



**ASEC**  
Associação pela  
Saúde Emocional de Crianças  
Desde 2004

# PROGRAMAS AMIGOS DO ZIPPY, AMIGOS DO MAÇÃ E PASSAPORTE

E as Competências Gerais  
da BNCC - Base Nacional  
Comum Curricular



**Caro Professor, Educador e/ou Gestor,**

Sabemos que a implementação da **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**, a partir de 2020, é um convite à todos os atores do **Mundo Escolar** e, ao mesmo tempo, um desafio que demandará esforços no processo de transversalizar conhecimentos, habilidades, atitudes e valores essenciais para a vida no século 21.

A **Associação pela Saúde Emocional de Crianças - ASEC** é uma organização da sociedade civil, fundada por voluntários do CVV (Centro de Valorização da Vida), em 2004, quando iniciou seus trabalhos de sensibilização e instrumentalização de professores, educadores e gestores para a **implementação de programas universais, baseados em evidências, de Educação Emocional** conhecidos como: **Amigos do Zippy, Amigos do Maçã, Passaporte: Habilidades para a Vida.**

A **ASEC** promove formações e apoia a implementação dessas metodologias, validadas nacional e internacionalmente, que, dentro do conceito, que a **OMS – Organização Mundial de Saúde, define como as “estratégias positivas de saber lidar”**, visa desenvolver **habilidades para a vida** e ampliar os **fatores de proteção**, de forma universal em crianças, adolescentes e nos adultos. A promoção de recursos internos permite o desenvolvimento de autoestima, autoconhecimento, empatia e resiliência: habilidades-chave (competências) para que cada indivíduo consiga lidar com seus desafios e construa sua cidadania plena e saudável, minimizando eventos de violência e bullying, nos ambientes escolares.

Nesse documento, a **ASEC** compartilha como seus programas, de forma prática, há 15 anos, beneficiam e desenvolvem essas habilidades (competências) e como as mesmas potencializam as diversas dimensões socioemocionais da BNCC - Base Nacional Comum Curricular.

Nesse processo de adesão e de abordagem das práticas pedagógicas ressalta-se a importância em se optar por programas e práticas S.A.F.E – sequenciadas, ativas, focadas e explícitas e com isso garantir que no longo prazo os resultados sejam efetivamente alcançados.

A **ASEC** se coloca ao lado dos diversos atores do **Mundo Escolar** e acolhe suas demandas, certa do papel chave da Educação Emocional, na construção de **“uma Sociedade Solidária e Feliz”**.

**Equipe ASEC | [www.asecbrasil.org.br](http://www.asecbrasil.org.br)**

Ao longo da última década, os órgãos responsáveis pela educação estão sendo cada vez mais cobrados para melhorar os padrões acadêmicos, controlados por testes padronizados aplicados a matérias-chave do currículo, exercendo crescente pressão sobre os professores para atingirem essas exigências externas. O resultado disso é que o tempo dedicado a matérias não sujeitas a esses testes é frequentemente prejudicado. Uma crítica comum às disciplinas que desenvolvem habilidades emocionais, refere-se ao tempo e à energia gastos com metas sociais e comportamentais em detrimento da aprendizagem acadêmica. Daí a necessidade de se demonstrar o impacto dos currículos sociais e emocionais no desempenho acadêmico.

Define-se **aprendizagem social e emocional** como o **“processo pelo qual reconhecemos e gerenciamos emoções, estabelecemos relacionamentos saudáveis, definimos metas positivas, nos comportamos de forma ética e responsável e evitamos comportamentos negativos”** (Elias et al., 1997; Payton et al., 2000). No contexto escolar, aprendizagem social e emocional (SEL - Social and Emotional Learning) envolve a integração de dois fatores inter-relacionados – **desenvolvimento de habilidades e ambientes de apoio** –, a fim de promover tanto um bem-sucedido desempenho escolar quanto o próprio desenvolvimento dos jovens.

**Desenvolvimento de habilidades** – Por meio de programas implementados em sala de aula e atestados por resultados de pesquisa, como o *Amigos do Zippy*, as habilidades sociais e emocionais são ensinadas, praticadas e aplicadas em diversas situações, para que os alunos as internalizem como parte de seu repertório de comportamentos. Essas habilidades e atitudes ajudam os alunos a se sentirem motivados a obterem êxito, a acreditarem em seu sucesso, a comunicarem-se bem com os professores, a definirem metas acadêmicas, a organizarem-se para alcançar essas metas, e a superarem obstáculos.

**Ambientes de apoio** – Trata-se do desenvolvimento e da manutenção de um ambiente seguro, de apoio, onde os jovens se sintam cuidados e respeitados, e os adultos, além de fornecerem oportunidades para que os jovens pratiquem as habilidades emocionais e sociais (SEL), tanto em sala de aula como em toda a escola, sejam também referência na prática dessas habilidades. Estilos de comunicação, expectativas de alto desempenho, estruturas e regras de sala de aula, clima organizacional escolar, compromisso com o sucesso acadêmico de todos os alunos e abertura para o envolvimento dos pais e da comunidade são itens necessários para a criação bem-sucedida de um ambiente de apoio à aprendizagem (Greenberg et al., 2003; Zins et al., 2004).

A entidade americana **CASEL (Cooperação para a Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional)** bem ilustra a conexão entre a aprendizagem social e emocional e a melhora do desempenho acadêmico (Fig. 1). Com base em uma revisão das evidências, a CASEL sustenta que as intervenções e o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais (SEL) devem ser feitos num ambiente de apoio e também devem contribuir para a melhora desse ambiente. Esses viabilizadores, por sua vez, levam a um desenvolvimento infantil positivo e a uma maior ligação e engajamento na escola. O resultado final é a melhora do desempenho acadêmico e êxito escolar (Zins et al., 2004).

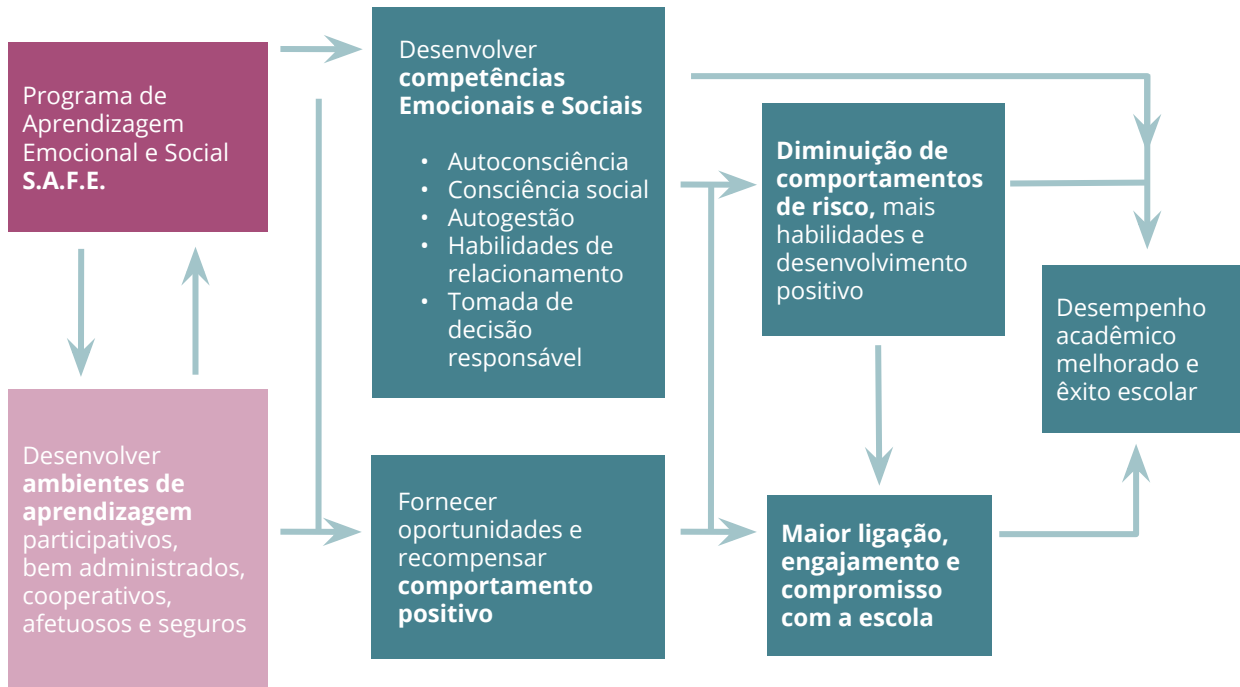


Fig. 1: CASEL (2003): O papel da aprendizagem social e emocional no desempenho acadêmico

## Evidência

Há um crescente interesse em se estabelecer a ligação entre o funcionamento socioemocional e o desempenho acadêmico. Vários autores examinaram o efeito de programas de Aprendizagem Emocional e Social (SEL) na avaliação acadêmica dos alunos, com base nas notas escolares e nos resultados dos testes padronizados de desempenho. Em 2008, Payton e colegas realizaram a maior e mais rigorosa avaliação do impacto sobre as crianças quando da aplicação de programas SEL na escola. Esse relatório, considerado um dos trabalhos mais expressivos e potencialmente influentes dos últimos anos, conclui que programas atestados por pesquisa com base em evidências estão intimamente ligados à melhora do desempenho acadêmico dos alunos.

