



# Manual Pedagógico Projeto Crescer na Cidadania

---

EAPN 2022

## Ficha Técnica

### **Título**

Manual Pedagógico Projeto Crescer na Cidadania – 2010/2022

### **Autor**

Paula Montez (Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN| Portugal)

### **Colaboração**

Agrupamento de Escolas Afonso Paiva| Castelo Branco  
Agrupamento de Escolas Amato Lusitano| Castelo Branco  
Agrupamento de Escolas Nuno Álvares| Castelo Branco  
Agrupamento de Escolas Secundária do Fundão  
Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches de Penamacor  
UCC Castelo Branco| Centro de Saúde São Tiago  
Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa  
Escola Secundária Quinta das Palmeiras da Covilhã

### **Edição**

EAPN | Núcleo Distrital de Castelo Branco  
Edifício do IPDJ, Rua Dr. º Francisco José Pereira 6000-230 Castelo Branco  
Tel. 272 328 333  
E-mail. [castelobranco@eapn.pt](mailto:castelobranco@eapn.pt)  
[www.eapn.pt](http://www.eapn.pt)

### **Ilustrações e design**

Ana Rita Campos Teixeira

### **Paginação e Edição**

Micaela Maria Ramos Afonso

### **Data de edição**

Julho de 2022

### **Tiragem**

70 exemplares

### **ISBN**

978-989-8304-90-2

### **Depósito Legal**

506570/22

# Índice

Introdução.....	1
Projeto Crescer na Cidadania - Pobreza e Exclusão Social.....	3
Projeto Crescer na Cidadania I - Recrutamento Profissional.....	13
Projeto Crescer na Cidadania II - Inclusão.....	21
Projeto Crescer na Cidadania III e IV - Estereótipo e Desigualdade.....	31
Projeto Crescer na Cidadania V - Direitos das Crianças.....	48
Projeto Crescer na Cidadania VI e VII - Educação para a Cidadania – Democracia para os Direitos Humanos.....	55
Projeto Crescer na Cidadania VIII - Saúde Mental e Igualdade de Género.....	78
Projeto Crescer na Cidadania IX - Interculturalidade.....	100
Projeto Crescer na Cidadania X - Afetos em Tempo de Pandemia.....	115
Reflexão Crítica.....	133
Referências Bibliográficas.....	137

## **Introdução**

O Projeto “Crescer na Cidadania”, nasceu no ano letivo 2010/2011 na sequência do Ano Europeu do Combate à Pobreza e Exclusão Social, que se comemorou em 2010 e no âmbito do Ano Europeu do Voluntariado que se assinalou no ano 2011.

Em 2010, e como forma de assinalar o Ano Europeu do Combate à Pobreza e à Exclusão Social, a EAPN Portugal lançou um desafio a várias Escolas do país, para participarem como parceiros estratégicos, no desenvolvimento de uma Campanha Informativa e Educativa sobre o tema da Pobreza e Exclusão Social. O Núcleo Distrital de Castelo Branco, em parceria com agrupamentos de escolas dos concelhos de Castelo Branco, Fundão, Penamacor e por fim Covilhã, lançaram o Projeto “Crescer na Cidadania”.

Durante estes anos sensibilizámos as crianças e os jovens, assim como os vários professores, para o entendimento das questões da pobreza e da exclusão social, contribuindo desta forma, para o desenvolvimento de uma cultura social, que vise a solidariedade e a cooperação ativa, para lidar com estas questões em espaço escolar.

Incentivámos a escola, a desenvolver estratégias adequadas e adaptadas às próprias situações detetadas no seu interior; e cooperámos para a formação de cidadãos|ãs mais responsáveis e participativos|as.

Assim durante 11 anos de Projeto “Crescer na Cidadania”, o Núcleo Distrital de Castelo Branco, estabeleceu um Protocolo de Parceria entre a EAPN e os agrupamentos de escolas, com o objetivo de fidelização e compromisso perante a aplicação do Projeto escolas “Crescer na Cidadania” e a sua continuidade nos anos letivos vicentes.

Para justificar as ações aplicadas em cada agrupamento de escolas, a Técnica do Núcleo, concretiza um relatório de execução anual, que espelha a caracterização das turmas de cada agrupamento de escolas e analisa as ações concretizadas. Relata pistas para futuras ações e recomendações. Todos os anos

letivos fazemos um levantamento de necessidades, ao corpo docente que acompanha o projeto, tendo objetivo desenhar ações específicas para cada ano letivo. Para simplificar o trabalho do corpo docente de cada agrupamento de escolas, o Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN, apresenta o novo projeto “Crescer na Cidadania” de acordo com as problemáticas identificadas, num trabalho em parceria, sempre planificado e estruturado de acordo com a disponibilidade de ambas as partes envolvidas.

Compilámos estes anos de Projeto “Crescer na Cidadania”, num “Manual Pedagógico”, pretende ser em contexto escolar, um instrumento pedagógico, que servirá de base de apoio e um recurso associado à disciplina de Cidadania, desde o 1º ciclo ao secundário.

A Escola é um poderoso meio de prevenção social, sobretudo se os valores de ética, democracia, justiça e cidadania forem incorporados no quotidiano das salas de aula.



# **Projeto Piloto Crescer na Cidadania**

**Pobreza e Exclusão Social**



Solidariedade

SER  
POBRE

## 1. Fundamentação

O Projeto Escolas “Crescer na Cidadania” foi implementado nos Agrupamentos Escola Cidade de Castelo Branco e João Roiz a partir de 2010 e prosseguiu até 2012. De acordo com o relatório de avaliação das ações e dos questionários aplicados aos alunos, concluímos que as futuras pistas para o desenho das novas ações do referido projeto serão **direcionadas para o tema da Pobreza e Exclusão Social**, procurando, ao mesmo tempo, incluir a importância da Amizade e da Inclusão, bem como a representação social e os estereótipos criados pela desigualdade.

Mantendo os objetivos, procuraremos reforçar o trabalho destes três anos letivos, baseado no sucesso alcançado, em mais dois Agrupamentos: Afonso Paiva e Faria Vasconcelos.

## 2. Objetivos a Alcançar

- Educar para a Cidadania;
- Desmistificar e desconstruir as representações e estereótipos existentes;
- Compreender como atuam as representações sociais e os estereótipos, enquanto mecanismos promotores da desigualdade no campo profissional;
- Valorizar a importância da amizade e da solidariedade entre pares;
- Orientar as suas atitudes pelo respeito por si e pelo Outro;
- Diferenciar Pobreza de Exclusão Social.

## 3. Metodologias/Implementação do Projeto

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para o 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. O suporte das ações propostas foi retirado do livro “Um Guia

Para Professores – Pobreza e Exclusão Social”, da EAPN Portugal, e “Violência na Escola – prevenir, detetar e intervir”.

#### **4. Recursos Humanos/Materiais**

- **Recursos Humanos:** Para a concretização deste projeto teremos a colaboração da senhora vereadora da Educação, Dra. Cristina Granada, da técnica do Gabinete de Educação e Cultura da Câmara Municipal de Castelo Branco, Dra. Rita Pereira e da equipa do Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN | Portugal, a saber, Coronel José Augusto Alves (Coordenador), Pe. José Sanches (Vice-Coordenador) e Paula Montez (Técnica).
- **Recursos Materiais:** o material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade das duas entidades promotoras do projeto (EAPN Portugal e Câmara Municipal de Castelo Branco).

#### **5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo**

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “O Jogo da Amizade”**

**Atividade: A amizade**

**Objetivos a alcançar:** Sensibilizar para a importância da amizade.

**Linhas Orientadoras:**

**1º** Iniciamos a atividade com a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, assim como a Biblioteca Municipal, seguindo-se a apresentação do jogo da amizade e os seus objetivos.

**2º** Nesta atividade, formam-se grupos de 6 a 10 alunos que vão lançando o dado, tornando-os eles próprios os peões do jogo. Quando acertam numa casa com regras têm de ler aos restantes colegas e avançam ou recuam conforme as regras do jogo. Ganha quem chegar à última casa em 1º lugar.

**3º** No final do jogo trabalharemos os conceitos abordados: a valorização da amizade, a solidariedade entre pares, o respeito pelas atitudes por si e para os outros.

**Materiais a serem utilizados:** Jogo da glória concebido pela técnica da EAPN| Núcleo Distrital de Castelo Branco.

➤ **2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º ano): Ação “Brainstorming sobre Pobreza e Exclusão Social”**

**Atividade:** Brainstorming

**Objetivos a alcançar:** Sensibilizar para a Pobreza e Exclusão Social

**Linhas Orientadoras:**

**1º** Iniciamos a atividade com a apresentação do Projeto Escolas, a EAPN Portugal e a Biblioteca Municipal.

**2º** Seguidamente, após a divisão da turma em vários grupos, solicitaremos aos alunos para escreverem conceitos/frases associadas ao tema da Pobreza e Exclusão Social, as quais serão apresentadas à turma.

**3º** Dividiremos a turma em dois grupos, com o objetivo de um apresentar argumentos que sustentam a existência de situações de pobreza na nossa sociedade e o outro, exemplificar situações de exclusão social.

**4º** Para sintetizar e consolidar os conceitos trabalhados em grupo, inicia-se uma discussão de acordo com os seguintes parâmetros:

- É inalterável (não muda com o tempo);
- É dinâmico (muda com o tempo);
- É construído pelas pessoas;
- Específico (varia com a sociedade de acordo com a cultura).

**5º** Neste debate pretende-se fazer a diferenciação entre Pobreza e Exclusão Social e desmistificar preconceitos detetados nas apresentações de grupo.

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano): Ação “Escrita Criativa sobre Violência na Escola”**

**Atividade: Luta contra a Violência Escolar**

**Objetivos a alcançar:**

- Sensibilizar a cerca dos vários tipos de violência, sobretudo na escola;
- Sensibilizar para a mudança de atitudes e comportamento face às diferenças dos outros.

**Linhas Orientadoras:**

**1º** Pretende-se exercitar a reflexão crítica dos alunos, através da escrita criativa.

**2º** Nesta atividade serão facultados cartões com imagens e frases alusivas aos diversos tipos de violência: na escola, no namoro, emocional e psicológica, física, sexual, doméstica e negligência, com os quais os alunos, em grupo, terão de elaborar um pequeno texto de opinião no cartão que lhes será facultado.

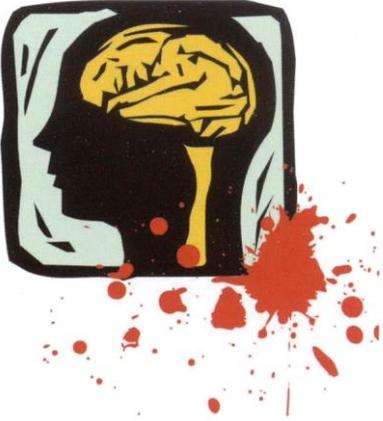
**3º** Cada grupo fará a sua apresentação à turma, seguindo-se uma discussão sobre os vários tipos de estereótipos existentes entre pares e na sociedade. Neste contexto, as técnicas farão uma sensibilização para a mudança de atitudes e comportamento face às diferenças dos outros.

**Materiais a serem utilizados:** Cartões sobre os tipos de violência (Anexo 1).

## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

### ➤ 1º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano):

#### Anexo 1: Cartões sobre os tipos de violência

	<p style="text-align: center;"><b>Violência Doméstica</b></p> <p>É um comportamento violento continuado ou num padrão de controlo coercivo exercido, direta ou indiretamente sobre qualquer pessoa que habite no mesmo agregado familiar, ou que, mesmo não coabitando, seja companheiro, filho/a, ex-companheiro ou familiar.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Violência Emocional e Psicológica</b></p> <p>Consiste em desrespeitar, desprezar, depreciar, criticar, difamar, insultar ou humilhar a vítima, em público ou em privado, por palavras e/ou comportamentos; criticar negativamente todos os seus comportamentos, personalidade ou atributos físicos; gritar de forma a amedrontar a vítima, destruir bens pessoais, perseguir, ameaçar, coagir e intimidar; ameaçar matar-se.</p>



### **Violência Física**

Consiste no uso da força física com o objetivo intencional de provocar dano físico, deixando ou não marcas evidentes. Abrange comportamentos que podem ir de formas menos severas de violência física até às de extrema severidade, tais como empurrar, queimar, puxar o cabelo, dar bofetadas, murros, pontapés, apertar braços e pescoço ou bater com a cabeça da vítima na parede.



### **Violência Sexual**

Consiste em toda a forma de imposição de atos sexuais não desejados, recorrendo a ameaças e coação ou à força física para a obrigar, sendo exemplo a violação e o forçar a vítima a praticar ou a assistir a atos sexuais com terceiros.

É preciso lembrar que os abusos sexuais envolvem sentimentos como medo, vergonha e culpa, sendo vividos muitas vezes em silêncio.



### **Negligência**

Consiste no ato de omissão do responsável pela criança/jovem em proporcionar as necessidades básicas necessárias para a sua sobrevivência e para o seu desenvolvimento. Os danos causados pela negligência podem ser permanentes e graves.



### **Violência na Escola – “bullying”**

A violência na escola traduz-se numa grande diversidade de comportamentos antissociais (qualquer forma de opressão ou de exclusão social, agressões, vandalismo, roubo) que podem ser desencadeados quer por alunos, quer por outros elementos da comunidade escolar. Implica maus-tratos continuados e repetidos e não deve ser confundido com a agressividade normal na infância e na adolescência.



### **Violência no Namoro**

A violência no namoro tem de ligar quando numa relação amorosa, um exerce poder e controlo sobre o outro, de forma violenta, com o objetivo de obter o que deseja.

Expressa-se através de atos físicos, verbais e emocionais que ameaçam o bem-estar da vítima de forma alguma dever ser minimizado, pois é um alerta de risco que tende a agravar-se e aumenta a probabilidade de violência conjugal.



# **Projeto Crescer na Cidadania I**

## **Recrutamento Profissional**



## **1. Fundamentação**

Dando continuidade ao trabalho do projeto escolas com o Agrupamento Escola Cidade de Castelo Branco e Agrupamento João Roiz, referente ao ano letivo 2010/2011. Assim como de acordo com o relatório de avaliação das ações e dos questionários aplicados aos alunos, concluímos que a pista futura para o desenho das novas ações do projeto será direcionada para a pobreza infantil, inculcando a importância da amizade de incluir todos, assim como a representação social e os estereótipos criados pela desigualdade.

## **2. Objetivos a Alcançar**

- Educar para a Cidadania;
- Desmistificar e desconstruir as representações e estereótipos existentes;
- Compreender como atuam as representações sociais e os estereótipos, enquanto mecanismos promotores de desigualdade no campo profissional;
- Valorizar a importância da amizade e da solidariedade entre pares;
- Orientar as suas atitudes pelo respeito por si e pelos outros.

## **3. Metodologias/Implementação do Projeto**

Este projeto divide-se em ações direcionadas para o pré-escolar 1º, 2º e 3º ciclo e com turmas do CEF (Cursos de Educação e Formação), incluídas nos Agrupamentos. O suporte das ações propostas foi retirada do livro “Um Guia Para Professores – Pobreza e Exclusão Social”, da EAPN Portugal.

#### 4. Recursos Humanos/Materiais

- **Recursos Humanos:** Para a concretização deste projeto teremos a colaboração de Vereadora da Educação, Cristina Granada e Rita Pereira – Técnica do Gabinete de Educação da Câmara Municipal de Castelo Branco e a equipa do Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN, a saber, Coronel José Augusto Alves (Coordenador), Pe. José Sanches (Vice-Coordenador) e Paula Montez (Técnica).
- **Recursos Materiais:** Material pedagógico e inerente às ações é das responsabilidades das duas entidades promotoras do projeto (EAPN e Câmara Municipal de Castelo Branco).

#### 5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “O Jogo da Amizade”**

**Atividade:** A amizade

**Objetivos a alcançar:** Sensibilizar para a importância da amizade

**Linhas Orientadoras:**

1º Passamos um filme de sensibilização da importância da amizade e de ser solidários uns com os outros, respeitando-se mutuamente apesar das diferenças culturais e religiosas, entre outras.

2º Utilizamos o “jogo dos quantos queres”, formam-se grupos de 6 ou 10 alunos, que vamos perguntar quantos queres, em cada cor que escolhem está uma frase alusiva à temática, ou pode sair uma frase para fazer um desenho, ou para escrever.

3º Faremos a apresentação dos trabalhos de cada grupo e trabalhamos os pontos negativos e positivos.

4º Será entregue um Cartão para cada aluno, com o objetivo de dar continuidade ao trabalho. Nesse cartão temos a frase “amigos para sempre” em que irão dar continuidade à frase. O cartão terá a identificação do projeto e a data de execução. Estes cartões serão posteriormente colados numa cartolina em forma de cartaz e entregue à Professora Bibliotecária responsável de cada Agrupamento.

**Materiais a serem utilizados:** jogo dos quantos queres (Anexo 1); cartões “amigos para sempre” (Anexo 2).

➤ **2º e 3º Ciclo de Ensino Básico (5º ao 9º ano): Ação “Cartas da Multiculturalidade e/ou a Ação do Recrutamento Profissional”**

**Atividade: A multiculturalidade e/ou o recrutamento profissional**

**Objetivos a alcançar:**

- Compreender o mercado de trabalho e as oportunidades do mesmo;
- Compreender os fluxos migratórios e dos problemas inerentes a todos os emigrantes.

**Linhas Orientadoras:**

1º Estas duas ações serão executadas de acordo com as características da turma. Numa primeira etapa: teremos que observar e auscultar a opinião do docente em relação à maturidade dos alunos e em acordo aplicaremos a ação mais adequada à turma.

- **O Jogo “A Correr Mundo” as Cartas do Multiculturalismo** da Direção Geral do Livro da Biblioteca. Através deste jogo os alunos fazem uma carta direcionada a um amigo ou familiar, conforme as cartas que saíram ao grupo. Onde podem abordar os fluxos migratórios e os problemas inerentes a todos os emigrantes, exclusão social, pobreza, discriminação, racismo e xenofobia, entre outros. No fim de elaborarem a carta farão a apresentação aos restantes colegas e debatem os sentimentos e atitudes face ao contexto de cada grupo.

- **“O recrutamento profissional”**, pretende-se exercitar a reflexão crítica dos alunos (através da dramatização, conforme é sugerido):
  - Distribuição de exemplares de enunciado (anexo 4) aos alunos e colocá-los na situação de quem tem de recrutar duas pessoas para ocupar os locais indicados para os referidos lugares.
  - Pedir a cada aluno que justifique a sua escolha, levando a questionar-se sobre o peso de algumas representações sociais na sua decisão.

2º Concluir com um debate sobre as escolhas feitas, explorando os possíveis estereótipos que tenham surgido durante o processo e orientado para a reflexão sobre os conceitos de pobreza e exclusão social.

**Materiais a serem utilizados:** Jogo “A Correr Mundo” as cartas do multiculturalismo (anexo 3); guião para o recrutamento profissional (anexo 4).

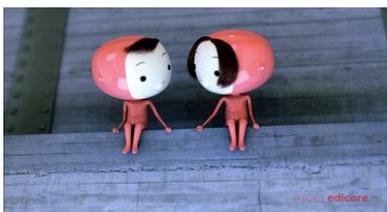
## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

➤ **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “O Jogo da Amizade”**

**Anexo 1:** Jogo dos quantos queres



**Anexo 2:** Cartões “amigos para sempre”



**SER AMIGO É ...**

- **2º e 3º Ciclo de Ensino Básico (5º ao 9º ano): Ação “Cartas da Multiculturalidade e/ou a Ação do Recrutamento Profissional”**

**Anexo 3:** Jogo “A Correr Mundo” as Cartas da Multiculturalismo



**Anexo 4:** Guião para o Recrutamento Profissional.

Vocês são responsáveis por uma empresa de recrutamento. Todos os candidatos possuem o mesmo nível de habilitações (9ºano), e estão na fase final de recrutamento de dois profissionais. Estes são os 5 candidatos ao lugar:

Maria, 50 anos, desempregada, 15 anos de experiência no setor, desempregada há 3 anos e doente crónica.

