

IMPROVE THE YOUTH

# UMA EXPERIÊNCIA BEM SUCEDIDA

PUBLICADO  
PARA  
ADOLESCENTES



IMPROVE  
THE YOUTH





IMPROVE THE YOUTH

**UMA EXPERIÊNCIA  
BEM SUCEDIDA**

## **AUTOR:**

Joanna Godecka

## **EQUIPA DO PROJETO IMPROVE THE YOUTH:**

Dorota Kleszczewska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

Joanna Mazur

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Anna Dzielska

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Agnieszka Michalska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

UNIVERSIDADE DE VARSÓVIA

Margarida Gaspar de Matos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Teresa Santos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Tania Gaspar

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Cátia Branquinho

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Maria Inês Antão

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Fábio Botelho Guedes

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

IMPROVE THE YOUTH

# UMA EXPERIÊNCIA BEM SUCEDIDA

Varsóvia, 2019

Esta publicação foi financiada pela Comissão Europeia  
no quadro do programa Erasmus +.  
A publicação foi realizada com o apoio financeiro da Comissão Europeia.  
O conteúdo desta publicação reflete unicamente a posição dos seus autores.  
A Comissão Europeia e a Agência Nacional do Programa Erasmus +  
não são responsáveis pelo seu conteúdo essencial.

**PUBLICAÇÃO GRATUITA**





O Marcelo voltou para casa com cara de poucos amigos.

- Esse colega novo é um chato, não diz coisa com coisa! A professora mandou-me sentar ao lado dele e diz que será uma experiência interessante. O que quer isso dizer?

- Fazer uma experiência? É quando fazemos uma coisa nova e pela primeira vez – respondeu a mãe.

- Mãe! Mas eu sei o que é fazer uma experiência! – respondeu o Marcelo sorrindo - Eu já não tenho cinco anos. No ano passado fizemos uma experiência que era cultivar feijões e observar o que estava a acontecer. Mas o que significa que eu e o rapaz novo somos isso, bem... uma experiência? – perguntou o menino.

- E a professora não disse mais nada? – questionou a mãe, olhando para o filho.

- Ela só disse que o maior falador e o mais calado da turma, sentados lado a lado, vão dar uma experiência interessante – **disse aborrecido o Marcelo** .
- Ah, eu acho que ela te explicou tudo... – **sorriu a mãe** – será que o maior falador és tu?
- Mãe... Bem, talvez eu fale na aula de vez em quando, mas ainda não sei do que se trata.
- Filho, acho que a professora está curiosa em ver o que vai resultar do facto de vocês estarem juntos na aula. Olha, talvez passes a falar menos e o novato mais. E como é que ele se chama?
- Bruno. Mas mãe, ele é um quatro-olhos, magrinho. As outras crianças metem-se com ele, mas ele geralmente não fala com ninguém. Já está na nossa turma há três semanas e nada. E então, eu tenho de ensiná-lo a falar?
- Se calhar, basta começares a falar com ele!
- De quê? Ele nem deve jogar nenhum jogo... tem um telemóvel antigo. Provavelmente nem tem músicas lá.
- Marcelo, podem falar de outras coisas e não apenas de jogos e telemóveis. Pergunta-lhe quais são os seus interesses. Se calhar vão encontrar algum gosto em comum... Talvez o Bruno goste de jogar futebol? Podias convidá-lo para vir jogar no nosso quintal.
- Sei lá...
- Disseste que se metiam com ele? Espero que tu não faças isso!
- Não o faço... é o Damião! Sabes quem é? Aquele que me empurrou no ano passado e eu bati-lhe.
- Sim, sim, lembro-me. Tive de explicar toda a situação à tua professora.
- Pois, mas sabes que a culpa não foi minha. Ele e o amigo dele, o Tiago, são os piores. Muita gente não gosta deles, e eu também não.



No dia seguinte, quando o Marcelo entrou na sala de aula, o Bruno já estava sentado na mesa reservada para os dois. Em resposta ao “olá!” do Marcelo, o Bruno apenas murmurou alguns sons e parecia mais interessado no seu caderno fechado.

- Tão, tás bom? – perguntou o Marcelo.

- Tou. – disse o Bruno, um pouco surpreendido com a pergunta inesperada. Depois, voltou a olhar para o caderno.