**Essa análise meta-analítica incluiu 317 estudos envolvendo 324.303 alunos entre 5 e 13 anos de idade** (Fig. 2). Os resultados da análise foram impressionantes. Comparados com os alunos dos grupos de controle, os que participaram de programas SEL demonstraram melhora em múltiplas áreas, inclusive nos aspectos a seguir:

- ✓ nas habilidades emocionais e sociais;
- ✓ nas atitudes em relação a si próprios, à escola e aos outros;
- ✓ no comportamento social positivo;
- ✓ na conduta (redução de comportamento impróprio e agressão);
- ✓ na angústia emocional (redução do estresse e da depressão);
- ✓ no desempenho acadêmico (melhora nos resultados dos testes e notas na escola).

As conclusões dessa análise indicam que, além de melhorar as habilidades sociais e emocionais dos alunos, os programas SEL também melhoram de forma significativa o desempenho acadêmico dos alunos. Constatou-se, assim, que a programação SEL rendeu um sensível ganho médio nos resultados de testes de desempenho de 11 a 17 pontos percentuais. Esses resultados sugerem que os programas SEL têm o potencial de elevar o desempenho acadêmico de um aluno da 50ª posição percentual (ou seja, fazer melhor academicamente do que 49 por cento de seus colegas) para a 61ª posição percentual (ou seja, fazer melhor academicamente do que 60 por cento de seus colegas) – um aumento de 11 pontos percentuais.

Ao expor o significado dessas descobertas para as escolas, Payton afirma: ***"Embora alguns educadores argumentem contra a implementação desse tipo de programação holística porque ela consome um tempo valioso do material acadêmico central, nossas descobertas sugerem que a programação SEL não só não diminui o desempenho acadêmico, como na realidade aumenta o desempenho dos alunos em testes padronizados e notas"***.



**CASEL**

***Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning***



A ligação entre aprendizagem social e emocional e desempenho acadêmico

Fig. 2: Análise meta-analítica

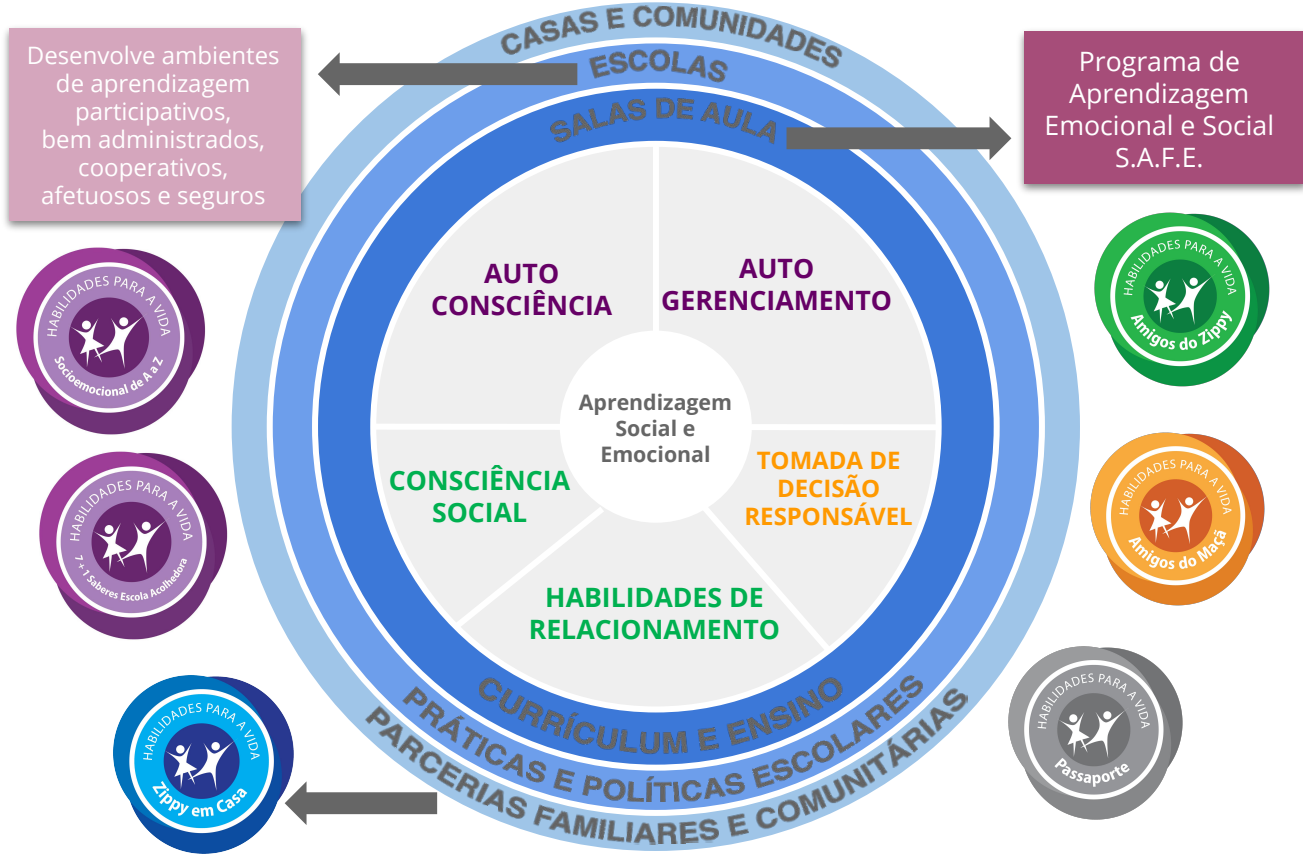
O estudo também revelou que o desempenho acadêmico dos alunos melhora de forma significativa somente quando os próprios educadores da escola conduzem a intervenção. Ou seja, o envolvimento direto de professores e funcionários da escola é fundamental para que os programas transfiram os benefícios adquiridos nas habilidades sociais e emocionais das crianças para os chamados resultados acadêmicos “difíceis”.

Quanto às características de programas bem-sucedidos, Payton e colegas concluíram que as intervenções utilizando as quatro práticas recomendadas para treinamento de habilidades (**S.A.F.E.**) foram as mais eficientes:

- ✔ **Sequenciado:** o programa aplica um conjunto planejado de atividades para desenvolver habilidades sequencialmente.
- ✔ **Ativo:** o programa utiliza formas ativas de aprendizagem, como dramatizações e ensaios comportamentais, com *feedback*.
- ✔ **Focado:** o programa dedica tempo suficiente para desenvolver habilidades sociais e emocionais.
- ✔ **Explícito:** o programa enfatiza habilidades sociais e emocionais específicas.

Os resultados dessa análise abrangente fornecem evidência clara e convincente do significativo efeito positivo que os programas SEL imprimem no desempenho acadêmico dos alunos. Os programas SEL não só melhoram os resultados sociais e emocionais, como também as habilidades vitais para o desempenho acadêmico das crianças. E isso é particularmente digno de atenção, em uma era de extrema responsabilidade e preocupação dos professores pelo aumento dos padrões acadêmicos. Vale acrescentar ainda que, segundo Greenberg (2003), aprender habilidades sociais e emocionais é semelhante a aprender outras habilidades acadêmicas, uma vez que os efeitos da aprendizagem inicial são aperfeiçoados com o tempo, permitindo aos alunos lidarem com situações cada vez mais complexas no desempenho acadêmico, nas relações sociais, em cidadania e na preservação da saúde.

Além disso, várias análises de programas SEL universais encontraram evidências de maior eficácia nos anos iniciais (de 2 a 7 anos de idade) do que em crianças mais velhas (Tennant et al., 2007; Browne et al., 2004). Essas descobertas destacam, portanto, a necessidade de as escolas abraçarem seu papel na promoção da aprendizagem social e emocional desde os anos iniciais da escola básica, e adotarem uma abordagem reforçadora baseada em dar continuidade aos conhecimentos adquiridos nesses anos iniciais do ensino fundamental até o ensino médio.



Os Programas ASEC dentro do conceito da Escola como um todo e a referência da CASEL (Cooperação para a Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional)

Nossos Programas potencializam as 10 Competências da BNCC e atuam diretamente em 6 delas.



### **Conhecimento**

Valorizar e utilizar os conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital.



### **Pensamento científico, crítico e criativo**

Exercitar a curiosidade intelectual e utilizar as ciências com criticidade e criatividade.



### **Repertório cultural**

Valorizar as diversas manifestações artísticas e culturais.



### **Comunicação**

Utilizar diferentes linguagens.



### **Cultura digital**

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de forma crítica, significativa e ética.



### **Responsabilidade e cidadania**

Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação.



### **Empatia e cooperação**

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação.



### **Autoconhecimento e autocuidado**

Conhecer-se, compreender-se na diversidade humana e apreciar-se.



### **Argumentação**

Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis.



### **Trabalho e Projeto de Vida**

Valorizar e apropriar-se de conhecimentos e experiências.

**PROGRAMA**  
***AMIGOS DO ZIPPY***  
e as Competências BNCC



PROGRAMA  
**AMIGOS DO ZIPPY**

O Programa *Amigos do Zippy* é um programa universal de educação emocional que **desenvolve todas as competências reconhecidas como essenciais** para a CASEL (\*) e 6 das 10 Competências da BNCC.