João, 38 anos, desempregado, sem experiência no setor.

Adbul, 30 anos, imigrante residente em Portugal há 5 anos, 10 anos de experiência no setor.

Neuza, 24 anos, descendência africana, vários cursos de formação e alguma experiência profissional no setor.

José, 40 anos, etnia cigana, beneficiário de rendimento social de Inserção, 15 anos de experiência no setor.



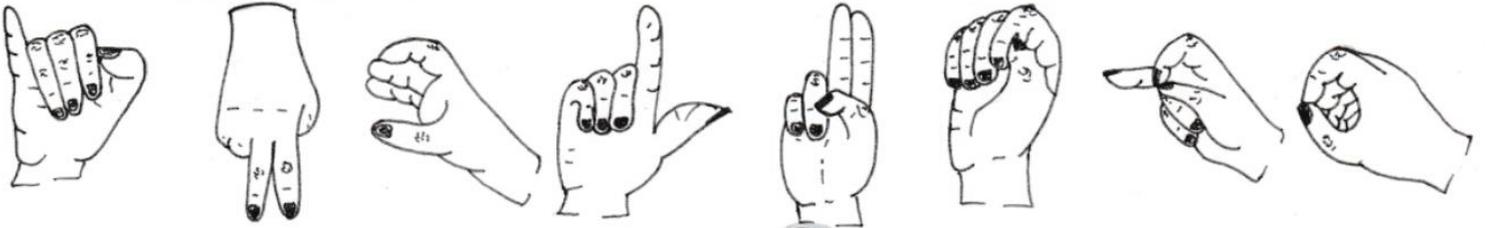
# **Projeto Crescer na Cidadania II**

## **Inclusão**



包容

ВКЛЮЧЕННЯ



समावेश

تضمين



inclusão

## **1. Fundamentação**

O Projeto Escolas “Crescer na Cidadania” foi implementado nos Agrupamentos Escola Cidade de Castelo Branco e João Roiz a partir de 2010 e prosseguiu até 2012. De acordo com o relatório de avaliação das ações e dos questionários aplicados aos alunos, concluímos que as futuras pistas para o desenho das novas ações do referido projeto serão direcionadas para o tema da Pobreza e Exclusão Social, procurando, ao mesmo tempo, incluir a importância da Amizade e da Inclusão, bem como a representação social e os estereótipos criados pela desigualdade.

Mantendo os mesmos objetivos, procuraremos reforçar o trabalho destes três anos letivos, baseado no sucesso alcançado, em mais dois Agrupamentos: Afonso Paiva e Faria de Vasconcelos.

## **2. Objetivos a Alcançar**

- Educar para a Cidadania;
- Desmistificar e desconstruir as representações e estereótipos existentes;
- Compreender como atuam as representações sociais e os estereótipos, enquanto mecanismos promotores da desigualdade no campo profissional;
- Valorizar a importância da amizade e da solidariedade entre pares;
- Orientar as suas atitudes pelo respeito por si e pelo Outro;
- Diferenciar Pobreza de Exclusão Social.

### **3. Metodologia/Implementação do Projeto**

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para o 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. O suporte das ações propostas foi retirado do livro “Um Guia Para Professores – Pobreza e Exclusão Social”, da EAPN Portugal, e “Violência na Escola – prevenir, detetar e intervir”.

### **4. Recursos Humanos/Mateiras**

- **Recursos Humanos:** Para a concretização deste projeto teremos a colaboração da senhora vereadora da Educação, Dra. Cristina Granada, da técnica do Gabinete de Educação e Cultural da Câmara Municipal de Castelo Branco, Dra. Rita Pereira e da equipa do Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN Portugal, a saber, Coronel José Augusto Alves (Coordenador), Pe. José Sanches (Vice-Cordenador) e Paula Montez (Técnica).
- **Recursos Materiais:** o material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade das duas entidades promotoras do projeto (EAPN Portugal e Câmara Municipal de Castelo Branco).

### **5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo**

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “O Jogo da Amizade”**

**Atividade:** A amizade

**Objetivos a alcançar:** Sensibilizar para a importância da amizade

**Linhas Orientadoras:**

1º Passamos um filme de sensibilização da importância da amizade e de ser solidários uns com os outros, respeitando-se mutuamente apesar das diferenças culturais e religiosas, entre outras.

2º Utilizamos o “jogo dos quantos queres”, formam-se grupos de 6 ou 10 alunos, que vamos perguntar quantos queres, em cada cor que escolhem está uma frase alusiva à temática, ou pode sair uma frase para fazer um desenho, ou para escrever.

3º Faremos a apresentação dos trabalhos de cada grupo e trabalhamos os pontos negativos e positivos.

4º Será entregue um Cartão para cada aluno, com o objetivo de dar continuidade ao trabalho. Nesse cartão temos a frase “amigos para sempre” em que irão dar continuidade à frase. O cartão terá a identificação do projeto e a data de execução. Estes cartões serão posteriormente colados numa cartolina em forma de cartaz e entregue à Professora Bibliotecária responsável de cada Agrupamento.

**Materiais a serem utilizados:** jogo dos quantos queres (Anexo 1); cartões “amigos para sempre” (Anexo 2).

➤ **2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º ano): Ação “Brainstorming sobre Pobreza e Exclusão Social”**

**Atividade: Brainstorming**

**Objetivos a alcançar:** Sensibilizar para a Pobreza e Exclusão Social

**Linhas Orientadoras:**

1º Iniciamos a atividade com a apresentação do Projeto Escolas, a EAPN Portugal e a Biblioteca Municipal.

2º Seguidamente, após a divisão da turma em vários grupos, solicitaremos aos alunos para escreverem conceitos/frases associadas ao tema da Pobreza e Exclusão Social, as quais serão apresentadas à turma.

3º Dividiremos a turma em dois grupos, com o objetivo de um apresentar argumentos que sustentam a existência de situações de pobreza na nossa sociedade e o outro, exemplificar situações de exclusão social.

4º Para sintetizar e consolidar os conceitos trabalhados em grupo, inicia-se uma discussão de acordo com os seguintes parâmetros:

- É inalterável (não muda com o tempo);
- É dinâmico (muda com o tempo);
- É construído pelas pessoas;
- Específico (varia com a sociedade de acordo com a cultura).

5º Neste debate pretende-se fazer a diferenciação entre Pobreza e Exclusão Social e desmistificar preconceitos detetados nas apresentações de grupo.

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano): Ação “Tribunal de Opinião”**

**Atividade: Inclusão**

**Objetivos a Alcançar:** Promover a reflexão em torno da forma como os estereótipos de género tendem a acentuar a desigualdade entre homens e mulheres.

**Linhas Orientadoras:**

1º Passagem do Filme “O Bater do Coração”, para reflexão dos passos seguintes e com a Convenção dos Direitos do Homem e o Princípio de Igualdade.

2º Organizar os alunos em grupos de 3 a 4 membros e pedir-lhes que identifiquem duas afirmações polémicas em que estejam presentes questões relacionadas com a igualdade de género (por exemplo: “Um homem não

chora”). Podem ser provérbios, frases sexistas, ditados populares, entre outros; desde que tenham capacidade para suscitar reflexão e discussão.

Em alternativa, podem disponibilizar-se cada grupo duas das frases polémicas que constam do documento de apoio nº 1 desta ação.

3º Cada grupo deverá refletir sobre a posição que irá tomar face a cada frase (Concordo/Discordo) e elencar os seus argumentos.

4º Pedir a todos(as) alunos que se coloquem de pé. Convidar um grupo para ler em voz alta a primeira questão polémica que identificou e pedir aos(ás) participantes para se aproximarem do cartaz que melhor reflete a sua opinião. Cada pessoa poderá mudar de grupo sempre que os argumentos a façam mudar de ideias, devendo nesse caso explicar porque o faz.

5º Após alguns minutos de discussão, pedir ao segundo grupo que apresente a questão seguinte e proceder de igual modo, até todos os grupos terem apresentado as suas duas questões e estas terem sido debatidas.

No final pedir às pessoas presentes para fazerem um balanço do debate, nomeadamente do que aprenderam e das dificuldades que sentiram ao escutar opiniões contrárias às suas.

**Materiais a serem utilizados:** Afixar os 3 cartazes no quadro, anexo 3 dos provérbios e frases polémicas, folhas brancas (todo o material é da responsabilidade da EAPN).

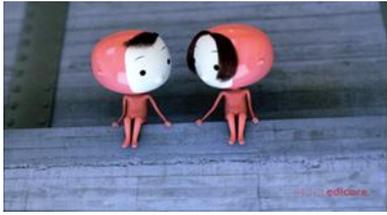
## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

➤ **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “O Jogo da Amizade”**

**Anexo 1:** Jogo dos quantos queres



**Anexo 2:** Cartões “amigos para sempre”

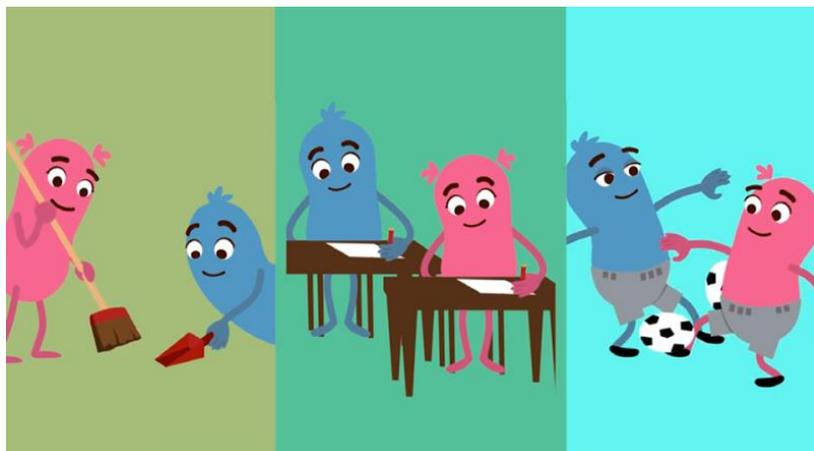


**SER AMIGO É ...**

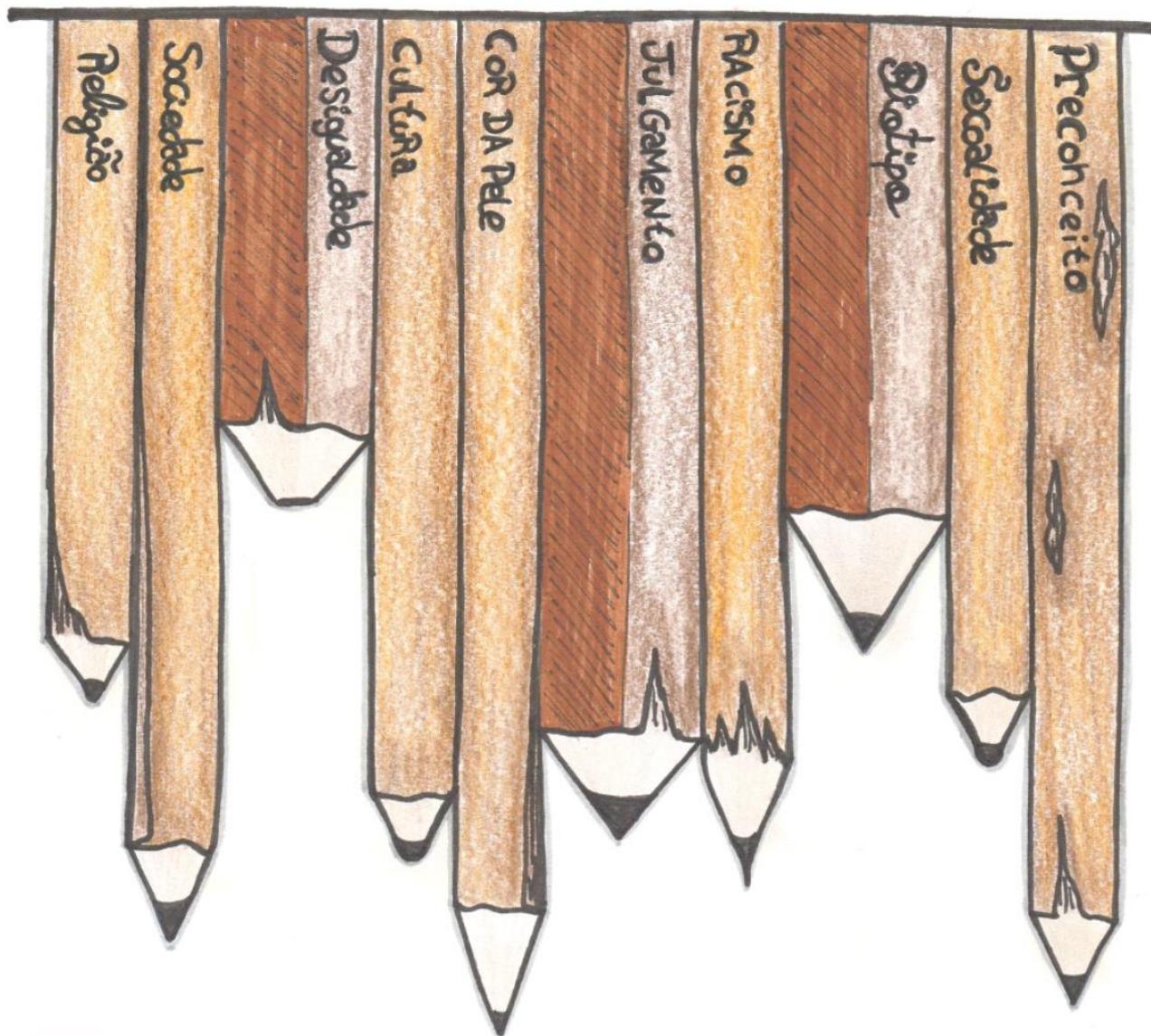
➤ **3º Ciclo de Ensino Básico: (7º, 8º e 9º ano): Ação “Tribunal da opinião”**

**Anexo 3:** Lista de Provérbios e Frases Polémicas

1. “Ele é bonito, nem parece que é Gay.”
2. “Pode ser lésbica, mas não precisa de se vestir como um homem.”
3. “Entre marido e mulher não se mete a colher.”
4. “Onde há galos não cantam galinhas.”
5. “Mulher ao volante, perigo constante.”
6. “Quando há homens não se confessam mulheres.”
7. “As mulheres são seres mais sensíveis.”
8. “Os homens são o sexo forte.”
9. “As mulheres são cozinheiras e os homens chefes.”
10. “Um homem não chora”.
11. “Quanto mais bates mais gosto de ti.”
12. “O Homem na praça e a mulher em casa.”



**Projeto Crescer na Cidadania III  
e IV  
Estereótipo e Desigualdade**



ESTEREÓTIPO

DESIGUALDADE

## **1. Fundamentação**

O Projeto Escolas “Crescer na Cidadania” foi implementado nos Agrupamentos de escolas do concelho de Castelo Branco no ano letivo 2013/2014 e prosseguiu até ano letivo 2014/2015. De acordo com o relatório de avaliação das ações, pretendemos manter as características das ações, mas com novas propostas de jogos interativos de forma a desenvolver as capacidades e os conhecimentos adquiridos dos alunos(as) e docentes. Trabalhar a forma de pensar, resolver problemas complexos, às condutas evidenciadas no relacionamento com os outros, assim como revelam o seu grau de preparação para entrar na vida ativa e nela obterem sucesso pessoal e coletivo.

O projeto desde sempre tem vindo a dar continuidade aos jogos numa procura de formar e alcançarem valores e atitudes, para uma melhor preparação para as necessidades presentes e futuras de uma sociedade mais pobre e com aumento de situações de exclusão social.

## **2. Objetivos a Alcançar**

- Educar para a Cidadania;
- Desmistificar e desconstruir as representações e estereótipos existentes;
- Compreender como atuam as representações sociais e os estereótipos, enquanto mecanismos promotores da desigualdade no campo profissional;
- Valorizar a importância da amizade e da solidariedade entre pares;
- Orientar as suas atitudes pelo respeito por si e pelo Outro;
- Diferenciar pobreza de exclusão social;
- Promover valores de respeito pela diferença.

### 3. Metodologias/Implementação do Projeto

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para o 1º, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico. O suporte das ações propostas foi retirado do livro “Um Guia Para Professores – Pobreza e Exclusão Social”, da EAPN Portugal, e “Violência na Escola – prevenir, detetar e intervir”, tal como em anos anteriores, iremos utilizar como documentário o filme “À Procura da Felicidade”, com o seguinte endereço: <http://www.adorocinema.com/filmes/filme-54098/> para os 8º e 9º ano.

### 4. Recursos Humanos/Materiais

- **Recursos Humanos:** Para a concretização deste projeto teremos a colaboração da Professora Ana Carepo (responsável pelo projeto escolas Agrupamento Nuno Álvares, EB Cidade de Castelo Branco e EB Faria de Vasconcelos), Professora Helena Diogo (professora Bibliotecária da EB do João Roiz), Professor Paulo Duarte (responsável pelo Projeto Escolas Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva), Professora Raquel Afonso (professora Bibliotecária do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano) e por fim a Paula Montez (Técnica do Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN | Portugal).
- **Recursos Materiais:** o material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade de entidades promotora do projeto (EAPN Portugal).

## 5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “O respeito pelas diferenças dos outros”**

**Atividade:** O jogo das diferenças

**Objetivos a alcançar:** Sensibilizar a cerca da temática da desigualdade.

**Linhas Orientadoras:**

1º Iniciamos a atividade com a apresentação da EAPN Portugal e a sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e metodologia de trabalho.

2º Leitura do livro **“Orelhas de Borboleta” de Luísa Aguilar e André Neves.**

3º Analisar e discutir o conto com os alunos(as), focando sentimentos, as diferentes formas de viver as dificuldades das famílias da sociedade de hoje, iremos procurar promover valores de respeito pelas diferenças e promover sentimentos de empatia.

4º Passaremos um quantos queres gigante, com mensagens relacionadas com a mensagem do livro, tais como: valorização das diferenças perante aqueles que as transformam em motivo de gozo, valores pelo respeito, autoestima e otimismo face às situações adversas.

**Materiais a serem utilizados:** Quantos Queres (Anexo 1), cartões de completar frases: ajudar...; cuidar...; pobreza... (Anexo 2).

- **2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º ano): Ação “Imagens e Perceções: uma imagem vale mais do que mil palavras”**

**Atividade:** As perceções

**Objetivos a alcançar:** Combater o preconceito e o estereótipo.

**Linhas Orientadoras:**

1º Iniciamos a atividade com a apresentação do Projeto Escolas e a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e a metodologia de trabalho.

2º Pretendemos com esta ação estimular a discussão e a reflexão crítica que ajudará os alunos a compreender a natureza de um preconceito/estereótipo e a forma de o combater. Fomentar o diálogo e o debate em grupo.

3º O aluno(a) deve recortar algumas imagens que consideram bonitas e agradáveis e outras que consideram feias e desagradáveis; por cada imagem devem identificar um aspeto positivo e outro negativo. Outro grupo deve procurar imagens com bens de consumo tais como telemóvel, tablet, entre outros e devem identificar um aspeto positivo e outro negativo. Noutro grupo devem recortar imagens de pessoas quer figuras públicas ou outras e focar os mesmos pontos.

4º Devemos em grupo analisar as diferenças entre a pobreza e exclusão, os preconceitos e estereótipos e em conjunto desconstruí-los dando exemplos e alternativas, e procurar desmistificar preconceitos detetados nas apresentações de cada grupo.