- Queres vir jogar à bola depois das aulas?

- A sério? – o Bruno animou-se por momentos, mas depressa voltou a ficar triste - Não posso! Hoje tenho de cuidar da minha irmã – respondeu.

- E amanhã?

- Não sei... também não devo poder. Tinha de perguntar ao meu pai..

\*\*\*

- Mãe, não tenho a certeza de que isto vá dar certo... - **suspirou o Marcelo, abrindo a porta de casa.**

- O que se passa, Marcelo? – **perguntou a mãe.**

- É o moço novo lá da escola... Eu convidei-o para jogarmos à bola juntos, mas ele tem de cuidar da irmã! - **exclamou o Marcelo** – Mas eu preferia jogar com o Miguel. Posso convidá-lo para vir cá amanhã? O que cheira tão bem? Estou esfomeado!

- O almoço está pronto. E perguntaste porque é que o Bruno tem de cuidar da irmã?

- Não. Mãe, ele é tão esquisito! Responde com uma palavra e depois fica calado. Ele nem olha para mim, só olha para o caderno dele.

- É o contrário de ti – **riu a minha mãe** – a tua boca nunca se fecha.





O dia seguinte na escola não foi muito diferente do anterior. O Marcelo recebeu uma reprimenda da professora por ter falado e por se ter mexido demasiado na aula. Virou-se tantas vezes para falar com o Miguel, que estava sentado atrás dele, que a professora perdeu a paciência e pediu-lhes as cadernetas para escrever um recado para os pais.

Na última aula, o Damião, o valentão da turma, com o seu amigo Tiago, cochichavam algo no canto da sala, soltando gargalhadas várias vezes.

- Hum, aqueles estão a preparar alguma... - pensou o Marcelo.

Depois das aulas, o Marcelo e o Miguel atiraram rapidamente livros para dentro das suas mochilas. Sem olhar para o Bruno, que outra vez sacudiu negativamente a cabeça ao convite para jogar futebol, saíram correndo da escola.

Quando chegaram à casa do Marcelo, a mãe perguntou ao Miguel se os pais dele tinham dado autorização para que o filho passasse aquelas horas com eles.

- Sim, senhora! – respondeu o Miguel – Posso ficar duas horas.

Depois do jogo, o Miguel recolheu as suas coisas e estava pronto para ir para casa, quando, de repente, gritou:

- Oh não! Deixei o meu blusão na escola! E é o novo! A minha mãe vai matar-me! Eu tenho que voltar e procurá-lo. Oxalá lá esteja! Vens comigo?

- Mãe, posso ir com o Miguel à escola para ajudá-lo a procurar o blusão?

- Ah, seus cabeças-de-vento! Estão sempre tramando alguma! Vão lá! Sabem que mais? Eu dou-vos boleia. Tenho de ir tratar de umas coisas. – respondeu a mãe do Marcelo.



\*\*\*

O Marcelo e o Miguel foram à escola para procurar o blusão. A mãe do Marcelo prometeu voltar dali a meia hora.

Quando esta chegou, encontrou o filho com o amigo, mas também com um rapazinho de óculos, cuja cara indicava que estava aterrorizado e com vestígios de lágrimas nas bochechas.

- Mãe! Rápido! Temos de levar o Bruno a casa agora mesmo! O Damião e o Tiago fecharam-no no armário das vassouras e fugiram. A sua irmã mais nova está sozinha em casa! Tem apenas seis anos!

- Bruno, diz-me onde moras e diz-me o que é que se passou? – perguntou a mãe do Marcelo, enquanto os olhos do Bruno voltavam a ficar regados de lágrimas.

- Moro na Rua da Urze, número 14 – sussurrou o menino, envergonhado.

- Ó Mãe, aquele armário não abre por dentro e é tão afastado de tudo que ninguém ouve os gritos. E agora também não teríamos ouvido nada, se não tivéssemos ido para os balneários pelo atalho - bafejou o **Marcelo, preocupado** – Uma vez fecharam lá a porteira sem querer... foi um grande escândalo em toda a escola.

- Disseram que queriam mostrar-me algo importante, em segredo – disse o **Bruno**.

- Porque não ligaste a alguém? - perguntou o **Marcelo**.