Estas competências são aprendidas em ordem crescente de complexidade, de tal modo que cada aula serve de base para as seguintes. Isto dá oportunidade para os jovens revisarem e ampliarem constantemente conteúdos já trabalhados, consolidando as competências adquiridas ao longo do programa.

\*CASEL (Cooperação para a Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional) é uma entidade americana de referência que tem como objetivo promover estudos, expandir práticas e contribuir com políticas nacionais voltadas para a Aprendizagem Socioemocional baseada em evidências. [www.casel.org](http://www.casel.org))

PROGRAMA  
**AMIGOS DO ZIPPY**

Desde 2002 o Programa *Amigos do Zippy* é sobre:

**PROMOÇÃO** da Saúde Emocional

**DESENVOLVIMENTO** de habilidades para a vida =  
**COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS**

**AUTOESTIMA**

**AUTONOMIA PARA A VIDA**

O Programa *Amigos do Zippy* é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde, desde 2004, no relatório "Promoção da Saúde Mental: conceitos, evidências emergentes, prática".



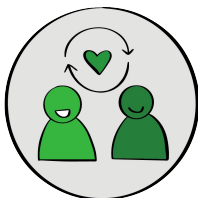
[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/case\\_studies\\_report.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/case_studies_report.pdf)  
(página 102)



### **Módulo 1 | SENTIMENTOS**

Identificar, validar e enfrentar os sentimentos e emoções.

Aula 1 - Tristeza e Alegria  
Aula 2 - Raiva ou irritação  
Aula 3 - Ciúme  
Aula 4 - Nervosismo



### **Módulo 2 | COMUNICAÇÃO**

Construção da comunicação empática, aumentando sua eficácia.

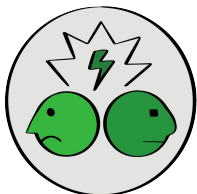
Aula 1 - Melhorando a comunicação  
Aula 2 - Aprendendo a ouvir  
Aula 3 - Quem pode nos ajudar  
Aula 4 - Dizendo o que você quer dizer



### **Módulo 3 | RELACIONAMENTOS**

Construção e manutenção de relacionamentos saudáveis.

Aula 1 - Como manter um amigo  
Aula 2 - Lidando com a solidão e a rejeição  
Aula 3 - Como resolver conflitos com os amigos  
Aula 4 - Como fazer amizades



### **Módulo 4 | LIDAR COM CONFLITOS**

Técnicas e estratégias para resolver conflitos e problemas.

Aula 1 - Como reconhecer boas soluções  
Aula 2 - Intimidação e ameaças  
Aula 3 - Resolvendo problemas  
Aula 4 - Ajudando os outros a resolver conflitos



### **Módulo 5 | MUDANÇAS E PERDAS**

Lidar com mudanças e ampliar a capacidade de resiliência.

Aula 1 - As mudanças e as perdas fazem parte da vida  
Aula 2 - Lidando com a morte  
Aula 3 - Visita a um cemitério  
Aula 4 - Aprendendo com mudanças e perdas



### **Módulo 6 | LIDANDO COM DIFICULDADES**













Aprender a fazer boas escolhas X consequências.

Aula 1 - Formas diferentes de lidar com as dificuldades  
Aula 2 - Como ajudar os outros  
Aula 3 - Adaptando-se a novas situações  
Aula 4 - Comemorando juntos

## MÓDULOS DO PROGRAMA E COMPETÊNCIAS BNCC

O *Amigos do Zippy* potencializa as 10 Competências da BNCC e atua diretamente em 6 delas.



	 Módulo 1	 Módulo 2	 Módulo 3	 Módulo 4	 Módulo 5	 Módulo 6
 Comunicação	X	X	X	X		
 Responsabilidade e cidadania	X	X	X	X	X	X
 Empatia e cooperação	X	X	X	X	X	X
 Autoconhecimento e autocuidado	X	X	X	X	X	X
 Argumentação	X	X	X	X	X	X
 Trabalho e Projeto de Vida		X	X	X	X	X



## Competência BNCC COMUNICAÇÃO

- ★ Um dos eixos centrais do Programa é desenvolver a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes, o que inclui a capacidade de se comunicar claramente.
- ★ No Programa, comunicar-se claramente implica inicialmente uma capacidade de reconhecer o que se sente e pensa e, em seguida, expressar-se de forma respeitosa e assertiva.
- ★ Ao mesmo tempo, trabalham-se habilidades de escuta atenta e consideração das diferentes formas de se pensar e expressar.
- ★ O Programa também trabalha a capacidade de cooperar com os outros, resistir à pressão social inadequada, negociar conflitos de forma construtiva e procurar e oferecer ajuda quando necessário.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Escuta</b>	Compreensão e processamento do que é dito por outras pessoas com atenção, interesse, abertura, ponderação e respeito.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 2: aulas 1 e 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 4
<b>Expressão</b>	Expressão de ideias, opiniões, emoções e sentimentos com clareza. Compartilhamento de informações e experiências com diferentes interlocutores. Domínio de aspectos retóricos da comunicação verbal com garantia de compreensão do receptor.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 2: aulas 1, 2 e 4 Módulo 4: aulas 1, 3 e 4
<b>Discussão</b>	Expressão de ideias originais com clareza, conectando-as com as ideias de seus interlocutores e promovendo o entendimento mútuo. Utilização de perguntas/resumos e análise de argumentos e evidências para preservar o foco do debate.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 2: aulas 1 e 4 Módulo 4: aula 4
<b>Multiletramento</b>	Comunicação por meio de plataformas multimídia analógicas e digitais, áudio, textos, imagens, gráficos e linguagens verbais, artísticas, científicas, matemáticas, cartográficas, corporais e multimodais de forma adequada.	Módulo 1: aulas 2 e 4 Módulo 3: aula 2 Módulo 4: aula 4





Competência BNCC

## RESPONSABILIDADE E CIDADANIA

- ★ O Programa aborda a capacidade de fazer escolhas construtivas sobre comportamento pessoal e interações sociais com base em padrões éticos, preocupações com segurança e normas sociais.
- ★ Propõe ainda desenvolver habilidades para uma avaliação realista das consequências de várias ações e uma consideração do bem-estar de si mesmo e dos outros. Isso inclui: identificação de problemas, análise das situações, resolução de problemas, avaliação, reflexão e lidar com mudanças e perdas.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Tomada de decisões</b>	Tomada de decisão de forma consciente, colaborativa e responsável.	Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aulas 1 e 3 Módulo 6: aula 4
<b>Ponderação sobre consequências</b>	Consideração de fatores objetivos e subjetivos na tomada de decisão, com avaliação de consequências de suas ações e de outros.	Todas as aulas
<b>Análise e incorporação de valores próprios</b>	Identificação e incorporação de valores importantes para si e para o coletivo. Atuação com base em valores pessoais apesar das influências externas.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 2: aula 1 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 3 Módulo 5: aula 3 Módulo 6: aula 4
<b>Postura ética</b>	Reconhecimento e ponderação de valores conflitantes e dilemas éticos antes de se posicionar e tomar decisões.	Módulo 1: aula 4 Módulo 2: aula 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 4
<b>Participação social e liderança</b>	Participação ativa na proposição, implementação e avaliação de solução para problemas locais, regionais, nacionais e globais. Liderança corresponsável em ações e projetos voltados ao bem comum.	Módulo 4: aula 2
<b>Solução de problemas ambíguos e complexos</b>	Interesse e disposição para lidar com problemas do mundo real que demandam novas abordagens ou soluções.	Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 3 Módulo 6: aula 3

A subdimensão "Incorporação de direitos e responsabilidades" não é contemplada no Programa Amigos do Zippy





## Competência BNCC

### EMPATIA E COOPERAÇÃO

- ★ O Programa propõe desenvolver a capacidade de assumir o ponto de vista do outro e ter empatia com outros.
- ★ Isso também inclui a capacidade de compreender as normas sociais e éticas de comportamento e de reconhecer os recursos e apoios da família, escola e comunidade.
- ★ O Programa ainda aborda: capacidade de assumir o ponto de vista do outro, empatia, apreciação da diversidade e respeito pelos outros.
- ★ Os alunos aprendem a identificar formas de agir e reagir ao bullying, quando vítimas ou testemunhas. E também a desenvolver estratégias para evitar situações que envolvam o bullying.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Valorização da diversidade</b>	Reconhecimento, valorização e participação em grupos e contextos culturalmente diversos. Interação e aprendizado com outras culturas. Combate ao preconceito e engajamento de outros com a diversidade.	Módulo 2: aula 3 Módulo 3: aula 4 Módulo 5: aula 3
<b>Alteridade (reconhecimento do outro)</b>	Compreensão da emoção dos outros e do impacto de seu comportamento nos demais. Relativização de interesses pessoais para resolver conflitos que ameaçam a necessidade de outros ou demandam conciliação.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 2: aula 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 4
<b>Acolhimento da perspectiva do outro</b>	Compreensão de motivações e pontos de vista do outro. Atuação em favor de outras pessoas e comunidades.	Módulo 1: aula 4 Módulo 2: aula 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 4 Módulo 6: aula 2
<b>Diálogo e convivência</b>	Utilização de diálogo para interagir com pares e adultos. Construção, negociação e respeito a regras de convivência para melhoria do ambiente.	Módulo 2: aula 1 Módulo 3: aula 1 e 3 Módulo 4: aula 2
<b>Colaboração</b>	Trabalho em equipe, planejando, tomando decisões e realizando ações e projetos de forma colaborativa.	Módulo 5: aula 3 Módulo 6: aula 4
<b>Mediação de conflitos</b>	Mediação e negociação para evitar e resolver desentendimentos.	Módulo 2: aula 1 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 3 Módulo 6: aula 2





Competência BNCC

## AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO



- ★ Ao longo de todo o Programa, os participantes aprendem a: identificar, nomear e falar sobre seus sentimentos diante de diferentes situações, reconhecer e comunicar os sentimentos que observam em outras pessoas, encontrar estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis.
- ★ O Programa desenvolve o autoconhecimento, uma vez que conhecer nossos gostos, habilidades e qualidades, nos ajuda a encontrar estratégias mais adequadas para lidar com cada situação.
- ★ O objetivo principal do Programa é promover saúde emocional ajudando-os a expandir seu repertório de estratégias de Cope, ou seja, estratégias para lidar com situações difíceis e com os sentimentos desagradáveis associados.
- ★ O Programa também os ensina a avaliar o impacto de suas ações, tornando-os mais capacitados a escolher de forma consciente estratégias eficazes para cuidar de si e para lidar com seus problemas, o que impacta diretamente em sua autoestima, autoconfiança e consequente equilíbrio emocional.