5º Construção de um painel coletivo do trabalho de turma, com uma mensagem.

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano): Ação “Escrita Criativa sobre Violência na Escola”**

**Atividade: Luta contra a Violência Escolar**

**Objetivos a alcançar:**

- Sensibilizar a cerca dos vários tipos de violência, sobretudo na escola;
- Sensibilizar para a mudança de atitudes e comportamento face às diferenças dos outros.

### **Linhas Orientadoras:**

1º Pretende-se exercitar a reflexão crítica dos alunos, através da escrita criativa.

2º Nesta atividade serão facultados cartões com imagens e frases alusivas aos diversos tipos de violência: na escola, no namoro, emocional e psicológica, física, sexual, doméstica e negligência, com os quais os alunos, em grupo, terão de elaborar um pequeno texto de opinião no cartão que lhes será facultado.

3º Cada grupo fará a sua apresentação à turma, seguindo-se uma discussão sobre os vários tipos de estereótipos existentes entre pares e na sociedade. Neste contexto, as técnicas farão uma sensibilização para a mudança de atitudes e comportamento face às diferenças dos outros.

**Materiais a serem utilizados:** Cartões sobre os tipos de violência (Anexo 3).

➤ **Ensino Secundário (10º, 11º e 12º ano): Ação “O recrutamento Profissional”**

### **Atividade: Recrutamento Profissional**

**Objetivos a alcançar:** Compreender o mercado de trabalho e as oportunidades no mesmo.

### **Linhas Orientadoras:**

1º Antes de aplicarmos a ação, pretendemos que uma semana antes da aplicação do jogo na sala de aula os alunos visionarem o filme: “À Procura da Felicidade”, pois menciona a luta de um pai na procura constante de emprego.

2º De seguida iremos procurar refletir sobre as causas que estão na origem de situações de pobreza e exclusão social, exercitar a reflexão crítica dos alunos (através da dramatização).

3º Iremos distribuir exemplares dos alunos e colocá-los na situação de quem tem de recrutar duas pessoas para ocupar os locais indicados (ver anexo de guião).

4º Questionar os alunos quanto às dificuldades que valorizam nos candidatos. Em seguida, os alunos devem efetuar a seleção dos candidatos para os referidos lugares.

5º Pedir a cada aluno(a), que justifique a sua escolha levando-o(a) a questionar-se sobre o peso de algumas representações sociais na sua decisão. Concluir debate sobre as escolhas feitas, explorando os possíveis estereótipos que tenham surgido durante o processo orientado para a reflexão.

**Materiais a serem utilizados:** Guião para o Recrutamento Profissional (Anexo 4).

## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

➤ **1º Ciclo de Ensino Básico: (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “O respeito pelas diferenças dos outros”**

**Anexo 1: Quantos Queres**



**Anexo 2:** Cartões de completar frases: ajudar...; cuidar...; pobreza...



Ajudar é:



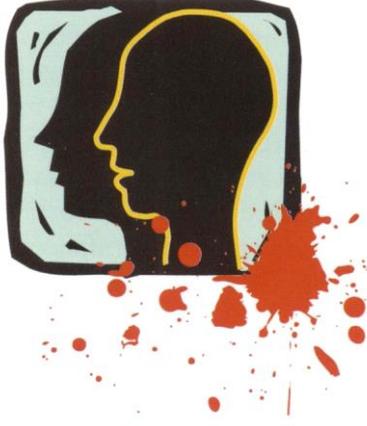
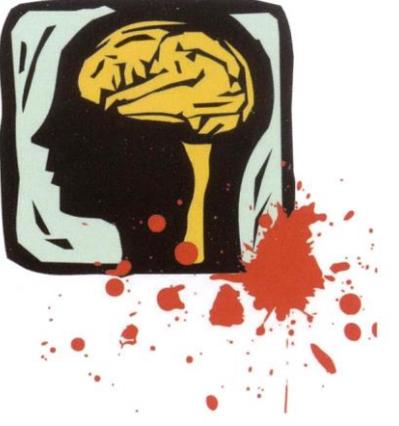
Cuidar é:



Pobreza é:

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano): Ação “Escrita Criativa sobre Violência na Escola”**

**Anexo 3: Cartões dos tipos de violência**

	<p style="text-align: center;"><b>Violência Doméstica</b></p> <p>É um comportamento violento continuado ou num padrão de controlo coercivo exercido, direta ou indiretamente sobre qualquer pessoa que habite no mesmo agregado familiar, ou que, mesmo não coabitando, seja companheiro, filho/a, ex-companheiro ou familiar.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Violência Emocional e Psicológica</b></p> <p>Consiste em desrespeitar, desprezar, depreciar, criticar, difamar, insultar ou humilhar a vítima, em público ou em privado, por palavras e/ou comportamentos; criticar negativamente todos os seus comportamentos, personalidade ou atributos físicos; gritar de forma a amedrontar a vítima, destruir bens pessoais, perseguir, ameaçar, coagir e intimidar; ameaçar matar-se.</p>



### **Violência Física**

Consiste no uso da força física com o objetivo intencional de provocar dano físico, deixando ou não marcas evidentes. Abrange comportamentos que podem ir de formas menos severas de violência física até às de extrema severidade, tais como empurrar, queimar, puxar o cabelo, dar bofetadas, murros, pontapés, apertar braços e pescoço ou bater com a cabeça da vítima na parede.



### **Violência Sexual**

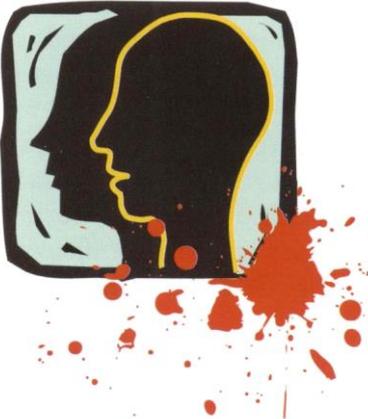
Consiste em toda a forma de imposição de atos sexuais não desejados, recorrendo a ameaças e coação ou à força física para a obrigar, sendo exemplo a violação e o forçar a vítima a praticar ou a assistir a atos sexuais com terceiros.

É preciso lembrar que os abusos sexuais envolvem sentimentos como medo, vergonha e culpa, sendo vividos muitas vezes em silêncio.



### **Negligência**

Consiste no ato de omissão do responsável pela criança/jovem em proporcionar as necessidades básicas necessárias para a sua sobrevivência e para o seu desenvolvimento. Os danos causados pela negligência podem ser permanentes e graves.

	<p style="text-align: center;"><b>Violência na Escola – “bullying”</b></p> <p>A violência na escola traduz-se numa grande diversidade de comportamentos antissociais (qualquer forma de opressão ou de exclusão social, agressões, vandalismo, roubo) que podem ser desencadeados quer por alunos, quer por outros elementos da comunidade escolar. Implica maus-tratos continuados e repetidos e não deve ser confundido com a agressividade normal na infância e na adolescência.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Violência no Namoro</b></p> <p>A violência no namoro tem de ligar quando numa relação amorosa, um exerce poder e controlo sobre o outro, de forma violenta, com o objetivo de obter o que deseja.</p> <p>Expressa-se através de atos físicos, verbais e emocionais que ameaçam o bem-estar da vítima e de forma alguma dever ser minimizado, pois é um alerta de risco que tende a agravar-se e aumenta a probabilidade de violência conjugal.</p>

➤ **Ensino Secundário (10º, 11º e 12º ano): Ação “O recrutamento Profissional”**

**Anexo 4:** Guião para o recrutamento profissional

Vocês são responsáveis por uma empresa de recrutamento. Todos os candidatos possuem o mesmo nível de habilitações (9º ano), e estão na fase final de recrutamento de dois profissionais. Estes são os 5 candidatos ao lugar:

Maria, 50 anos, desempregada, 15 anos de experiência no setor, desempregada há 3 anos e doente crónica.

João, 38 anos, desempregado, sem experiência no setor.

Abul, 30 anos, imigrante residente em Portugal há 5 anos, 10 anos de experiência no setor.

Neuza, 24 anos, descendência africana, vários cursos de formação e alguma experiência profissional no setor.

José, 40 anos, etnia cigana, beneficiário de rendimento social de Inserção, 15 anos de experiência no setor.



# **Projeto Crescer na Cidadania V**

## **Direitos das Crianças**



## **1. Fundamentação**

O Projeto Escolas “Crescer na Cidadania” foi implementado nos Agrupamentos de escolas do concelho de Castelo Branco, no ano letivo 2011/2012, tendo prosseguido até ao ano letivo 2014/2015. De acordo com o relatório de avaliação das ações, pretendemos manter as características das mesmas, mas com novas propostas de jogos interativos, de forma a desenvolver as capacidades e os conhecimentos adquiridos dos alunos. Trabalhar a forma de pensar, resolver problemas complexos, melhorar as condutas evidenciadas no relacionamento com o Outro, bem como ampliar o seu grau de preparação para entrarem na vida ativa e nela obterem sucesso pessoal e profissional.

Neste ano letivo, iremos trabalhar os direitos humanos e a cidadania, através da Carta da Convenção dos Direitos da Criança e a Declaração Universal dos Direitos do Homem (DUDH), a fim de sensibilizar as crianças e jovens para as questões da cidadania e da igualdade; incluindo os vários atores que com elas contactam no meio escolar, contribuindo assim para o desenvolvimento de uma sociedade mais inclusiva.

O projeto tem vindo a dar continuidade aos jogos, numa procura de fomentar valores e atitudes, no sentido de uma melhor preparação para as necessidades presentes e futuras de uma sociedade com um aumento de situações de exclusão social.

## **2. Objetivos a Alcançar**

- Educar para a Cidadania;
- Refletir sobre as questões da igualdade, da cidadania, dos direitos humanos; relacionando-os com situações do quotidiano de pobreza e exclusão social;
- Aprofundar os conhecimentos sobre os direitos humanos;
- Relacionar necessidades humanas com direitos humanos.

### 3. Metodologias/Implementação do Projeto

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para os 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. O suporte das ações propostas foi retirado do livro “Direitos Humanos e Cidadania – Guia para facilitadores”. As ações são distintas, de acordo com a faixa etária e a escolaridade dos alunos. Serão sessões ministradas na sala de aula, acompanhadas pelos professores titulares da disciplina ou da turma. As sessões a realizar nos 2º e 3º ciclos têm uma duração de 90 minutos. Depois dos trabalhos de grupo irá sempre haver uma apresentação dos trabalhos e cada grupo se fará representar por um porta-voz. Ainda no 1º ciclo será apresentada a convenção dos direitos das crianças, e alguns dos direitos serão entregues sob a forma de marcadores, para finalizar a atividade. Nos marcadores referidos, será registado um direito que vá ao encontro da questão “O QUE É QUE EU PRECISO PARA SER FELIZ? “. Ainda será entregue, para cada turma, uma poesia retirada do livro “Direitos Humanos e Cidadania”, intitulado “Conhecer para Ser”.

### 4. Recursos Humanos/Materiais

- **Recursos Humanos:** Para a concretização deste projeto teremos a colaboração da Professora Ana Carepo (responsável pelo projeto escolas Agrupamento Nuno Álvares, EB Cidade de Castelo Branco e EB Faria de Vasconcelos), Professora Helena Diogo (professora Bibliotecária da EB João Roiz), Professor Paulo Duarte (responsável pelo Projeto Escolas Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva), Professora Raquel Afonso (professora Bibliotecária do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano) e por fim Paula Montez (Técnica do Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN | Portugal).
- **Recursos Materiais:** o material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade da entidade promotora do projeto (EAPN Portugal).

## 5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo

### ➤ 1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “Conhecer para SER”

#### **Atividade: “O Coelho tem direitos!”**

Iniciamos a atividade com a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e metodologia de trabalho.

#### **Objetivos a alcançar:**

- Tomar conhecimento sobre os Direitos da Criança;
- Relacionar necessidades humanas com direitos humanos;
- Fomentar a boa cidadania.

#### **Linhas orientadoras:**

1º Iniciar um diálogo sobre os animais de estimação, a partir do livro “**AMIGOS COMO NÓS**”, de Ana Cristina Luz.

2º Dividir o quadro em duas colunas:

- **Lado esquerdo**, o nome do coelho e/ou outro animal e as suas necessidades;
- **Lado direito**, as tarefas que o dono do animal tem de fazer, diariamente, para o seu bem-estar/felicidade.

3º Chuva de ideias “**O que é que eu preciso para SER feliz?**”

- Leitura do cartaz sobre a convenção de alguns direitos da criança, seguida de debate;
- Por fim, serão entregues uns marcadores para associarem um direito das crianças à questão formulada na chuva de ideias (ver anexo marcador).

**Materiais a serem utilizados:** Cartão “O Coelho tem direitos!” (Anexo 1), folhas brancas e marcadores.

➤ **2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º anos):**

**Atividade: “O mundo da Isabela”**

A atividade será iniciada com a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e a metodologia de trabalho.

**Objetivos a alcançar:**

- Aprofundar o conhecimento sobre os direitos humanos;
- Reconhecer a presença dos direitos humanos em situações do quotidiano;
- Identificar práticas de discriminação e tratamento desigual.

**Linhas orientadoras:**

1º Leitura da história, com a participação de três alunas.

2º Divisão da turma em grupos (5 a 6 elementos).

3º Distribuição da história, anteriormente lida, a cada grupo.

4º Distribuição de uma ficha de trabalho com a DUDH.

5º Cada grupo regista “Que sentimentos são mostrados na história?” / “Que direitos humanos não estão a ser respeitados?” (anexo uma tabela).

6º Cada grupo vai apresentar, através de um porta-voz, um sentimento que esteja presente na história e um direito humano que não esteja a ser respeitado.

7º Debate: “No dia-a-dia conseguem identificar situações semelhantes a esta?” / “Em que contextos?”

**Materiais a serem utilizados:** história de Isabela; folhas com as questões a serem trabalhadas, em forma de tabela, com a DHDU (Anexo 2).

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos):**

**Atividade: “Conheces os teus direitos?”**

A atividade será iniciada com a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e a metodologia de trabalho.

**Objetivos a alcançar:**

- Tomar conhecimento dos artigos da convenção sobre os direitos humanos;
- Relacionar os direitos humanos com situações do quotidiano;
- Tomar consciência dos temas à volta dos direitos humanos.

**Linhas orientadoras:**

1º Apresentação das Cartas dos Direitos, das Cartas dos Castigos e da Lista dos Direitos Neutralizadores.

2º Trabalho de grupo, a partir de uma Carta dos Direitos e de uma Carta dos Castigos.

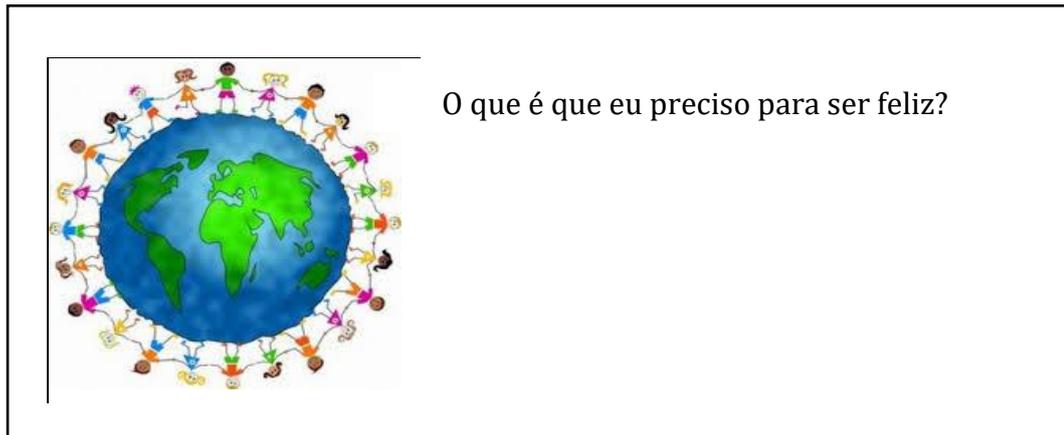
3º Registo de conclusões e posterior apresentação e debate sobre o que aprenderam de novo sobre os direitos humanos.

**Materiais a serem utilizados:** Cartas dos Direitos (Anexo 3), Cartas dos Castigos e da Lista dos Direitos Neutralizadores (Anexo 4).

## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

### ➤ 1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “Conhecer para SER”

#### Anexo 1: Cartão para o 1º ciclo (1º, 2º, 3º e 4º ano)



### ➤ 2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º anos):

#### Anexo 2: Tabela do 2º ciclo (5º e 6º ano)

1) Que sentimentos são mostrados na história?	2) Que direitos humanos não estão a ser respeitados?

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos):**

**Anexo 3: Carta dos direitos**

---

**Carta dos Castigos**

Os pais de um dos teus colegas da turma são ciganos. Esta família está com dificuldade em encontrar uma casa para morar porque as pessoas acham que eles “são diferentes”.

---

**Artigo 2º da Carta dos Direitos da Criança (Não discriminação)**

Os direitos das crianças devem ser respeitados e garantidos sem qualquer tipo de discriminação. Cabe ao Estado adotar as medidas adequadas para proteger a criança de toda e qualquer discriminação.

---

**Carta dos Direitos**

Na turma do teu amigo, as crianças com dificuldades de aprendizagem têm aulas de apoio extra com os seus professores.

---

**Artigo 23º da Carta dos Direitos da Criança (Criança Deficiente)**

A criança com deficiência física ou mental tem direito a uma vida plena e decente, em condições que garantam a sua dignidade, favorecem a sua autonomia, bem como o direito a cuidados especiais que lhe permitam uma integração social e um desenvolvimento pessoal em plenos.

---

**Carta dos Direitos**

O pai do teu amigo teve um acidente grave e ficou sem trabalhar durante muito tempo. Durante a sua recuperação, esta família beneficiou de apoios sociais do estado que asseguraram o pagamento da renda da casa e a comida.

---

**Artigo 26º da Carta dos Direitos da Criança (Segurança Social)**

A criança tem o direito a beneficiar do sistema de protecção social. As prestações devem ser atribuídas de acordo com os recursos e a situação da criança e das pessoas responsáveis pela sua manutenção.

---

---

**Carta dos Direitos**

**Tens direito a conhecer os teus direitos humanos!**

---

**Artigo 29º da Carta dos Direitos da Criança (Fins da Educação)**

O Estado deve reconhecer que a Educação da criança lhe proporcionará o desenvolvimento da sua personalidade, dos seus dons e aptidões mentais e físicas e que conferirá o respeito pelos direitos do homem e pelos valores culturais, de forma a prepará-la para a responsabilidade da vida adulta.

---

**Carta dos Direitos**

Os teus direitos devem ser protegidos mesmo em alturas da guerra e há acordos específicos entre vários países para que isto aconteça.

---

**Artigo 38º da Carta dos Direitos da Criança (Proteção em Caso de Conflito Armado)**

Em caso de conflito armado, cabe ao Estado assegurar protecção e assistência à criança e tomar as medidas possíveis para garantir que nenhuma criança com menos de 15 anos participe nas hostilidades.

**Anexo 4: Carta dos Castigos**

---

**Carta dos Castigo**

Na tua cidade há livrarias para crianças, revistas, filmes, jogos e programas de TV próprios para crianças de modo a que eles entendam o que se passa no Mundo.

---

**Artigo 13º da Carta dos Direitos da Criança (Liberdade de Expressão)**

A criança tem o direito à liberdade de expressão, ou seja, de receber e expandir informações e ideias de qualquer tipo, sem prejuízo dos direitos e interesses legítimos de outros.

