



Co-funded by  
the European Union



# Stories 4

# empowerment

2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380

## Trabalhar o valor: **RESILIÊNCIA**



# ÍNDICE

Trabalhar o valor: Resiliência.....	05
“O encontro”.....	06
Trabalhar o valor: Resiliência.....	09
“Bumerangue”.....	10
Trabalhar o valor: Resiliência.....	14
“A lebre e a tartaruga”.....	15
Trabalhar o valor: Resiliência.....	16
“Suspeita”.....	17
Trabalhar o valor: Resiliência.....	18
“O espelho chinês”.....	20
Trabalhar o valor: Resiliência.....	22
“O rato ganacioso”.....	23



**Trabalhar o valor: Resiliência.....24**

**“O rei e o sal”.....25**

**Trabalhar o valor: Resiliência.....26**

**“A história do pseudo-gigante”.....27**

**Trabalhar o valor: Resiliência.....29**

**“A raposa e o ouriço”.....30**

**Trabalhar o valor: Resiliência.....32**

**“Beppo varredor de ruas”.....33**

**Trabalhar o valor: Resiliência.....35**

**“O buraco na estrada”.....36**

**Trabalhar o valor: Resiliência.....37**

**“O galo de Barcelos”.....38**

**Trabalhar o valor: Resiliência.....41**

**“Os três porquinhos” .....42**



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

A história permite trabalhar o tema do auto-conhecimento e da resiliência, uma vez que o protagonista perde uma oportunidade importante por não ter confiança suficiente em si próprio e nos outros. A história pode ser reescrita através dos valores da resiliência, porque mesmo quando não nos sentimos capazes de lidar com situações que nos podem deixar desconfortáveis, se estivermos conscientes dos nossos recursos e valores, podemos gerir o medo e o embaraço e ganhar confiança, beneficiando das coisas boas que podem surgir no nosso caminho.

## “O encontro”

Tinha o compartimento do comboio só para mim. Depois entrou uma rapariga”, conta um jovem indiano cego. O homem e a mulher que a acompanharam devem ter sido os seus pais. Fizeram-lhe muitas recomendações. Como eu já era cego nessa altura, não podia saber como era a rapariga, mas gostei do som da sua voz.

“Vais para Dehra Dun? perguntei quando o comboio saiu da estação. Perguntei-me se seria capaz de a impedir de descobrir que eu era cego. Pensei: se eu ficar no meu lugar, não deve ser muito difícil.

Vou para Saharanpur”, disse a rapariga, “a minha tia vem buscar-me lá. E tu, para onde vais?

“Para Dehra Dun, e depois para Mussoorie”, respondi.

“Oh, que sorte a tua! Eu adoraria ir para Mussoorie. Adoro as montanhas. Especialmente em outubro”.

“Sim, é a melhor estação”, disse eu, recorrendo às minhas memórias de quando conseguia ver. “As colinas estão cobertas de dalias selvagens, o sol é maravilhoso e, à noite, podemos sentar-nos à lareira e beber brandy. A maior parte dos turistas já se foi embora e as ruas estão calmas e quase desertas”.

Ela ficou em silêncio e eu perguntei-me se as minhas palavras a tinham afetado ou se ela me considerava apenas um sentimentalista. Depois cometi um erro. “Como é que é lá fora?” perguntei.

Ela, no entanto, não pareceu achar nada de estranho na pergunta. Será que já tinha reparado que eu não conseguia ver? Mas as palavras que disse imediatamente a seguir tiraram-me todas as dúvidas. “Porque não olhas pela janela?”, perguntou com a maior naturalidade possível.

Deslizei para baixo do assento e cheguei à janela pelo tato.

Estava aberta e virei-me para lá, fingindo estudar a vista. Com os olhos da minha imaginação, via os postes telegráficos a passarem a correr. "Já reparaste", aventurei-me a dizer, "que as árvores parecem mover-se enquanto estamos parados?"

"Está sempre a acontecer isso", disse ela.

