



Co-funded by  
the European Union



# Stories 4

# empowerment

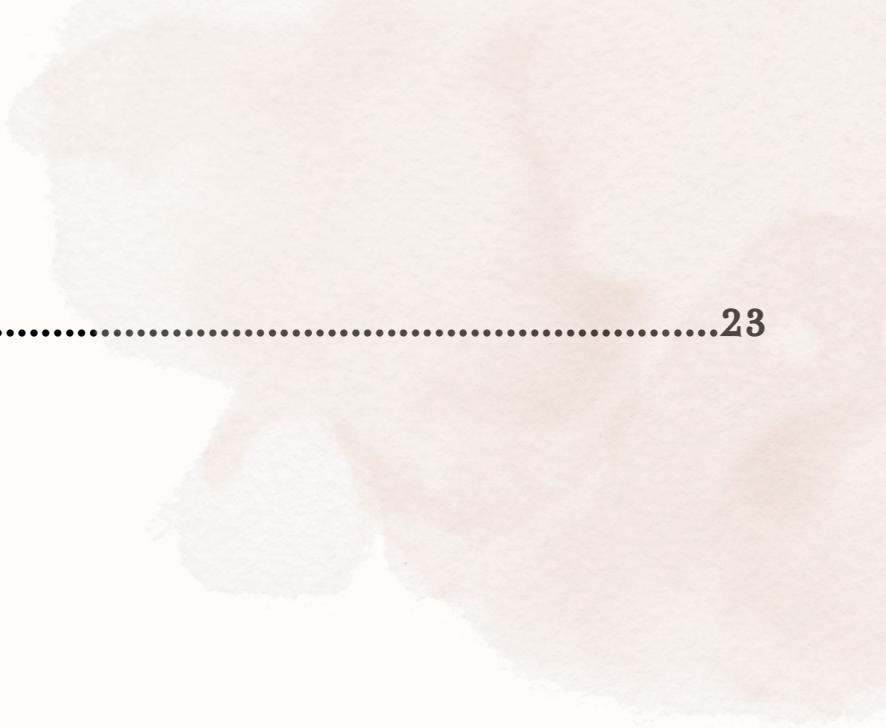
2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380

**Trabalhar o valor:  
IGUALDADE**



# ÍNDICE

Trabalhar o valor: Igualdade.....	04
“A raposa e o leão”.....	05
Trabalhar o valor: Igualdade.....	06
“Suspeita”.....	07
Trabalhar o valor: Igualdade.....	08
“O burro e a sua sombra”.....	09
Trabalhar o valor: Igualdade.....	10
“O ouriço e a raposa”.....	11
Trabalhar o valor: Igualdade.....	15
“O rato, o pássaro e a salsicha”.....	16
Trabalhar o valor: Igualdade.....	19
“A história do pescador e da sua mulher”.....	20
Trabalhar o valor: Igualdade.....	22



