar o jogo: ○ Depois de o «Hitchhiker» ter apresentado o seu novo cenário, a cena continua. ○ A nova situação pode evoluir, com novas palmas a provocarem novas mudanças ou a fazer com que novos personagens entrem em cena. ○ O jogo repete-se, com novos participantes a entrarem em cena e a criarem novas cenas cada vez que os jogadores ficam imóveis.
DICAS PARA FACILITADORES	Incentive os jogadores a serem criativos com a sua linguagem corporal e gestos, utilizando gestos amplos para tornar a cena mais clara. Mantenha as transições entre cenas suaves e permita que o «Hitchhiker» se divirta com situações completamente novas. Se o jogo se tornar demasiado caótico, considere dar aos jogadores alguma estrutura básica ou regras específicas (por exemplo, não falar ou utilizar apenas ações).
VARIAÇÕES	Múltiplos Hitchhikers: Permita que vários «Hitchhikers» entrem em cena ao mesmo tempo, criando cenários mais complexos e caóticos. Baseado num tema: Dê aos jogadores um tema ou situação específica para encenarem no início, como «Num casamento» ou «Perdidos no espaço». Continuação da cena: Depois de um «Hitchhiker» substituir alguém, outros jogadores podem juntar-se e dar continuidade à cena, mantendo o jogo em evolução sem ter de recomeçar do zero.
REFERÊNCIAS	https://www.childdrama.com/
ANEXOS	



→ 5.4.7 | Cooperative Drawing

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos, 9-12 anos, 13-15 anos.	30-60 min	8-15	Compreender as crianças	Médio

OBJETIVOS	• Incentivar a partilha de diferentes pontos de vista. • Compreender a importância da cooperação para criar algo mais completo.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Nesta atividade, as crianças irão criar um desenho em conjunto, em que cada uma desenha o que vê, o que lhes permite trabalhar com diferentes perspetivas.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Folhas de papel brancas • Lápis de cor
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Divida o grupo em pequenos grupos de 3 a 4 crianças e entregue a cada grupo uma folha de papel e lápis. 2. No centro de cada grupo, coloque um (ou vários) objetivos que devem servir de foco para a observação e o desenho das crianças. 3. Peça à primeira criança para desenhar, durante 2 minutos, o que vê. Quando o tempo acabar, deve passar a folha à criança seguinte, que continuará o desenho acrescentando o que também vê. Este processo continua com cada criança. 4. Cada criança deve participar no processo de desenho duas vezes. 5. No final do tempo, reúna os grupos e reflitam sobre:



DICAS PARA FACILITADORES

VARIAÇÕES

- Como te sentiste ao colaborar no mesmo desenho com os teus colegas?
- Reparaste em alguma diferença na forma como os teus colegas interpretaram o objetivo?
- O que aprendeste ao observar os outros a contribuírem para o desenho?
- De que forma esta atividade pode ajudar a compreender diferentes perspetivas?
- Quão importante é comunicar abertamente quando se trabalha em grupo?

- Explique claramente aos miúdos os objetivos da atividade — como irão trabalhar em conjunto para criar um único desenho e como é importante respeitar as contribuições uns dos outros.
- Lembre aos miúdos que observem com atenção o que os outros estão a desenhar antes de acrescentarem os seus próprios toques. Isto ajuda a promover uma melhor cooperação e compreensão das diferentes perspetivas.
- Permita que as crianças se expressem livremente, mesmo que as suas contribuições não correspondam exatamente ao tema. O objetivo é incentivar a criatividade e a colaboração, não a perfeição.
- Incentive as crianças a comunicarem enquanto trabalham no desenho, discutindo o que vêem e o que pretendem acrescentar. Isto cria um espaço aberto para partilhar ideias e ajuda a desenvolver o trabalho em equipa.
- Certifique-se de que o ambiente é lúdico e de apoio. Valorize todas as contribuições e garanta que todos se sintam envolvidos.

- Em vez de simplesmente desenharem o que vêem, atribua a cada grupo um tema específico (por exemplo, «o futuro», «um mundo em paz» ou «a natureza»). Isto pode orientar a criatividade





das crianças, permitindo-lhes, ao mesmo tempo, incorporar diversos pontos de vista.

- Experimente uma variação em que as crianças tenham de desenhar em silêncio e passar o papel sem falar. Isto incentiva a comunicação não verbal e a resolução criativa de problemas, à medida que interpretam o que os outros acrescentaram.
- Atribua a cada criança um papel diferente no processo de desenho (por exemplo, uma criança pinta, outra desenha formas e outra acrescenta detalhes). Isto enfatiza o trabalho em equipa e ajuda o grupo a trabalhar em direção a um resultado final unificado.
- Misture os materiais! Além dos lápis de cor, deixe as crianças usarem outros materiais, como lápis de cera, marcadores ou até mesmo materiais texturados (por exemplo, tecido, recortes de papel). Esta variação acrescenta um elemento tátil e promove o pensamento criativo

REFERÊNCIAS

Inspirado em YARD4ALL (2022)

ANEXOS

-



5.5 Reflexão



→ 5.5.1 | Dá um passo em frente

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	120-240 min	15+	Multiculturalismo	Alta

OBJETIVOS

- Promover a empatia para com as pessoas que são diferentes.
- Sensibilizar para as desigualdades na sociedade.
- Fomentar a compreensão das possíveis consequências pessoais da falta de inclusão.

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

Os participantes assumem novas identidades e vivenciam as realidades da desigualdade através de dramatizações. Este jogo explora a forma como a discriminação e a exclusão social são agravadas, incentivando os participantes a refletir sobre as suas próprias percepções e sobre as estruturas sociais.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Cartas de papéis
- Espaço aberto (no interior ou ao ar livre)

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Apresentação do jogo: pergunte aos alunos se alguma vez imaginaram ser outra pessoa. Peça exemplos. Explique que, nesta atividade, também irão imaginar que são outra pessoa.
2. Explique a importância dos avatares no jogo: explique o significado das cartas de papel e a parte do jogo em que têm de descobrir a história de fundo dessa pessoa. Devem lê-la em silêncio e não revelar a ninguém quem são. Se um participante não compreender o significado de uma palavra no seu cartão de papel, deve

levantar a mão em silêncio e esperar que o facilitador se aproxime para explicar. Desencoraje perguntas nesta fase. Explique que, mesmo que não saibam muito sobre uma pessoa assim, devem simplesmente usar a imaginação e até os seus estereótipos.