---

---

### **Carta dos Castigos**

Um rapaz da tua turma recusa-se a recolher o tabuleiro do almoço porque diz que a limpeza é tarefa das raparigas.

---

#### **Artigo 32º da Carta dos Direitos da Criança (Proteção no Trabalho)**

A criança tem direito a ser protegida contra a exploração económica ou a sujeição a trabalhos perigosos ou capazes de comprometer a sua educação, prejudicar a sua saúde e o seu desenvolvimento físico, mental, moral ou social. Cabe ao Estado assegurar essa proteção nomeadamente, afixando uma idade mínima para admissão a um emprego.

---

### **Carta dos Castigos**

Há uma rapariga na tua escola que é modelo. Ela ganha muito dinheiro e tem fotografias em várias revistas. Mas falta muitas vezes às aulas e não tem tempo para fazer trabalhos de casa nem para brincar com os amigos. Ela anda muito cansada.

---

#### **Artigo 32º da Carta dos Direitos da Criança (Proteção no Trabalho)**

A criança tem direito a ser protegida contra a exploração económica ou a sujeição a trabalhos perigosos ou capazes de comprometer a sua educação, prejudicar a sua saúde e o seu desenvolvimento físico, mental, moral ou social. Cabe ao Estado assegurar essa protecção nomeadamente, afixando uma idade mínima para admissão a um emprego.

---



# **Projeto Crescer na Cidadania VI e VII**

**Educação para a Cidadania -  
Democracia para os Direitos Humanos**



## **1. Fundamentação**

Este documento foi construído em parceria com todos os Agrupamentos de escolas do concelho de Castelo Branco, da zona urbana, ainda este ano letivo abraçou também o projeto o Agrupamento de escolas Serra da Gardunha e Xisto do Fundão e foi implementado no ano letivo 2016/2017 e prosseguiu até ao ano letivo 2017/2018. De acordo com o relatório de avaliação das ações e com a aplicação dos questionários por inquérito aplicados a todos os professores dos Agrupamentos e segundo a análise de tratamento de dados pretendemos manter as características das mesmas, mas com novas propostas de jogos interativos, de forma a desenvolver as capacidades e os conhecimentos adquiridos dos alunos. Dando continuidade ao trabalho da educação para os direitos humanos cuja finalidade é a promoção para a igualdade na dignidade humana, com especial ênfase para a Educação para a Cidadania Democrática e para os Direitos Humanos.

A realidade atual em matérias de direitos sociais, deveres e responsabilidades demonstram a fragilidade que as crianças/jovens enfrentam diariamente no pleno acesso aos seus direitos sociais. Neste novo projeto escolas “Crescer na Cidadania VI e VII”, pretendemos que os alunos(as) aprendam que ser cidadão(ã) de pleno direito pressupõem usufruir de todos os direitos que emanam das leis, assim como compreenderem que para além dos seus direitos também existem os deveres e as responsabilidades, numa participação ativa e democrática.

As atividades que em seguida se apresentam para o 1º, 2º e 3º ciclo devem ser entendidas como guiões para trabalhar as temáticas dos direitos humanos, da igualdade e da cidadania, sendo da responsabilidade da facilitadora adaptar as atividades às características das turmas.

## 2. Objetivos a Alcançar

- Identificarem os direitos e deveres que têm enquanto cidadãos(ãs) Portugueses;
- Compreender o conceito de direitos e deveres/responsabilidades no meio escolar;
- Aprofundar os conhecimentos sobre os direitos humanos;
- Exercitar os conceitos de cidadania e de direitos humanos.

## 3. Metodologias/Implementação do Projeto

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para os 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. O suporte das ações propostas foi retirado do livro “Direitos Humanos e Cidadania – Guia para facilitadores”. As ações são distintas, de acordo com a faixa etária e a escolaridade dos alunos. Serão sessões ministradas na sala de aula, acompanhadas pelos professores titulares da disciplina ou da turma. As sessões a realizar nos 2º e 3º ciclos têm uma duração de 90 minutos. Depois dos trabalhos de grupo irá sempre haver uma apresentação dos trabalhos e cada grupo se fará representar por um porta-voz. Ainda faremos a passagem do filme da campanha “Despir os Preconceitos e Vestir a Inclusão”. A ação: A nossa Constituição, é direcionada para o 2º ciclo e 7º ano, devido ao percurso da aplicação das turmas do ano transato, iremos aplicar esta ação no 7º ano pelas idades dos grupos.

## 4. Recursos Materiais

- **Recursos Materiais:** o material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade da entidade promotora do projeto (EAPN Portugal).

## 5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo

### ➤ 1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “Mural dos Direitos Humanos”

#### Atividade: “Direitos Humanos”

Iniciamos a atividade com a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e metodologia de trabalho.

#### Objetivos a alcançar:

- Fomentar a boa cidadania;
- Aprofundar o conhecimento sobre os direitos humanos;
- Exercitar a criatividade e as ferramentas de comunicação.

#### Linhas orientadoras:

1º Iniciar o diálogo com a passagem do Filme da Campanha “Despir os Preconceitos Vestir a Inclusão”.

2º Em seguida distribuir a DUDH (versão Amiga das Crianças), sinalizar um a dois artigos diferentes para cada um dos participantes e distribuir folhas brancas e materiais de desenho e pintura a cada um.

3º Peça aos alunos para escreverem os direitos na folha branca e para decorarem essa folha como entenderem: pintura, desenho. A criatividade não tem limites!

4º Quando todos(as) os(as) alunos(as) terminarem os trabalhos, peça a cada um deles que apresentem aos restantes colegas os direitos que trabalharam e venham colocá-los no mural fixado na parede.

5º Entre cada direito apresentado, suscitamos uma pequena reflexão em grupo e perguntamos aos alunos (cartão de perguntas):

- Porque é que este direito é importante?
- Conseguem identificar alguma situação em que este direito não tenha sido/esteja a ser respeitado?

- Açam que todas as pessoas conhecem os seus direitos?

**Materiais a serem utilizados:** Folhas brancas e marcadores, cartão de perguntas (Anexo 1), cópias da DUDH para todos os participantes. Papel de cenário para fixar na parede da sala de aula.

➤ **2º e 3º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º anos): Ação “A Nossa Constituição”**

**Atividade: Cidadania Democracia e Participação – A Nossa Constituição**

A atividade será iniciada com a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e a metodologia de trabalho.

**Objetivos a alcançar:**

- Compreender a relação entre direitos e deveres/responsabilidades;
- Aplicar o conceito de direitos e deveres/responsabilidades no dia-a-dia;
- Dar ênfase à importância da participação na criação e proteção dos direitos;
- Criar uma listagem de responsabilidades para o grupo.

**Linhas orientadoras:**

1º Passagem do Filme da Campanha “Despir os Preconceitos Vestir a Inclusão”.

2º Divisão da turma em grupos (5 a 6 elementos), onde iremos explorar os conhecimentos e experiências dos alunos(as). Iniciamos a sessão a completarem algumas frases:

- Eu tenho o direito a... porque...
- Eu não tenho direito a bater nas pessoas quando estou zangado, porque...  
/ Eu não tenho direito a ser tratado pelas pessoas injustamente, porque...

Em seguida iremos listar as frases no quadro e pedimos-lhes para reformularem positivamente. Exemplo:

- Eu tenho direito que ninguém me bata;

- Eu tenho o direito a ser tratado de forma justa (ver anexo de grelha de trabalho).

3º Quando todos(as) tiverem compreendido o processo da formulação das frases com os direitos positivos, em seguida damos as seguintes tarefas aos grupos já previamente definidos no início da sessão:

- Elaborar três regras básicas para a turma;
- Usar sempre a frase “Todos(as) têm o direito a... (ex.: Todo(as) têm o direito a participar...)”, “Todos(as) têm o dever/responsabilidade a...” (ver anexo de grelha de trabalho);
- As regras só podem ser escritas no papel se todos(as) estiverem de acordo;
- O objetivo não é ter muitas regras, mas as regras serem aceites por todos.

4º Olhando para a listagem obtida é necessário adicionar outros direitos/deveres/responsabilidades?

5º Agora iremos elaborar a Constituição da Turma ou Regras e Responsabilidades da Turma com as seguintes questões:

- Estão dispostos a respeitarem as regras que vocês próprios criaram?
- Quem é o responsável por assegurar que todos(as) irão seguir esta constituição?
- O que acontece se alguém violar algum destes direitos?
- São necessárias consequências para o não cumprimento das regras? Que consequências?

6ª Convidar cada elemento do grupo a escrever as regras e as responsabilidades e fixarem num local em destaque. Estas passarão a ser as regras do grupo/turma. Aplicar as seguintes questões finais à turma:

- As regras elaboradas protegem os nossos direitos? Como por exemplo participar, ter a nossa opinião, darem-nos segurança e respeitar os direitos dos outros(as).
- O que aprenderam hoje sobre a Democracia?

**Materiais a serem utilizados:** grelha de Direitos Negativos e Positivos (Anexo 2), grelha de Regras Básicas (Anexo 3), folha “A Constituição da turma” (Anexo 4), cartão de perguntas (Anexo 5), cartão: questões em debate (Anexo 6).

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º e 8º e 9º anos): Ação “Os meus Direitos e Deveres como Cidadão(ã)”**

**Atividade:** Cidadania, Direitos Humanos “Os meus Direitos e Deveres como Cidadão(ã)”

A atividade será iniciada com a apresentação da EAPN Portugal e sua missão, a seguir passamos a apresentar os objetivos da ação e a metodologia de trabalho.

**Objetivos a alcançar:**

- Identificar os direitos e deveres que têm enquanto cidadãos(ãs);
- Reconhecerem-se como cidadãos(ãs) de pleno direito;
- Refletir sobre os efeitos de exercício de Cidadania.

**Linhas orientadoras:**

**1º Apresentação do Filme da Campanha: “Despir os Preconceitos e Vestir a Inclusão”.**

**2º** Divisão das turmas (5 a 6 elementos) e entrega de cartolinas em branco onde lhes é pedido que cada um escreva direitos que pensam que têm na sociedade (um direito por cartolina). As cartolinas de cada grupo terão uma cor diferente. Cada grupo escreverá tantas cartolinas como direitos pensam que têm. Uma vez finalizada a atividade, os grupos irão sucessivamente afixar as cartolinas com fita adesiva ou tachas no quadro designado. Para tal será pedido que as cartolinas que coincidem com os direitos escolhidos sejam colocadas juntas, por isso o primeiro grupo tem de deixar espaço suficiente para as outras cartolinas.

**3º** Uma vez colocadas as cartolinas, devem-se ler os direitos identificados, comentando a coincidência que pode existir em cada grupo. Assim, no caso de

alguns direitos identificados terem sido confundidos, ou seja, não sejam realmente direitos, é necessário corrigi-los e se faltar algum, acrescentar e explicar o caráter e o valor que lhes é atribuído como direitos fundamentais.

4º Aplicar as fichas de **trabalho “Os meus Direitos e Deveres como Cidadão(ã)”**, e a ficha **DUDH**, fazendo uma breve leitura e de seguida preencher a Ficha de trabalho nº 2 “sou cidadão(ã) de pleno direito” (ver em anexo as fichas de trabalho).

5º Por fim aplica-se a ficha de trabalho nº 3 “ser cidadão pressupõe”. Promove-se o debate, com as seguintes questões (ver em anexo a ficha de trabalho e cartão com as questões):

- Acham que usufruem de todos estes direitos?
- Se não quais os direitos que não usufruem?
- Fazem uso destes direitos? Porquê?
- Sabiam que o uso destes direitos e o exercício dos deveres pressupõe ser cidadão(ã) de pleno direito?

**Materiais a serem utilizados:** cartolina de diferentes cores, ficha de trabalho nº1 “meus Direitos e Deveres como cidadão(ã)” (Anexo 7), ficha de trabalho nº2 “sou cidadão(ã) de pleno direito” (Anexo 8), ficha nº3 “ser cidadão(ã) pressupõe” (Anexo 9), cartão com as questões de debate (Anexo 10), tachas e fita adesiva, papel e lápis para todos os participantes.

## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º ano): Ação “Mural dos Direitos Humanos”**

**Anexo 1:** Cartão de perguntas



1. Porque é que este direito é importante?
2. Conseguem identificar alguma situação em que um direito não tenha sido respeitado?
3. Acham que todas as pessoas conhecem os seus direitos?

- **3º Ciclo de Ensino Básico (7º e 8º e 9º anos): Ação “Os meus Direitos e Deveres como Cidadão(ã)”**

**Anexo 2:** Grelha de Direitos Negativos e Positivos

<b>Reforço Negativo dos Direitos</b>	<b>Reforço Positivo dos Direitos</b>
Eu não tenho direito a bater nas pessoas quando estou zangado porque...	Eu tenho o direito a que ninguém me bata porque...
Eu não tenho o direito a tratar as pessoas injustamente, porque...	Eu tenho direito a ser tratado de forma justa, porque...
Eu não tenho o direito a ... porque ...	Eu tenho o direito a ...porquê...



**Anexo 5:** Cartão de perguntas



1. As regras elaboradas protegem os nossos direitos? Como exemplo participar, ter a nossa opinião, darem-nos segurança e respeitar os direitos dos outros/as.
2. O que aprenderam hoje sobre a Democracia?

**Anexo 6:** Cartão: questões em debate



1. Estão dispostos a respeitarem as regras que vocês próprios criaram?
2. Quem é o responsável por assegurar que todos(as) irão seguir esta constituição?
3. O que acontece se alguém violar algum destes direitos?
4. São necessárias consequências para o não cumprimento das regras? E que consequências, são essas?

5. Convidar cada elemento do grupo a escrever as regras e as responsabilidades e fixarem num local em destaque. **Estas passaram a ser as regras da turma.**

6. As regras elaboradas protegem os nossos direitos? Como exemplo participar, ter a nossa opinião, darem-nos segurança e respeitar os direitos dos outros(as).

**7. O que aprenderam hoje sobre a Democracia?**

**Anexo 7:** Ficha de trabalho nº1 “Os meus Direitos e Deveres como Cidadão(ã)”

Direitos e Deveres Fundamentais – Parte 1
<b>Princípios Gerais</b>
Universalidade dos direitos e dos deveres a todos os cidadãos (artigo12º)

FICHA DE TRABALHO 1 a)
A CONSTITUIÇÃO PORTUGUESA estabelece os direitos fundamentais dos cidadãos/ãs do Estado Português, como os direitos e deveres gerais dos cidadãos, que estão em consonância com a Declaração Universal dos Direitos do Homem.

Direitos, Liberdades e Garantias Pessoais
Capítulo I – Direitos, Liberdades e Garantias
Direito à Vida (artigoº24)
Direito à Liberdade Pessoal (artigoº26)
Direito à inviolabilidade do domicílio e da correspondência (artigoº34)
Direito a constituir família e contrair casamento (artigoº 36)
Liberdade de expressão e informação (artigo º37)
Liberdade de consciência, de religião e de culto (artigo41)
Liberdade de aprender e ensinar (artigoº43)
Liberdade de deslocação e de emigração (artigoº44)
Direito de reunião e de manifestação (artigoº45)
Direito de associação (artigoº 46)

Outros Direitos
Direito de participação (artigoº48)
Segurança no emprego (artigoº53)
Direito ao trabalho (artigoº58)

Direitos e Deveres Económicos, Sociais e Culturais- Parte III
Direitos e Deveres Sociais e Culturais dos Cidadãos/ãs
Direito à Segurança Social (artigoº63)
Direito à proteção da saúde e o dever de a defender (artigoº64)
Direito à habitação (artigoº65)
Direito à educação e cultura (artigoº73)

## FICHA DE TRABALHO 1 b)

A Declaração Universal dos Direitos Humanos realizada pelas Nações Unidas há mais de 50anos é a referência comum das Constituições de todos os países democráticos. A sua promulgação realizou-se como ideal comum para que todos os povos e nações promovessem o respeito destes direitos e liberdades e assegurassem o seu reconhecimento e aplicação.

### Declaração Universal dos Direitos Humanos (síntese)

Direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal (artigoº3)

Direito ao reconhecimento da sua personalidade jurídica (artigoº6)

Direito à protecção da sociedade e do Estado (artigoº16)

Direito da família à protecção da sociedade e do Estado (artigoº16)

Direito à propriedade individual e colectiva (artigoº17)

Direito à liberdade de pensamento, consciência e religião (artigoº18)

Direito a liberdade de opinião e expressão (artigoº19)

Direito à liberdade de reunião e associação pacíficas (artigoº20)

Direito ao voto (artigoº21.3)

Direito à Segurança Social (artigoº22)

Direito ao trabalho (artigo23.1)

Direito a salário igual por trabalho igual (artigoº23.2)

Direito a um nível e vida que assegure saúde, bem-estar e sobretudo alimentação, vestuário, habitação, assistência médica e serviços sociais necessários; assim como os seguros em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez ou outros casos por perda dos meios de subsistência por circunstâncias independentes à sua vontade (artigo º25)

Direito à educação (artigoº26)

**Anexo 8:** Ficha de trabalho nº2 “Sou cidadão(ã) de pleno direito”

<b>FICHA DE TRABALHO 2</b>	
<b>SOU CIDADÃO/Ã DE PLENO DIREITO</b>	
Assinala com uma cruz os direitos que tens como cidadão/ã do Estado Português	
<b>DIREITOS</b>	<b>COMO CIDADÃO/Ã</b>
Educação	
Saúde	
Participação	
Associação	
Reunião	
Trabalho	
Habitação	
Igualdade perante a Lei	
Liberdade religiosa	
Liberdade Pessoal	
Expressão	



**Anexo 9:** Ficha de trabalho nº 3 “Ser cidadão(ã) pressupõe”

<b>FICHA DE TRABALHO 3 SER CIDADÃO/Ã PRESSUPÕE</b>	
Assinala com uma cruz no quadro correspondente o que significa ser cidadão/ã de pleno direito.	
	<b>SER CIDADÃO/Ã PRESSUPÕE</b>
	Ter os mesmos direitos que as restantes pessoas.
	Usufruir dos benefícios que esses direitos dão.
	Poder participar livremente na sociedade: na política, economia, trabalho, cultura.
	Ter a possibilidade de lutar para melhorar as condições de vida dos cidadãos/ãs.
	Trabalhar pelo bem comum.
	Respeitar as leis.
	Ter os mesmos deveres que as restantes pessoas.
	Contribuir para o bem comum da sociedade cumprindo com os deveres de cidadão/ã.
	Respeitar os direitos e deveres, por igual, de todas as pessoas.



**Anexo 10:** Cartão de questões de reflexão



1. Acham que usufruem de todos estes direitos?
2. Se não quais os direitos que não usufruem?
3. Fazem uso destes direitos? Porquê?
4. Sabiam que o uso destes direitos e o exercício dos deveres pressupõe ser cidadão de pleno direito?
5. O que aprenderam hoje sobre a Democracia?

**Projeto Crescer na Cidadania**  
**VIII**  
**Saúde Mental e Igualdade de Género**



## **1. Fundamentação**

Este documento foi construído em parceria com todos os Agrupamentos de escolas do concelho de Castelo Branco. De acordo com o relatório de avaliação das ações e segundo a análise de tratamento de dados pretendemos manter as características das mesmas, mas com novas propostas de jogos interativos, de forma a desenvolver as capacidades e os conhecimentos adquiridos pelos alunos.

Dando continuidade ao trabalho da educação e reforçando os laços de trabalho em rede iremos trabalhar com a Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco no “Projeto Crescer na Cidadania VIII”, tornando-o mais enriquecedor nos seus conteúdos de abordagem.

As perturbações mentais são presentemente o principal problema de saúde pública na Europa, e um dos principais em todo o mundo, para todos os grupos etários. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que cerca de 20% das crianças e adolescentes apresente pelo menos um problema de saúde mental antes de atingir os 18 anos de idade. É importante compreender o problema de saúde mental e o impacto nas atividades de vida diária do aluno, no seu processo de aprendizagem e na relação com os outros, e assim conseguir um melhor apoio a nível educacional e familiar.