**“A Princesa e a ervilha”.....23**



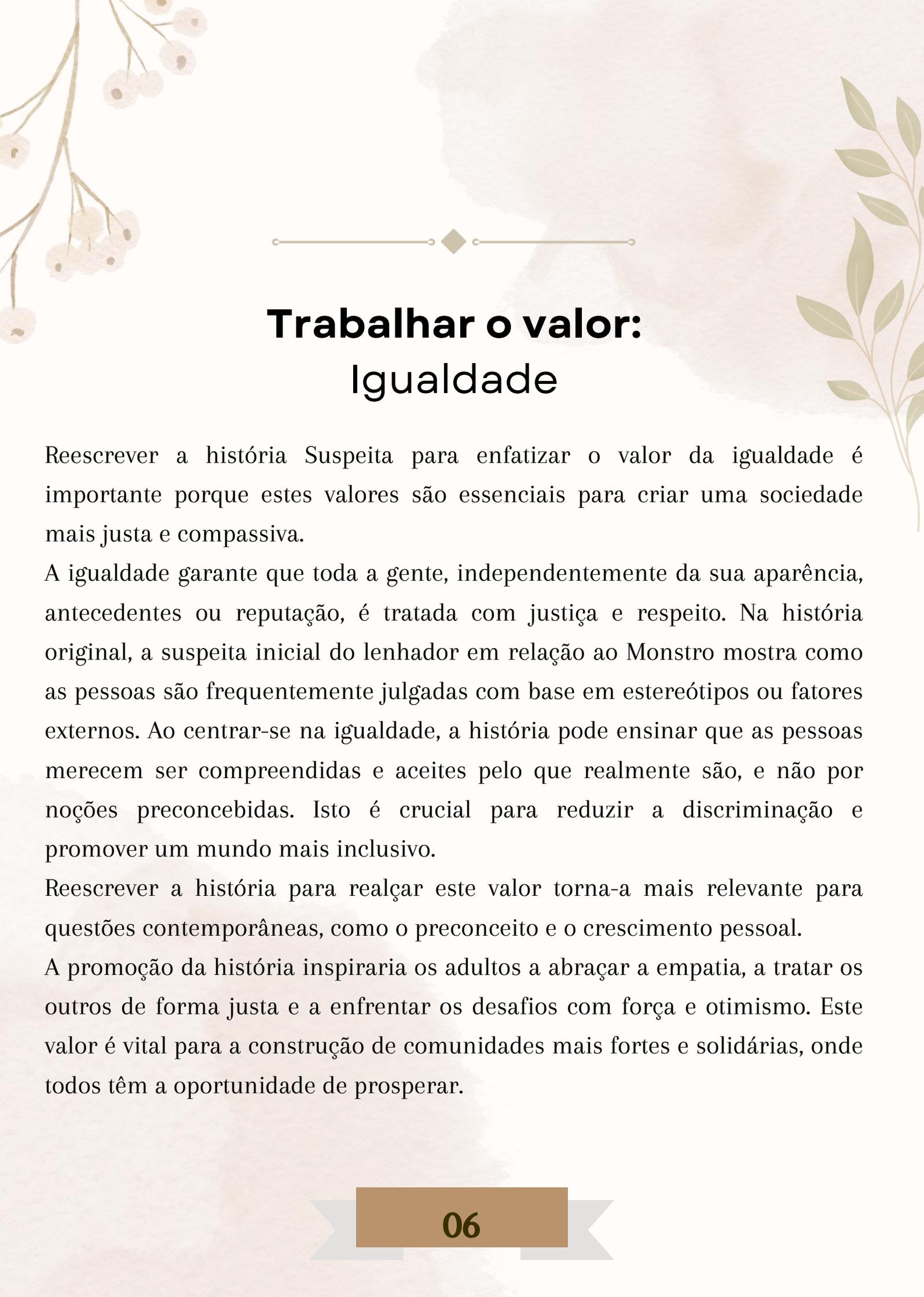


## **Trabalhar o valor: Igualdade**

É muito importante realçar o valor da igualdade. Perante algo ou alguém que não conhecemos, podemos sentir medo, mas se superarmos os nossos preconceitos e nos redescobriremos iguais nas nossas emoções, podemos mostrar mais inclusão e aceitação para com os outros. De facto, a história pode ser relida através dos valores da igualdade e da inclusão, uma vez que a raposa e o leão se reconhecem na sua diversidade mútua, aceitando-se mutuamente e construindo uma relação que ultrapassa o julgamento e a desconfiança.

# “A raposa e o leão”

Naquela manhã, uma raposa passeava tranquilamente pelos prados floridos após o péssimo inverno. De repente, a sua atenção foi atraída por um rugido violento. Era um grito que ela nunca tinha ouvido e, aterrorizada, fugiu para se esconder atrás de um arbusto. Dali pôde ver, abrigado entre as folhas, o animal terrível que tinha feito aquele barulho: era um leão, uma fera desconhecida para ela. Assustada, a pobre raposa fugiu o mais depressa que pôde. Passaram alguns dias após aquele encontro terrível, que parecia quase esquecido, quando, de repente, a raposinha voltou a encontrar o leão. Desta vez, o rei da floresta apareceu mesmo à sua frente, obstruindo-lhe o caminho. Assustada, começou a tremer como uma folha, mas não fugiu, permanecendo no seu lugar até o leão se ter afastado. Na terceira vez que a raposa se deparou com o grande animal, descobriu que o seu medo estava a diminuir gradualmente. Assim, no seu encontro seguinte com o leão, estava mais calma e até conseguiu cumprimentá-lo com um cordial “bom dia”! Finalmente, quando o voltou a ver, a raposa tentou falar com ele e conseguiu finalmente descobrir qualidades como a coragem e a inteligência. A partir desse dia, não se cansou de o ouvir, certa de que só teria a ganhar com a experiência de um animal tão astuto e bom caçador.