3. Apresentação dos avatares: cada participante tem entre 30 e 60 segundos para apresentar o seu avatar, respondendo às perguntas do cartão do avatar perante todos. O objetivo desta etapa é tornar o avatar mais realista e mais conhecido pelos outros.
4. Início das etapas: Peça aos participantes que permaneçam em silêncio absoluto enquanto se alinham lado a lado, como se estivessem numa linha de partida, de mãos dadas. Explique-lhes que esta fila representa uma sociedade integrada, onde todos têm os mesmos direitos e as mesmas oportunidades; peça-lhes que se mantenham de mãos dadas enquanto conseguirem, mas que, caso seja necessário, simplesmente deixem os outros para trás. Se tiver mais participantes do que cartões de papéis, peça aos restantes que fiquem em silêncio e se tornem observadores externos. Quando estiverem alinhados, explique que vai descrever algumas situações que podem acontecer ao avatar de cada um. Se a afirmação for verdadeira para a pessoa que estão a imaginar ser, devem dar um passo em frente. Caso contrário, não devem mover-se.
5. Dar os passos: Leia as situações uma a uma. Faça uma pausa entre cada afirmação para permitir que os alunos decidam se avançam ou se ficam onde estão. Convide-os a olhar à sua volta para verem onde estão os outros.
6. Parar os passos: No final da atividade, a fila deve ser dividida em indivíduos ou grupos muito



pequenos. Quando pararem, pergunte ao primeiro e ao último da fila como se sentem em relação à sua posição. Peça a cada participante que lembre a todos qual é o seu próprio avatar.

7. Entrega do prémio: enquanto ainda estiverem nas suas posições, coloque uma caixa cheia de algo valioso para o grupo. Podem ser doces, frutas, etc. Diga-lhes que têm de correr e agarrar a caixa e que o primeiro a alcançá-la terá o direito de decidir o que fazer com o «prémio».
8. Debriefing and evaluation: In this game the debriefing is as important as the game itself. It helps to make easier to understand. As questions such as these:

- O que aconteceu nesta atividade?
- Foi fácil ou difícil desempenhar o teu papel?
- Foi difícil tomar decisões?
- Como imaginaste que fosse a pessoa que interpretaste?
- Conheces alguém assim ou alguém numa situação muito semelhante?
- Como te sentiste ao imaginares-te nessa pessoa?
- Era uma pessoa parecida contigo?
- Conheces alguém como essa pessoa?

É igualmente importante relacionar a atividade com questões de inclusão, colocando perguntas como estas:

- Que papel desempenhou a inclusão (ou a falta dela) na decisão de dar um passo em frente ou de permanecer onde se estava?
- As perguntas foram justas do ponto de vista da inclusão?
- Na vida real, estas perguntas seriam alguma vez formuladas em voz alta? Se sim, quem as formularia e, se não, porquê?





DICAS PARA FACILITADORES

- Na vida real, quem é «responsável» pelas medidas de inclusão (incluindo a sua ausência)?
 - A integração desempenhou um papel crucial quando se falava de acesso aos serviços públicos ou de ter a oportunidade de uma vida melhor?
9. Crie os seus próprios cartões de papéis! Os que aqui se apresentam servem apenas como exemplos; podem ser introduzidos muitos outros temas. Quanto mais os seus cartões de papéis refletirem o mundo em que os participantes vivem, mais aprenderão com a atividade.
- O facilitador pode adaptar os papéis para evitar constrangimentos a quaisquer crianças cuja situação pessoal possa assemelhar-se demasiado à de um dos papéis.
 - É muito importante que os participantes permaneçam em silêncio enquanto recebem o seu papel, imaginem a vida da pessoa que irão representar e avancem de acordo com a vida dessa pessoa. Não só se cria suspense quanto à identidade dos participantes, como o silêncio ajuda a manter a concentração no papel e a evitar distrações e comportamentos fora do papel.
 - Certifique-se de que todas as crianças têm a oportunidade de falar durante a discussão final. Esta atividade pode suscitar emoções fortes e, quanto mais os alunos se puderem expressar e partilhar os seus sentimentos, mais sentido irão retirar dela. Dedique mais tempo à discussão final, se necessário.
 - Esta atividade pode ser facilmente realizada ao ar livre ou numa sala ampla. Mantenha os alunos nas suas posições finais quando revelarem os seus papéis, uma vez que os participantes



	precisam de reforço visual para reconhecer a disparidade e associá-la ao papel de cada pessoa. No entanto, para garantir que os participantes se consigam ouvir uns aos outros durante a discussão de reflexão, junte-os num círculo ou desloque-se para o interior. • O poder desta atividade reside no impacto de ver efetivamente a distância a aumentar entre os participantes, especialmente no final. Para aumentar as diferenças entre os participantes, utilize afirmações negativas, ou mesmo estas, mas de forma negativa (por exemplo, «dê um passo para trás se esta afirmação não for verdadeira para si»). Para reforçar o impacto, escolha papéis que reflitam as realidades das próprias vidas dos alunos. Ajuste os papéis de forma a que apenas algumas pessoas possam dar passos em frente (ou seja, possam responder «sim»). • Durante a reflexão e avaliação, explore especialmente a forma como os alunos tomaram conhecimento da vida da pessoa cujo papel tiveram de desempenhar. Foi através de experiência pessoal ou de outras fontes de informação (por exemplo, outros alunos, adultos, livros, meios de comunicação social, piadas)? Desafie-os a questionar se as suas fontes de informação eram fiáveis. Desta forma, poderá explicar como funcionam os estereótipos e os preconceitos.
VARIAÇÕES	Embora seja possível jogar este jogo utilizando a identidade real dos participantes, no caso dos jovens isso é altamente desaconselhado.
REFERÊNCIAS	Exercício muito similar Council of Europe's Take a step forward
ANEXOS	Conjunto de cartas de papéis:





1. Tens 18 anos. Vives nesta cidade, mas os teus pais mudaram-se para cá vindos do país vizinho. Falas a língua deste país como língua materna, mas não és cidadão deste país. O teu pai trabalha como pedreiro, mas apenas sazonalmente.
2. Nasceste nesta cidade, mas os teus pais mudaram-se para cá vindos da Ásia. Eles gerem um restaurante agradável e tu vives nos quartos por cima do restaurante com a tua irmã. Tu e ela ajudam no restaurante depois das aulas. Não são cidadãos do país onde vivem.
3. Tu e os teus dois irmãos vivem numa casa agradável com um grande jardim e uma piscina aquecida. O teu pai é gerente de um banco na tua cidade. A tua mãe cuida da casa e da família.
4. És um cigano de meia-idade que vive numa aldeia muito pequena e isolada e estás desempregado. Vives apenas ao dia. O programa de obras públicas é a tua única opção.
5. Vives numa quinta no campo. O teu pai é agricultor e a tua mãe cuida das vacas, dos gansos e das galinhas. Tens três irmãos e uma irmã.
6. És filho único. Vives sozinho com a tua mãe num apartamento na cidade. A tua mãe trabalha numa fábrica. És muito bom em música e dança.
7. És um aluno cigano de 12 anos. Vives nos arredores de uma pequena aldeia, numa casinha onde não há casa de banho. Tens seis irmãos e irmãs.
8. Nasceste com uma deficiência e tens de usar uma cadeira de rodas. Vives num apartamento na cidade com os teus pais e



duas irmãs. Os teus pais são ambos professores.