Fiquei sem bateria. Esqueci-me de carregá-la .... Mas, mesmo assim, lá não há rede... A minha irmã... – gemeu o **Bruno** – eu deveria estar a cuidar dela, porque o meu pai foi para o hospital visitar a minha mãe ...



A mãe do Marcelo estacionou o carro em frente da casa do Bruno e saiu do carro com ele. Quando o Marcelo e o Miguel se estrebuchavam para sair - ela pediu para que esperassem um pouco dentro da viatura.

- Meninos, isto não é uma visita de amigos! Esperem no carro! Vou levar o Bruno a casa e ver se precisam de ajuda – **disse a mãe.**

**Ela demorou bastante.**

- Porra, se não tivesses deixado o blusão na escola, o Bruno ficava no armário até à noite, ou até amanhã de manhã!

- Foi... foi mesmo sorte!

- E porque é que ele tem de fazer de ama todos os dias? – **questionou o Miguel.**

- Não ouviste que a mãe dele está doente? Vamos ver quando volta do hospital... – **perguntou-se em voz alta o Marcelo.**



A mãe do Marcelo abre, nesse instante, a porta do carro.

- É possível que não seja para breve. – **intrometendo-se na conversa dos meninos.**

- Demoraste muito – **protestou o Marcelo.**

- Pois foi. Peço desculpa meninos. Estive a falar com o pai do Bruno e vou contar-vos uma coisa... – **a mãe do Marcelo ligou o motor do carro e começaram a deslocar-se.**

- O pai do Bruno está muito preocupado com ele! Estão agora numa situação muito difícil e não é capaz de ajudá-lo muito.

- Porquê? - **perguntaram em coro os meninos.**

- Como já sabem, a mãe do Bruno está no hospital. Vai ser submetida a uma cirurgia séria e complicada... e não se sabe como correrá a convalescença.

- O que é a convala... qualquer coisa?

- É a recuperação da saúde, meninos. Não se sabe quando é que a Dona Ivone, é assim que se chama, voltará para casa. O pai do Bruno, o Sr. Marco, tem que trabalhar normalmente, e depois para o hospital para que a sua mulher não esteja lá sozinha – porque, sabem, ela agora precisa de muito apoio. Ao mesmo tempo, ele tem de cuidar do seu filho e da sua filha. A Sofia está ainda na pré-escola, ainda não é independente. Por isso, o seu irmão mais velho tem de cuidar dela. O Bruno tem muitas responsabilidades.

- E ninguém os pode ajudar? perguntou o Miguel.

- Bem... parece que vocês podiam.

- Nós??? – **surpreenderam-se os meninos.**

- Sim, sim. O vosso amigo andava noutra escola, aonde a sua mãe o levava. Ele tinha lá os seus amigos, mas agora tudo mudou. O Sr. Marco não conseguia levar o filho para a escola, então o Bruno teve de mudar para uma escola que ficasse mais perto de casa. Como vocês sabem, ele não conhece ninguém aqui. É por isso que se sente perdido. Além disso, sente falta da mãe e está muito preocupado com a sua doença, com os

deveres, as responsabilidades... que realmente são muitas agora. Ele nem sempre consegue lidar com as matérias das aulas. Especialmente com a matemática, que é o seu calcanhar de Aquiles.

- Calcanhar? – o Miguel ficou surpreso.

- Eu sei! – gritou o Marcelo. É um ponto fraco. Heitor matou Aquiles porque lhe deu um tiro no calcanhar com um arco. E sabes, quando no ano passado fizemos escudos de...



- Marcelo! – interrompeu a mãe - Agora estamos a falar de assuntos mais importantes do que tiro com arco e flecha. Mas tens razão, a matemática é a fraqueza do Bruno. O pai dele disse-me que estava a pensar arranjar explicações para o filho, mas na situação atual ele não consegue pagá-las... já para não falar na falta de tempo. Mas vocês, meninos, são muito

bons com números... Então, o que dizem se o Bruno pudesse aprender com vocês? - **perguntou a mãe do Marcelo, acrescentando logo depois:**