---

## **Trabalhar o valor: Igualdade**

Reescrever a história Suspeita para enfatizar o valor da igualdade é importante porque estes valores são essenciais para criar uma sociedade mais justa e compassiva.

A igualdade garante que toda a gente, independentemente da sua aparência, antecedentes ou reputação, é tratada com justiça e respeito. Na história original, a suspeita inicial do lenhador em relação ao Monstro mostra como as pessoas são frequentemente julgadas com base em estereótipos ou fatores externos. Ao centrar-se na igualdade, a história pode ensinar que as pessoas merecem ser compreendidas e aceites pelo que realmente são, e não por noções preconcebidas. Isto é crucial para reduzir a discriminação e promover um mundo mais inclusivo.

Reescrever a história para realçar este valor torna-a mais relevante para questões contemporâneas, como o preconceito e o crescimento pessoal.

A promoção da história inspiraria os adultos a abraçar a empatia, a tratar os outros de forma justa e a enfrentar os desafios com força e otimismo. Este valor é vital para a construção de comunidades mais fortes e solidárias, onde todos têm a oportunidade de prosperar.

**Autor Desconhecido**

# “Suspeita”

Era uma vez um lenhador que um dia se apercebeu que não tinha o seu machado. Surpreendido e com lágrimas nos olhos, encontrou o vizinho perto de sua casa, que, como sempre, o cumprimentou sorridente e amável.

Ao entrar em casa, o lenhador ficou subitamente desconfiado e pensou que poderia ter sido o vizinho a roubar-lhe o machado. De facto, agora que pensava nisso, o seu sorriso parecia nervoso, tinha um olhar estranho e eu diria mesmo que as suas mãos estavam a tremer. Pensando bem, o vizinho tinha a mesma expressão de um ladrão, andava como um ladrão e falava como um ladrão.

Tudo isto pensava o lenhador, cada vez mais convencido de que tinha encontrado o culpado do roubo, quando de repente se apercebeu que os seus passos o tinham levado de volta à floresta onde tinha estado na noite anterior.

De repente, tropeçou em algo duro e caiu. Quando olhou para baixo... encontrou o seu machado! O lenhador regressou a casa com o machado, arrependido das suas suspeitas, e quando voltou a ver o seu vizinho, reparou que a sua expressão, o seu andar e o seu modo de falar eram (e tinham sido sempre) os mesmos de sempre.



## **Trabalhar o valor: Igualdade**

Igualdade: A história pode realçar a importância de tratar os outros com igualdade e respeito. O dono do burro teve uma discussão com o viajante e não quis dar sombra ao burro porque pensava que o burro lhe pertencia. Mas o burro, que não suportava as suas vozes, foi-se embora e tanto o dono como o viajante ficaram sem sombra. Nesta história, a igualdade é realçada e refere-se ao estado ou condição de ser igual, especialmente em termos de direitos ou oportunidades. É um princípio fundamental que enfatiza a justiça e a imparcialidade entre indivíduos ou grupos.

Igualdade: Garante que os indivíduos de uma sociedade têm igual acesso a recursos, oportunidades e direitos, independentemente da raça, género, classe, religião ou outras características.

# “O burro e a sua sombra”

Era uma vez um viajante que contratou um burro e o seu dono para o ajudarem a atravessar um longo deserto.

Partiram de manhã muito cedo, o viajante no burro e o dono do burro a seu lado, a pé.