9. Vives num orfanato desde que eras bebé. Não sabes quem eram os teus pais. Disseram-te que tens uma deficiência mental.
10. És um rapaz de 16 anos do campo. Por delitos menores (andar de bicicleta sem iluminação adequada, roubar alguma lenha no inverno), o teu pai foi preso durante seis meses. Tens três irmãos em casa e és o mais velho.
11. És filho único. Vives num prédio de apartamentos numa cidade com os teus pais. O teu pai é operário da construção civil e a tua mãe é carteira dos correios. És muito bom em desporto.
12. És filha/filho do presidente da câmara local. Embora a tua aldeia seja bastante pequena e não tenha um orçamento avultado, tens um estilo de vida de bastante alta qualidade.
13. O teu pai é camionista e passa muito tempo fora, e a tua mãe é empregada de mesa e tem frequentemente de trabalhar à noite. Tens de tomar conta dos teus irmãos muitas vezes.
14. Os teus pais divorciaram-se quando eras bebé. Vives com a tua mãe e o namorado dela. Aos fins de semana, visitas o teu pai, a sua nova esposa e os dois filhos pequenos deles.
15. Vives com diferentes pais de acolhimento desde que eras criança, porque os teus pais não podiam cuidar de ti. Os teus pais de acolhimento são simpáticos. Outras quatro crianças acolhidas também vivem na mesma casa pequena que tu.
16. Tu e a tua irmã vivem com os avós numa pequena cidade no campo. Os teus pais estão divorciados e a tua mãe trabalha como secretária na cidade. Raramente vês o teu pai.
17. És um aluno de uma família cigana pobre com quatro filhos. A tua escola é segregada (só frequentam-na alunos ciganos); ninguém



desta escola prossegue os estudos para além do 8.º ano. És o melhor aluno da escola.

18. És o segundo filho do polícia local. O teu pai é irmão do presidente da câmara. Vives numa casa grande no centro da cidade. Podes sempre pedir algum dinheiro extra para as tuas despesas, se quiseres. Tens 10 anos e vais bastante bem na escola, graças às aulas extra de matemática que a tua mãe paga.

Conjunto de perguntas para a fase de transição:

1. Tu e a tua família têm sempre dinheiro suficiente para satisfazer as vossas necessidades.
2. Quando a tua casa foi construída, o teu pai conseguiu, de alguma forma, fazer com que o sistema de aquecimento contornasse o contador de eletricidade, pelo que não tens de pagar por isso.
3. As pessoas com quem trabalhas pedem a tua opinião sobre decisões importantes.
4. Podes votar nas eleições do país onde vives.
5. Embora pudesse votar nas eleições, não acha que isso seja importante; e, de qualquer forma, nunca ouviu nada de nenhum partido que o atraísse (dê um passo atrás!)
6. Não tem medo de ser abordado pela polícia.
7. As eleições estão a aproximar-se e um grande partido nacional abordou-o para se tornar o seu representante local.
8. Tomas decisões no teu local de trabalho e tudo o que dizes é levado a sério.
9. Estás frequentemente envolvido em concursos públicos e conheces as técnicas (sejam elas quais forem) para os ganhar.
10. Nunca te sentiste discriminado devido à tua origem, passado, religião ou cultura, nem às dos teus pais.



	11. Quando fores mais velho, poderás ir para a universidade ou escolher qualquer emprego ou profissão que desejares. 12. Após o exame final, verificou-se que não estavas matriculado como aluno financiado pelo Estado, mas os teus pais têm meios para te pagar os estudos numa instituição privada. 13. Graças à excelente relação que o teu pai mantém com o presidente da câmara, ele tem sempre um emprego bem remunerado. 14. Tu e a tua família pagam, por vezes, por coisas que não deviam ser compradas de todo (uma nota melhor no final do ano, etc.) 15. Embora não sejas propriamente talentoso (não conseguiste correr depressa o suficiente para passar na seleção), o teu pai consegue convencer o professor de educação física a incluir-te na equipa de futebol. 16. Vives numa pequena aldeia isolada, com uma estrada curta em muito mau estado. O presidente da câmara da tua aldeia não está em condições de ser subornado, pelo que parece que a estrada nunca será reparada (dá um passo atrás!).
--	--

→ 5.5.2 | O Nó da Inclusão

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	5-30 min	15+	Multiculturalism o	Médio

OBJETIVOS	- Promover a inclusão e a reflexão sobre a diversidade, a cooperação e a empatia. - Fomentar uma cultura inclusiva e o trabalho em equipa é uma prioridade.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes têm de se libertar de um nó humano, respondendo a perguntas relacionadas com a inclusão, que orientam os seus movimentos e lhes permitem avançar no jogo. Combina a





RECURSOS NECESSÁRIOS

brincadeira ativa com uma reflexão significativa, tornando-o adequado para workshops sobre diversidade e inclusão, atividades em sala de aula ou sessões de trabalho em equipa.

- Um conjunto de perguntas fáceis de responder, mas relacionadas com a inclusão (podem ser preparadas antecipadamente pelo facilitador).
- Um espaço suficientemente amplo para que o grupo possa ficar de pé e movimentar-se. No caso de um grupo muito grande, a atividade pode ser realizada em dois grupos em paralelo, transformando-a numa competição.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Formem um círculo e criem o nó: Comecem o jogo pedindo aos participantes que se coloquem em círculo, levantem a mão direita para agarrar a mão de outra pessoa do outro lado do círculo e, em seguida, repitam o movimento com a mão esquerda para criar um nó emaranhado.
2. Explique o tema da atividade: Explique que, à medida que trabalham em conjunto para desatar o nó, estarão também a refletir sobre temas relacionados com a inclusão, a diversidade e o trabalho em equipa (ou qualquer outro tema). Só podem mover-se durante 10 segundos após responderem corretamente a estas perguntas.
3. Comece o jogo com perguntas sobre inclusão: O facilitador tem em mãos uma lista de perguntas relacionadas com a inclusão, a diversidade, a empatia, o trabalho em equipa e a comunicação. Antes de alguém poder fazer um movimento para desatar o nó, o facilitador faz uma pergunta ao grupo. Aqui estão alguns exemplos de perguntas:
 - Será que se trata de inclusão se crianças de diferentes origens frequentam a mesma escola, mas algumas delas têm férias escolares em alturas diferentes?