Virei-me para a rapariga e, durante algum tempo, ficámos sentados em silêncio. "Tens uma cara interessante", disse eu. Ela riu-se agradavelmente, um riso claro e sonoro. "É bom ouvir isso", disse ela. Estou tão farta que as pessoas me digam que tenho uma cara bonita!

"Então, tem mesmo uma cara bonita", pensei, e continuei em voz alta: "Bem, uma cara interessante também pode ser muito bonita.

"É muito galante", disse ela. "Mas porquê tanta seriedade?"

"Devemos estar a chegar", disse eu num tom um pouco brusco.

Graças a Deus. Não suporto viagens longas de comboio.

Eu, por outro lado, estaria disposto a sentar-me ali indefinidamente, só para a ouvir falar. A sua voz tinha o trinado prateado de um riacho de montanha. Assim que ela saísse do comboio, teria esquecido o nosso breve encontro; mas eu teria guardado a sua memória durante o resto da viagem e mesmo depois.

O comboio entrou na estação. Uma voz chama a rapariga que se vai embora, deixando apenas o seu perfume.

Um homem entrou no compartimento e balbuciou qualquer coisa. O comboio recomeçou a andar. Tateei até à janela e sentei-me em frente a ela, olhando para a luz do sol que era escuridão para mim. Mais uma vez podia jogar o meu pequeno jogo com um novo companheiro de viagem.

"Lamento não ser um companheiro tão atrativo como o que acabou de sair", disse-me ele, tentando meter-me na conversa.

"Era uma rapariga interessante", disse eu. Podes dizer-me... tinha cabelo comprido ou curto? "Não me lembro", respondeu ele num tom intrigado. "O que me marcou foram os olhos dela, não o cabelo. Ela tinha uns olhos tão bonitos!"

É pena que ela não precise deles... é completamente cega. Será que ele não reparou? Como dois cegos a fingir que vêem. Quantos encontros entre seres humanos são assim. Por medo de expor o que se é. E assim se perdem os encontros decisivos da vida. Alguns encontros só acontecem uma vez..





## **Trabalhar o valor: Resiliência**

Por vezes, quando confrontados com problemas, o mal-estar que sentimos pode bloquear-nos e levar-nos a fazer escolhas erradas, como acontece com o protagonista da história com final trágico. Se, por outro lado, formos capazes de reagir à dor e à tristeza, cuidando de nós próprios, trabalhando a nossa consciência e ouvindo as nossas emoções sem nos tornarmos prisioneiros delas, podemos lidar melhor com as situações: com lucidez, podemos encontrar soluções para os problemas sem magoar os outros ou os fazer sentir mal. A resiliência é a capacidade que nos permite lidar com acontecimentos traumáticos (como o luto) cuidando de nós próprios e das nossas emoções, sem alienar as pessoas e as coisas que amamos.

# “Bumerangue”

De repente, um dia, o Sr. Remo começou a odiar o seu cão. Ele não era um homem mau. Mas alguma coisa se tinha partido dentro dele quando ficou viúvo. Tinha perdido a mulher e ficou com o seu cão, um peludo, gordo, preto, com orelhas de morcego e muito engraçado. Chamavam-lhe Bum, ou Bumerangue, porque trazia de volta tudo o que lhe atiravam, com prontidão e perseverança. Em tempos, o Sr. Remo e o Bum tinham dado longos passeios juntos e conversado sobre o mundo humano e canino, sobre Descartes e Rin Tin Tin. Havia uma grande compreensão entre eles. Mas agora já não se falavam. O cavalheiro sentava-se num cadeirão a olhar para o vazio e Bum agachava-se a seus pés, olhando-o com um carinho sem limites. (...)

Bum, tenho de te deixar. Bum, tenho de te deixar. Não posso continuar a tomar conta de ti. De facto, mas tu não podes compreender isto, eu detesto-te.