Competência BNCC

## AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO

- ★ As atividades voltadas para identificar e nomear os sentimentos envolvem também reflexão e debate sobre reações (incluindo o que acontece em nossos corpos), o que contribui para uma percepção (autoconsciência) mais precisa em relação ao que sentem e aos sentimentos que observam nos outros. Além disto, são incentivados a refletir sobre quais estratégias gostam ou gostariam de usar em situações difíceis.
- ★ Com um maior número de estratégias e ferramentas para antecipar suas consequências, experimentam maior autonomia para enfrentar desafios cotidianos, fundamental para o desenvolvimento de sua autoeficácia e autoconfiança.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Autoconsciência</b>	Consciência coerente e integrada sobre si mesmo e sobre como sua identidade, perspectivas e valores influenciam sua tomada de decisão.	Módulo 1: aula 4 Módulo 3: aulas 2 e 3 Módulo 4: aula 2
<b>Autoestima</b>	Compreensão e desenvolvimento de pontos fortes e fragilidades de maneira consciente, respeitosa, assertiva e constante para alcançar realizações presentes e futuras.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 2: aula 3 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 1 Módulo 6: aulas 2 e 3
<b>Autoconfiança</b>	Utilização de seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança e coragem para aprimorar estratégias e vencer desafios presentes e futuros.	Módulo 3: aulas 1 e 4 Módulo 4: aulas 3 e 4 Módulo 5: aula 4 Módulo 6: aula 3
<b>Equilíbrio emocional</b>	Reconhecimento de emoções e sentimentos, bem como da influência que pessoas e situações exercem sobre eles. Manutenção de equilíbrio em situações emocionalmente desafiadoras.	Todas as aulas dos módulos
<b>Saúde e desenvolvimento físico</b>	Avaliação de necessidades e riscos relativos à saúde, com incorporação de estratégias para garantir bem-estar e qualidade de vida. Capacidade de lidar com mudanças relativas ao crescimento.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 3: aulas 1 e 4 Módulo 5: aulas 1 e 4
<b>Atenção plena e capacidade de reflexão</b>	Manutenção de atenção. Reflexão sobre a sua própria maneira de pensar.	Módulo 1: aulas 1, 2, 3 e 4 Módulo 2: aula 2





## Competência BNCC ARGUMENTAÇÃO

- ★ O Programa trabalha competências argumentativas, uma vez que estas estão diretamente ligadas à capacidade de se reconhecer com clareza o que se sente e pensa, independente das referências exteriores e ser capaz de mobilizar recursos de comunicação para expressar-se de forma respeitosa, mas assertiva quando necessário.
- ★ Tendo clareza sobre o que pensa, sente, capacidade de se expressar, argumentar de modo eficiente e eficaz, o Programa habilita o aluno a fazer escolhas éticas para lidar com dificuldades. Isso é feito de modo que o próprio participante seja capaz de avaliar criticamente as eventuais consequências de suas escolhas e a reconhecer a responsabilidade de suas ações.
- ★ No Programa, estratégias são consideradas boas ou ruins a partir de uma reflexão tendo por base os seguintes critérios : se melhora a situação OU me ajuda a me sentir melhor E se não prejudica ninguém.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Afirmação argumentativa</b>	Desenvolvimento de opiniões e argumentos sólidos, por meio de afirmações claras, ordenadas, coerentes e compreensíveis para o interlocutor.	Módulo 1: aulas 1 e 4 Módulo 2: aula 1 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 1 Módulo 6: aula 2
<b>Inferências</b>	Desenvolvimento de inferências claras, pertinentes, perspicazes e originais.	Módulo 3: aula 2 e 3 Módulo 4: aulas 1, 3 e 4
<b>Confronto de pontos de vista</b>	Expressão de pontos de vista divergentes com assertividade e respeito. Escuta e aprendizagem com o outro.	Módulo 1: aula 4 Módulo 2: aulas 1, 2 e 4 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 4 Módulo 6: aula 1
<b>Consciência socioambiental</b>	Reconhecimento da importância, visão sólida e atitude respeitosa em relação a questões sociais e ambientais. Engajamento na promoção dos direitos humanos e da sustentabilidade social e ambiental.	Módulo 5: aula 3

A subdimensão "Perspectiva global" não é contemplada no Programa Amigos do Zippy





Competência BNCC

**TRABALHO E PROJETO  
DE VIDA**



- ★ O objetivo principal do Programa é promover saúde emocional ajudando os participantes a expandir seu repertório de estratégias de Cope, ou seja, estratégias para lidar com situações difíceis e com os sentimentos desagradáveis associados.
- ★ O Programa também ensina os participantes a avaliar o impacto de suas ações, tornando-os mais capacitados a escolher, de forma consciente, estratégias eficazes para cuidar de si e para lidar com seus problemas.
- ★ Ao ensinar os participantes a: reconhecer seus sentimentos e reações, ampliar o repertório de estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis e com situações difíceis e avaliar as consequências de suas ações, o Programa fornece subsídios para que os participantes possam pensar ativamente sobre suas escolhas antes de agir.
- ★ Com um maior número de estratégias e ferramentas para antecipar suas consequências, os participantes experimentam maior autonomia para enfrentar desafios cotidianos, fundamental para o desenvolvimento de sua autoeficácia e autoconfiança.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Determinação</b>	Compreensão do valor e utilização crítica de estratégias de planejamento e organização, com estabelecimento e adaptação de metas e caminhos para realizar projetos presentes e futuros. Manutenção de foco, persistência e compromissos.	Módulo 3: aulas 3 e 4 Módulo 5: aula 4 Módulo 6: aula 3
<b>Esforço</b>	Compreensão do valor do esforço e do empenho para alcance de objetivos e superação de obstáculos, desafios e adversidades. Investimento na aprendizagem e no desenvolvimento para melhoria constante. Construção de redes de apoio.	Módulo 2: aula 3 Módulo 3: aula 4 Módulo 4: aulas 3 e 4 Módulo 6: aula 2 e 4
<b>Autoeficácia</b>	Confiança na capacidade de utilizar fortalezas e fragilidades pessoais para superar desafios e alcançar objetivos.	Módulo 2: aula 4 Módulo 3: aulas 2 e 3 Módulo 5: aulas 1 e 2 Módulo 6: aula 2
<b>Perseverança</b>	Capacidade de lidar com estresse, frustração, fracasso, ambiguidades e adversidades para realizar projetos presentes e futuros. Busca e apreciação de atividades desafiadoras.	Módulo 3: aulas 2 e 3 Módulo 4: aula 3 Módulo 5: aulas 1, 2 e 3 Módulo 6: aula 3
<b>Autoavaliação</b>	Reflexão contínua sobre seu próprio desenvolvimento e sobre suas metas e objetivos. Consideração de devolutivas de pares e adultos para análise de características e habilidades que influencia sua capacidade de realizar projetos presentes e futuros.	Módulo 2: aulas 1 e 2 Módulo 3: aula 2 e 3 Módulo 6: aula 3 ** todas as outras aulas do programa e folha de informação.



**PROGRAMA**  
***AMIGOS DO MAÇÃ***

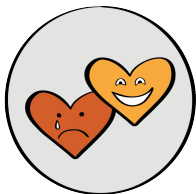


## PROGRAMA AMIGOS DO MAÇÃ

O Programa *Amigos do Maçã* é um programa universal, baseado em evidências, de educação emocional. O objetivo de todas as atividades do *Amigos do Maçã* é ajudar as crianças a praticarem habilidades de lidar com dificuldades ao mesmo tempo que *desenvolve todas as competências reconhecidas como essenciais* para a CASEL (\*) e 6 das 10 Competências da BNCC.

Estas competências são aprendidas em ordem crescente de complexidade, de tal modo que cada aula serve de base para as seguintes. Isto dá oportunidade para os jovens revisarem e ampliarem constantemente conteúdos já trabalhados, consolidando as competências adquiridas ao longo do programa.