- A dignidade conquista-se ou é um direito de todos?
- Acreditas que tens um papel a desempenhar na promoção da inclusão?
- A dignidade advém da forma como tratamos os outros ou da forma como os outros nos tratam?
- Dá um exemplo de uma ação que possas realizar para que os outros se sintam mais incluídos?
- Dá um exemplo de uma ação com que celebremos a diversidade na nossa comunidade ou grupo?
- Indica uma personalidade famosa que tenha lutado pela inclusão!

4. Responder e agir: Assim que um participante responder à pergunta, pode começar a desatar o nó durante 10 segundos. O grupo deve seguir a sua orientação com base na sugestão apresentada.
5. Reflexão da equipa após cada ação: Após cada movimento, o grupo deve discutir brevemente como a sua resposta e ação se relacionam com a inclusão e o trabalho em equipa. Isto mantém o foco no tema e ajuda os participantes a permanecerem conscientes dos seus papéis na promoção de um ambiente inclusivo.
6. Continuar o jogo: O facilitador continua a fazer perguntas relacionadas com o tema à medida que o grupo avança no desatar do nó. Cada movimento está ligado a uma resposta, pelo que os participantes devem cooperar e comunicar para encontrar soluções tanto físicas como conceptuais.
7. Encerrar o jogo e fazer a reflexão: O jogo termina quando o nó estiver totalmente desatado e o grupo estiver formado por um ou mais círculos. Assim que o nó estiver desatado, conduza uma





DICAS PARA FACILITADORES	discussão de reflexão, centrando-se na forma como o jogo se relacionou com a inclusão: • De que forma responder às perguntas sobre inclusão te ajudou a resolver o nó? • Como te sentiste ao associar as ideias de inclusão e trabalho em equipa através de uma atividade física? • O que aprendeste sobre inclusão durante esta atividade que possas aplicar no teu dia-a-dia?
	• Se os participantes não se conhecerem, pode começar pelo jogo original do «Nó Humano», que serve sobretudo para quebrar o gelo. • Se o grupo for iniciante neste jogo, conceda mais de 10 segundos para cada movimento. Pode ir até aos 30 segundos. • Se uma resposta suscitar discussão, o facilitador pode permitir breves conversas antes de se passar ao movimento seguinte.
	• Nó com os olhos vendados: Uma versão mais desafiante do jogo consiste em vender os olhos a um ou mais participantes, aumentando a dependência da comunicação verbal e da confiança. • Desafio cronometrado: Para grupos competitivos, estabeleça um limite de tempo e veja com que rapidez o nó consegue ser desatado. • Vários nós pequenos: Para grupos muito grandes, considere dividi-los em equipas mais pequenas de 8 a 10 pessoas. Cada equipa pode competir para ver quem desata o seu nó primeiro. • Este jogo pode ser jogado com diferentes temas. O mais importante é combinar perguntas e atividade física.
	Exercício muito similar: Teambuilding.com Human Knot Human Knot: Step by Step Guide
VARIAÇÕES	
REFERÊNCIAS	
ANEXOS	-





→ 5.5.3 | A Linha de Estado

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	60-120 min	8-15	Multiculturalismo	Alto

OBJETIVOS	- Fomentar a compreensão das diferentes condições sociais. - Incentivar a reflexão sobre estereótipos e privilégios. - Promover a empatia entre os participantes.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes posicionam-se fisicamente ao longo de uma linha imaginária, com base em afirmações sobre o estatuto social e os privilégios. Esta atividade ajuda as crianças a reconhecer e a refletir sobre os seus próprios contextos sociais e os dos outros.
RECURSOS NECESSÁRIOS	- Um espaço amplo para se movimentar - Declarações impressas ou um facilitador para as ler em voz alta
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Comece por explicar que esta atividade irá explorar as diferenças nas experiências sociais e nos privilégios. - Marque uma linha na sala (com fita adesiva ou uma linha imaginária) e identifique uma extremidade como «concordo plenamente» e a outra como «discordo totalmente». - Distribua a cada um um papel com um papel a desempenhar escrito nele. Dê-lhes alguns minutos para imaginarem a pessoa descrita no papel. - Leia afirmações como: «Tenho mais de três pares de sapatos.»





	• «Já fui julgado devido à situação financeira da minha família.» • «Já me senti excluído devido à minha origem.» 5. Os participantes deslocam-se para a posição na linha que representa a sua resposta. 6. Após cada afirmação, faça uma pausa para discutir as observações: • Que padrões observamos? • Como te sentiste ao assumir a tua posição? 7. Conclua com uma reflexão em grupo sobre a forma como estas ideias podem ajudar a reduzir os estereótipos e a promover a inclusão.
DICAS PARA FACILITADORES	• Saliente que não há respostas certas ou erradas. • Crie um ambiente seguro, estabelecendo regras básicas (por exemplo, respeito pelas posições dos outros). • Esteja atento às reações emocionais do grupo e faça uma reflexão exaustiva sobre o que aconteceu.
VARIAÇÕES	• Utilize recursos visuais (cartões ou desenhos) em vez de frases para os participantes mais novos. • Adapte as frases de modo a refletirem temas específicos ou contextos locais.
REFERÊNCIAS	https://www.vantagecircle.com/
ANEXOS	Lista de declarações sugeridas: • «Tenho mais de três pares de sapatos.» • «Tenho acesso à Internet em casa.» • «Já fui de férias com a minha família.» • «Às vezes, preocupo-me se teremos comida suficiente em casa.» • «Já fui alvo de gozo por causa da minha roupa.» • «Consigo falar abertamente sobre as tradições da minha família na escola.»



- «Já me senti excluído por causa da minha aparência.»
- «Tenho acesso a um dispositivo pessoal, como um telemóvel ou um tablet.»
- «Já tive alguém que me ajudou com os trabalhos de casa.»
- «Comemoro feriados que são reconhecidos pela minha escola ou comunidade.»