O cão olhava para ele com um carinho e uma dedicação infinitos. Porque é que não o confiou a um canil ou a um conhecido? Antes de mais, por preguiça. Mas também porque se lembrava de uma frase que a sua mulher tinha dito. Ela tinha-lhe dito: Remo, se eu morrer, por favor não deixes o nosso Bum sozinho. Então Remo tinha-se zangado com essa frase: como é que alguém podia duvidar disso? E, em vez disso, a pobre Dora, que conhecia bem o nó de fraqueza no coração do marido. Ela tinha-o abandonado. E ao abandonar o cão, ele estava agora a vingar-se loucamente do destino. Então o Sr. Remo pegou no carro e levou o Bumerangue para fora da cidade, para um grande prado onde brincavam muitas vezes juntos. (...) Quando estavam longe de olhares indiscretos, amarrou o cão a uma árvore e, sem olhar para trás, foi-se embora. Regressou a casa e cozinhou com cuidado, como já não fazia há algum tempo.

Chutou a tigela do Bum para um canto. Pegou na trela e no açaim e atirou-os para o lixo. Mas nessa noite, por volta das três horas, ouviu arranhar a porta. Era o Bumerang. Um pouco sujo e molhado, saltou para cima dele de forma festiva e deu a volta à casa para mostrar a sua alegria. (...). Na noite seguinte, carregou o Bum no carro, percorreu cem quilómetros na autoestrada e abandonou o cão no parque de estacionamento de uma estação de serviço. (...) No dia seguinte, no supermercado, encontra uma senhora, a dona da Tommasina, amiga do Bumerangue.

-Onde está o Bum?

- Ai de mim!, diz o Sr. Remo, abrindo bem os braços. A senhora põe a mão sobre a boca, teatralmente. Não perguntou nada, respeitava essa reserva. Tocou na mão do senhor com a sua mão. - Imagino que isto seja uma grande dor para ela.

- Não sabe o quanto, responde o Sr. Remo.

Regressa a casa. Ao subir as escadas, ouve um ruído ténue mas inconfundível. Unhas no mármore.

Era o Bumerangue, no patamar. (...)

Dois dias depois, o Sr. Remo pegou novamente no carro, conduziu durante todo o dia e chegou à beira-mar com o cão. Aí apanhou um barco. (...) O homem levou o Bumerangue para a praia e atirou um pau ao mar. Bum nadou, deu uma dentada, voltou para a praia e, claro, o dono já não estava lá. (...) Passou uma semana. A senhora, que tinha visto o Bumerangue regressar da primeira vez, perguntou pelo novo desaparecimento.

- Infelizmente, disse o Sr. Remo, ele tinha recuperado, depois teve uma recaída. (...)

Foi uma semana triste para o Sr. Remo, mas certamente não para o Bumerangue desaparecido.

Pelo contrário, reparou que o tapete e o sofá da casa tresandavam a cão e desodorizou-os. O Sr. Remo estava triste porque o televisor estava avariado. O técnico finalmente chegou.

Ele mexeu em tudo, falou disto e daquilo e viu a tigela do Bumerangue.

- Tens um cão? - disse ele.

- Já não tenho.

- Mas agora tenho um, e é um verdadeiro problema. Imaginem que eu estava de férias à beira-mar. No regresso, no ferry, um cão gordo e feio salta para o meu carro. Os meus filhos dizem: "Vá lá pai, é um cãozinho abandonado, vamos ficar com ele, vamos ficar com ele". Sabe como são as crianças...

- Claro, disse o Sr. Remo.

- Quer dizer, neste momento tenho-o aqui no carro, estou à procura de alguém a quem o dar. Não conheces ninguém, pois não?

- De que cor é o cão? - perguntou o Sr. Remo com um arrepio.

- É preto. Com duas orelhas como um morcego.

O técnico sai. O televisor está a funcionar. O Sr. Remo senta-se, mas não olha para o ecrã. Olha para a porta. Passado um momento, sente as unhas a raspar. (...)

Então, o cavalheiro preparou um plano perfeito. Mudaria de país, ou mesmo de continente, para uma longa viagem. Há já algum tempo que andava a pensar nisso. Levantou as suas poupanças, comprou um casaco branco e um chapéu de palha. Uma manhã, fechou o Bumerangue no terraço e partiu. Apanhou um avião e voou catorze horas. Quando sai do avião, já se sente diferente e tropical. Na recolha de bagagens, parou ao lado de uma rapariga bronzeada e sorriu-lhe. Sim, era longe, muito longe de tudo. Cheirava-lhe a mar e a sol, não a cão. Foi então que se apercebeu de uma cena estranha.