Seria bom que vocês se tornassem amigos. O Sr. Marco disse-me que o Bruno se sente sozinho. Dorme mal, acorda à noite e levanta-se cansado de manhã. Às vezes, dói-lhe o estômago. Pensam que é do stresse. E eu prometi que ia falar com vocês. A situação de hoje na escola acabou por destroçar o Bruno. Preso no armário, triste e desamparado, passou o tempo a preocupar-se, não consigo mesmo, mas com a irmã. A vizinha prometeu trazê-la da pré-escola e quando o Bruno chegasse, ficaria com ela. Ele imaginou coisas terríveis que podiam acontecer, que ela ia chorar... No final, foi ele quem chorou devido a essa impotência. Felizmente, o pai chegou a casa mais cedo. Quando viu que o filho não estava, ficou com medo. Tentou ligar-lhe, mas o telemóvel dele estava desligado... Se não fossem vocês... é difícil imaginar o que poderia ter acontecido.

- Estás a ver, Miguel? - Ainda bem que te esqueceste do blusão - **acrescentou o Marcelo - Mãe, e o que devemos fazer?**

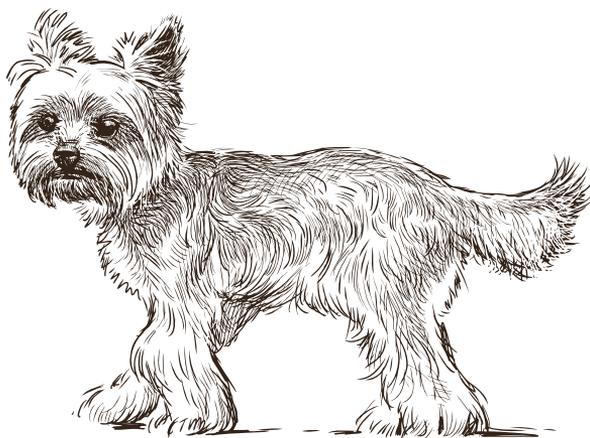
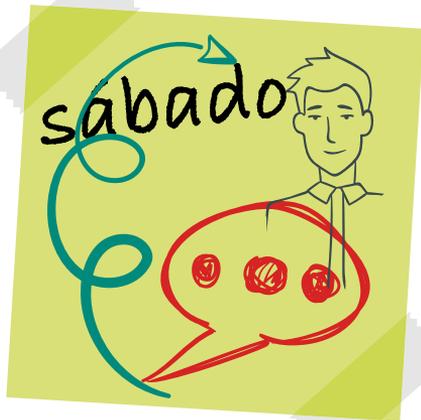
- Sobretudo, tentem compreender o Bruno e sejam amigáveis com ele. Ele é tímido, solitário e preocupa-se com muitas coisas, principalmente com a saúde da mãe, mas também com a irmã e com a escola. O Sr. Marco disse que o Bruno não fala muito com ele sobre os seus problemas na escola. Ele não quer preocupá-lo. Mas vê-se bem que ele anda deprimido. Era bom que pudesse pertencer ao vosso círculo de amigos. E não se preocupem por ele, até agora, não ter falado muito com vocês. Isso não significa que ele não queira falar. É o resultado do stresse. O Sr. Marco disse que a avó ia vir no fim de semana para cozinhar, limpar a casa e cuidar da Sofia. Assim o Bruno vai estar livre. Se quiserem, no sábado, eu mando vir umas pizzas, vocês podiam fazer os deveres da escola e ajudar o Bruno com a matemática, e depois podem jogar futebol ou outra coisa qualquer. Ó Miguel, a tua mãe não se importava?

- Vou perguntar, mas acho que ela vai concordar - **sorriu o Miguel.**

- Fixe! - **exclamou o Marcelo.**

- Bem, meninos, era bom que vocês andassem juntos na escola para que não se repita a situação de hoje. O pai do Bruno vai relatar ao professor o que se passou. Foi um comportamento inaceitável! Mas fiquem atentos daqui em diante, tá bem? Esse Damião já fez das dele várias vezes, não fez?

- Sim, há duas semanas ele pôs lama nos bolsos dos casacos dumas meninas. Ele não admitiu que o fez, mas toda a gente sabe que foi ele... Mãe, ele só é corajoso com alguém mais fraco do que ele. Porque uma vez, por engano, ele vazou as rodas da bicicleta de um menino que pratica judo. Ele pensava que era a bicicleta do José, que é gordo e não sabe lutar. Quando o Damião viu que se tinha enganado, fugiu tão depressa que até que levantou poeira - **contou o Marcelo.**



No sábado, por volta do meio-dia, o pai levou o Bruno a casa do Marcelo. O Bruno entrou timidamente mas, após algum tempo, quando uma cadelinha peluda saiu alegremente do quarto e tentou lambê-lo na bochecha, ele ficou feliz e mais descontraído.