Lista de funções sugeridas:

- Uma criança cuja família é proprietária de várias empresas
- Uma criança que vive numa comunidade rural agrícola
- Uma criança cujo pai ou mãe é operário de fábrica
- Uma criança que vive num agregado familiar monoparental
- Uma criança que frequenta uma escola privada de elite
- Uma criança sem-abrigo
- Uma criança cuja família imigrou recentemente
- Uma criança que vive numa grande família alargada
- Uma criança de uma família abastada que viaja frequentemente
- Uma criança cujos pais estão desempregados
- Uma criança que vive num apartamento alugado na cidade
- Uma criança que vive num barco de propriedade da família
- Uma criança cujos pais são médicos
- Uma criança de um agregado familiar dependente da assistência social
- Uma criança que vive numa região devastada pela guerra e que se mudou recentemente

→ 5.5.4 | Troca de estereótipos

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	60-120 min	8-15	Multiculturalism o	Médio

OBJETIVOS	• Identificar e questionar os estereótipos. • Compreender o impacto do preconceito. • Incentivar a adoção de outras perspetivas.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes partilham e debatem os estereótipos com que se depararam ou que viveram em primeira mão; em seguida, trabalham em pares para «trocar» de perspetivas e criar histórias que desafiem esses estereótipos.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Papel e canetas • Quadro de folhas soltas ou quadro branco para notas do grupo
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Comece com uma discussão em grupo: • O que são estereótipos? • Como é que afetam as pessoas? 2. Peça aos participantes que escrevam os estereótipos com que se depararam ou que testemunharam. 3. Em pares, troquem um estereótipo e pensem em formas de o contestar (por exemplo, criando uma história, fazendo um desenho ou representando uma cena). 4. Os pares apresentam o seu trabalho ao grupo. 5. Modere uma discussão: • Como te sentiste ao «trocar» de perspetivas? • O que aprendeste com esta atividade?
DICAS PARA FACILITADORES	• Assegurar um ambiente acolhedor para a partilha de experiências delicadas.



VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	• Estar preparado para lidar com emoções ou questões difíceis.
	• Recorra a discussões em pequenos grupos em vez de em pares. • Inclua elementos multimídia (vídeos ou fotografias) para inspirar a narração de histórias.
	Inspirado por https://thinkpsych.com/
	Sugestões de estereótipos: • «As raparigas não têm jeito para o desporto.» • «Os rapazes não devem chorar.» • «As pessoas das zonas rurais têm menos instrução.» • «Os adolescentes são irresponsáveis.» • «Certas profissões são apenas para homens ou para mulheres.» • «As pessoas com deficiência não são independentes.» • «Os imigrantes não contribuem para a sociedade.» • «As pessoas ricas são sempre felizes.» • «Os idosos não conseguem aprender novas competências.» • «Todos os jovens são especialistas em tecnologia.»

→ 5.5.5 | Tokri (A Cesta)

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos 9-12 anos	30-60 min	3-8	Multiculturalismo	Baixo

OBJETIVOS	• Compreender as diferentes realidades e promover a empatia. • Reflexão sobre como apoiar e integrar uma criança em situações semelhantes.
------------------	---



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

Esta atividade consiste em ver um filme em stop-motion sobre uma família indiana, seguido de uma discussão reflexiva para ajudar as crianças a compreender e a valorizar as diferenças entre as suas próprias realidades e as dos outros.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Computador
- Projetor
- Ligação à Internet
- [Video link](#)

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Assistam em grupo ao filme de stop-motion escolhido, «Tokri (The Basket)», disponível no YouTube, garantindo que todos tenham um ambiente confortável para ver o filme. Visualização conjunta do filme.
2. Facilite uma discussão com perguntas abertas:
 - O que achaste do vídeo? Que emoções é que o vídeo te despertou?
 - Na tua opinião, o que é que o cesto simboliza na história?
 - Em que medida as tuas condições de vida diferem das da rapariga do vídeo?
 - De que forma é que o vídeo destaca a importância da empatia e da compreensão?
 - O que farias para a ajudar? Que pequenos passos podes dar na tua comunidade para fazer a diferença?

DICAS PARA FACILITADORES

O facilitador deve criar um espaço seguro e acolhedor para a partilha, garantindo que todos os participantes se sintam à vontade para expressar as suas opiniões abertamente.

VARIAÇÕES

Após esta atividade principal, o animador pode pedir às crianças que desenhem ou escrevam sobre a sua própria vida familiar e a comparem com a família do filme.



REFERÊNCIAS	Edukino (2022)
ANEXOS	-

→ 5.5.6 | Auto-retrato

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	120-240 min	3-8	Autoconceito e autoestima	Médio

OBJETIVOS	• Refletir sobre a diferença entre quem somos e quem queremos parecer ser perante os outros. • Aprender a aceitar as diferenças. • Promover a autoconfiança e a confiança mútua entre as crianças.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Por vezes, a forma como nos vemos a nós próprios e a forma como os outros nos vêem são diferentes. É importante estar ciente disso e não esquecer quem queremos realmente ser.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Smartphone • Computador • Projetor
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Comece por uma discussão sobre como, por vezes, as pessoas se apresentam de forma diferente para se integrarem ou serem aceites. 2. Cada criança é convidada a tirar dois autorretratos: • «Como acho que os outros me vêem» • «Como sou realmente.» 3. As fotografias podem ser tiradas em casa e apresentadas na próxima sessão, ou podem ser tiradas durante a sessão. É possível utilizar adereços.





DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	4. Durante a sessão de apresentação, todos os participantes partilham e explicam as suas fotografias.
	O facilitador deve estar aberto a diferentes tipos de apresentações e criar um ambiente acolhedor na sala de aula, permitindo que cada aluno fale sobre si próprio.
	Em vez de fotografias, pode pedir-se aos jovens que desenhem ou pintem o seu autorretrato.
	Edukino (2022)
	-

→ 5.5.7 | Expressa-te

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos	30-60min	3-8	Comunicação	Médio

OBJETIVOS BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO RECURSOS NECESSÁRIOS INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Incentivar as crianças a expressarem os seus sentimentos, ideias e criatividade através da pintura e da escrita - Refletir sobre situações passadas em que a comunicação foi o elemento-chave.
	Nesta atividade intitulada «Expressa-te», as crianças terão a liberdade de escolher o meio que preferirem para se expressarem, seja através da pintura ou da escrita, refletindo sobre a comunicação. No entanto, esta atividade também pode ser utilizada para outros temas.
	- Papel - Tintas, marcadores, lápis de cera - Canetas ou lápis - Revistas, tesouras, cola para colagem (opcional)
	1. Introdução: Comece por discutir com as crianças as diferentes formas de comunicação (por exemplo, verbal, não verbal, linguagem corporal, expressões faciais, etc.). Explique como a





comunicação nos ajuda a partilhar pensamentos, sentimentos e ideias com os outros. Explique também que, nesta atividade, as crianças terão a opção de escolher se preferem desenhar/pintar (expressar-se através da pintura) ou escrever (expressar-se através da escrita).