Ao meio-dia, quando o calor se tornou insuportável, fizeram uma paragem.

O viajante desmontou do burro e sentou-se para descansar à sua sombra, pois não havia qualquer vestígio de vegetação à volta.

- Levanta-te daqui imediatamente, gritou o patrão do burro. Este lugar é meu.

- Mas eu paguei-te! disse o viajante.

- Pagaste-me pelo burro e não pela sua sombra.

Os dois homens continuaram a discutir e a discutir sobre quem se sentaria à sombra.

E enquanto os dois homens discutiam, o burro, que já não aguentava mais as suas vozes, parou e deixou-os sem sombra e sem maneira de atravessar o deserto...

A história pode realçar a importância de tratar os outros com igualdade e respeito. Independentemente da nossa posição, devemos tratar as pessoas e os animais com respeito. Todas as criaturas têm direitos e devem ser tratadas com respeito. O burro nesta história sente esta discriminação e abandona tanto o patrão como o cliente porque é tratado de uma forma incorrecta, o que reforça a sensação de que a sua opinião e posição são excluídas das dos outros.



## **Trabalhar o valor: Igualdade**

A história pode realçar a amizade, a partilha, a dádiva e a aprendizagem com os erros. Demonstra também o valor da igualdade. A história realça o valor do ouriço e da raposa, não escolhendo um lado, mas explorando a sua interação e tensão. A história revela como estes tipos moldam as nossas atividades intelectuais, as nossas vidas pessoais e a nossa cultura em geral. Ao fazê-lo, a história sublinha a importância de equilibrar convicção com adaptabilidade, simplicidade com complexidade e a visão singular com compreensão pluralista.

**Autor Desconhecido**

# “O Ouriço e a Raposa”

Era uma vez, numa floresta bem escondida, onde para se saber da sua existência era preciso andar quilómetros fora da cidade, vivia Mark, o ouriço-cacheiro. Mark tinha 4 anos. Velho, claro, uma vez que os ouriços vivem até aos 5 anos. No entanto, a quem se perguntava na floresta, diziam que ele tinha sete corações, como um gato. Diziam que, de três em três vezes, ele saía para a rua, não se importava com os carros e as pessoas más e, correndo o risco de perder a vida, atravessava a estrada e entrava na floresta oposta. Nenhum outro ouriço se tinha aventurado a explorar aquela floresta, pois toda a gente sabia que os que lá tinham ido nunca mais voltavam.

As raposas que dominavam a floresta vizinha faziam questão de exterminar qualquer pequeno ouriço que se aproximasse dos seus ninhos. Mas nenhuma delas incomodava Mark e todos ficaram surpreendidos quando ele regressou. Mas ele também não sabia. Era tão velho que não se importava de morrer. Estava a viver o momento. E todos o invejavam por isso, mas ninguém fazia o mesmo.

Uma manhã, Mark decidiu atravessar a estrada mais uma vez, ir para a floresta oposta e banhar-se calmamente no rio. Desde pequeno que gostava de mergulhar os seus espinhos no rio da floresta oposta, passando aí inúmeras horas a brincar com os seus irmãos.

As suas pernas pequenas impediam-no de chegar rapidamente ao seu destino, pelo que partia sempre de manhã cedo para ganhar tempo. Pensava que, a essa hora, não haveria muitos carros a passar, pelo que o seu percurso seria mais seguro.

Foi isso que ele fez nessa manhã, por isso começou cedo a atravessar a estrada. Já não ouvia bem, mas conseguia ouvir as sirenes altas que vinham na sua direção, mesmo antes de chegar à floresta oposta. Ao virar o olhar, vê um grande veículo branco a aproximar-se a toda a velocidade. Incapaz de se salvar, envolveu-se nos seus espinhos e percebeu que a sua vida tinha acabado. As rodas do veículo branco tocaram-lhe nas costas e ele gritou de dor. O veículo branco continuou a correr e Mark ficou na estrada, a sofrer, a gritar, mas sabendo que ainda estava vivo.

- Eu vou lutar!”, disse ele e continuou a gritar por socorro.