Uma senhora está a chorar entre dois polícias. Apontava para uma gaiola de cão, que acabara de sair do avião.

- Mas isso não é possível! - gritava ela com uma voz estridente - onde está o meu Rufus?

- Senhora, acalme-se - disse um polícia coçando a cabeça.

- Não pode ter acontecido o que está a dizer...

Intrigado, o Sr. Remo aproxima-se. Ouve o polícia a falar com o agente de bagagens perdidas. - Aconteceu uma coisa muito estranha. A senhora enviava regularmente o seu cão, numa gaiola no porão. Mas agora diz que o animal não é dela.

- É impossível...

- O meu cão é um setter irlandês”, disse a senhora a chorar, ”este é um cão gordo e feio. Lembro-me muito bem que, à partida, ele andava a vaguear livremente pelo aeroporto.

- Quer dizer, minha senhora, que alguém substituiu o seu cão?

- Mas sim”, riu-se o bagageiro, ”... ou o cão abriu a gaiola e substituiu-a.

- Não seja irónica”, disse a senhora, ”não sabe como os cães são inteligentes!

O Sr. Remo não esperou que a gaiola fosse aberta. Correu, arrastando a sua mala com rodas, pelos corredores do aeroporto, e ouviu o galope frenético do Bumerangue atrás de si. Na hora, entrou no táxi e disse:

- Hotel Tropicana, imediatamente.

- Não posso, senhor, disse o taxista. - Há um cão feio deitado à frente do carro que não me deixa passar.

O Sr. Remo subiu para o seu quarto no último andar do hotel. Abriu a grande janela que dava para o terraço. O Bumerangue fareja a alcatifa, satisfeito. O Sr. Remo tira o casaco branco e o chapéu. Olha para o mar e para o horizonte distante. Deu uma corrida de arranque e saltou.

A última coisa que viu foi o Bumerangue, gordo e compacto como uma bala, a correr para o seu lado com um olhar de adoração. Um novo jogo, mestre? A imprensa local até dedicou um título à triste e comovente história. Enterraram-nos juntos.





## **Trabalhar o valor: Resiliência**

Esta história pode ser reescrita de forma a realçar a resiliência e a auto-confiança. Concentre-se na forma como a tartaruga, apesar de ser menos rápida do que a lebre, persevera na sua corrida e vence no final, graças à sua determinação e auto-confiança. Reescrever a história de forma a focar a resiliência e a auto-confiança transmite uma mensagem muito importante aos leitores.

Hoje em dia, é uma questão muito relevante, porque a dúvida impede muitas vezes as pessoas de perseguirem os seus objectivos. O medo do fracasso ou a comparação com os outros pode criar hesitação e incerteza. Ao reescrever a história de modo a centrarmo-nos mais na autoconfiança, podemos demonstrar que acreditar em nós próprios é crucial para o sucesso. Num mundo que muitas vezes valoriza a velocidade, o sucesso instantâneo e a mentalidade do “vencedor leva tudo”, uma história como “A lebre e a tartaruga”, reescrita com um enfoque na resiliência e na auto-confiança, ensinaria a todos que, por vezes, as características mais valiosas não são aquelas que são imediatamente visíveis ou facilmente medidas. A história reescrita pode inspirar os leitores a valorizarem a resiliência e a auto-confiança, mesmo quando o caminho que têm pela frente parece assustador.

# “A lebre e a tartaruga”



Era uma vez uma lebre muito vaidosa que passava o dia inteiro a gabar-se da sua velocidade de corrida.

Cansada de a ouvir sempre a gabar-se, a tartaruga desafiou-a para uma corrida.

-"Que engraçada que és, tartaruga, deves estar a brincar", disse a lebre enquanto se ria alto.

-"Veremos, lebre, guarda as tuas palavras para depois da corrida", respondeu a tartaruga.