2. Expressar-se através da pintura: Peça às crianças que pensem numa ocasião em que comunicaram com alguém, seja através de palavras, gestos ou emoções. Convide-as a expressar como essa situação as fez sentir, utilizando cores, formas e imagens. Podem pintar ou desenhar uma cena que represente um momento de comunicação (por exemplo, uma conversa, uma discussão ou uma interação pacífica). Algumas perguntas que podem ajudá-las a refletir:

- Que emoções sentes quando comunicas com os outros?
- Que cores ou formas podem representar a tua forma de comunicar?
- Como podes expressar diferentes emoções através da tua obra de arte?

3. Expressar-se através da escrita: Para as crianças que se sentem à vontade a escrever, peça-lhes que escrevam um pequeno conto ou poema centrado numa experiência em que a comunicação tenha sido importante. Pode ser uma conversa alegre com um amigo, um mal-entendido ou uma situação em que tenham aprendido algo através da comunicação. Se preferirem, também podem escrever sobre como a comunicação pode ser utilizada para resolver problemas ou expressar sentimentos.





DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	Algumas perguntas que podem ajudá-las a refletir: - De que forma as palavras podem ajudar-te a estabelecer ligações com os outros? - Consegues lembrar-te de alguma ocasião em que houve um mal-entendido devido a uma comunicação pouco clara? - Que mensagem gostarias de partilhar com os outros através da tua escrita? 4. Partilha e reflexão: Assim que as crianças tiverem concluído os seus trabalhos artísticos ou textos, dê-lhes a oportunidade de partilhar as suas criações com o grupo. Incentive-as a explicar o que pretenderam comunicar através dos seus trabalhos e como consideram que a comunicação desempenha um papel nas suas vidas quotidianas. Questões para reflexão: - De que forma a arte ou a escrita te ajudam a expressar os teus pensamentos e sentimentos? - Como podes garantir que a tua comunicação é clara e respeitosa? - O que aprendeste sobre ti próprio com esta atividade?
	Apoie as crianças no desenvolvimento da atividade, mantendo-se atento caso surja alguma situação ou emoção negativa.
	Esta atividade de expressão artística pode ser aplicada a qualquer tema que se queira debater e sobre o qual se queira refletir.
	Inspirado por Lucas (2022)
	-



5.6 Encerramento



→ 5.6.1 | Círculo de Reflexão

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
9-12 anos, 13-15 anos	5-30 min	3-8, 8-15, 15+	Gestão de grupos	Baixo

OBJETIVOS	Incentive os participantes a partilharem as suas ideias e sentimentos.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes sentam-se em círculo e partilham um pensamento, sentimento ou reflexão sobre a sessão, promovendo o encerramento e a conexão.
RECURSOS NECESSÁRIOS	Nenhum
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Convide os participantes a sentarem-se em círculo. - Explique o tema de reflexão: «Partilhem uma coisa que tenham aprendido, de que tenham gostado ou que tenham considerado significativa hoje.» - Faça uma ronda pelo círculo, dando a cada participante a oportunidade de partilhar. - Agradeça a todos pelas suas contribuições e participação.
TIPS FOR FACILITATORS	Assegure um ambiente livre de julgamentos. Os facilitadores devem incentivar todos a participar, mas respeitar os níveis de conforto de cada um.
VARIAÇÕES	Utilize um bastão da palavra ou um objeto para indicar a quem cabe a vez de falar.



REFERÊNCIAS ANEXOS	• Ofereça sugestões alternativas (por exemplo, «Uma palavra para descrever o dia de hoje»). • Utilize um «termómetro do humor», perguntando «como te sentiste hoje?». Os facilitadores podem criar este termómetro definindo uma escala ou pesquisando na Internet.
	afterschoolmatters.org
	-

→ 5.6.2 | Highlight Reel

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	60-120 min	3-8, 8-15, 15+	Autoconceito, autoestima	Médio

OBJETIVOS	• Reforçar os pontos-chave da sessão. • Terminar com uma nota positiva e festiva.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Os participantes criam, em conjunto, um «resumo dos melhores momentos», relembrando e registando os momentos-chave da sessão. Esta atividade ajuda a consolidar a aprendizagem e proporciona aos participantes uma sensação de realização.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Smartphone para gravar • Folha de papel grande ou quadro branco (se necessário) • Marcadores (se necessário)
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Divida os participantes em pequenos grupos e peça a cada grupo que discuta os seus momentos favoritos ou as principais lições retiradas da sessão. 2. Os grupos escrevem ou desenharam os seus momentos mais marcantes num papel.





DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS ANEXOS	3. Grave o vídeo com os pequenos grupos. 4. Reúna os grupos para partilharem as suas contribuições. 5. Compile todos os destaques numa única folha ou quadro e exponha-os. 6. Conclua agradecendo aos participantes e destacando o esforço coletivo e as conquistas
	Os facilitadores podem recorrer a perguntas criativas (por exemplo: «O que te fez sorrir hoje?», «Qual é a principal lição que vais levar daqui?»). E não se esqueçam de valorizar a contribuição de cada grupo para promover uma atitude positiva.
	• Crie uma compilação digital dos momentos mais marcantes utilizando uma ferramenta colaborativa (por exemplo, uma apresentação de diapositivos ou o Padlet). • Incorpore fotografias ou desenhos para obter um resumo mais visual.
	Inspirado em https://thelincolncenter.com/
	-

→ 5.6.3 | Ficha de Golo

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	5-30 min	3-8	Compreender as crianças: Gestão de grupos	Baixo

OBJETIVOS	• Incentivar os participantes a refletir sobre as suas experiências e a definir objetivos significativos.
------------------	---





BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO

- Promover um sentimento de crescimento e inspiração partilhados no seio do grupo.
- Concluir a sessão com uma nota reflexiva e positiva.

O «Goal Token» é uma atividade de reflexão de encerramento em que os participantes escrevem um objetivo pessoal ou uma lição aprendida na sessão num pequeno cartão. Estes cartões são baralhados e redistribuídos anonimamente entre o grupo, permitindo que cada pessoa saia com um símbolo de inspiração de um colega. A atividade reforça o crescimento pessoal e a interligação da jornada do grupo.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Pequenos cartões em branco ou pedaços de papel (um por participante).
- Canetas ou marcadores.
- Uma taça, caixa ou saco decorativo para recolher os cartões.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Introdução (5 minutos):

- Explique o objetivo da atividade: refletir sobre a sessão e definir objetivos inspirados nas experiências que partilharam.
- Dê exemplos de objetivos ou lições a reter, tais como:
 - «Vou tentar confiar mais nos outros».
 - «Aprendi a importância de uma comunicação clara».
 - «Vou correr pequenos riscos para sair da minha zona de conforto».