Por vezes com a consciencialização do problema consegue-se reduzir as dificuldades cognitivas e facilitar o processo de aprendizagem.

É fundamental o contacto com a família e com os profissionais de saúde para uma melhor compreensão das necessidades de apoio da criança.

A realidade atual em matérias de direitos sociais, na igualdade, na identidade e na responsabilidade demonstram algumas fragilidades que as crianças/jovens enfrentam diariamente no pleno acesso aos seus direitos sociais como mulheres e homens na sociedade atual. Neste novo projeto escolas “Crescer na Cidadania VIII”, pretendemos que os alunos(as) aprendam a ser cidadão(ã) de pleno direito, com uma conduta cívica que privilegie a igualdade nas relações

interpessoais, a integração da diferença, o respeito pelos direitos humanos e a valorização dos conceitos e valores de uma cidadania democrática.

As atividades que de seguida se apresentam para o 1º, 2º e 3º ciclo e secundário (somente o 10º ano), devem ser entendidas como linhas de orientação (guiões) para trabalhar as temáticas da igualdade e da cidadania, e da saúde mental sendo da responsabilidade das facilitadoras adaptar as atividades às características das turmas.

## **2. Objetivos a Alcançar**

- Promover a participação equilibrada das raparigas e rapazes no processo de decisão promovendo a democracia paritária;
- Promover uma intervenção ativa de diversos atores para a concretização de uma plena igualdade;
- Compreender o impacto do problema da saúde mental nas atividades de vida diária do aluno, no seu processo de aprendizagem e na relação com os outros.

### **Competências Validadas:**

- Promover e valorizar o papel da educação e das aprendizagens na criação de uma cultura de Igualdade de Oportunidades, como direito de cidadania;
- Incentivar a crítica construtiva, a aceitação da diferença e o respeito pela identidade própria;
- Sensibilizar os pais e encarregados de educação para o problema da saúde mental, combatendo o estigma associado a esta, maximizando o envolvimento positivo na obtenção da igualdade de género.

### **3. Metodologias/Implementação do Projeto**

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para o 1º, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e o secundário (10º ano). O suporte das ações propostas foi retirado dos livros: “Da Pobreza à Dignidade”, “Manual de aprendizagem para o desenvolvimento com base nos direitos humanos” e “Guia Prático Agir para a Igualdade”. As ações são distintas, de acordo com a faixa etária e a escolaridade dos alunos. Serão sessões ministradas na sala de aula, acompanhadas pelos professores titulares da disciplina ou da turma. As sessões a realizar no 2º e 3º ciclo e secundário (10º ano), têm uma duração de 90 minutos. Depois dos trabalhos de grupo existirá uma apresentação dos trabalhos e cada grupo se fará representar por um porta-voz. Todo o material é da responsabilidade da EAPN Portugal e Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco (UCCCB).

### **4. Recursos Humanos/Materiais**

- **Recursos Humanos:** A técnica do Núcleo Distrital de Castelo Branco e os colaboradores da UCCCB.
- **Recursos Materiais:** Material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade das entidades promotoras do projeto (EAPN Portugal) e UCCCB.

### **5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo**

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º e 2º anos): Ação “A árvore dos Direitos das meninas e dos meninos”**

**Atividade: Igualdade de Género – Entre Meninas e Meninos**

**Objetivos a alcançar:**

- Relacionar as representações de igualdade de gênero, o papel e o estatuto das meninas e dos meninos, e a influência do caráter social, cultural e ideológico;
- Promover a cultura da Igualdade, nas relações sociais na escola, família e sociedade, agindo para mudar mentalidades práticas sociais.

**Linhas orientadoras:**

**1º Leitura do livro: As ideias da Bia - Elizabeth Baguley.** Relata a história de uma menina chamada Bia que com paciência e muita criatividade consegue conquistar o território exclusivo de dois rapazes (o Hugo e o Neno) impondo as suas ideias e presença, apesar de eles lhe terem dito que não brincavam com raparigas por elas não saberem. Desenho de uma árvore com ramos, sem folhas em papel cenário.

**2º** Cartões com cores diferentes com as seguintes questões:

- Cartão verde (cartão das meninas): “Gostavas de ser como a Bia (do livro)? Porquê?”;
- Cartão azul (cartão dos meninos): “Gostavas de ser como o Hugo e o Neno? Porquê?”.

**3º** Colocar na árvore e fazer as folhas com a opinião de cada menina e menino.

**Materiais a serem utilizados:** cartão verde (Anexo 1) e cartão azul (Anexo 2). Papel de cenário para fixar na sala de aula, cartão questões em debate (Anexo 3).

➤ **1º Ciclo de Ensino Básico (3º e 4º anos): Igualdade de Género**

**Atividade: A História de Vida da Joana e do João**<sup>1</sup>

**Objetivos a alcançar:**

---

<sup>1</sup> Adaptado de: Rede (2010), KIT Pedagógico sobre Género e Juventude Educação não formal para o mainstreaming de género na área da juventude, p.35-36

- Analisar o modo como, a partir das características biológicas se tendem a construir histórias de vida diferentes para rapazes e raparigas;
- Explorar a noção de papéis sociais de género.

**Linhas orientadoras:**

1º Os participantes deverão ser divididos em dois grupos, ambos com a tarefa de construir a história de vida de uma pessoa imaginária. Um dos grupos irá construir a história da Joana e outro grupo a história do João. Devem considerar as várias etapas de vida (nascimento, infância, adolescência, idade adulta, velhice), aspirações, condições de vida, sucessos e insucessos.

2º Cada grupo deverá eleger um(uma) relator(a) para redigir a história que vai ser criada.

3º Entregar uma bola a cada grupo. A pessoa que tem a bola na mão inicia a história e, em seguida, passa a bola a outro(a) participante que contribua para a primeira ideia que lhe ocorrer.

4º No final, o(a) relator(a) de cada grupo deverá apresentar em plenário a história criada. Em simultâneo, a pessoa responsável pela dinamização do jogo deverá registar os aspetos-chave que caracterizam cada história. Pode-se utilizar uma folha de papel cenário para cada história, dividida ao meio. No final, em plenário, deve-se dinamizar um debate em torno do modo como os papéis sociais condicionam diferentemente a vida de rapazes e raparigas.

5º Proposta de tópicos em debate:

- O que acharam do exercício?
- O que é que mais gostaram e o que é que menos gostaram? Porquê?
- O que é que acharam dos resultados da história?
- Surpreendeu-vos alguma coisa na história?
- Que diferenças encontram nesta história?
- De onde é que vêm estas diferenças?
- Que estereótipos/preconceitos é que vocês aqui encontram?

**Materiais a serem utilizados:** 2 bolas, 2 folhas ou quadro branco, marcadores.

➤ **2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º anos): Estereótipos de Género/Igualdade**

**Atividade: Um, Dois, Três**

**Objetivos a alcançar:** Promover a compreensão da influência dos estereótipos de género no processo de socialização.

**Linhas orientadoras:**

1º Formar dois grupos com número de participantes iguais ou similar. Pedir aos grupos que se dirijam para locais da sala distintos, tão afastado um do outro quanto possível.

2º Entregar a cada grupo um conjunto de cartões, após terem sido baralhados. Fornecer a folha com colunas “Masculino” e “Feminino” a um grupo e a folha das colunas “Desejável” e “Indesejável” ao outro grupo. Entregar as respetivas instruções e pedir aos(às) participantes que as leiam atentamente.

3º Cada grupo tem no máximo 10 minutos para concluir o jogo. No final devem expor-se os resultados de cada equipa num local visível (quadro ou papel cenário) e fazer-se um debate em plenário.

4º **Proposta de tópicos em debate:**

- O que acharam deste exercício?
- De que é que mais gostaram? E menos? Porquê?
- O que pensas destas diferenças entre raparigas e rapazes?
- Qual é o peso das vossas atitudes perante os outros, nas nossas opções de vida?

**Materiais a serem utilizados:**

- Ficha de instruções para cada grupo (jogo 5, documento de apoio nº 1) (Anexo 4);

- 2 conjuntos de cartões com adjetivos (jogo 5, documento de apoio nº 2) (Anexo 5);
- Folha de papel, preferencialmente A3, dividida em duas colunas, com os títulos Desejável e Indesejável (Anexo 6);
- Questões de debate (documento de apoio nº 3) (Anexo 7);
- Quadro e Material de afixação das folhas e cartões (fita cola).

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º e 8º anos): Ação “Igualdade de Género”**

**Atividade: Dê um Passo à Frente-Atrás**

**Objetivos a alcançar:** Promover a reflexão em torno da forma como os estereótipos de género tendem a acentuar as desigualdades entre rapazes e raparigas.

**Linhas orientadoras:**

1º Forneça a cada participante um cartão com um determinado papel/função. Peça-lhes para manterem a sua identidade de género.

2º Coloque uma música de fundo que permita que os participantes comecem a assumir a função que lhes é conferida (devem imaginar o que a pessoa faz todos os dias, desde que acorda até que se deita). Não podem revelar a identidade durante esta fase (ver anexo de papéis a assumir).

3º Peça aos participantes para se posicionarem na linha que foi traçada no início.

4º Diga as situações escritas nos cartões em voz alta. Se os participantes acharem que podem responder positivamente à situação chamada, dão um passo para a frente, se sentirem um retrocesso ao escutar a chamada, dão um passo atrás. Alguns participantes devem estar à frente da linha de começo, outros devem ficar atrás.

5º Os participantes devem ficar nas suas posições finais e depois revelar as suas identidades, uma por uma.

6º **Discussão em debate:**

- Qual a mensagem deste exercício?
- Quem são as pessoas discriminadas e marginalizadas na nossa sociedade?

**Materiais a serem utilizados:** Papéis recortados [documento de apoio nº 1 (Anexo 8), documento de apoio nº 2 (Anexo 9)], marcas no chão (no meio da sala com fita isoladora), uma linha de partida.

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (9º ano): Ação “Estereótipos de Género/Igualdade de Género”**

**Atividade: O que Esperar?**

**Objetivos a alcançar:** Promover a compreensão das expectativas diferenciadas da sociedade em relação a jovens do sexo masculino e feminino.

**Linhas orientadoras:**

1º Dividir os(as) participantes em 5 grupos, e entregar a cada grupo 1 ou 2 folhas de cartolina.

2º Convidar os grupos a discutirem acerca daquilo que a sociedade espera de um rapaz e de uma rapariga, de acordo com o tema previamente escrito na folha de cartolina que lhe foi entregue, tais como: Escola, Família, Amigos, Sociedade, Relações íntimas.

3º Sugerir aos grupos as seguintes linhas de reflexão:

- Que diferenças se podem identificar entre as expectativas relacionadas com rapazes e raparigas?
- O que é que gostariam que fosse diferente?
- Como pensam que poderão mudar esses aspetos?

4º Após os 10 minutos de discussão cada grupo deve escrever na folha de cartolina as suas conclusões.

5º Afixar as folhas de cartolina num local na parede ou no quadro. Pedir a cada grupo que apresente os resultados do seu trabalho e dinamizar o debate em plenário.

**6º Proposta de tópicos para debate:**

- Qual a origem das expectativas identificadas?
- Até que ponto é que um rapaz ou uma rapariga poderá preencher na totalidade estas expectativas? O que ganha com isso? E o que perde?
- Quem contribui e reforça estas expectativas?
- Como é que nós próprios poderemos contribuir para as alterar?

**Materiais a serem utilizados:** folhas de cartolina, cada uma identificada com os temas acima mencionados para cada grupo [documento de apoio nº 1 (Anexo 10), documento de apoio nº 2 (Anexo 11)]; marcadores e bostik/fita-cola.

➤ **Secundário (10º, 11º, 12º ano): Ação “Estereótipos - Igualdade de Género”**

**Atividade: O Cavaleiro Branco**<sup>2</sup>

**Objetivos a alcançar:**

- Sensibilizar os alunos(as) para algumas características que ajudam a distinguir entre uma relação saudável e uma relação potencialmente abusiva ou violenta.
- Refletir sobre o quão presentes estão as relações de poder e de controlo, na nossa sociedade.

**Linhas orientadoras:**

1º Distribuir a cada participante uma cópia da história “O Cavaleiro do Cavalo Branco”. Documento de apoio (versão da história de leitura).

---

<sup>2</sup> Adaptado de: Council of Europe (2002). Compass: A Manual on Human Rights Education With Young People, p.139-142

2º Ler a história em voz alta para todo o grupo e promover um debate.

3º Proposta de Tópicos para Debate:

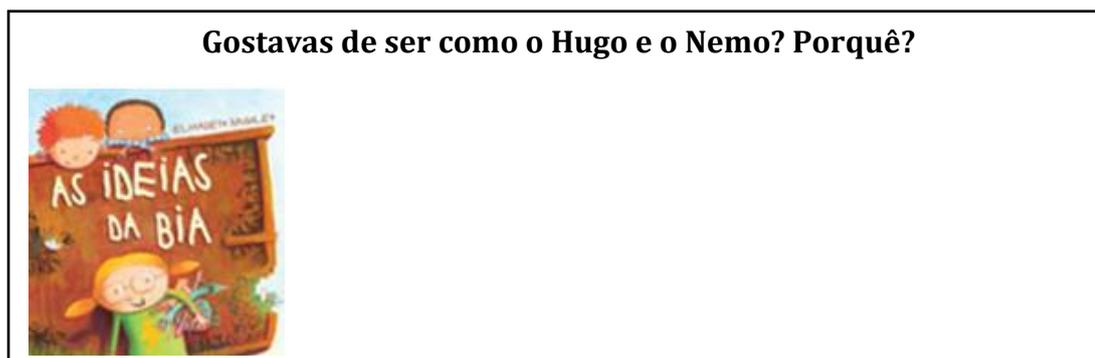
- Como é que se sentiram ao ouvirem a história? Porquê?
- O que é que vocês acham desta relação?
- Em que altura é que a protagonista terá percebido que a relação pode ser perigosa?
- Que sinais indicam que esta relação pode ser abusiva?
- Como distinguimos uma relação romântica de uma relação abusiva?
- Onde é que podemos aprender mais acerca das relações amorosas? Essas fontes de conhecimento, até que ponto são fiáveis?
- De que forma é que a violência e a discriminação de género são retratadas?
- Será que isto afeta o modo como os(as) jovens se relacionam com pessoas de outro sexo ou com pessoas com uma sexualidade diferente?

**Materiais a serem utilizados:** História “O Cavaleiro Branco” (Anexo 12), cartão com tópicos de debate (Anexo 13) e uma folha para cada grupo.

## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

➤ **1º Ciclo de Ensino Básico (1º e 2º anos): Ação “A árvore dos Direitos das meninas e dos meninos”**

**Anexo 1:** Cartão de cor verde para as meninas (distinguimos as cores de acordo com as roupas das personagens)



**Anexo 2:** Cartão de cor azul para os meninos

	<p><b>Gostavas de ser como a Bia? Porquê?</b></p>
---	---

**Anexo 3:** Cartão questões em debate



1. O que acharam do exercício?
2. O que é mais gostaram e o que é que menos gostaram? Porquê?
3. O que é que acharam dos resultados da história?
4. Surpreendeu-vos alguma coisa na história?
5. Que diferenças encontram nesta história?
6. De onde é que vêm estas diferenças?
7. Que estereótipos/preconceitos é que vocês aqui encontram?

➤ **2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º anos): Ação “Estereótipos de Género/Igualdade”**

**Anexo 4:** Documento de apoio nº 1 – Instruções para cada grupo

**Instruções Grupo A**

Algumas características são consideradas mais femininas enquanto outras são consideradas mais masculinas. Devem colocar os cartões na coluna que vos parece adequada. Trabalhem o mais rapidamente possível.

**Instruções Grupo B**

Algumas características são consideradas desejáveis enquanto outras são consideradas indesejáveis. Devem colocar os cartões na coluna que vos parece mais adequada. Trabalhem o mais rapidamente possível.

**Anexo 5:** Documento de apoio nº 2 – Cartões de imprimir em duplicado e recortar (criar dois conjuntos de cartões)

Dependente	Independente
Sentimental	Racional
Respeitador	Desrespeitador
Obediente	Dominante
Passivo	Ativo
Competente	Incompetente
Indeciso/a	Decidido/a
Ambicioso/a	Decidido/a
Discreto	Frontal

**Anexo 6:** Grelhas para colocar em papel cenário

Masculino	Feminino

Desejável	Indesejável

## Anexo 7: Documento de apoio nº 3 – Questões de debate



1. O que acharam do exercício?
2. O que mais gostaram e o que é que menos gostaram? Porquê?
3. O que é que acharam dos resultados da história?
4. Surpreendeu-vos alguma coisa na história?
5. Que diferenças encontram nesta história?
6. De onde é que vêm estas diferenças?
7. Que estereótipos/preconceitos é que vocês aqui encontram?

### ➤ 3º Ciclo de Ensino Básico (7º e 8º anos): Ação “Igualdade de Género”

## Anexo 8: Documento de apoio nº 1 – Papéis

Um trabalhador migrante	Um(a) refugiado(a)
Um membro de etnia cigana	Um(a) varredor de rua
Um(a) sem-abrigo	Um(a) agricultor(a)

<b>Um(a) prostituto(a)</b>	<b>Um(a) homossexual</b>
<b>Um(a) licenciado(a)</b>	<b>O(A) presidente de uma organização Juvenil</b>
<b>Uma pessoa incapacitada</b>	<b>Uma criança de um bairro social</b>
<b>Uma criança de uma família rica</b>	<b>Um(a) trabalhador fabril</b>
<b>Uma pessoa com HIV/SIDA</b>	<b>Um(a) toxicodependente</b>

**Anexo 9:** Documento de apoio nº 2 – Situações

1. Tens uma casa digna com água potável e casa de banho.
2. Podes votar nas eleições locais e nacionais.
3. Podes comprar roupas novas com regularidade.
4. As pessoas respeitam o que dizes e a tua opinião.
5. Tens comida suficiente para te alimentares.
6. Nunca te sentes discriminado.
7. Tens acesso ao Centro de Saúde quando estás doente.
8. És promovido no trabalho.
9. Os teus filhos podem ir à escola.
10. Recebes um salário bom.
11. Os teus meios de vida são seguros.
12. Recebes a remuneração justa pelo trabalho realizado.
13. Podes casar com quem quiseres.
14. O teu futuro está assegurado.

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (9º ano): Ação “Estereótipos de Género/Igualdade de Género”**

**Anexo 10:** Documento de apoio nº1 – Temas por grupo

Grupo 1: Escola



Grupo 2: Família



Grupo 3: Amigos



Grupo 4: Sociedade



Grupo 5: Relações Íntimas



**Anexo 11:** Documento de apoio nº2 – Linhas de reflexão

A conceptual illustration of a balance scale. The scale is drawn with purple and pink outlines. On the left pan, which is higher, sits a man in a dark suit. On the right pan, which is lower, sits a woman in a dark dress. The scale is positioned on a white surface, and shadows are cast beneath the pans and the central column.

1. Que diferenças se podem identificar entre as expetativas relacionadas com rapazes e raparigas?
2. O que é que gostariam que fosse diferente?
3. Como pensam que poderão mudar esses aspetos?

➤ **Secundário (10º ano): Ação “Estereótipos - Igualdade de Género”**

**Anexo 12:** Documento de apoio nº 1 – Leitura da História do Cavaleiro Branco

Jogo 4 - Documento de apoio n.º 1  
Versão da história para leitura

“A Susana sempre gostou muito de dançar: aos sábados costumava ir à discoteca com as suas amigas divertir-se um pouco. Numa dessas noites, conheceu Manuel, um rapaz um pouco mais velho, por quem se apaixonou de imediato. Os elogios constantes que este lhe fazia, levavam a que se sentisse especial e única. Nessa mesma noite, começaram a namorar.