Passado algum tempo, Sifis, o urso castanho, Melina, a líder dos javalis e todos os outros ouriços que ouviram o chamamento de Mark apareceram por detrás da erva alta. Olharam para ele e, quando se aperceberam do que lhe tinha acontecido, começaram a pensar em soluções.

- Pobre rapaz, eu estava a dizer-lhe que um dia isto ia acontecer”. disse Melina

-É isso que tens a dizer? O nosso amigo está a sofrer, temos de o ajudar. Sifis responde-lhe, querendo ajudar o seu amigo

-“Bem dito!” gritaram os restantes ouriços a uma só voz, e um deles continuou a dizer:

-Ele devia ter mais cuidado. Todos nós lhe dissemos que os carros são perigosos. Ele era velho, não devia andar assim sozinho na rua”.

“Exatamente! Ele não ouvia ninguém e ria-se de nós porque não conseguíamos atravessar a rua por medo. Eis o que aconteceu agora”. Disse Melina e virou-se para a floresta. Os ouriços seguem-na e, atrás deles, Sifis diz: “Ótimo, tens razão. Boa sorte para o velhote, ele nunca se importou”.

Mark estava a ouvi-los e estava amuado. Não se importava de morrer, mas tinha a certeza que os seus amigos o iam ajudar. Depois, ouve uma voz a sussurrar o seu nome. - Mark! Eu ajudo-te.” Virou-se para o outro lado e viu uma bela raposa castanha-avermelhada, com uma orgulhosa cauda espessa, agarrá-lo e correr para o seu ninho. Colocou-o cuidadosamente na relva macia e imediatamente outras raposas se juntaram à sua volta.

-“Bem-vindo, Marco. Eu sou a Elli, a rainha raposa. Faremos tudo para te salvar”, disse-lhe ela

Surpreendido, ele pergunta-lhe: - “Mas porquê? Eu seria a comida perfeita para vocês, porquê salvar-me?”

- “Nunca te perguntaste porque é que nós não nos metemos contigo desde que vieste para cá?

- “Sim, porquê?” Mark perguntou-lhe com curiosidade

- Porque vimos o que há de bom em ti. E o bem vence sempre”, respondeu Elli.

- E então? O que é que eu tinha de bom que os outros da minha floresta não tinham? perguntou ele novamente

- Amor. Nós vimos amor em ti. Nenhum dos teus amigos veio ajudar-te quando estavas a sofrer. Mas todos pediram a tua ajuda durante tantos anos e tu deste-a. Nós sabíamos. Nós sabíamos-lo. Por isso recompensámos-te, sabendo que eles nunca o fariam”, disse sorrindo.

Mark ficou perplexo, agradeceu-lhe e percebeu que todos os seus amigos o tinham traído. Ficou lá vários dias, ficou bom, embora tenha perdido os espinhos e estava pronto para voltar para a sua floresta. Quando chegou, todos o cumprimentaram com alegria. Reuniu-os a todos debaixo de uma árvore alta e disse-lhes:

-“Eu sei porque é que tens medo de atravessar para a floresta oposta. Tens medo do amor e no outro lado eles só sabem amar. Elli, a rainha raposa, ajudou-me quando me viraste as costas. Os meus espinhos não estão perdidos, eu sei onde eles estão. Nos vossos corações”, disse-lhes e dirigiu-se para a floresta das raposas, onde se tornaria um residente permanente.

Os restantes animais aperceberam-se do seu erro, arrependeram-se, começaram a amar-se e a ajudar-se mutuamente e viram que as suas vidas se tornaram mais bonitas. Esta história realça o verdadeiro significado da amizade, da partilha, da dádiva e da aprendizagem com os erros. Esta história realça o verdadeiro significado da amizade, da partilha, da dádiva e da aprendizagem com os erros. Destaca também a importância da igualdade e dos direitos de todas as criaturas.

O ouriço era uma personagem que dava e partilhava, mas não recebia a ajuda que oferecia aos outros ouriços. A raposa, pelo contrário, foi a personagem que percebeu a bondade e a partilha do ouriço. No entanto, no final da história, os ouriços compreendem os seus erros e iniciam uma nova forma de viver, apreciando e oferecendo ajuda quando é necessário.