2. Fase de escrita (5 minutos):

- Distribua cartões e canetas a todos os participantes.
- Peça-lhes que escrevam no cartão um objetivo ou uma lição que tenham retirado da sessão. Incentive a honestidade e a atitude positiva.





	• Quando terminarem, devem dobrar o cartão para manter o anonimato e colocá-lo na taça ou no saco. 3. Baralhar e distribuir (5 minutos): • Baralhe bem as cartas na taça. • Cada participante tira uma carta ao acaso, certificando-se de que não escolhe a sua própria. • Peça-lhes que leiam em silêncio o objetivo que receberam e reflitam sobre o seu significado. 4. Partilha e encerramento (5 minutos): • Se o tempo o permitir, convide os participantes a partilharem o objetivo que receberam e o que isso significa para eles (opcional). • Conclua, salientando o crescimento coletivo e o valor de levar por diante estes objetivos.
DICAS PARA FACILITADORES	• Incentive os participantes a escreverem algo significativo e prático. • Assegure a todos que o processo é anónimo, para promover a abertura. • Se alguém se sentir desconfortável em partilhar o seu cartão, respeite a sua escolha. • Utilize um tom calmo e reflexivo para criar o ambiente adequado para a atividade.
VARIAÇÕES	• Exposição dos objetivos do grupo: Recolha os cartões e exponha-os num quadro ou na parede como um lembrete visual das aspirações do grupo. • Envelope pessoal: Em vez de redistribuir os cartões, peça aos participantes que coloquem os seus próprios cartões num envelope selado para os reverem mais tarde. • Temas orientados: Peça aos participantes que se concentrem num tema específico,



REFERÊNCIAS	como a confiança, a comunicação ou a inclusão. Adaptação virtual: Em contextos online, os participantes podem partilhar os objetivos através de um documento partilhado ou de uma plataforma digital
	Exercício similar: leadersofleaders.ca's Spotlight reflectionTeam Building Activity – Stoplight Reflection – Leaders for Leaders
ANEXOS	

→ 5.6.4 | Aplausos em grupo

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 anos	5-30 min	15+	Gestão de grupos	Baixo

OBJETIVOS	- Celebrar os esforços e as conquistas do grupo durante a sessão. - Promover um sentimento de união e camaradagem. - Concluir a sessão com energia e positividade.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	" A «Torcida em Grupo» é uma atividade de encerramento cheia de energia que ajuda os participantes a criar laços através da criatividade coletiva. O grupo colabora para criar e apresentar uma torcida ou um cântico único que resuma os momentos-chave, os temas ou as conquistas da sessão. Esta atividade reforça a identidade do grupo e deixa os participantes animados e unidos.
RECURSOS NECESSÁRIOS	- Espaço aberto para o grupo ficar em pé e movimentar-se livremente. - Opcional: marcadores e um quadro branco ou flipchart para uma sessão de brainstorming de ideias para a claue. - Música ou batidas de tambor (opcional) para dar ritmo à claue.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Introdução (2–3 minutos):



- Explique o objetivo da atividade: celebrar e resumir a sessão com um grito de guerra divertido e enérgico em grupo.
- Saliente que o grito de guerra deve refletir a experiência coletiva do grupo, as conquistas ou os temas do dia.

2. Brainstorming (5–7 minutos):

- Reúna os participantes num círculo ou semicírculo.
- Facilite uma breve sessão de partilha de ideias, colocando perguntas como:
 - Qual foi a parte mais divertida do dia de hoje?
 - O que conseguimos fazer juntos?
 - Que palavras ou expressões descrevem o nosso grupo?
- Anote as sugestões deles (se estiver a usar um quadro ou um flipchart) e incentive a criatividade.
- Escolha algumas frases ou palavras-chave para incluir no grito de guerra.

3. Criação da coreografia (5 minutos):

- Trabalhar com o grupo para decidir a estrutura da claqué, por exemplo:
 - Uma frase ritmada ou cantiga (por exemplo, «Somos os melhores, passámos no teste!»).
 - Um formato de chamada e resposta (por exemplo, Líder: «Quem somos nós?» Grupo: «A Equipa dos Sonhos!»).
 - Uma batida rítmica simples com as mãos ou com os pés, combinada com as palavras.





DICAS PARA FACILITADORES VARIAÇÕES REFERÊNCIAS	• Ensaíem a claque todos juntos para garantir que todos se sintam à vontade com o ritmo e a letra. 4. Apresentação (2–3 minutos): • Executem a claque em grupo, promovendo energia, entusiasmo e vozes altas. • Se quiserem, gravem a claque para partilhar mais tarde com os participantes como uma recordação.
	• Promova a inclusão, garantindo que todos tenham a oportunidade de contribuir com ideias. • Mantenha o ânimo elevado e valorize a criatividade, mesmo que a coreografia seja simples ou engraçada. • Adapte a complexidade da coreografia em função da idade e da dinâmica do grupo. • Utilize movimentos corporais ou gestos para tornar a coreografia mais envolvente. • Se os participantes forem tímidos, conduza você mesmo a coreografia e envolva-os gradualmente.
	• Grito de incentivo temático: Adapte o grito de incentivo a um tema específico da sessão, como trabalho em equipa, confiança ou comunicação. • Competição de Gritos de Ânimo: Divida o grupo em equipas mais pequenas para que criem os seus próprios gritos de ânimo e os apresentem uns aos outros. • Grito de Ânimo Musical: Adicione música de fundo ou batidas para dar ritmo e entusiasmo. • Grito de Ânimo Memórico: Incorpore momentos específicos ou piadas da sessão no grito de ânimo. • Grito de Ânimo Silencioso: Apresente o grito de ânimo utilizando apenas gestos e movimentos para dar um toque único.
	Exercício similar: beunite.com: Team chant





ANEXOS

Exemplos:

- Conquistar / Acreditar: «Conquistamos porque acreditamos!»
- Ganhar / Começar: Exemplo: «Jogamos para ganhar, vamos começar!»
- Tentar / Voar: Exemplo: «Vamos sempre tentar, juntos vamos voar!»
- «Está na hora de jogar, o dia é nosso!»
- «O nosso objetivo é claro, vamos dar o nosso total!»
- «Somos fortes, vamos aguentar o dia todo!»
- «Somos os melhores nesta missão!»
- «Vamos divertir-nos, juntem-se à corrida!»
- «Somos rápidos, vamos divertir-nos à grande!»
- «Está na hora de brilhar, mesmo na linha!»
- «Apostamos alto, direto ao céu!»
- «Sabemos o caminho, vai correr tudo bem!»
- «Vamos mexer-nos e curtir, estamos no ritmo!»
- «Mantenham o ritmo, vamos ganhar a corrida!»
- «Estamos no fluxo, agora vamos lá!»
- «Lutamos com força, estamos a brilhar!»
- «Vamos a todo o gás e vamos fazer com que dure!»
- «Juntos ascendemos, de olho no prémio!»
- «Quando tentamos, voamos tão alto!»
- «Mantemo-nos fortes, não podemos errar!»
- «Quando terminamos, divertimo-nos imenso!»
- «Este é o nosso jogo e temos um objetivo!»
- «Vamos conseguir a pontuação e muito mais!»
- «Jogamos com o coração, desde o início!»