\*CASEL (Cooperação para a Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional) é uma entidade americana de referência que tem como objetivo promover estudos, expandir práticas e contribuir com políticas nacionais voltadas para a Aprendizagem Socioemocional baseada em evidências. [www.casel.org](http://www.casel.org))



### Módulo 1 | SENTIMENTOS

Identificar, validar e enfrentar os sentimentos e emoções.

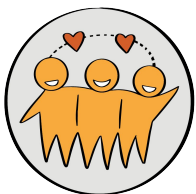
Aula 1 - Hoje me sinto...  
Aula 2 - Ajudando a lidar com sentimentos desagradáveis  
Aula 3 - Estrela e lixeira  
Aula 4 - Completar a história



### Módulo 2 | COMUNICAÇÃO

Construção da comunicação empática, aumentando sua eficácia.

Aula 1 - Ouça!  
Aula 2 - Diga o que quer dizer  
Aula 3 - Para ficar "craque" é preciso praticar  
Aula 4 - Completar a história



### Módulo 3 | AMIZADES

Construção e manutenção de relacionamentos saudáveis.

Aula 1 - Meu amigo ideal  
Aula 2 - Deixe-me entrar!  
Aula 3 - Problemas entre amigos  
Aula 4 - Completar a história



### Módulo 4 | SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Técnicas e estratégias para resolver conflitos e problemas.

Aula 1 - Uma mãozinha / Às vezes preciso de ajuda  
Aula 2 - Resolvendo conflitos e problemas / Uma mãozinha  
Aula 3 - Poço dos desejos / Nosso contrato sobre intimidação  
Aula 4 - Completar a história



### Módulo 5 | MUDANÇAS

Lidar com mudanças e ampliar a capacidade de resiliência.

Aula 1 - Mudanças na vida  
Aula 2 - Pode mudar, não pode mudar  
Aula 3 - Lidando com perdas  
Aula 4 - Completar a história



### Módulo 6 | SEGUINDO EM FRENTE













Aprender a fazer boas escolhas X consequências.

Aula 1 - Lidando com decepções  
Aula 2 - O que nos preocupa  
Aula 3 - Completar a história  
Aula 4 - Comemorando as nossas habilidades

## MÓDULOS DO PROGRAMA E COMPETÊNCIAS BNCC

O *Amigos do Maçã* potencializa as 10 Competências da BNCC e atua diretamente em 6 delas.



	 Módulo 1	 Módulo 2	 Módulo 3	 Módulo 4	 Módulo 5	 Módulo 6
 Comunicação	X	X	X	X	X	X
 Responsabilidade e cidadania	X	X	X	X	X	X
 Empatia e cooperação	X	X	X	X	X	X
 Autoconhecimento e autocuidado	X	X	X	X	X	X
 Argumentação	X	X	X	X	X	X
 Trabalho e Projeto de Vida	X	X	X	X	X	X



## Competência BNCC COMUNICAÇÃO

- ★ Um dos eixos centrais do Programa é desenvolver a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes, o que inclui a capacidade de se comunicar claramente.
- ★ No Programa, comunicar-se claramente implica inicialmente uma capacidade de reconhecer o que se sente e pensa e, em seguida, expressar-se de forma respeitosa e assertiva.
- ★ Ao mesmo tempo, trabalham-se habilidades de escuta atenta e consideração das diferentes formas de se pensar e expressar.
- ★ O Programa também trabalha a capacidade de cooperar com os outros, resistir à pressão social inadequada, negociar conflitos de forma construtiva e procurar e oferecer ajuda quando necessário.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Escuta</b>	Compreensão e processamento do que é dito por outras pessoas com atenção, interesse, abertura, ponderação e respeito.	Módulo 1: aula 1 Módulo 2: aulas 1, 2 e 3 Módulo 4: aulas 2 e 3
<b>Expressão</b>	Expressão de ideias, opiniões, emoções e sentimentos com clareza. Compartilhamento de informações e experiências com diferentes interlocutores. Domínio de aspectos retóricos da comunicação verbal com garantia de compreensão do receptor.	Módulo 1: aulas 1 e 2 Módulo 2: aulas 1, 2 e 3 Módulo 4: aulas 1 e 2 Módulo 5: aula 2
<b>Discussão</b>	Expressão de ideias originais com clareza, conectando-as com as ideias de seus interlocutores e promovendo o entendimento mútuo. Utilização de perguntas/resumos e análise de argumentos e evidências para preservar o foco do debate.	Módulo 2: aulas 1, 2 e 3 Módulo 4: aula 2
<b>Multiletramento</b>	Comunicação por meio de plataformas multimídia analógicas e digitais, áudio, textos, imagens, gráficos e linguagens verbais, artísticas, científicas, matemáticas, cartográficas, corporais e multimodais de forma adequada.	<b>**TODO O PROGRAMA NAS ATIVIDADES DE REFLEXÃO</b>





Competência BNCC

## RESPONSABILIDADE E CIDADANIA

- ★ O Programa aborda a capacidade de fazer escolhas construtivas sobre comportamento pessoal e interações sociais com base em padrões éticos, preocupações com segurança e normas sociais.
- ★ Propõe ainda desenvolver habilidades para uma avaliação realista das consequências de várias ações e uma consideração do bem-estar de si mesmo e dos outros. Isso inclui: identificação de problemas, análise das situações, resolução de problemas, avaliação, reflexão e a capacidade de lidar com mudanças e perdas.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Tomada de decisões</b>	Tomada de decisão de forma consciente, colaborativa e responsável.	Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 2
<b>Ponderação sobre consequências</b>	Consideração de fatores objetivos e subjetivos na tomada de decisão, com avaliação de consequências de suas ações e de outros.	Todas as aulas dos módulos
<b>Análise e incorporação de valores próprios</b>	Identificação e incorporação de valores importantes para si e para o coletivo. Atuação com base em valores pessoais apesar das influências externas.	Módulo 1: aula 3 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 1, 2 e 3
<b>Postura ética</b>	Reconhecimento e ponderação de valores conflitantes e dilemas éticos antes de se posicionar e tomar decisões.	Módulo 1: aula 3 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 2
<b>Participação social e liderança</b>	Participação ativa na proposição, implementação e avaliação de solução para problemas locais, regionais, nacionais e globais. Liderança corresponsável em ações e projetos voltados ao bem comum.	Módulo 4: aula 3
<b>Solução de problemas ambíguos e complexos</b>	Interesse e disposição para lidar com problemas do mundo real que demandam novas abordagens ou soluções.	Módulo 5: aula 2

A subdimensão "Incorporação de direitos e responsabilidades" não é contemplada no Programa Amigos do Maçã





## Competência BNCC

### EMPATIA E COOPERAÇÃO

- ★ O Programa propõe desenvolver a capacidade de assumir o ponto de vista do outro e ter empatia com outros.
- ★ Isso também inclui a capacidade de compreender as normas sociais e éticas de comportamento e de reconhecer os recursos e apoios da família, escola e comunidade.
- ★ O Programa ainda aborda: capacidade de assumir o ponto de vista do outro, empatia, apreciação da diversidade e respeito pelos outros.
- ★ Os alunos aprendem a identificar formas de agir e reagir ao bullying, quando vítimas ou testemunhas. E também a desenvolver estratégias para evitar situações que envolvam o bullying.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Valorização da diversidade</b>	Reconhecimento, valorização e participação em grupos e contextos culturalmente diversos. Interação e aprendizado com outras culturas. Combate ao preconceito e engajamento de outros com a diversidade.	<b>** TODAS AS AULAS DO PROGRAMA PARA COMPLETAR A HISTÓRIA.</b>
<b>Alteridade (reconhecimento do outro)</b>	Compreensão da emoção dos outros e do impacto de seu comportamento nos demais. Relativização de interesses pessoais para resolver conflitos que ameaçam a necessidade de outros ou demandam conciliação.	Módulo 1: aulas 1 e 2 Módulo 2: aula 2 Módulo 3: aulas 2 e 3 Módulo 4: aula 2
<b>Acolhimento da perspectiva do outro</b>	Compreensão de motivações e pontos de vista do outro. Atuação em favor de outras pessoas e comunidades.	Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 2
<b>Diálogo e convivência</b>	Utilização de diálogo para interagir com pares e adultos. Construção, negociação e respeito a regras de convivência para melhoria do ambiente.	Módulo 2: aulas 2 e 3 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 2
<b>Colaboração</b>	Trabalho em equipe, planejando, tomando decisão e realizando ações e projetos de forma colaborativa.	<b>** TODAS AS AULAS DO PROGRAMA PARA COMPLETAR A HISTÓRIA.</b>
<b>Mediação de conflitos</b>	Mediação e negociação para evitar e resolver desentendimentos.	Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 2





## Competência BNCC

### AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO

- ★ Ao longo de todo o Programa, os participantes aprendem a: identificar, nomear e falar sobre seus sentimentos diante de diferentes situações, reconhecer e comunicar os sentimentos que observam em outras pessoas, encontrar estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis.
- ★ O Programa desenvolve o autoconhecimento, uma vez que conhecer nossos gostos, habilidades e qualidades, nos ajuda a encontrar estratégias mais adequadas para lidar com cada situação.
- ★ O objetivo principal do Programa é promover saúde emocional ajudando-os a expandir seu repertório de estratégias de Cope, ou seja, estratégias para lidar com situações difíceis e com os sentimentos desagradáveis associados.
- ★ O Programa também os ensina a avaliar o impacto de suas ações, tornando-os mais capacitados a escolher de forma consciente estratégias eficazes para cuidar de si e para lidar com seus problemas, o que impacta diretamente em sua autoestima, autoconfiança e conseqüente equilíbrio emocional.