Cedo se tornaram íntimos, passando grande parte do tempo juntos e Manuel não parava de elogiar Susana. O que ela sentia quando estavam juntos era indescritível. Parecia que cada minuto que passavam separados se tornava numa eternidade.

Era como se fossem feitos um para o outro, concordavam sempre em tudo. A primeira vez que as suas opiniões se revelaram diferentes foi sobre a roupa de Susana.

- Tu és tão gira, tão elegante, mas não achas que essa saia é um pouco curta demais? Eu só estou preocupado contigo, mais nada, mas devias usar outra coisa. Eu sentia-me melhor se o fizesses. Nós pertencemos um ao outro, não é? Tu és minha...

Mas, apesar de discordar de Manuel, Susana evitou entrar em conflito. A relação deles era tão mágica, para quê discutirem por tão pouco? Desde essa data, começou a usar sempre calças de ganga.

Tempos mais tarde, Manuel revelou-lhe não gostar das suas amigas:  
- Passas tempo a mais com as tuas amigas. Nós passamos tempos tão bons só os dois. Será que eu não chego para ti? Não devias confiar tanto nelas. Acho que têm uma má influência em ti. Quando estás com

as tuas amigas, ficas logo diferente. Não gosto do modo como falas e te comportas quando estás com elas.

Isto foi um choque para Susana, porque desde a escola primária que sempre fora inseparável das suas amigas. Mas, sentindo a sua relação em perigo, acabou por ceder e ia passando cada vez menos tempo com as amigas.

Mas o desagrado de Manuel não se limitava às suas amigas, parece que também os seus pais lhe desagradavam:

- Eu gosto dos teus pais, mas porque é que temos de estar com eles todos os domingos? Gostava de passar mais tempo contigo, a sós. Além disso, os teus pais nem sequer gostam de mim, estão sempre a criticar-me. Estão mortinhos para que terminemos a relação...

Susana começou a ficar seriamente preocupada com a sua relação, sentia que as exigências de Manuel eram excessivas, mas o que fazer para manter a paz? Cada vez se afastou mais dos pais, assim teria paz...

Ou será que não?\*

**Anexo 13:** Documento de apoio nº2 – Proposta para Debate



1. Como é que se sentiram ao ouvirem a história? Porquê?
2. O que é que vocês acham desta relação?
3. Em que altura é que a protagonista terá percebido que a relação pode ser perigosa?
4. Que sinais indicam que esta relação pode ser abusiva?
5. Como se distingue uma relação romântica de uma relação abusiva?
6. Onde é que podemos aprender mais acerca de relações amorosas? Essas fontes de conhecimento, até que ponto são fiáveis?
7. De que forma é que a violência e a discriminação de género são retratadas?
8. Será que isto afeta o modo como os(as) jovens se relacionam com pessoas de outro sexo ou com pessoas com uma sexualidade diferente?



# **Projeto Crescer na Cidadania IX**

## **Interculturalidade**



## **1. Fundamentação**

Este documento foi construído em parceria com todos os agrupamentos de escolas dos concelhos de Castelo Branco, Fundão, Covilhã e Penamacor. De acordo com o relatório de avaliação das ações, e segundo a análise do tratamento de dados, pretendemos manter as características das mesmas, mas com novas propostas de jogos interativos, de forma a desenvolver as capacidades e os conhecimentos adquiridos pelos alunos.

Dando continuidade ao trabalho da educação e reforçando os laços de trabalho em rede, iremos trabalhar este ano a temática da Interculturalidade tornando-o mais enriquecedor nos seus conteúdos de abordagem.

Ao justificar a temática selecionada por todos os agrupamentos de escolas que abraçam este projeto, podemos refletir que a escola atual, inserida numa sociedade que se transforma rapidamente e que está marcada fortemente por movimentos que combatem as desigualdades em todos os sentidos, enfrentam grandes desafios. Assim para que se possa realizar, de facto, uma educação intercultural e cumprir o seu papel social na construção de uma sociedade mais justa, igual e solidária, traçamos este percurso.

A consciencialização do problema, bem como as principais discussões sobre essa temática à luz das diferentes abordagens do multiculturalismo e da interculturalidade, são questões significativas e desafiadoras tanto para as sociedades, quanto para a escola atual. Dentro deles destacam-se questões de género, sexualidade, relações étnico-raciais...

A realidade atual, em matéria, de direitos sociais, na igualdade, na identidade e na responsabilidade demonstram algumas fragilidades que as crianças/jovens enfrentam diariamente no pleno acesso aos seus direitos sociais, como mulheres e homens na sociedade atual. Neste novo projeto escolas “Crescer na Cidadania XIX”, pretendemos que os alunos(as) aprendam a ser cidadão(ã) de pleno direito, com uma conduta cívica que privilegie a igualdade nas relações interpessoais, a integração da diferença, o respeito pelos direitos humanos e a valorização dos conceitos e valores de uma cidadania democrática.

As atividades que de seguida se apresentam para o 1º, 2º e 3º ciclos e secundário (10º, 11º e 12º ano), devem ser entendidas como linhas de orientação (guiões) para trabalhar a temática da interculturalidade, sendo de a responsabilidade das facilitadoras adaptar as atividades às características das turmas.

## **2. Objetivos a Alcançar**

- Compreender causas e formas de discriminação, racismo e xenofobia para se promover o diálogo intercultural bem como o fenómeno de globalização e a sua relação com migrações, etnicidade e inclusão.
- Promover uma intervenção ativa de diversos atores para a concretização de uma plena igualdade intercultural.

### **Competências validadas:**

- Promover e valorizar o papel da educação para a interculturalidade, de forma a incentivar os alunos a conhecer os conceitos de identidade e pertença, cultura(s), pluralismo e diversidade cultural;
- Incentivar a crítica construtiva, a aceitação da diferença e o respeito pela identidade própria.

## **3. Metodologias/Implementação do Projeto**

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para o 1º, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e o secundário. O suporte das ações propostas foi retirado dos livros: “Uma Proposta de Educação para a Cidadania, fonte: Desenvolvimento e solidariedade; Cooperação e Aprendizagem – ACIDI” As ações são distintas, de acordo com a faixa etária e a escolaridade dos alunos. Serão sessões ministradas na sala de aula, acompanhadas pelos professores titulares da disciplina ou da turma. As sessões a realizar no 2º e 3º ciclo e secundário, têm uma duração de

90 minutos. Depois dos trabalhos de grupo existirá uma apresentação dos trabalhos e cada grupo se fará representar por um porta-voz. Todo o material é da responsabilidade da EAPN Portugal.

#### **4. Recursos Humanos/Materiais**

- **Recursos Humanos:** A técnica do Núcleo Distrital de Castelo Branco e uma estagiária de serviço social.
- **Recursos Materiais:** Material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade da entidade promotora do projeto (EAPN Portugal).

#### **5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo**

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º anos): Ação “A DIDLIDU dos Abraços”**

**Atividade: “Interculturalidade – Entre Meninas e Meninos”**

**Objetivos a alcançar:** Promover a cultura da Igualdade, na interculturalidade nas relações sociais na escola, família e sociedade, agindo para mudar mentalidades práticas sociais na inclusão.

**Linhas orientadoras:**

**1º Leitura do livro: “A História DIDLIDU”.** Relata a história de uma menina chamada DIDLIDU, devido à dificuldade da língua e cultural pensou que a forma mais eficaz de comunicar com as outras crianças que viviam no campo de refugiados do médio oriente seria levar abraços a pessoas que estão numa situação muito frágil.

2º Cartões com cores diferentes com as seguintes questões: Como farias para falar com um menino ou menina, que não fale a tua Língua?

3º Colocar na boneca DIDLIDU no seu corpo e abraços o cartão de opinião de cada menina e menino.

**Materiais a serem utilizados:** Cartão da Didlidu (Anexo 1). Papel de cenário para fixar na parede da sala de aula.

➤ **2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º anos): Ação “Interculturalidade”**

**Atividade: Diferenças Culturais**

**Objetivos a alcançar:** sensibilizar para aceitação das diferenças culturais e perceberem o que é as atitudes erradas face ao racismo e discriminação.

**Linhas orientadoras:**

1º **Leitura do livro: “Racismo e Intolerância – As crianças e o Mundo” de Louise Silsbury e Manane Kai.** Por vezes, as crianças ouvem palavras nas notícias que não entendem e que as deixam preocupadas. Com ilustrações lindíssimas e uma linguagem acessível, “Racismo e Intolerância” tenta responder às dúvidas das crianças.

2º Entregar a cada grupo um conjunto de cartões, com imagens do livro e que mensagens criam para cada imagem alusiva às temáticas abordadas.

3º Cada grupo tem no máximo 10 minutos para concluir a mensagem. No final devem expor-se os resultados de cada equipa num local visível (quadro ou papel cenário) e fazer-se um debate em plenário.

4º **Proposta de tópicos em debate:**

- O que acharam desta atividade?
- Já sentiste alguma vez que te discriminaram por pensares, sentires ou gostares de coisas diferentes?

- Porque é importante conviver com crianças de diferentes culturas e línguas diferentes?

**Materiais a serem utilizados:** Cartões: que mensagem darias a esta imagem (Anexo 2), Questões de debate (Anexo 3) e Quadro e Material de afixação das folhas e cartões (fita cola).

➤ **3º Ciclo de Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos): Ação “Interculturalidade”**

**Atividade: Convivência Intercultural**

**Objetivos a alcançar:**

Promover a reflexão sobre o que é a interculturalidade numa forma de aprenderem e melhorarem as suas atitudes face aos outros.

Interpretar a diferença entre um estereótipo em preconceito.

**Linhas orientadoras:**

1º Leitura do Livro: “Os tramas da Cor” - Enfrentando o preconceito no dia-a-dia Escolar;

2º Peça aos participantes para se organizarem em grupo;

3º Ser-lhes-á entregue um cartão com o seguinte: Sabias que...? O que é um estereótipo? O que é um preconceito?

4º Na próxima etapa é lhes entregue frases para completarem e colarem num papel de cenário.

5º Por último será entregue um cartão com as seguintes questões:

- A partir das frases que completaste, representa as alterações que consideras necessárias?
- Classificas como preconceito ou como estereótipo, as frases que completaste anteriormente?

6º Discussão em debate:

- Qual a mensagem deste exercício?

- Quem são as pessoas discriminadas e marginalizadas na nossa sociedade?

**Materiais a serem utilizados:** cartões com frases para completar (Anexo 4), papel cenário, fita cola.

**Atividade: O outro lado da Rede**

**Objetivos a alcançar:** Promover a compreensão das expectativas diferenciadas da sociedade em relação a jovens do sexo masculino e feminino.

**Linhas orientadoras:**

1º Começamos por explicar aos alunos(as) que vão participar numa atividade para explorar como vemos o Mundo e como vivenciamos as diferenças, assim como podem reagir com os primeiros instintos ou ter uma abordagem mais global.

2º A primeira imagem será a dos Jogos Olímpicos de 2016 que se realizou no Brasil, de forma a iniciar o debate sobre as diferenças culturais no desporto. Distribuir as imagens “O outro lado da rede”, de seguida pedimos aos alunos os seguintes tópicos:

- **Descrever:** O aluno deve descrever o que vê;
- **Interpretar:** Pense em diferentes interpretações e/ou explicações no que está a acontecer e apresente as suas suposições;
- **Verificar:** Se os pontos das nossas interpretações estão corretos ou não;
- **Avaliar:** De acordo com as suas interpretações, decide daquela o valor que elas têm para o aluno(a), como se sente sobre a situação, para obter mais informações.

3º Convidar os grupos a discutirem acerca das suas opiniões, exporem os cartões no papel de cenário colados.

4º **Sugerir as seguintes linhas de reflexão:**

- O que é que gostariam que fosse diferente?

- Como pensam que poderão mudar esses aspetos?

5º Após os 10 minutos de discussão cada grupo deve escrever na folha de cartolina as suas conclusões.

6º Afixar as folhas de cartolina num local na parede ou no quadro. Pedir a cada grupo que apresente os resultados do seu trabalho e dinamizar o debate em plenário.

**Materiais a serem utilizados:** documento de apoio (Anexo 4); documento de execução (Anexo 5); documento de reflexão (Anexo 6); o outro lado da rede (Anexo 7); questões para serem trabalhadas em grupo (Anexo 8); Linhas de reflexão em grupo (Anexo 9).

➤ **Secundário (10º, 11º e 12º ano): Ação “Interculturalidade”**

**Atividade: Minorias**

**Objetivos a alcançar:**

Sensibilizar para os limites de tolerância, relações entre diferentes minorias, discriminação, e a aceitação dos outros, entre grupos.

**Linhas orientadoras:**

1º Formar um grupo de 5 a 6 pessoas, leitura de um breve texto: “A Situação”, que descreve um ataque de um grupo de jovens ao saírem numa discoteca, agridem uma jovem africana (ver anexo 10).

2º Cada Grupo terá uma missão, de criar uma **ação pública contra os acontecimentos e contributos para solucionar o problema.**

3º Iremos formar o grupo com um representante de uma associação:

- 1 Representante de uma associação de imigrantes africanos,
- 1 Representante de uma associação de direitos humanos,
- 1 Representante da associação de imigrantes dos Países de Leste,

- 1 Representante de uma associação de estudantes de um agrupamento de escolas,
- 1 Representante local da Igreja.

4º Apresentação das ações públicas por cada representante eleito pelo grupo.

5º Proposta de Tópicos para Debate:

- Foi um exercício difícil?
- Como se sentiram no papel de um representante de uma associação?
- Até que ponto o que se passou representa a realidade em que vivemos?

**Materiais a serem utilizados:** história “A Situação”, exercício “A Situação” (Anexo 10), linha de reflexão (Anexo 11).

## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

- **1º Ciclo de Ensino Básico (1º, 2º, 3º e 4º anos): Ação “A Boneca Didlidu dos Abraços”**

**Anexo 1:** Cartão Didlidu

**Como farias para falar com um menino ou menina, que não fale a tua Língua?**



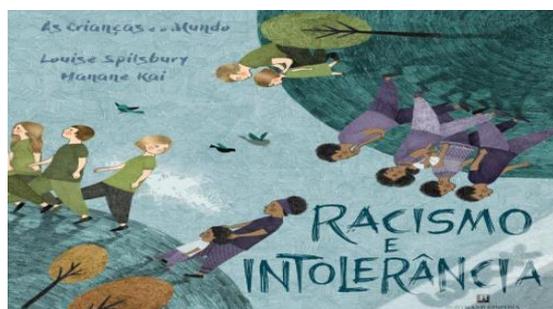
➤ 2º Ciclo de Ensino Básico (5º e 6º anos): Ação “Diferenças Culturais”

Anexo 2: Cartão: Que mensagem, darias a esta imagem?

Que mensagem, darias a esta imagem?



Que mensagem, darias a esta imagem?



**Anexo 3:** Questões de debate



1. O que acharam desta atividade?
2. Já sentiste alguma vez que te discriminaram por pensares, sentires ou gostares de coisas diferentes?
3. Porque é importante conviver com crianças de diferentes culturas e línguas diferentes?

➤ **3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano) - Convivência Intercultural**

**Anexo 4:** Documento de apoio

Sabias que...?

**Um Estereótipo** é uma imagem criada socialmente, ou seja, uma ideia ou juízo frequentes numa sociedade e compartilhados por muitos membros.

Caracteriza-se por se basear em generalizações. Custa mudá-los e muitas vezes são negativos. Por exemplo: “este rapaz mentiu-me, logo, todos os homens são mentirosos”

**Um Preconceito** é uma formação de juízo ou valor que se baseia unicamente no uso de estereótipos e não em feitos reais ou comprovados, sem ter em conta o comportamento individual das pessoas. Por exemplo: “Não confio nos homens por que mentem”

## Anexo 5: Documento de execução

Pensa em alguns estereótipos que estão presentes à tua volta

**OS AFRICANOS...**



Pensa em alguns estereótipos que estão presentes à tua volta

**OS JOVENS REFUGIADOS...**



Pensa em alguns estereótipos que estão presentes à tua volta

**AS PESSOAS IMIGRANTES...**



Pensa em alguns estereótipos que estão presentes à tua volta

**AS PESSOAS DE ETNIA CIGANA...**



Pensa em alguns estereótipos que estão presentes à tua volta

**AS MULHERES...**



Pensa em alguns estereótipos que estão presentes à tua volta

**OS HOMENS...**



## Anexo 6: Documento de reflexão



1. A partir das frases que completaste, representa as alterações que consideras necessárias?
2. Classificas como preconceito ou como estereótipo, as frases que completaste anteriormente?
3. Qual a mensagem deste exercício?
4. Quem são as pessoas discriminadas e marginalizadas na nossa sociedade?

**Anexo 7: O Outro Lado da Rede**



Imagem dos Jogos Olímpicos no Brasil em 2016

### Anexo 8: Questões a serem trabalhadas pelo grupo



1. **Descrever:** O aluno deve descrever o que vê
2. **Interpretar:** Pense em diferentes interpretações e/ou explicações no que está a acontecer e apresente as suas suposições.
3. **Verificar:** Se os pontos de vista das vossas interpretações estão corretos ou não.
4. **Avaliar:** De acordo com as vossas interpretações, decide qual o valor que elas têm para o aluno(a).

### Anexo 9: Linhas de Reflexão ao Grupo



- A) O que é que gostariam que fosse diferente?
- B) Como pensam que poderão mudar esses aspetos?

➤ **Secundário - 10º,11º,12ºano - Minorias**

**Anexo 10:** A situação

Um jovem de raça negra da tua cidade foi atacado por um grupo violento de jovens na rua, a meio da noite, quando saía de uma discoteca. O jovem ficou bastante ferido estando neste momento no Hospital. Depois do incidente, a associação de jovens africanos da tua cidade escreveu uma carta a várias organizações de minorias para marcar uma reunião, de forma a definir uma ação pública contra estes acontecimentos. A polícia parece não ter demonstrado fazer nenhum esforço para apanhar os agressores”...

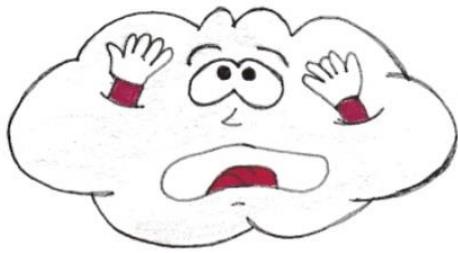
**Anexo 11:** Linhas de Reflexão



1. Foi um exercício difícil?
2. Como se sentiram no papel de um representante de uma associação?
3. Até que ponto o que se passou representa a realidade em que vivemos?



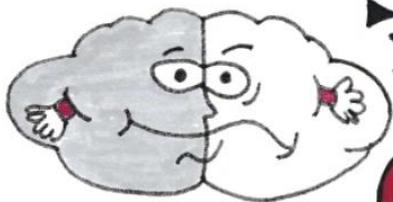
# **Projeto Crescer na Cidadania X e IX Afetos em Tempo de Pandemia**



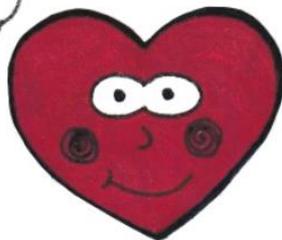
Ai - Jesus



Positivo



Preto e Branco



## 1. Fundamentação

Este documento foi construído em parceria com todos os Agrupamentos de escolas do concelho de Castelo Branco, do Fundão, da Covilhã e de Penamacor. De acordo com o relatório de avaliação das ações e segundo a análise de tratamento de dados pretendemos manter as características das mesmas, mas com novas propostas de jogos interativos, de forma a desenvolver as capacidades e os conhecimentos adquiridos pelos alunos.