- Como se chama? – perguntou o Bruno, dando festinhas à cadela, que abanava a cauda de felicidade.

- Tina! – exclamou o Marcelo – Cuidado que te vai a babar todo! Ela adora lambe-nos a cara! Anda, vem ver o meu quarto! O Miguel também deve estar a chegar.

O Bruno levou a sua mochila e seguiu o Marcelo. A Tina, encantada pelo convidado, passeava-se atrás deles.

- Olá, Bruno! – disse a mãe do Marcelo.

- Bom dia, Senhora! – respondeu o Bruno.

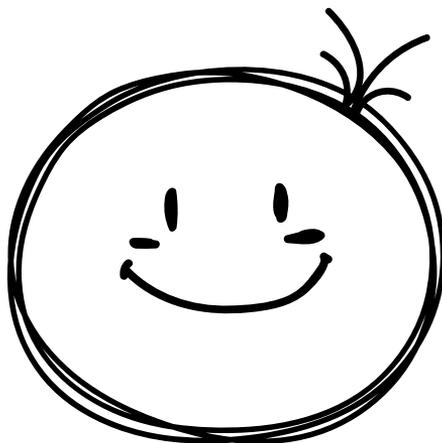
- Então? Queres fazer os deveres de matemática comigo? – perguntou o Marcelo.

- E tu, queres? Pois, és bom a matemática... - respondeu o Bruno.

- Acho que tu também podes ser bom – **afirmou o Marcelo.**
- Sei lá... Não tenho cabeça para isso. Prefiro ciências. E este problema que a professora mandou para T.P.C.... Não percebo nada? – **o Bruno tirou um caderno um pouco gasto - „O carro partiu às 10h00 e em 27 minutos percorreu a distância de 35 quilómetros. Se quisermos chegar a um ponto a 100 km de distância até às 11:30 (...)”** - isso significa que podemos desacelerar um pouco. Hum.... não faço ideia...
- Calma! É bem simples! Olha...
- Marcelo, vem cá só um segundo! – **ouviu-se a voz da mãe.**
- Estamos a fazer os trabalhos de matemática. O que foi? – **o Marcelo desceu correndo as escadas para a cozinha.**
- Aqui está! – **a mãe deu-lhe um prato de sandes.**
- Que giro! Obrigado, mãe!
- Como vai correndo?
- Tinhas razão! O Bruno é fraco a matemática. Não percebe nada daquilo.
- Marcelo, não lhe digas que é fraco...
- Mas é, mãe...
- Eu sei, filho! Mas gostas quando te criticam dessa forma?
- Não! Detesto! – **exclamou o Marcelo.**
- Pois, é. Por isso, quando ele fizer algo bem, dá-lhe os parabéns. Para ele perceber que é capaz.
- Disse-lhe que ele também podia ser bom – **constatou o Marcelo.**
- Ótimo, é isso mesmo!

**Entretanto, o Miguel chegou e juntou-se aos meninos.**

**Quando, duas horas depois, a pizza Margarita entrou solenemente no quarto do Marcelo, todos pareciam estar de bom humor, incluindo o Bruno.**



Na segunda-feira, na aula de matemática, o professor pediu a todos para tirarem uma folha, uma caneta e para guardarem os cadernos e os manuais na mochila.

- Meus queridos, vamos fazer um teste surpresa! – anunciou o professor.

- Nãoooo...! – ouviu-se em vários pontos da sala. Não tínhamos testes marcados para esta semana...

- Pois, por isso é que se chama “teste surpresa”. Não podia avisar. Vá, façam o favor de passar o primeiro exercício:

“O carro partiu às 9:15 e percorreu a distância...”

O Bruno olhou para o Marcelo e este mostrou-lhe o polegar para cima – Fizemos este exercício! Lembras-te, de certeza! – sussurrou o Marcelo.

- Marcelo, deixa-te de segredinhos! - repreendeu-o o professor.