Competência BNCC

## AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO

- ★ As atividades voltadas para identificar e nomear os sentimentos envolvem também reflexão e debate sobre reações (incluindo o que acontece em nossos corpos), o que contribui para uma percepção (autoconsciência) mais precisa em relação ao que sentem e aos sentimentos que observam nos outros. Além disto, são incentivados a refletir sobre quais estratégias gostam ou gostariam de usar em situações difíceis.
- ★ Com um maior número de estratégias e ferramentas para antecipar suas consequências, experimentam maior autonomia para enfrentar desafios cotidianos, fundamental para o desenvolvimento de sua autoeficácia e autoconfiança.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Autoconsciência</b>	Consciência coerente e integrada sobre si mesmo e sobre como sua identidade, perspectivas e valores influenciam sua tomada de decisão.	Módulo 1: aulas 1 e 2 Módulo 3: aulas 1 e 3 Módulo 4: aulas 1 e 2
<b>Autoestima</b>	Compreensão e desenvolvimento de pontos fortes e fragilidades de maneira consciente, respeitosa, assertiva e constante para alcançar realizações presentes e futuras.	Módulo 1: aulas 1, 2 e 3 Módulo 2: aula 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aulas 1 e 2 Módulo 5: aula 2
<b>Autoconfiança</b>	Utilização de seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança e coragem para aprimorar estratégias e vencer desafios presentes e futuros.	Módulo 1: aula 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aulas 1, 2 e 3 Módulo 5: aulas 1 e 2 Módulo 6: aulas 1 e 2
<b>Equilíbrio emocional</b>	Reconhecimento de emoções e sentimentos, bem como da influência que pessoas e situações exercem sobre eles. Manutenção de equilíbrio em situações emocionalmente desafiadoras.	Todas as aulas dos módulos
<b>Saúde e desenvolvimento físico</b>	Avaliação de necessidades e riscos relativos à saúde, com incorporação de estratégias para garantir bem-estar e qualidade de vida. Capacidade de lidar com mudanças relativas ao crescimento.	Módulo 1: aula 2 Módulo 5: aulas 1 e 2 Módulo 6: aulas 1 e 2
<b>Atenção plena e capacidade de reflexão</b>	Manutenção de atenção. Reflexão sobre a sua própria maneira de pensar.	Módulo 1: aula 1 Módulo 2: aula 2





## Competência BNCC ARGUMENTAÇÃO

- ★ O Programa trabalha competências argumentativas, uma vez que estas estão diretamente ligadas à capacidade de se reconhecer com clareza o que se sente e pensa, independente das referências exteriores e ser capaz de mobilizar recursos de comunicação para expressar-se de forma respeitosa, mas assertiva quando necessário.
- ★ Tendo clareza sobre o que pensa, sente, capacidade de se expressar, argumentar de modo eficiente e eficaz, o Programa habilita o aluno a fazer escolhas éticas para lidar com dificuldades. Isso é feito de modo que o próprio participante seja capaz de avaliar criticamente as eventuais consequências de suas escolhas e a reconhecer a responsabilidade de suas ações.
- ★ No Programa, estratégias são consideradas boas ou ruins a partir de uma reflexão tendo por base os seguintes critérios: se melhora a situação OU me ajuda a me sentir melhor E se não prejudica ninguém.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Afirmação argumentativa</b>	Desenvolvimento de opiniões e argumentos sólidos, por meio de afirmações claras, ordenadas, coerentes e compreensíveis para o interlocutor.	Módulo 2: aulas 2 e 3 Módulo 4: aulas 2 e 3
<b>Inferências</b>	Desenvolvimento de inferências claras, pertinentes, perspicazes e originais.	Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 2
<b>Confronto de pontos de vista</b>	Expressão de pontos de vista divergentes com assertividade e respeito. Escuta e aprendizagem com o outro.	Módulo 2: aulas 1 e 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 1
<b>Consciência socioambiental</b>	Reconhecimento da importância, visão sólida e atitude respeitosa em relação a questões sociais e ambientais. Engajamento na promoção dos direitos humanos e da sustentabilidade social e ambiental.	** TODAS AS AULAS DO PROGRAMA PARA COMPLETAR A HISTÓRIA.

A subdimensão "Perspectiva global" não é contemplada no Programa Amigos do Maçã

ARGUMENTAÇÃO





## Competência BNCC

### TRABALHO E PROJETO DE VIDA



- ★ O objetivo principal do Programa é promover saúde emocional ajudando os participantes a expandir seu repertório de estratégias de Cope, ou seja, estratégias para lidar com situações difíceis e com os sentimentos desagradáveis associados.
- ★ O Programa também ensina os participantes a avaliar o impacto de suas ações, tornando-os mais capacitados a escolher, de forma consciente, estratégias eficazes para cuidar de si e para lidar com seus problemas.
- ★ Ao ensinar os participantes a: reconhecer seus sentimentos e reações, ampliar o repertório de estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis e com situações difíceis e avaliar as consequências de suas ações, o Programa fornece subsídios para que os participantes possam pensar ativamente sobre suas escolhas antes de agir.
- ★ Com um maior número de estratégias e ferramentas para antecipar suas consequências, os participantes experimentam maior autonomia para enfrentar desafios cotidianos, fundamental para o desenvolvimento de sua autoeficácia e autoconfiança.

SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Determinação</b>	Compreensão do valor e utilização crítica de estratégias de planejamento e organização, com estabelecimento e adaptação de metas e caminhos para realizar projetos presentes e futuros. Manutenção de foco, persistência e compromissos.	Módulo 3: aulas 1 e 3 Módulo 4: aula 3 Módulo 5: aula 2
<b>Esforço</b>	Compreensão do valor do esforço e do empenho para alcance de objetivos e superação de obstáculos, desafios e adversidades. Investimento na aprendizagem e no desenvolvimento para melhoria constante. Construção de redes de apoio.	Módulo 1: aula 2 Módulo 2: aula 3 Módulo 3: aulas 1 e 3 Módulo 4: aula 2 Módulo 5: aulas 1 e 2
<b>Autoeficácia</b>	Confiança na capacidade de utilizar fortalezas e fragilidades pessoais para superar desafios e alcançar objetivos.	Módulo 1: aula 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 1 Módulo 5: aulas 1 e 2 Módulo 6: aula 2
<b>Perseverança</b>	Capacidade de lidar com estresse, frustração, fracasso, ambiguidades e adversidades para realizar projetos presentes e futuros. Busca e apreciação de atividades desafiadoras.	Módulo 1: aula 2 Módulo 3: aula 3 Módulo 5: aulas 1, 2 e 3 Módulo 6: aulas 1 e 2
<b>Autoavaliação</b>	Reflexão contínua sobre seu próprio desenvolvimento e sobre suas metas e objetivos. Consideração de devolutivas de pares e adultos para análise de características e habilidades que influencia sua capacidade de realizar projetos presentes e futuros.	<b>**TODO O PROGRAMA NAS ATIVIDADES DE REFLEXÃO</b>



***PASSAPORTE:  
HABILIDADES PARA A  
VIDA***



**PROGRAMA**  
***PASSAPORTE***

O programa *Passaporte: Habilidades para a Vida*, é um programa universal de educação emocional que desenvolve todas as competências reconhecidas como essenciais para a CASEL (\*) e 6 das 10 Competências da BNCC.

Estas competências são aprendidas em ordem crescente de complexidade, de tal modo que cada aula serve de base para as seguintes. Isto dá oportunidade para os jovens revisarem e ampliarem constantemente conteúdos já trabalhados, consolidando as competências adquiridas ao longo do programa.

\*CASEL (Cooperação para a Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional) é uma entidade americana de referência que tem como objetivo promover estudos, expandir práticas e contribuir com políticas nacionais voltadas para a Aprendizagem Socioemocional baseada em evidências. [www.casel.org](http://www.casel.org))

## **PROGRAMA PASSAPORTE**

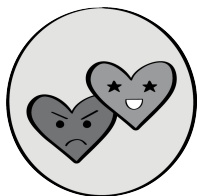
O Programa *Passaporte* proporciona:

- Promoção de Saúde Emocional.
- Aumento de recursos internos (fatores de proteção) / habilidades para lidar com dificuldades.
- Autonomia, autoestima e protagonismo dos alunos.

É desenvolvido na escola (alunos acima de 11 anos / 6º ano) pelo professor do dia-a-dia capacitado em 26 horas (14 + 12) pela ASEC. O Professor passa a ser o FACILITADOR para o desenvolvimento das habilidades emocionais e sociais em seus alunos durante 18 aulas – 1 hora por semana ( baseado em um jogo).

Temas abordados: sentimentos, relacionamentos e ajuda mútua, situações difíceis, justiça e equidade, mudanças e perdas.

Potencializador: família – motivador de “tarefas” em conjunto.



### **Módulo 1 | SENTIMENTOS**

• Identificar, nomear e comunicar o que sentimos em diferentes situações.