## **Trabalhar o valor: Igualdade**

Esta história poderia ser reescrita de forma a realçar a confiança, a partilha, a bondade e a igualdade. Todas as pessoas têm capacidades e papéis únicos que contribuem para o sucesso de um grupo. A perturbação destes papéis sem compreender a sua importância pode levar ao fracasso. A inveja e a insatisfação podem perturbar a harmonia e causar conflitos desnecessários. Dar ouvidos a opiniões externas sem pensamento crítico pode levar a decisões que prejudicam o bom funcionamento do sistema. A história realça o valor da igualdade no trabalho de equipa e o respeito mútuo.

# “O rato, o pássaro e a salsicha”

Era uma vez um rato, um pássaro e uma salsicha que viviam juntos na sua casa. Todos a mantinham juntos, pois eram muito queridos, e a paz e a felicidade reinavam na sua casinha, pois cada um fazia o seu trabalho.

A tarefa do pássaro era voar todos os dias para a floresta e trazer madeira para casa. O rato tinha de levar água do poço, acender o lume e preparar a mesa. E a salsicha tinha-se encarregado de cozinhar. Mas neste mundo, quem se diverte com o que tem, não lhe dá valor e quer experimentar algo diferente. Assim, um dia, o passarinho encontrou outro pássaro na floresta, que o gozou por ter uma vida tão boa e por estar a trabalhar arduamente na floresta, enquanto os seus outros dois amigos desfrutavam do calor da casa.

- És muito tolo, para te cansares tanto e carregares a lenha da floresta. Os outros dois estão a aproveitar-se de ti porque fazem trabalhos fáceis em casa, disse-lhe ele.

Quando o ratinho acendeu o lume e tirou água do poço, sentou-se na sala de estar até à hora de preparar a mesa. E a salsicha, que era a cozinheira, só tinha de ficar perto da panela para ver a comida a ser cozinhada. Quando chegava a altura de comerem, a salsicha ia para a panela, dava-lhe uma pequena volta entre os legumes, e assim a comida ficava deliciosa e pronta para ser saboreada. Depois veio o passarinho da floresta. Todos se sentaram à mesa para comer e depois foram para as suas camas, onde dormiram satisfeitos até à manhã seguinte.

Viviam uma vida verdadeiramente bela! Mas no dia seguinte, porque acreditava no que o seu amigo lhe dizia, o passarinho recusou-se a ir para a floresta carregar lenha. Há muito tempo que se tinha tornado o servo dos outros, disse ele. É altura de as coisas mudarem, de cada um fazer um trabalho diferente, para variar.

O rato e a salsicha tentaram convencê-lo, mas o pássaro não se convenceu. Sendo o chefe da casa, disse-lhes que deviam pelo menos fazer um esforço. Então tiraram à sorte.

A salsicha ficou com a tarefa de ir à floresta buscar lenha, o ratinho de cozinhar e o passarinho de tirar água do poço, acender o lume e pôr a mesa. Mas qual foi o resultado? A salsicha foi à floresta buscar lenha. O passarinho acendeu a fogueira e o ratinho pôs a panela de comida ao lume. Depois, ambos ficaram à espera que a salsicha voltasse para casa, com a lenha para o dia seguinte. Mas a salsicha estava a demorar muito tempo a aparecer. Os outros dois ficaram preocupados. Pensaram que ia acontecer alguma coisa má. Por isso, o passarinho voou para a floresta para ver o que tinha acontecido ao seu companheiro.

Um pouco para lá da sua casinha, encontrou um cão. O cão tinha visto a salsicha, tinha-a agarrado e estava a comer a infeliz salsicha. O passarinho queixou-se ao cão do seu comportamento, mas nada aconteceu. O cão disse que tinha o direito de comer a salsicha, pois tinha-a encontrado na rua e tinha fome!