→ 5.6.5 | Círculo de Afirmações Positivas

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
6-8 anos 9-12 anos 13-15 anos	5-30 min.	8-15	Autoconceito e autoestima	Baixo

OBJETIVOS	• Reforça a autoimagem positiva. • Incentiva as crianças a reconhecerem e valorizarem as qualidades em si próprias e nos outros. • Promove um ambiente de apoio e ajuda a desenvolver a autoestima através da validação pelos pares e da autoafirmação.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Nesta atividade, os participantes realizarão um exercício de reflexão para pensar tanto sobre si próprios como sobre os seus colegas. Sentados em círculo, irão expressar algo positivo sobre si próprios e também sobre os outros membros do grupo.
RECURSOS NECESSÁRIOS	• Nenhum
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Peça às crianças que se coloquem em círculo. 2. Explique que cada criança irá, à vez, ir para o centro do círculo. 3. Quando uma criança estiver no centro, as outras irão, à vez, dizer algo positivo sobre essa criança. Incentive-as a concentrarem-se em qualidades pessoais, capacidades ou atitudes gentis que tenham observado. 4. Depois de todos terem dito algo positivo, a criança no centro dirá «Obrigado, eu sou...» e completará a frase com uma autoafirmação positiva. 5. Continue até que todas as crianças tenham tido a sua vez no centro.

DICAS PARA FACILITADORES	-
VARIAÇÕES	-
REFERÊNCIAS	Korkiamäki & Elliott O'Dare (2021)
ANEXOS	-

→ 5.6.6 | A Rede de Comunicação

Grupo Etário	Tempo	Tamanho do Grupo	Temas	Nível de Complexidade
13-15 years old	30-60 min	8-15	Comunicação	Medium

OBJETIVOS	- Refletir sobre a importância da comunicação e do trabalho em equipa na gestão de grupos, reforçando os conceitos-chave abordados na sessão. - Maior autoconsciência e valorização da comunicação eficaz em grupos.
BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO	Nesta atividade, as crianças terão de partilhar o que aprenderam na sessão, ao mesmo tempo que criam uma rede de comunicação ao passarem o novelo de fio entre os colegas.
RECURSOS NECESSÁRIOS	Um novelo de fio ou cordão
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	- Reúna as crianças num círculo e explique-lhes que vão participar numa atividade que simboliza a forma como a comunicação nos une num grupo. - O facilitador começa por segurar a ponta do fio e partilhar uma lição fundamental da sessão (por exemplo: «Aprendi que saber ouvir é importante no trabalho em equipa»). - Em seguida, o facilitador atira o novelo de fio a outro participante, mantendo a ponta do fio na mão. - Cada criança que receber o fio deve partilhar as suas reflexões sobre a sessão, algo que tenha



**DICAS
PARA
FACILITADORES**

PARA

O facilitador deve criar um ambiente propício à partilha em segurança.

aprendido ou o que sentiu em relação às atividades.

5. Depois, passam o fio a outra criança, mantendo uma parte do fio na mão, criando assim uma teia interligada em todo o grupo.
6. Depois de todos terem falado, o facilitador destaca a forma como a teia representa as ligações dentro de um grupo e o papel da comunicação eficaz no reforço das relações.
 - Discutir como a falta de comunicação ou a falta de participação podem comprometer o funcionamento da rede, salientando a importância da clareza, da capacidade de ouvir e do trabalho em equipa.
7. O facilitador pode orientar as crianças com perguntas que os levem à reflexão, tais como:
 - O que mais gostaste na sessão de hoje?
 - De que forma o trabalho em grupo nos ajudou a atingir os nossos objetivos?
 - Quais foram alguns dos desafios que enfrentámos ao comunicarmos uns com os outros?
 - Como podemos melhorar as nossas competências de comunicação em atividades futuras?
8. Por fim, as crianças colocam cuidadosamente a teia no chão, simbolizando as suas experiências partilhadas e a importância da cooperação para manter uma dinâmica de grupo forte. Esta teia pode ser pendurada na parede ou colocada num local à escolha da criança.



VARIAÇÕES	-
REFERÊNCIAS	Goleman (2006)
ANEXOS	-

Referências

Referências

Decides. (2023). *Digital Storytelling Manual*.

Edukino. (2022). *Programa de Educação Audiovisual*.
https://edukino.assoc.ro/?page_id=49

Extra-C. (2024). *Promoting the Democratic Participation of Youth People with Disabilities - Training Programme Manual*. <https://www.extra-c-project.eu/results/>

Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.

Korkiamäki, R., & Elliott O'Dare, C. (2021). Intergenerational Friendship as a Conduit for Social Inclusion? Insights from the "Book-Ends." *Social Inclusion*, 9(4), 304–314. <https://doi.org/10.17645/si.v9i4.4555>

Lucas, B. (2022). *Creative thinking in schools across the world: A snapshot of progress in 2022*.
<https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/teaching,-learning-and-assessing-creative-and-critical-thinking-skills/ces-2022/CES%202022%20brochure.pdf>

YARD4ALL. (2022). *Guide to develop science concepts on school yard*.
<https://www.yard4all-project.org/results.html>

Anexos

Anexos

Plano da sessão

Intervenção:		
Modulo:	Facilitador:	
Sessão No.:	Duração da Sessão:	Data:
Objetivos gerais da sessão:		
Temas das sessões:		

Tempo	Componente de sessão	Atividades	Materiais e recursos
	Círculo de abertura / Atividade para quebrar o gelo		•
	Atividade para grupos grandes		•
	Pausa/Lanche		•
	Atividade em pequenos grupos		•
	Encerramento		•



2023-1-HU01-KA220-YOU-000161387

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



CC BY-NC-SA 4.0

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