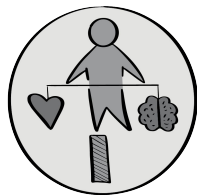
Aula 1 - Valorizando nossas diferenças e semelhanças  
Aula 2 - Entendendo e expressando nossos sentimentos  
Aula 3 - Reconhecendo os sentimentos das outras pessoas



### **Módulo 2 | RELACIONAMENTOS E AJUDA MÚTUA**

• Identificar como fazer amigos e desenvolver habilidades para lidar com problemas nos relacionamentos.

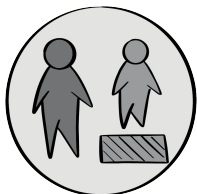
Aula 1 - Ajuda mútua e habilidades para lidar com dificuldades  
Aula 2 - Uma surpresa agradável  
Aula 3 - Desafios na amizade



### **Módulo 3 | SITUAÇÕES DIFÍCEIS**

• Identificar e usar habilidades para lidar com dificuldades que criem resultados positivos para nós e outras pessoas.

Aula 1 - Lidando com a frustração  
Aula 2 - Lidando com o estresse  
Aula 3 - Lidando com os conflitos



## **Módulo 4 | JUSTIÇA, EQUIDADE E O QUE É CERTO**

- Identificar sentimentos em situações injustas, bem como estratégias para lidar com injustiças.

Aula 1 - Situações injustas ao meu redor  
Aula 2 - Lidando com o bullying  
Aula 3 - Lidando com situações injustas



## **Módulo 5 | MUDANÇAS E PERDAS**












- Identificar sentimentos ao lidar com mudança e perda, e encontrar estratégias para lidar com essas situações.

Aula 1 - Estratégias para lidar com a mudança  
Aula 2 - Lidando com a perda  
Aula 3 - Ajudando os outros em situações difíceis  
Aula 4 - Vamos lembrar o que aprendemos  
Aula 5 - Formatura - Vamos comemorar

## MÓDULOS DO PROGRAMA E COMPETÊNCIAS BNCC

O *Passaporte* potencializa as 10 Competências da BNCC e atua diretamente em 5 delas.



	 Módulo 1	 Módulo 2	 Módulo 3	 Módulo 4	 Módulo 5
 Comunicação	X		X		
 Responsabilidade e cidadania	X	X	X	X	X
 Empatia e cooperação	X	X	X	X	
 Autoconhecimento e autocuidado	X	X	X	X	X
 Argumentação	X		X	X	
 Trabalho e Projeto de Vida	X	X	X	X	X



## Competência BNCC COMUNICAÇÃO

- ★ Um dos eixos centrais do Programa é desenvolver a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes, o que inclui a capacidade de se comunicar claramente.
- ★ No Programa, comunicar-se claramente implica inicialmente uma capacidade de reconhecer o que se sente e pensa e, em seguida, expressar-se de forma respeitosa e assertiva.
- ★ Ao mesmo tempo, trabalham-se habilidades de escuta atenta e consideração das diferentes formas de se pensar e expressar.
- ★ O Programa também trabalha a capacidade de cooperar com os outros, resistir à pressão social inadequada, negociar conflitos de forma construtiva e procurar e oferecer ajuda quando necessário.





SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Escuta</b>	Compreensão e processamento do que é dito por outras pessoas com atenção, interesse, abertura, ponderação e respeito.	Módulo 1: aulas 1 e 3
<b>Expressão</b>	Expressão de ideias, opiniões, emoções e sentimentos com clareza. Compartilhamento de informações e experiências com diferentes interlocutores. Domínio de aspectos retóricos da comunicação verbal com garantia de compreensão do receptor.	Módulo 1: aulas 1 e 2
<b>Discussão</b>	Expressão de ideias originais com clareza, conectando-as com as ideias de seus interlocutores e promovendo o entendimento mútuo. Utilização de perguntas/resumos e análise de argumentos e evidências para preservar o foco do debate.	Módulo 1: aulas 1 e 2 Módulo 3: aula 3





Competência BNCC

**RESPONSABILIDADE E  
CIDADANIA**



- ★ O Programa aborda a capacidade de fazer escolhas construtivas sobre comportamento pessoal e interações sociais com base em padrões éticos, preocupações com segurança e normas sociais.
- ★ Propõe ainda desenvolver habilidades para uma avaliação realista das consequências de várias ações e uma consideração do bem-estar de si mesmo e dos outros. Isso inclui: identificação de problemas, análise das situações, resolução de problemas, avaliação, reflexão e responsabilidade ética.
- ★ Ampliar as estratégias de enfrentamento dos jovens para lidar com dificuldades é o foco principal do *Passaporte*. Isto acontece ao longo de todo o Programa por meio de dramatizações e de um jogo de tabuleiro gigante onde os alunos levantam o maior número de estratégias adequadas para situações-problema.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Incorporação de direitos e responsabilidades</b>	Posicionamento sólido em relação a direitos e responsabilidades em contextos locais e globais, extrapolando interesses individuais e considerando o bem comum.	Módulo 4: aulas 1 e 3
<b>Tomada de decisões</b>	Tomada de decisão de forma consciente, colaborativa e responsável.	Módulo 3: aulas 1, 2 e 3
<b>Ponderação sobre consequências</b>	Consideração de fatores objetivos e subjetivos na tomada de decisão, com avaliação de consequências de suas ações e de outros.	Todas as aulas dos módulos
<b>Análise e incorporação de valores próprios</b>	Identificação e incorporação de valores importantes para si e para o coletivo. Atuação com base em valores pessoais apesar das influências externas.	Módulo 1: aula 2 Módulo 2: aula 3
<b>Postura ética</b>	Reconhecimento e ponderação de valores conflitantes e dilemas éticos antes de se posicionar e tomar decisões.	Módulo 1: aula 2 Módulo 3: aula 3
<b>Participação social e liderança</b>	Participação ativa na proposição, implementação e avaliação de solução para problemas locais, regionais, nacionais e globais. Liderança corresponsável em ações e projetos voltados ao bem comum.	Módulo 4: aulas 1 e 3
<b>Solução de problemas ambíguos e complexos</b>	Interesse e disposição para lidar com problemas do mundo real que demandam novas abordagens ou soluções.	Módulo 4: aulas 1 e 3





## Competência BNCC

### EMPATIA E COOPERAÇÃO

- ★ O Programa propõe desenvolver a capacidade de assumir o ponto de vista do outro e ter empatia com outros, incluindo aqueles de diversas origens e culturas.
- ★ Isso também inclui a capacidade de compreender as normas sociais e éticas de comportamento e de reconhecer os recursos e apoios da família, escola e comunidade.
- ★ O Programa ainda aborda: capacidade de assumir o ponto de vista do outro, empatia, apreciação da diversidade e respeito pelos outros.
- ★ No Programa, os alunos aprendem a: identificar, apreciar e valorizar as diferenças e semelhanças entre as pessoas, identificar e comunicar o sentimento que percebem em outras pessoas, ajuda mútua. Com a habilidade de reconhecer os sentimentos de outras pessoas, o jovem se torna capaz de entender seus pontos de vista e comportamentos, o que favorece a empatia e o ato de oferecer ajuda para alguém em situação difícil.



Competência BNCC

**EMPATIA E  
COOPERAÇÃO**

- ★ O Programa discute a diferença entre situações injustas e desiguais e ensina os jovens a reconhecer estratégias para lidarem com situações injustas que observam no mundo e no seu próprio cotidiano. Neste contexto, os alunos aprendem a identificar formas de agir e reagir ao bullying, quando vítimas ou testemunhas. E também a desenvolver estratégias para evitar situações que envolvam o bullying.
- ★ O Programa possui diversas atividades voltadas para o conceito de ajuda mútua. Nestas atividades os alunos praticam oferecer, pedir e aceitar ajuda. O que permite que eles identifiquem recursos e competências que já possuem ou que precisam desenvolver – fator que contribui para o reconhecimento de seus pontos fortes e fracos.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Valorização da diversidade</b>	Reconhecimento, valorização e participação em grupos e contextos culturalmente diversos. Interação e aprendizado com outras culturas. Combate ao preconceito e engajamento de outros com a diversidade.	Módulo 1: aula 1
<b>Alteridade (reconhecimento do outro)</b>	Compreensão da emoção dos outros e do impacto de seu comportamento nos demais. Relativização de interesses pessoais para resolver conflitos que ameaçam a necessidade de outros ou demandam conciliação.	Módulo 1: aulas 1 e 3 Módulo 2: aula 3 Módulo 3: aula 3
<b>Acolhimento da perspectiva do outro</b>	Compreensão de motivações e pontos de vista do outro. Atuação em favor de outras pessoas e comunidades.	Módulo 1: aulas 1 e 3 Módulo 2: aula 3 Módulo 3: aula 3 Módulo 4: aula 3
<b>Diálogo e convivência</b>	Utilização de diálogo para interagir com pares e adultos. Construção, negociação e respeito a regras de convivência para melhoria do ambiente.	Módulo 1: aulas 1 e 3 Módulo 2: aula 3 Módulo 3: aula 3
<b>Colaboração</b>	Trabalho em equipe, planejando, tomando decisão e realizando ações e projetos de forma colaborativa.	Módulo 4: aulas 1 e 3
<b>Mediação de conflitos</b>	Mediação e negociação para evitar e resolver desentendimentos.	Módulo 1: aulas 1 e 3 Módulo 3: aula 3





Competência BNCC

## AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO

- ★ Ao longo de todo o Programa os jovens aprendem a: identificar, nomear e falar sobre seus sentimentos diante de diferentes situações, reconhecer e comunicar os sentimentos que observam em outras pessoas, encontrar estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis.
- ★ O Programa desenvolve o autoconhecimento uma vez que conhecer nossos gostos, habilidades e qualidades, nos ajuda a encontrar estratégias mais adequadas para lidar com cada situação.
- ★ O Programa dá oportunidade para os jovens explorarem suas características individuais, em um contexto que valoriza as diferenças e a diversidade. O principal recurso para este exercício é um “passaporte” onde cada aluno, após uma discussão em grupo sobre estratégias adequadas para lidar com determinadas situações-problema, pode registrar aquelas que gostam ou gostaria de usar.
- ★ O objetivo principal do Programa é promover saúde emocional ajudando os jovens a expandir seu repertório de estratégias de Cope, ou seja, estratégias para lidar com situações difíceis e com os sentimentos desagradáveis associados.