Triste, o passarinho apanhou a sua lenha sozinho, carregou-a e levou-a para casa, onde contou ao rato tudo o que viu e ouviu. Os dois ficaram muito tristes, mas decidiram ficar juntos e fazer o melhor que pudessem. E assim, o passarinho preparou a mesa, enquanto o ratinho começou a cozinhar a comida.

Quando chegou a altura de comerem, o ratinho saltou para a panela, como fazia o chouriço, para mexer e misturar os legumes. Mas antes de chegar ao meio do caldo a ferver, ficou sem pelos e sem pele e, por fim, o infeliz ratinho queimou-se e morreu.

Quando o passarinho quis comer, não conseguiu encontrar o cozinheiro, o rato, em lado nenhum. Deixou a lenha no chão e procurou aqui e ali, mas o rato tinha desaparecido. Por ter deixado a lenha no chão por descuido, esta pegou fogo e, em pouco tempo, toda a casa estava a arder. O passarinho correu para ir buscar água ao poço para apagar o fogo. Mas o balde escorregou-lhe e caiu no poço, puxando também o passarinho para dentro. Ele tentou sair, mas em vão! O passarinho afogou-se na água do poço.

Esta história poderia ser reescrita para realçar a confiança, a partilha, a bondade e a igualdade. Os três heróis viviam em harmonia e eram felizes, mas quando a confiança e a bondade desaparecem e a inveja e a maldade aparecem, as vidas mudam e deterioram-se.



---

## **Trabalhar o valor: Igualdade**

Esta história realça a importância do valor da igualdade. Quando reescreveres a história, podes enfatizar o valor da igualdade escolhendo um rumo diferente.

Transmitido oralmente

# “A história do pescador e da sua mulher”

Era uma vez um pescador e a sua mulher que viviam numa pequena cabana de pesca perto do mar. O pescador ia para a água todos os dias e pescava.

Um dia, retirou do fundo do mar um grande rabo. O rabo disse: “Eu não sou um rabo a sério, sou um príncipe encantado”. E pediu ao pescador que o voltasse a pôr na água porque ele não ia gostar. O pescador teve a bondade de soltar o peixe, mas quando contou à sua mulher porque é que não tinha trazido nada, ela ficou descontente. Foi dito ao pescador para chamar o príncipe e pedir-lhe que realizasse um desejo: uma pequena casa em vez da pobre cabana.

O homem obedeceu com relutância e voltou para o mar. A água tinha-se tornado verde e amarela. O pescador chamou-o: “Homenzinho, homenzinho, Timpe Te, Buttje, Buttje no mar, A minha mulher, Ilsebill, não quer o que eu quero”. Então o rabo nadou para cima e o pescador expressou o desejo da sua mulher de ter uma casinha. “Vá lá”, disse o rabo, “ela já a tem”. Quando o homem chegou a casa, a sua mulher estava sentada em frente a uma linda casinha com um jardim e ambos estavam felizes.

Mas, passado algum tempo, a mulher queixou-se de que teria preferido um grande castelo em vez de uma pequena casa de campo. Então, mandou o marido de volta à procura do Rabo e, com o coração pesado, o pescador partiu. Desta vez, a água era roxa, cinzenta e espessa. O pescador chamou o Rabo e disse-lhe o que a mulher queria. “Vai lá, ela está à porta”, disse o rabo.

Quando o pescador regressou a casa, havia um grande palácio de pedra com criados e propriedades magníficas. A sua mulher mostrou orgulhosamente a casa ao pescador e ele disse que agora deviam ser felizes. “Vamos pensar nisso”, respondeu a mulher. Na manhã seguinte, ela pensou que o homem devia ser rei. O humilde pescador não queria ser rei, mas a mulher mandou-o à procura do Rabo para que ela pudesse ser rainha. Deprimido, o homem foi para o mar e pensou que aquilo não estava certo. A água era toda cinzenta escura e cheirava mal. O pescador chamou o príncipe e expressou-lhe o desejo da sua mulher. “Vai lá, ela já lá está”, disse o rabo.