No dia seguinte, os animais da floresta juntaram-se para assistir à corrida. Todos queriam ver se a tartaruga conseguia mesmo vencer a lebre.

O urso começou a corrida, gritando:

Às vossas posições, preparem-se, vamos!

A lebre saltou imediatamente para a frente, correu e correu mais depressa do que nunca. Depois olhou para trás e viu que a tartaruga estava apenas alguns passos atrás da linha de partida.

-"Tartaruga lenta e ingénua", pensou a lebre. Porque é que ele quer correr, se não tem hipóteses de ganhar?

Confiante de que ia ganhar a corrida, a lebre decidiu parar no meio da estrada para descansar debaixo de uma árvore. A sombra fresca e agradável da árvore foi muito relaxante, de tal forma que a lebre adormeceu.

Entretanto, a tartaruga continuava a caminhar lentamente mas com firmeza. Estava determinada a não desistir. Em breve, encontrou a lebre a dormir tranquilamente - a tartaruga estava a ganhar a corrida!

Quando a tartaruga se aproximou da meta, todos os animais da floresta começaram a gritar de excitação. Os gritos acordaram a lebre, que não conseguia acreditar no que via: a tartaruga estava a cruzar a meta e ele tinha perdido a corrida.



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

Reescrever a história Suspeita para realçar o valor da resiliência é importante porque este valor é essencial para criar uma sociedade mais justa e compassiva.

A resiliência ensina a importância de ultrapassar os erros e os desafios. Em vez de deixar que o fracasso nos defina, a resiliência encoraja-nos a aprender com os contratemplos e a tornarmo-nos mais fortes. Na história, o facto de o lenhador se aperceber do seu erro e da sua capacidade de crescer a partir dele pode servir como uma poderosa lição de desenvolvimento pessoal. A resiliência ajuda os indivíduos a lidar com a adversidade, a persistir nas dificuldades e a construir a sabedoria necessária para enfrentar desafios futuros. Reescrever a história para realçar estes valores torna-a mais relevante para questões contemporâneas, como o preconceito e o crescimento pessoal. Ao promover a resiliência, a história inspiraria os adultos a abraçar a empatia, a tratar os outros de forma justa e a enfrentar os desafios com força e otimismo. Estes valores são vitais 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 gentilmente.

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.



## **Working on value: Resilience**

Reescrever O Espelho Chinês para enfatizar o valor da resiliência é importante porque muda a narrativa de uma história de suspeita e incerteza para uma história de força e perseverança. A resiliência é a capacidade de enfrentar a adversidade, ultrapassar desafios e adaptar-se perante as dificuldades. Ao centrar-se na resiliência, a história pode mostrar como as personagens crescem e aprendem com as experiências difíceis, em vez de serem definidas ou derrotadas por elas. Esta mudança incentiva os leitores a abordarem as suas próprias dificuldades com esperança e determinação, encarando os desafios como oportunidades de crescimento e não como obstáculos. Num mundo em que a incerteza é comum, realçar a resiliência oferece uma mensagem de força de que temos a capacidade de recuperar, aprender e seguir em frente, independentemente das dificuldades que enfrentamos. O valor da resiliência pode ser aplicado a esta história de várias formas. Por um lado, a partir da aceitação da realidade, uma vez que as personagens da história, nunca se tendo visto reflectidas num espelho, não têm uma percepção clara da sua própria aparência. No entanto, em vez de entrarem em pânico ou desesperarem ao verem uma imagem inesperada, adaptam-se e aceitam a realidade tal como lhes é apresentada. Esta atitude de aceitação é fundamental para a resiliência, uma vez que implica a adaptação a circunstâncias adversas e a continuação da vida apesar dos obstáculos.

Outro exemplo de resiliência é quando o agricultor chinês se esquece do que a mulher lhe pediu para fazer, pois esta flexibilidade mental é essencial na resiliência, uma vez que permite lidar eficazmente com as mudanças e os imprevistos.