Houve silêncio na sala até ao final do teste. O professor recolheu os testes e anunciou que ia corrigi-los imediatamente. - Entretanto, façam o favor de resolver os exercícios da página 35. A seguir a isso, digo-vos as notas.

O Bruno recebeu o teste com a coração a saltar pela boca.

Bem... não está mal. - o professor olhou para ele - vejo que começaste a estudar. Continua assim. - deu-lhe a folha, que continha poucas coisas sublinhadas a vermelho. E no canto superior esquerdo: 4! Mesmo 4! E não menos!

- Obrigado. - sussurrou o Bruno, estupefacto, voltando ao seu banco.

- Não foi por mim... - disse o Marcelo - foste tu quem resolveu o teste.

- Eu sei, mas se não me tivesses explicado isto...



A partir desse momento os meninos passaram a ser unha com carne um com o outro. O Bruno já não entrava na sala com a cabeça para baixo. Começou a participar mais nas aulas e o Damião percebeu que ele já não era um alvo



fácil. Assim, parou de provocá-lo tantas vezes.

No dia seguinte, durante a aula de Educação Cívica, a professora escreveu a palavra STRESSE no quadro em letras maiúsculas e perguntou quem sabia o significado daquela palavra. Apenas algumas mãos se levantaram. Claro que o Marcelo e o Miguel levantaram logo as mãos bem alto, mas a professora ignorou-os, apontando para os outros:

- É quando alguém fica nervoso – disse a Catarina.
- Quando se está triste – gritou o Marco.
- Quando se tem problemas – adicionou a Mariana
- Vocês todos têm razão – disse a professora. - E como se pode ver isso?

Mais uma vez, o Marcelo e o Miguel levantaram as mãos, mas a professora novamente escolheu outras pessoas para responder. Ouviu-se:

- Se a pessoa chora com frequência.
- Tem dores de cabeça, por causa dos problemas.
- Dói-lhe o estômago.
- Está sempre a roer as unhas.
- Boa, vocês sabem muito - admirou-se a professora. Vou acrescentar aqui mais uns quantos sintomas de stresse.

E agora a pergunta mais importante: Como se pode ajudar essa pessoa? Marcelo e Miguel, façam o favor de responder.

Levantaram-se os dois, surpreendidos, porque nem sequer tiveram tempo para levantar as mãos.

- Digam à turma que maneiras conhecem.

Os meninos olharam um para o outro e começaram a escrever no quadro:

- Perguntar como se sente
- Se tudo está bem
- Ajudar numa situação ou tarefa difícil
- Propor fazer os trabalhos de casa juntos
- Brincar juntos
- Comer algo juntos e conversar
- Pedir a um adulto para ajudar se for necessário
- Ser amigável
- Falar sinceramente
- Não criticar



- Muito bem – sorriu a professora. Tenho a impressão de que temos aqui pessoas especializadas na matéria. Parabéns! Verificaram se esta teoria funciona? – perguntou ela.

O Bruno levantou-se inesperadamente e exclamou – Sim! Funciona, sim!

- Então, meninos? Açam que a experiência correu bem? – questionou a professora, piscando-lhes o olho.



## Publicações recomendadas:

[www.aventurasocial.com/contactenos.php](http://www.aventurasocial.com/contactenos.php)

## ENDEREÇOS ÚTEIS:

### NES – NÚCLEO DE ESTUDOS DO SUICÍDIO (Hospital Santa Maria)

Address: Avenida Professor Egas Moniz  
1649-035 Lisboa  
E-mail: [nesuicidio@gmail.com](mailto:nesuicidio@gmail.com)

### EMDIIP (Equipa Móvel de Desenvolvimento Infantil e Intervenção Precoce)

Address: Avenida dos Bombeiros Voluntários de Oeiras  
Quinta da Quintã  
Edifício do Instituto Condessa de Cuba, N.º3, 1.º Piso  
2780-278 Oeiras  
E-mail: [geral@emdiip.com](mailto:geral@emdiip.com)

### ASSOCIAÇÃO AVENTURA SOCIAL (ASA)

## PÁGINAS WEB

[www.nes.pt](http://www.nes.pt)

[www.emdiip.com](http://www.emdiip.com)

[www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)

[www.encontrarse.pt](http://www.encontrarse.pt)