Quando o homem chegou a casa, o palácio era muito maior, a sua mulher estava sentada num trono dourado e rodeada pela sua corte. “Oh mulher, que bom que agora és rainha! Agora já não queremos desejar mais nada”. Mas a mulher agora queria tornar-se imperatriz e não descansava enquanto o homem não partisse de novo. O mar estava negro, espesso e espumoso. O pescador ficou aterrorizado quando chamou o Rabo e lhe contou o desejo da sua mulher. “Vai em frente”, disse o rabo, “ela já lá está”.

Quando o homem regressou a casa, a sua mulher era imperatriz. Mas isso ainda não era suficiente para ela, que também queria tornar-se papa. Com os joelhos a tremer, o pescador foi para o mar. A água estava a ferver e nuvens negras corriam pelo céu. O rabo também concedeu este desejo e, quando o pescador regressou a casa, havia uma grande igreja rodeada de palácios. A sua mulher estava toda vestida de ouro e os reis e imperadores ficaram maravilhados. Agora ela era papa, mas ainda não estava satisfeita, queria tornar-se como o bom Deus. O homem implorou-lhe que desistisse, mas ela ficou tão zangada que ele fugiu com medo. O céu estava negro como breu, uma tempestade enorme assolava o mar, que lançava ondas negras e gigantescas. O pescador gritou contra as forças da natureza e, quando o rabo apareceu, disse-lhe que a sua mulher queria tornar-se como o bom Deus. O rabo disse-lhe: “Vai, ela já está de volta à cabana do pescador.”

Assim, o pescador e a sua mulher voltaram para a miserável cabana.



## **Trabalhar o valor: Igualdade**

Nesta história, o amor é dificultado pelo estatuto social e pelas expectativas que temos em relação ao outro, quer se trate de um laço maternal, da pressão da sociedade ou dos sentimentos que comandam as nossas atitudes. A igualdade pode ser explorada e é possível reescrever a história imaginando que se passa nos dias de hoje e não no tempo das princesas.

Hans Christian Andersen

# “A princesa e a ervilha”

Era uma vez um príncipe que queria casar com uma princesa a sério. Ele viajou por todo o mundo, mas não importava onde fosse, não conseguia encontrar uma. Havia sempre algo de errado com as princesas que encontrava.

Numa noite de tempestade, uma jovem bateu à porta do castelo do príncipe. Estava encharcada da chuva e as suas roupas estavam sujas de lama, mas dizia ser uma verdadeira princesa. A rainha, desconfiada, decidiu pô-la à prova.

Nessa noite, a rainha colocou uma pequena ervilha debaixo de vinte colchões e vinte cobertas de penas no quarto de hóspedes. Disse à princesa para dormir ali e ver se estava confortável.

Na manhã seguinte, a princesa desceu para o pequeno-almoço, com um ar cansado e dorido. “Não consegui dormir nada”, disse ela. “Havia uma coisa dura na cama, que me manteve acordada toda a noite!”

A rainha sorriu, sabendo que só uma verdadeira princesa poderia sentir uma ervilha minúscula através de tantas camadas de roupa de cama. O príncipe ficou radiante - tinha finalmente encontrado uma verdadeira princesa! Casaram-se e a ervilha foi colocada em exposição no museu real.



## Licença gratuita

O produto aqui desenvolvido como parte do projeto Erasmus+ “Stories for empowerment 2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380” foi desenvolvido com o apoio da Comissão Europeia e reflete exclusivamente a opinião do autor. A Comissão Europeia não é responsável pelo conteúdo dos documentos.

A publicação obtém a licença Creative Commons CC BY- NC SA.



Esta licença permite-lhe distribuir, remisturar, melhorar e desenvolver a obra, mas apenas de forma não comercial. Ao utilizar a obra, bem como extractos da mesma, deve:

1. Ser mencionada a fonte e uma hiperligação para a licença, bem como eventuais alterações. Os direitos de autor permanecem com os autores dos documentos.
2. A obra não pode ser utilizada para fins comerciais.
3. Se recompor, converter ou desenvolver a obra, as suas contribuições devem ser publicadas ao abrigo da mesma licença que a original.

## Declaração de exoneração de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.