Por último, outro sinal de resiliência pode ser a reação da esposa ao ver o seu reflexo no espelho, que é de surpresa e tristeza, quando acredita que o marido trouxe outra mulher consigo. Nesse caso, a mãe conforta-a, mostrando-lhe que a imagem no espelho é ela própria, embora envelhecida. Esta parte da história realça a importância de ter uma autoimagem realista e de praticar a auto-compaixão, reconhecendo as nossas próprias forças e fraquezas sem nos julgarmos demasiado. Na resiliência, é essencial ter uma visão equilibrada de si próprio para ultrapassar os desafios com confiança e determinação.

# “O espelho chinês”

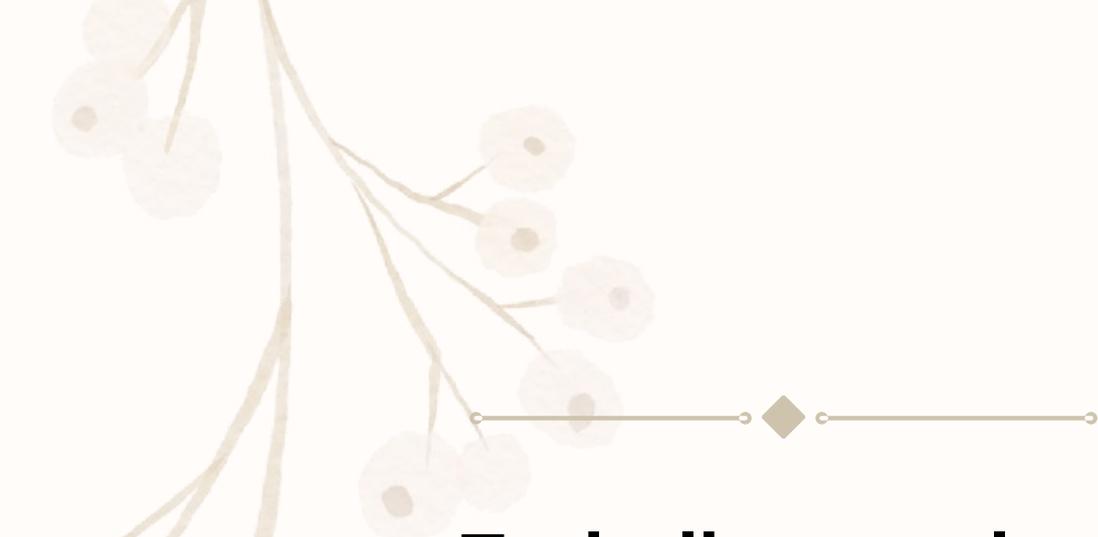
Era uma vez um camponês chinês que ia para a cidade vender a colheita de arroz que ele e a mulher tinham estado a fazer. A mulher pediu-lhe que não se esquecesse de lhe levar um pente.

O homem chegou à cidade e vendeu a colheita. Depois de o ter feito, encontrou-se e reuniu-se com vários companheiros e começaram a beber e a festejar o que tinham conseguido. Depois, e ainda um pouco desorientado, o agricultor lembrou-se que a mulher lhe tinha pedido para lhe trazer algo. Mas não se lembrava do quê, por isso foi a uma loja e comprou o produto que lhe chamou a atenção. Era um espelho, com o qual regressou a casa. Depois de o dar à sua mulher, voltou a trabalhar no campo.

A jovem esposa olhou-se ao espelho e, de repente, começou a chorar. A mãe perguntou-lhe porque chorava, ao que a filha lhe entregou o espelho e respondeu que a causa das suas lágrimas era o facto de o marido ter trazido consigo outra mulher jovem e bonita. A mãe também se olhou ao espelho e, depois de o fazer, respondeu à filha que não tinha nada com que se preocupar, pois era uma mulher velha".

Um conto de origem chinesa, de autor anónimo. É uma história muito curta que tem várias interpretações possíveis, mas, entre outras coisas, fala da forma como nos vemos reflectidos no mundo e da diferença entre o que pensamos ser e o que realmente somos, subestimando-nos ou sobrestimando-nos frequentemente. Para compreender a história, é necessário ter em conta que nenhuma das personagens alguma vez se viu reflectida num espelho, não sabendo o que realmente vê. Assim, a esposa não é capaz de compreender que a bela jovem que vê é ela própria, enquanto a mãe não vê que a velha que vê é ela própria.