Dando continuidade ao trabalho da educação e reforçando os laços de trabalho em rede iremos trabalhar este ano a temática “Afetos em Tempo de Pandemia”, tornando-o mais enriquecedor nos seus conteúdos de abordagem.

Ao justificar a temática selecionada por todos os Agrupamentos de escolas que abraçam este projeto, de referir que o encerramento das escolas trouxe novas barreiras ao desenvolvimento social, psicológico e educativo das crianças e jovens. Agravando as situações de desigualdade já existentes como a quebra de rotinas, a brincadeira e os contactos sociais.

No regresso à escola, as crianças e jovens mostram sentimentos de algum alívio, mas será natural que demonstrem sentimentos de incerteza e medo devido à exposição do vírus.

Segundo a UNICEF Portugal, que tem estado a acompanhar a situação das crianças, desde a declaração do Estado de Emergência, realizou um diagnóstico sobre os efeitos da pandemia no bem-estar e Direitos da Criança.

Neste inquérito (UNICEF Portugal, 2020), as crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos manifestaram as suas preocupações, reconhecendo que a situação atual obrigou a muitas mudanças na sua vida. No topo destas estão uma nova rotina associada a sentimentos de insegurança, alterações a nível escolar, o menor contacto com os seus pares e uma diferente utilização dos espaços público e privado.

Deste modo, o regresso à escola, poderá ser particularmente desafiante este ano letivo, exigindo medidas específicas de suporte, que promovam uma reintegração escolar que, por sua vez, assegure a Saúde Física, mas também psicológica e garanta o bem-estar da criança.

A reabertura das escolas implica mudanças nos procedimentos anteriores, alterações nos hábitos sociais e nas emoções de todos os envolvidos. O impacto do vírus e da pandemia continua a depender também do comportamento de cada um de nós. Por isso, continuaremos a precisar de ser pacientes e resilientes, capazes de nos adaptarmos constantemente, nomeadamente à possibilidade de existirem alterações nas medidas e no que respeita aos comportamentos recomendados em contexto escolar.

Numa situação em que planeamos o imprevisível, a prioridade deve ser responder às necessidades de aprendizagem social e emocional das crianças e jovens, bem como às necessidades de Saúde Psicológica e de bem-estar de toda a comunidade educativa.

Neste novo projeto escolas “Crescer na Cidadania X”, pretendemos que os alunos(as), trabalhem habilidades e competências socio-emocionais, dar espaço para os alunos(as) verbalizarem o que sentem será um primeiro passo. Das crianças aos adolescentes, há uma gama de possibilidades para trabalhar (as emoções), como conteúdo e reverter como ensinamento e aprendizagem. É possível desenvolver ações comunitárias que saem do círculo pessoal e envolvem um pensamento mais global, para desenvolver empatia e solidariedade, entre alunos e professores.

As atividades que de seguida se apresentam para o 1º, 2º e 3º ciclo e secundário (10º, 11º e 12º anos), devem ser entendidas como linhas de orientação (guiões) para trabalhar a temática da “Afetos em Tempo de Pandemia”, sendo da responsabilidade das facilitadoras adaptar as atividades às características das turmas.

## 2. Objetivos a Alcançar

- Legitimar as emoções que experienciam e aprender a regular os seus sentimentos;
- Promover a reflexão sobre as emoções que sentimos face ao contexto de Pandemia;
- Adaptar a forma de manifestar as emoções em nós mesmos e nos outros.

### **Competências validadas:**

- Promover e valorizar o papel da educação nos sentimentos/emoções de forma a incentivar os alunos(as) a conhecer e a identificar as suas emoções e as dos outros;
- Incentivar para a gestão das emoções positivas para a resolução de problemas e tomadas de decisão.

## 3. Metodologias/Implementação do Projeto

Este projeto divide-se em várias ações direcionadas para o 1º, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e para o Ensino Secundário. O suporte das ações propostas foi retirado dos livros: “As minhas Emoções”, “As Emoções são nossas Amigas”; “Emoções e Sentimentos Ilustrados”, “Manual de Jogos Educativos”. As ações são distintas, de acordo com a faixa etária e a escolaridade dos alunos. Serão sessões ministradas na sala de aula, ou online, acompanhadas pelos professores titulares da disciplina ou da turma. As sessões a realizar no 2º e 3º ciclo e Secundário, têm uma duração de 90 minutos. Depois dos trabalhos de grupo existirá uma apresentação dos trabalhos e cada grupo se fará representar por um porta-voz. Todo o material é da responsabilidade da EAPN Portugal.

#### **4. Recursos Humanos/Materiais**

- **Recursos Humanos:** A técnica do Núcleo Distrital de Castelo Branco e uma estagiária de serviço social.
- **Recursos Materiais:** Material pedagógico inerente às ações é da responsabilidade das entidades promotoras do projeto (EAPN Portugal).

#### **5. Apresentação das Atividades para Cada Ciclo**

- **1º Ciclo do Ensino Básico (1º e 2º anos): Ação “As Emoções São Nossas Amigas”**

**Atividade: “Vamos Tolerar as Emoções Negativas”**

**Linhas orientadoras:**

**1º Leitura do livro: “As Emoções são Nossas Amigas”. Texto: “O Espertinho, O Espertão e o Esperto”.** Relata a história de três amigos, o Espertinho, só emoções positivas, não se esforça. O Espertão sempre muito organizado e responsável. O Esperto que consegue brincar e ao mesmo tempo ser responsável e tolerar as emoções desagradáveis.

**2º** Cartões com imagens ilustrativas de situações, que geram sentimentos e emoções.

**3º Afinador de Emoções:** irão ser facultados corações que representam as emoções e nuvens como pensamentos, terão que identificar as imagens e colocar no Afinador de Emoções as suas emoções agradáveis e desagradáveis, assim como os pensamentos.

**Materiais a serem utilizados:** Cartões com imagens ilustrativas (Anexo 1); Afinador de Emoções (Anexo 2); Cartões “A Família dos Sentimentos” e “A Família dos Pensamentos” (Anexo 3).

- **1º Ciclo do Ensino Básico (3º e 4º anos): Ação «Gosta de Ti Próprio: “aceita-te como és”»**

**Atividade: “Vamos Tolerar as Emoções Negativas”**

**Objetivos a Alcançar:**

- Aprender a viver as emoções agradáveis;
- Compreender as suas emoções.

**Linhas orientadoras:**

**1º Leitura do texto: “A Tuga e a Autoestima”.** Descreve a Tuga, uma Tartaruga que faz amizade com o peixe Tanas, que continuamente goza com a aparência da Tartaruga e a sua forma de viver. A Tartaruga gostaria de ser como o Tanas, mas chegou à conclusão que deve “aceitar-se como é e gostar de si própria”.

**2º Entregar cartões com os seguintes exercícios:**

- **Cartão nº1:** Não podemos ter/ser tudo o que queremos.
- **Cartões nº2:** Todos são diferentes e todos temos coisas boas. Aceita-te como és!
- **Cartão nº3:** Em vez de pensares no que não tens ou no que te falta, fica contente por teres as coisas que tens.
- **Cartão de Opinião:** Lembra-te de uma situação em que tenhas sentido como a Tuga, antes de se aceitar como é? Escreve-a.

**Materiais a serem utilizados:** cartões com imagens ilustrativas (Anexo 4), cartão de opinião (Anexo 4).

➤ **2º Ciclo do Ensino Básico (5º e 6º anos): Ação “Eu Vou Conseguir!”**

**Atividade:** Viver Emoções Agradáveis

**Objetivos a alcançar:** Reconhecer o papel das Emoções Desagradáveis e Agradáveis.

**Linhas orientadoras:**

**1º Leitura do texto: “O Galope e o Otimismo”.** O Galope é um cavalo, ajuda o dono a cuidar da quinta, foi sempre gozado pelos seus colegas. Mas nunca desistiu do seu empenho, pelas tarefas que executava. Assim todos os animais da quinta, começaram a fazer como o Galope, nunca desistiram das suas tarefas.

**2º Entregar cartões com os seguintes exercícios:**

**Breve introdução:** Vê como o Galope, faz a magia de acreditar que vai conseguir.

- **Cartão nº1:** Se tentares, vais conseguir!
- **Cartão nº 2:** Vá lá, não desistas, é só mais um bocadinho (de esforço);
- **Cartão nº3:** No final, vais ver que vale sempre a pena acreditar!
- **Cartão de Opinião:** Lembras-te de alguma situação em que te sentiste como o Galope? Escreve-a.

**Materiais a serem utilizados:** cartões com imagens ilustrativas (Anexo 5), cartão de opinião (Anexo 5).

➤ **3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos): Ação “O Chapéu das Emoções”**

**Atividade:** Verbalização das Emoções

**Objetivos a alcançar:** Promover o conhecimento de si e do outro.

**Linhas orientadoras:**

**1º** Visualização da curta-metragem “**Fragmentos**”. Esta pequena metragem faz uma breve abordagem ao *bullying* na escola, assim como as expectativas frustradas de convivência entre colegas e Família, o que deixa o coração em pedaços das personagens. Mas só o verdadeiro amor pode curar um coração em fragmentos. A atenção, compreensão e aceitação do outro com amor torna-nos pessoas melhores.

**2º** Discussão em debate:

- Que emoções/sentimentos estiveram presentes quando visualizaram a curta-metragem?
- Porque é que crianças, adolescentes e adultos aparecem com as partes do corpo rachadas?
- Que mensagem transmite o filme?

**3º** De seguida serão entregues dois cartões em formato de chapéu para refletirem e partilharem:

- **Cartão nº1:** O chapéu das preocupações: aqui cada jovem deve refletir quais os seus anseios, medos em relação a eles e aos outros e à família.
- **Cartão nº2:** O chapéu dos desejos: o que desejariam para a sua vida futura.

**Materiais a serem utilizados:** cartão das questões de debate (Anexo 6), cartão “o Chapéu das Preocupações” (Anexo 7), cartão “o Chapéu dos Desejos” (Anexo 8).

➤ **Secundário (10º, 11º e 12º anos): Ação “O Outro Lado da Rede das Emoções”**

**Atividade: Emoções e sentimentos face a si e ao outro**

**Objetivos a alcançar:** Promover a compreensão da autoconsciência e da motivação na capacidade de se relacionarem com as emoções.

**Linhas orientadoras:**

**1º** Visualização de curta-metragem sobre as emoções/inteligência emocional.

**2º** Questões em debate:

- O que despertou a vossa atenção neste vídeo?
- Porque é tão difícil mudar as atitudes?
- Quais as iniciativas que posso fazer para melhorar o meu percurso pessoal?
- Identifica dois ou três gatilhos emocionais, que fazem com que tu percas a tua autogestão perante as atitudes dos outros.

**3º** Convidar os grupos a discutirem acerca das suas opiniões.

**4º** Sugerir aos grupos as seguintes linhas de reflexão:

- O que é que gostariam que fosse diferente?
- Como pensam que poderão mudar algum dos vossos comportamentos?

**5º** Após os 10 minutos de discussão cada grupo deve escrever na folha de cartolina as suas conclusões.

**6º** Afixar as folhas de cartolina num local na parede ou no quadro. Pedir a cada grupo que apresente os resultados do seu trabalho e dinamizar o debate em plenário.

**Materiais a serem utilizados:** folhas de cartolina, cada uma identificada com os temas acima mencionados para cada grupo, marcadores e bostik/fita-cola, cartão com as questões em debate (Anexo 9).

## 6. Anexos de Material para Cada Atividade

- **1º Ciclo do Ensino Básico (1º e 2º anos): Ação “As Emoções São Nossas Amigas”**

### Anexo 1: Cartão 1: cartões com imagens ilustrativas

**Vamos tolerar as emoções negativas!**

Vamos fazer um jogo! Vamos esforçar-nos por tolerar algumas emoções desagradáveis? Para isso, usamos o Afinador de emoções ou sentimómetro. Procura equilibrar as emoções e os pensamentos desagradáveis ou negativos com emoções ou pensamentos positivos. Já sabes, primeiro identifica o que estás a sentir e a pensar; depois, aponta o ponteiro para outro sentimento e pensamento mais positivos.

Não consegues resolver bem um problema de Matemática...



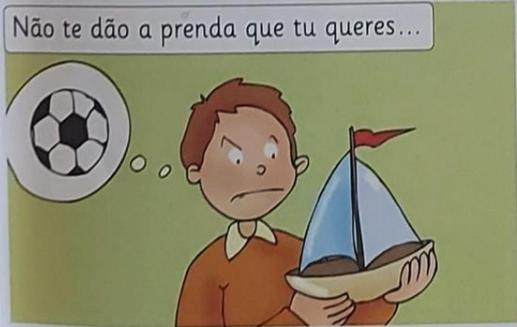
Tiras uma má nota...



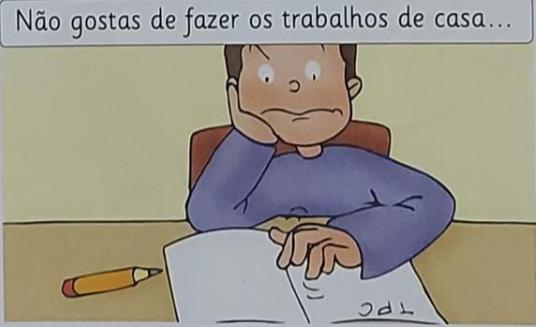
Um colega chama-te um nome feio...



Não te dão a prenda que tu queres...



Não gostas de fazer os trabalhos de casa...

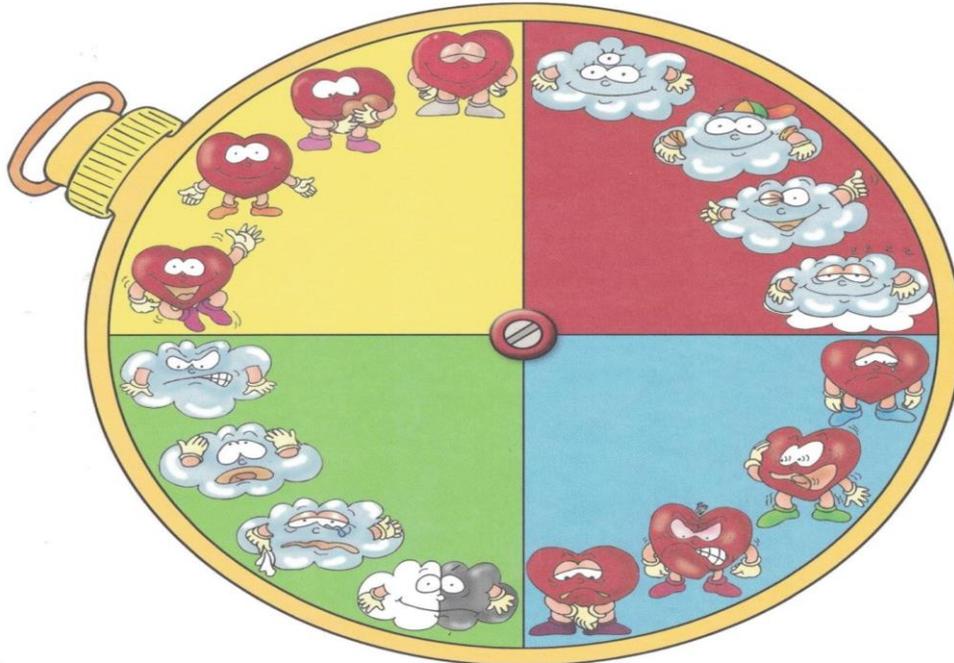


CCB-ESNA-02

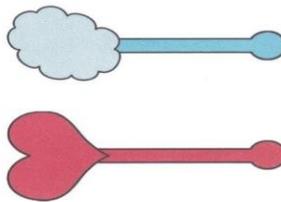
## Anexo 2: Cartão 2: Afinador de Emoções

### Afinador de emoções ou sentimómetro

Destaca e constrói.



© 2008, todos os direitos reservados para a Associação Amigos - C.A. Lisboa e Região



**Anexo 3: Cartão 3: cartões “a Família dos Sentimentos” e “a Família dos Pensamentos”**

**A Família dos Sentimentos**



**A Família dos Pensamentos**



- **1º Ciclo do Ensino Básico (3º e 4º anos): Ação «Gosta de Ti Próprio: “aceita-te como és”»**

**Anexo 4: Cartão nº1, 2, 3 e cartão de opinião**

**“Gosta de ti próprio: aceita-te como és!”**

Vê como a Tuga faz a magia de “aceitar-se como é e gostar de si própria”.



Lembra-te de uma situação em que te tenhas sentido como a Tuga, antes de se aceitar como és. Escreve-a:

---



---



---

Agora, segue, passo a passo, a magia da Tuga e tenta fazer como ela fez. Regista.

Não podemos ter/ser tudo o que queremos...

---



---



---



---



---

Todos somos diferentes e todos temos coisas boas. Aceita-te como és!

---



---



---



---



---

Em vez de pensares no que não tens ou no que te falta, fica contente por teres as coisas que tens.

---



---



---



---



---

➤ 2º Ciclo do Ensino Básico (5º e 6º anos): Ação “Eu Vou Conseguir!”

Anexo 5: Cartão nº1, 2, 3 “Se tentares, vais conseguir!” e cartão de opinião

### “Eu vou conseguir!”

Vê como o Galope faz a magia de acreditar que vai conseguir.



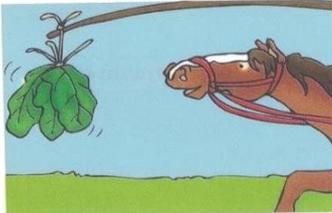
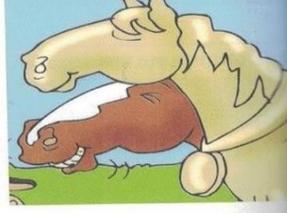
Lembras-te de alguma situação em que te sentiste como o Galope? Escreve-a.

---

---

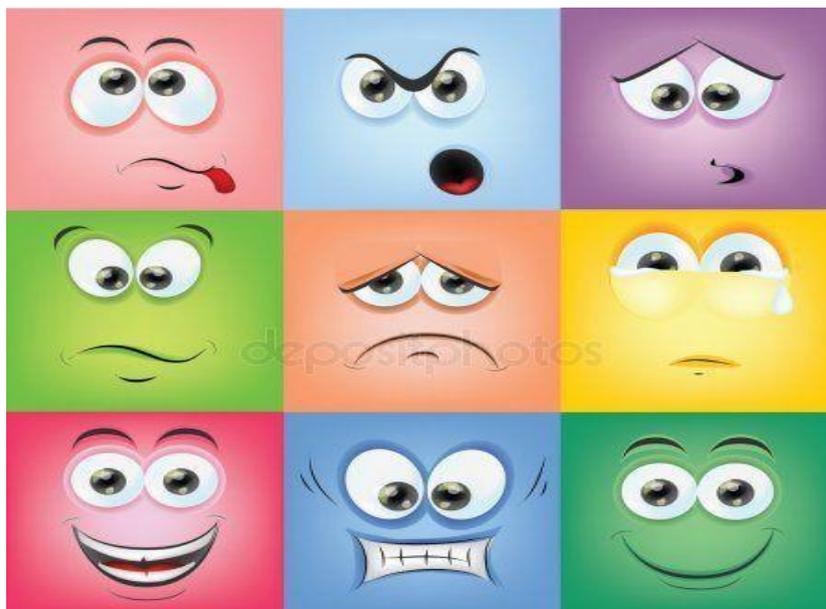
---

Agora, segue, passo a passo, a magia do Galope e tenta fazer como ele. Regista.