Competência BNCC

## AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO



- ★ O Programa também ensina os jovens a avaliar o impacto de suas ações, tornando-os mais capacitados a escolher de forma consciente estratégias eficazes para cuidar de si e para lidar com seus problemas, o que impacta diretamente em sua autoestima, autoconfiança e consequente equilíbrio emocional.
- ★ As atividades voltadas para identificar e nomear os sentimentos envolvem também reflexão e debate sobre reações (incluindo o que acontece em nossos corpos), o que contribui para uma percepção (autoconsciência) mais precisa dos jovens em relação ao que sentem e aos sentimentos que observam nos outros. Além disto, os jovens são incentivados a refletir sobre quais estratégias gostam ou gostariam de usar em situações difíceis.
- ★ Com um maior número de estratégias e ferramentas para antecipar suas consequências, os jovens experimentam maior autonomia para enfrentar desafios cotidianos, fundamental para o desenvolvimento de sua autoeficácia e autoconfiança.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Autoconsciência</b>	Consciência coerente e integrada sobre si mesmo e sobre como sua identidade, perspectivas e valores influenciam sua tomada de decisão.	Módulo 1: aulas 1 e 2 Módulo 2: aula 1
<b>Autoestima</b>	Compreensão e desenvolvimento de pontos fortes e fragilidades de maneira consciente, respeitosa, assertiva e constante para alcançar realizações presentes e futuras.	Módulo 1: aulas 1 e 2
<b>Autoconfiança</b>	Utilização de seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança e coragem para aprimorar estratégias e vencer desafios presentes e futuros.	Módulo 1: aulas 1 e 2
<b>Equilíbrio emocional</b>	Reconhecimento de emoções e sentimentos, bem como da influência que pessoas e situações exercem sobre eles. Manutenção de equilíbrio em situações emocionalmente desafiadoras.	Todas as aulas dos módulos
<b>Saúde e desenvolvimento físico</b>	Avaliação de necessidades e riscos relativos à saúde, com incorporação de estratégias para garantir bem-estar e qualidade de vida. Capacidade de lidar com mudanças relativas ao crescimento.	Módulo 1: aula 2 Módulo 5: aula 1
<b>Atenção plena e capacidade de reflexão</b>	Manutenção de atenção. Reflexão sobre a sua própria maneira de pensar.	Módulo 1: aula 2





## Competência BNCC ARGUMENTAÇÃO

- ★ O Programa trabalha competências argumentativas, uma vez que estas estão diretamente ligadas à capacidade de se reconhecer com clareza o que se sente e pensa, independente das referências exteriores e ser capaz de mobilizar recursos de comunicação para expressar-se de forma respeitosa, mas assertiva quando necessário.
- ★ Tendo clareza sobre o que pensa, sente, capacidade de se expressar, argumentar de modo eficiente e eficaz, o Programa habilita o aluno a fazer escolhas éticas para lidar com dificuldades. Isso é feito de modo que o próprio participante seja capaz de avaliar criticamente as eventuais consequências de suas escolhas e a reconhecer a responsabilidade de suas ações.
- ★ No Programa, estratégias são consideradas boas ou ruins a partir de uma reflexão tendo por base os seguintes critérios : se melhora a situação OU me ajuda a me sentir melhor E se não prejudica ninguém.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Afirmação argumentativa</b>	Desenvolvimento de opiniões e argumentos sólidos, por meio de afirmações claras, ordenadas, coerentes e compreensíveis para o interlocutor.	Módulo 1: aula 2
<b>Inferências</b>	Desenvolvimento de inferências claras, pertinentes, perspicazes e originais.	Módulo 3: aulas 1, 2 e 3
<b>Confronto de pontos de vista</b>	Expressão de pontos de vista divergentes com assertividade e respeito. Escuta e aprendizagem com o outro.	Módulo 1: aulas 1 e 3 Módulo 3: aula 3
<b>Perspectiva global</b>	Interesse e exploração de questões globais, compreendendo as interrelações entre problemas, tendências e sistemas ao redor do mundo.	Módulo 4: aulas 1 e 3
<b>Consciência socioambiental</b>	Reconhecimento da importância, visão sólida e atitude respeitosa em relação a questões sociais e ambientais. Engajamento na promoção dos direitos humanos e da sustentabilidade social e ambiental.	Módulo 4: aulas 1 e 3





Competência BNCC

**TRABALHO E PROJETO  
DE VIDA**



- ★ O objetivo principal do Programa é promover saúde emocional ajudando os jovens a expandir seu repertório de estratégias de Cope, ou seja, estratégias para lidar com situações difíceis e com os sentimentos desagradáveis associados.
- ★ O Programa também ensina os jovens a avaliar o impacto de suas ações, tornando-os mais capacitados a escolher de forma consciente estratégias eficazes para cuidar de si e para lidar com seus problemas.
- ★ Em avaliação do Programa no Canadá, os participantes relatam ter aprendido, dentre outras coisas, a se acalmar, a falar sobre seus sentimentos e pedir ajuda, e a lidar de novas formas com conflitos e situações frustrantes<sup>1</sup>.

*<sup>1</sup> Referência: MISHARA, B. E DUFOUR, 2018. Randomized Control Study of the Implementation and Effects of a New Mental Health Promotion Programme to Improve Coping Skills in 9 to 11 Year Old Children: Passaporte: Skills for life. Artigo no prelo.*



Competência BNCC

**TRABALHO E PROJETO  
DE VIDA**



- ★ Uma escala de habilidades sociais e acadêmicas respondida por participantes e professores indicou também aumento de “comportamento acadêmico positivo”, que inclui “terminar sua tarefa em tempo”, “atender as instruções” e “ignorar distrações enquanto faz as tarefas”.
- ★ Além de recursos para lidar com dificuldades de modo geral, o Programa possui uma aula específica dedicada ao estresse. Nesta aula (3 do módulo 3), os alunos aprendem a identificar situações em que se sentem estressados, reações no corpo e técnicas de relaxamento para estas situações. Neste sentido, o Programa propõe desenvolver a capacidade de regular com sucesso emoções, pensamentos e comportamentos em diferentes situações - gerenciando com eficiência o estresse, controlando os impulsos e motivando a si mesmo.
- ★ Com um maior número de estratégias e ferramentas para antecipar suas consequências, os jovens experimentam maior autonomia para enfrentar desafios cotidianos, fundamental para o desenvolvimento de sua autoeficácia e autoconfiança.



SUBDIMENSÕES	DESCRIÇÃO	MÓDULOS E AULAS DO PROGRAMA
<b>Determinação</b>	Compreensão do valor e utilização crítica de estratégias de planejamento e organização, com estabelecimento e adaptação de metas e caminhos para realizar projetos presentes e futuros. Manutenção de foco, persistência e compromissos.	Módulo 4: aulas 1 e 3 Módulo 5: aula 1
<b>Esforço</b>	Compreensão do valor do esforço e do empenho para alcance de objetivos e superação de obstáculos, desafios e adversidades. Investimento na aprendizagem e no desenvolvimento para melhoria constante. Construção de redes de apoio.	Módulo 2: aula 1 Módulo 3: aulas 1, 2 e 3
<b>Autoeficácia</b>	Confiança na capacidade de utilizar fortalezas e fragilidades pessoais para superar desafios e alcançar objetivos.	Módulo 2: aula 1 Módulo 3: aulas 1, 2 e 3 Módulo 5: aula 1
<b>Perseverança</b>	Capacidade de lidar com estresse, frustração, fracasso, ambiguidades e adversidades para realizar projetos presentes e futuros. Busca e apreciação de atividades desafiadoras.	Módulo 2: aula 1 Módulo 3: aulas 1, 2 e 3 Módulo 5: aula 1
<b>Autoavaliação</b>	Reflexão contínua sobre seu próprio desenvolvimento e sobre suas metas e objetivos. Consideração de devolutivas de pares e adultos para análise de características e habilidades que influencia sua capacidade de realizar projetos presentes e futuros.	Módulo 1: aula 2 Módulo 3: aulas 1, 2 e 3



# MUITA SAÚDE EMOCIONAL À TODXS!



Nos acompanhe nas redes sociais:



/asecbrasilong



@asecbrasilong  
@movimentosaberlidar



asecbrasil.org.br