Se tentares, vais conseguir!	Vá lá, não desistas, é só mais um bocadinho (de esforço)...	No final vais ver que vale sempre a pena acreditar...
		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

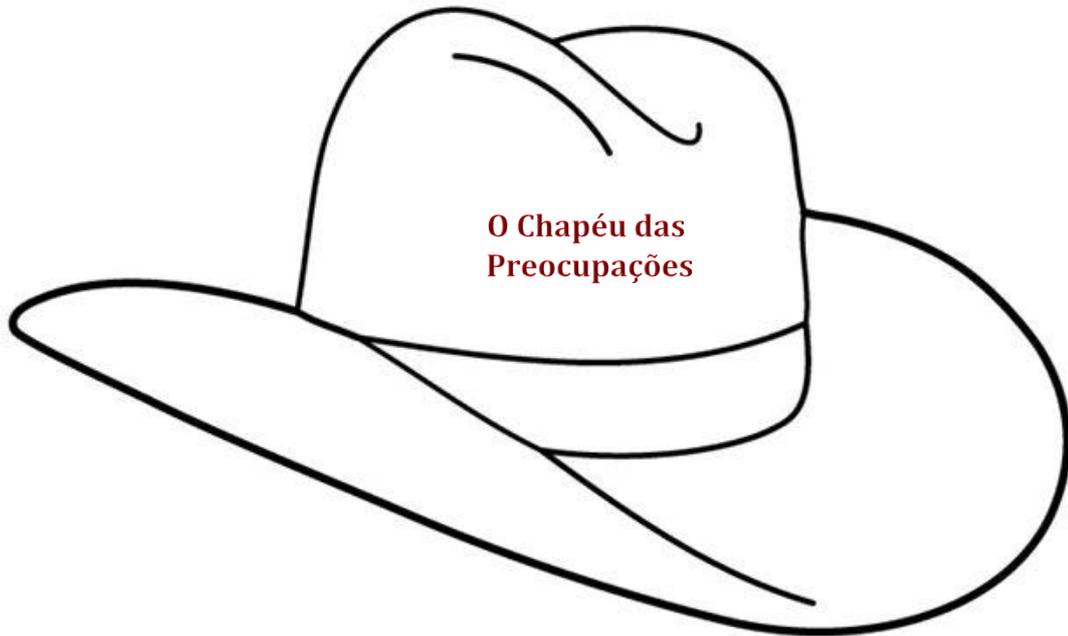
- **3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos): Ação “O Chapéu das Emoções”**

**Anexo 6: Cartão nº1: Questões em debate**



1. Que emoções/sentimentos estiveram presentes quando visualizaram a curta-metragem?
2. Porque é que crianças, adolescentes e adultos aparecem com as partes do corpo rachadas?
3. Que mensagem transmite o filme?

**Anexo 7:** Cartão nº2: O Chapéu das Preocupações – aqui cada jovem deve refletir quais os seus anseios, medos em relação a eles e aos outros e à família.

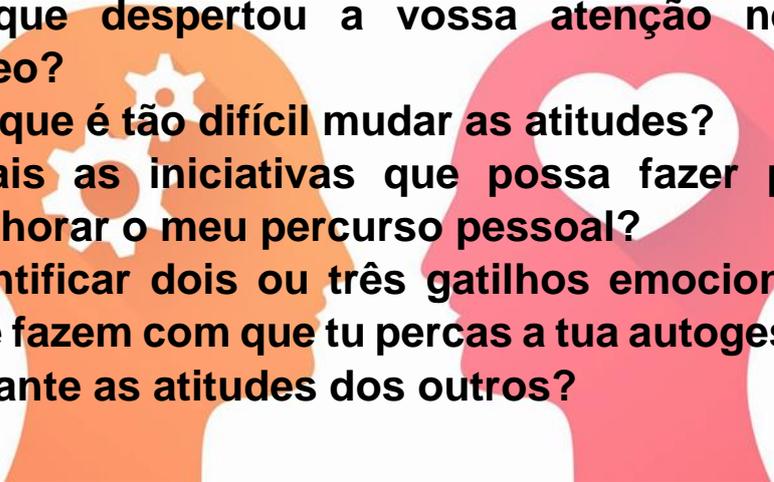


**Anexo 8:** Cartão nº3: O Chapéu dos Desejos – o que desejariam para a sua vida futura.



- **Secundário (10º, 11º e 12º anos): Ação “O Outro Lado da Rede das Emoções”**

**Anexo 9: Cartão nº 1: questões em debate**

- 
- 1. O que despertou a vossa atenção neste vídeo?**
  - 2. Porque é tão difícil mudar as atitudes?**
  - 3. Quais as iniciativas que possa fazer para melhorar o meu percurso pessoal?**
  - 4. Identificar dois ou três gatilhos emocionais, que fazem com que tu percas a tua autogestão perante as atitudes dos outros?**

## Reflexão Crítica

"Não existe outra via para a solidariedade humana senão a procura e o respeito da dignidade individual." Pierre Lecomte Du Nouy

No presente ano letivo a Biblioteca Municipal de Castelo Branco e a EAPN Portugal estabeleceram um protocolo de colaboração, a fim de implementarem o projeto Crescer na Cidadania nos vários ciclos de ensino. O Agrupamento de Escolas João Roiz aderiu a este desafio, que tem vindo a ser desenvolvido nas várias escolas que pertencem ao Agrupamento.

Com o intuito de sensibilizar os nossos alunos para as questões da cidadania foi estabelecida uma calendarização que abrangeu todo o Agrupamento. Nas escolas do primeiro ciclo as técnicas da Biblioteca Municipal e da EAPN Portugal trabalharam os conceitos da Solidariedade, da Amizade, da Pobreza e da Exclusão Social. De mãos dadas, em redor de uma bola mensageira, os nossos petizes aprenderam a crescer e a olhar o “Outro”; de coração aberto registaram as suas opiniões num Mural que, posteriormente, foi analisado por todos os participantes.

O segundo e terceiro ciclos também caminharam em prol da inclusão. Aqui e agora assistiram ao filme “Arena”, no qual se focam os problemas sociais sentidos em bairros degradados, onde a marginalidade é lei. Numa abordagem mais alargada foi aplicado o jogo “A correr Mundo – as cartas do multiculturalismo”, em que cada grupo de alunos se colocou no papel de emigrante com as inerentes adaptações a uma cultura diferente. Finalizada esta etapa, os vários grupos apresentaram a sua carta. O debate gerado fortaleceu os conhecimentos já adquiridos, através dos programas escolares. Há a salientar que o clube SolRoiz, existente na EBI João Roiz, onde os princípios de solidariedade/voluntariado são os seus alicerces, também participou nesta atividade, que veio ao encontro das suas aprendizagens...e o Sol passou por aqui!

Concluído este ciclo, podemos dizer que o balanço foi muito positivo. Chegamos a bom porto.

Helena Diogo (Professora-bibliotecária na EBI João Roiz)

Atualmente, vivemos tempos de grandes mudanças e preocupações, à escala global. Diariamente, somos confrontados com questões tão diversas como a pobreza, as desigualdades sociais, o desrespeito pelos direitos humanos, situações de conflito e extremismo violento, alterações climáticas e crises humanitárias, os danos terríveis causados pela pandemia, entre outras, que ameaçam reverter os progressos que se verificaram no desenvolvimento humano nas últimas décadas.

É, então, fundamental que a escola assegure a preparação dos alunos para as múltiplas exigências da sociedade, facultando aos jovens a aquisição de competências necessárias para fazer face à complexidade dos problemas do mundo atual, promovendo atitudes e comportamentos de cidadania ativa, peças basilares do perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

A parceria estabelecida, já há alguns anos, entre a nossa escola e o Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN, no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, ajudou-nos a concretizar alguns dos objetivos supramencionados. Incidindo numa grande variedade de temáticas atuais e pertinentes, tais como a pobreza, a exclusão social, a interculturalidade, o racismo, o preconceito, a discriminação, a empregabilidade dos jovens, a igualdade e a identidade de género, a saúde mental e os afetos em tempo de pandemia, as várias ações dinamizadas no âmbito do Projeto “Crescer na Cidadania”, trouxeram resultados francamente positivos.

Os temas abordados levaram os alunos a refletir e debater situações do quotidiano que, avaliadas à luz dos direitos humanos, lhes permitiram tomar consciência das injustiças e das desigualdades existentes no mundo atual. Pretendeu-se, ainda, incrementar a autoestima e autoconfiança e desenvolver atitudes e comportamentos que promovessem o diálogo e o respeito pela diferença e liberdade individual, no sentido de reduzir a intolerância e o preconceito, contribuindo, assim, para uma sociedade mais justa e solidária.

Nos últimos anos, foi especialmente importante a temática “Afetos em Tempo de Pandemia”, tendo em conta os obstáculos ao crescimento e desenvolvimento de crianças e jovens provocados pelo surto epidemiológico causado pelo novo coronavírus. O isolamento social, associado ao medo de infeção, originou

sentimentos de incerteza, ansiedade, tristeza e raiva, os quais tiveram um impacto significativo na saúde mental dos nossos adolescentes. A abordagem desta temática ajudou os alunos a fazer uma melhor gestão das suas emoções, de modo a facilitar a resolução de problemas e a tomada de decisões.

Enquanto instituição que procura contribuir para a formação de jovens construtores de pontes para uma sociedade melhor, a sinergia criada com o Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN revelou-se mais uma semente que, de certo, germinará nos nossos jovens em forma de caminho para esse mesmo propósito maior – um mundo mais justo.

Liliana Garrido e Telma Afonso,

(Professoras de Cidadania e Desenvolvimento, da Escola Secundária Quinta  
das Palmeiras Covilhã)

"A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana." Franz Kafk

O Agrupamento de Escolas Cidade de Castelo Branco, respondeu ao repto lançado pela Biblioteca Municipal de Castelo Branco em conjunto com o Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN | Portugal, para efetuarem ações de sensibilização sobre a temática "Crescer na Cidadania".

Depois de se calendarizarem as ações a desenvolver em todas as turmas do Agrupamento, as técnicas responsáveis, Dra. Paula Montez e Dra. Rita, iniciaram então as sessões.

Nas turmas do 1º ciclo as sessões decorreram com muito entusiasmo e todos os alunos estiveram muito empenhados e participativos. Alguns alunos tiveram alguma dificuldade para formularem frases sobre a cidadania, embora seja um tema que se aborda bastante nas aulas.

Foi salutar esta iniciativa, pois nunca é demais reforçarmos estes valores.

Aprender a ser cidadão é, entre outras coisas, aprender a agir com respeito, solidariedade, responsabilidade, justiça e não violência na vida. Esses valores e essas atitudes precisam ser aprendidos e desenvolvidos pelos alunos e, portanto, podem e devem ser ensinados na escola.

Nos outros ciclos, denotamos que os alunos não estavam muito à vontade, nomeadamente em determinados conceitos, como é o caso da xenofobia.

De referir que se deve conhecer atempadamente os assuntos a debater, para serem trabalhados nas aulas e assim os alunos terem já alguma noção do que é pretendido.

A escola ao fazer o balanço desta atividade, concluiu que a atividade teve bastante interesse e que se deve manter no próximo ano letivo.

Maria Amélia Alves (Professora do 1º ciclo na EBI Cidade de Castelo Branco)

O Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN | Portugal implementou, nas escolas do distrito de Castelo Branco, o Projeto “Crescer na Cidadania” trazendo para os alunos que nelas participaram, conhecimentos e ferramentas que lhes permitam, tal como o nome do projeto, crescer na cidadania. As ações que foram sendo desenvolvidas reforçaram, de alguma forma, o trabalho desenvolvido na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, contribuindo para o desenvolvimento e formação da personalidade dos alunos no sentido de serem cidadãos participativos iniciando assim o caminho do exercício da cidadania ao longo da vida, através de atitudes e sentido de cidadania.

Dentro deste projeto, no ano letivo 2020/2021, A EAPN Portugal propôs às escolas a realização, via plataforma TEAMS, da atividade “Afetos em Tempo de Pandemia” no sentido de perceber qual o impacto que o encerramento das escolas teve, ao nível das emoções, nas crianças e quais os obstáculos que surgiram ao nível do desenvolvimento social, emocional e pedagógico e se de alguma forma a quebra de rotinas, de brincadeiras e dos contactos sociais pioraram as situações de desigualdade já existentes. Embora este modo de trabalho tenha dificultado a realização das atividades devido a problemas técnicos, má visualização da realização das tarefas por parte dos técnicos e também ao nível do áudio, o resultado foi positivo e os objetivos propostos foram atingidos.

Neste ano letivo (2021/2022) a atividade foi realizada em sala de aula dado continuidade ao trabalho desenvolvido, por forma a consolidar os conhecimentos adquiridos nas ações online e prevendo também a possibilidade das crianças apresentarem sentimentos de alívio por voltarem à escola ao mesmo tempo que demonstraram sentimentos de dúvida e medo por estarem mais expostos ao vírus. As ações propostas para os quatro anos de escolaridade foram realizadas e houve por parte dos alunos uma adesão positiva ao tema.

No 1º e 2º ano a ação tinha como tema, “As Emoções São Nossas Amigas” com o objetivo de perceber que existem emoções agradáveis e desagradáveis. A atividade desenvolvida permitiu que os alunos se apercebessem que há diferentes tipos de emoções e pensamentos, que podem ser agradáveis ou desagradáveis e conhecerem formas de lidar com esses sentimentos.

No 3º e 4º ano a ação tinha como tema “Gosta de Ti Próprio: Aceita-te como és” e tinha como objetivo aprender a vivenciar emoções agradáveis para que assim pudessem mais facilmente compreender as suas emoções. Os alunos através das atividades realizadas puderam perceber que devem aceitar-se como são e gostar de si próprios, independentemente do que os outros possam pensar.

Como conclusão, dizer que o trabalho desenvolvido pela EAPN Portugal vem de encontro ao trabalho desenvolvido, no primeiro ciclo na disciplina atrás mencionada e aos valores da cidadania, que se encontram consagrados nos princípios da Lei de Bases do Sistema Educativo ao estabelecer-se que o sistema educativo deverá ser organizado de modo a contribuir para a realização dos alunos, através do pleno desenvolvimento da sua personalidade, atitude e sentido de cidadania, dos princípios, competências e valores que são referidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais, que enumeram os conhecimentos, as capacidades e as atitudes a desenvolver por todos os alunos, conducentes ao desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e também do Documento Orientador da Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola, do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva.

Maria Teresa Valadares (Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva,  
Coordenadora do Departamento do 1º Ciclo)

Reconhecidamente, a Escola é entendida como um local onde, cada vez mais, se ultrapassam as barreiras das questões meramente curriculares. A possibilidade de aproveitar outras potencialidades, norteou-nos desde sempre, na reflexão sobre problemáticas atuais, na procura de caminhos e soluções que apontassem à aquisição de saberes e atitudes.

As questões relativas à cidadania fazem parte do quotidiano da vida das crianças e entram naturalmente na vida da escola. A utilização de dinâmicas de grupo implementadas mantém os alunos em atividade com vista ao desenvolvimento de competências de autonomia, espírito crítico, espírito de equipa, responsabilidade, atenção e organização. Os alunos adquirem os conhecimentos, capacidades, valores e atitudes que lhes permitam compreender e exercer os seus direitos e deveres de forma interativa e dinâmica.

No dia-a-dia das nossas escolas/alunos percebemos a importância da realização de atividades de forma a promover valores, que devem fazer parte da vida social do ser humano. O projeto da EAPN Portugal (Núcleo Distrital de Castelo Branco) “Crescer Na Cidadania” proporciona meio de aprendizagem e reflexão sobre diferentes problemáticas.

A adesão ao projeto “Crescer Na Cidadania”, promovido pela Dra. Paula Montez (EAPN Portugal), vindo a integrar-se na área de Educação para a Cidadania, foi naturalmente aceite no nosso agrupamento com enorme satisfação. As turmas envolvidas foram essencialmente constituídas por alunos do terceiro e quarto ano de escolaridade. As intervenções foram agendadas em articulação com os docentes titulares de turma, obedecendo a uma calendarização com prazos em concordância com a estrutura da atividade a desenvolver.

As propostas de trabalho, sob a orientação da Dra. Paula Montez, focalizaram-se em temas da atualidade sempre do agrado dos alunos, permitiram a exploração de ideias, o debate com destaque para as condutas adotadas e à reflexão sobre si mesmo.

O feedback que recebi dos professores titulares de turma, que têm tido a oportunidade de participar nesta experiência, permite-me afirmar que também

comungam da seguinte opinião: “as atividades desenvolvidas no projeto Educar na Cidadania, foram sempre muito dinâmicas, foram do agrado de todos os alunos intervenientes e os temas abordados foram considerados muito pertinentes e atuais. Os alunos encontram-se mais despertos para praticar os conceitos de respeito e amizade, partilha e igualdade, lidar com adversidades relativas a ações discriminatórias, reconhecendo a necessidade de contribuir para uma sociedade mais fraterna em que prevaleça o respeito mútuo”.

João Carvalho Peixoto (Coordenador do Departamento do 1º Ciclo,  
Agrupamento de Escolas Nuno Álvares)

## Referências Bibliográficas

- AACCB. (2018). *Os dilemas da bicharada*. (1º ed.). RVJeditores.
- Aguiar, L. & Neves, A. (2012). *Orelhas de borboleta*. (2º ed.). Kalandraka.
- Comissão Europeia. (1998). *"Racista, Eu!?"*. (1º ed.). Comissão Europeia.
- Després, J & Brenifier, O. (2013). *O amor e a amizade*. (1º ed.). Edicare Editora.
- EAPN. (2018). *Campanha "Despir os Preconceitos e Vestir a Inclusão"*. EAPN.  
<https://www.eapn.pt/campanha/25/despir-os-preconceitos-e-vestir-a-inclusao>
- Greenwood, E. (2019). *As minhas emoções: Aprende a gostar das tuas emoções*. (1º ed.). Porto Editora.
- Guinote, P. (2014). *Educação e Liberdade de Escolha*. (1º ed.) FFMS.
- Justino, D. (2010). *Difícil é Educá-los*. (1º ed.). FFMS.
- Lopes, A & Helena, A. (2016). *Da Pobreza à Dignidade: Manual de aprendizagem para o desenvolvimento com base dos direitos humanos*. (1º ed.). Dignity International.
- Luz, A. (1999). *Amigos Como Nós*. (1º ed). AZLFA.
- Maurício, M (2006). *Intervir para a Igualdade entre Mulheres e Homens no Trabalho e na Vida: Programa de Formação de Professores/as em Igualdade entre Mulheres e Homens*. (1º ed.). EQUAL.
- Moreira, P. (2017). *As Emoções São Nossas Amigas: Emoções Positivas e Regulação Emocional*. (2º ed.). Porto Editora.
- Moreira, P. (2016). *Emoções e Sentimentos Ilustrados: Para Trabalhar com Crianças Entre os 4 e os 10 Anos*. (1º ed.). Porto Editora.
- Oliveira, R. (2005). *Tramas da Cor: enfrentando o preconceito no dia-a-dia escolar*. (1º ed.). Selo Negro Edições.
- Projeto Matriz E6G. (2018). *A história da Didlidu....* (1º ed.). Projeto Matriz E6G.
- REAPN. (2009). *Pobreza e Exclusão Social: Um Guia para Professores*. (1º ed.). REAPN.

REDE. (2013). *Kit Pedagógico sobre Género e Juventude: Educação não formal para o mainstreaming de género na área da juventude. A história da vida da Joana e do João* (pp. 35- 36) (2º ed.). REDE.

Soares, L.D. (2016). *Poemas de Mentira e da Verdade*. (9º ed.). Livros Horizonte.

Spilsbury, L. & Kai, H. (2018). *Racismo e Intolerância*. (1º ed.). Bertrand Editora.