Observa-se também que, enquanto a primeira se preocupa com a razão pela qual considera o que vê no reflexo mais belo do que ela própria, a segunda desvaloriza-o de forma crítica, praticamente ridicularizando a sua própria imagem.



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

Depois de comer a comida sozinho, o rato deve aperceber-se do seu erro, mostrar resiliência, reconhecendo o seu erro e aprendendo com ele, e assim ser mais capaz de enfrentar futuros desafios com maior sabedoria e reflexão. Esta história centra-se na capacidade que temos de demonstrar para recuperarmos rapidamente das dificuldades. O rato deve ser forte a lidar com as competências e os recursos disponíveis, pedir ajuda quando necessário e encontrar formas de gerir a situação que está a enfrentar. As pessoas com resiliência são capazes de utilizar as suas competências e pontos fortes para responder aos desafios da vida.

# “O rato ganancioso”

Era uma vez um rato muito guloso. Ele comia, comia, até que a sua barriga inchou tanto que ele não conseguia sair do seu lugar!

- Porque é que comes tanto? chamaram-lhe os outros ratos.

- Porque é que não hei-de comer? respondeu o rato guloso. Eu gosto de comida.

- Um dia vais ficar estragado por comer demais, aconselharam-no.

- Porque é que me hei-de magoar? Tenho um estômago muito forte e digiro facilmente tudo o que como.

Um dia, o rato guloso deixou o seu ninho, que ficava na cave de uma casa, subiu cautelosamente ao rés do chão, para que um gato não o visse e o atacasse, encontrou um buraco numa parede, entrou com dificuldade porque era estreito, deu um passo em frente e, de repente, o que é que os seus olhos viram!

Encontrou uma cave, uma cave cheia de comida! Queijos, salames, carnes fumadas, nozes e um monte de outras coisas.

O rato nunca poderia imaginar tal sorte!

-Tenho muita sorte! Vou comer! E não digo nada a nenhum rato sobre esta cave para vir comer sozinho!

E caiu de cabeça na comida.

Comeu queijo, salame, um pouco de carne, volta ao queijo, volta ao salame...

Por ter comido demasiado, a sua barriga tinha-se tornado redonda como uma bola.- Muito bem! disse para si próprio. Tenho muita sorte. Todo o inverno venho aqui para comer... E que comida! O melhor que há para um rato! Acariciou um pouco a barriga inchada e, ao olhar para o queijo, voltou a cobiçá-lo.- Deixem-me comer um bocadinho antes de me ir embora, decidi. É tão delicioso que não me canso de o comer!



---

## **Trabalhar o valor: Resiliência**

Depois de ter comido a comida sem sal, o rei apercebeu-se do seu erro, demonstrando resiliência ao reconhecer o seu erro e aprendendo com ele. A resiliência refere-se à capacidade de recuperar rapidamente de dificuldades ou contratempos e de se adaptar eficazmente face à adversidade. A resiliência não é uma característica fixa, mas uma competência que pode ser desenvolvida e reforçada ao longo do tempo. A resiliência não é uma característica fixa, mas uma competência que pode ser desenvolvida e reforçada ao longo do tempo. É uma qualidade vital para navegar nas complexidades da vida e alcançar o bem-estar a longo prazo.

# “O rei e o sal”

Era uma vez um grande rei que tinha três filhos e amava-os muito. Um dia, decidiu ver se eles também gostavam muito dele. Por isso, chamou cada um deles e perguntou-lhe o quanto o amava. “Amo-te tanto como amo o ouro e as jóias”, disse o primeiro filho, e o rei ficou muito contente. “Amo-te tanto como amo o dinheiro”, disse o segundo filho, e mais uma vez o rei ficou muito contente. “Amo-te tanto como amo o sal”, disse o terceiro filho. O rei ficou então muito zangado e expulsou o terceiro filho do palácio. Ele vagueou por cidades e aldeias, fez muitos trabalhos e conseguiu, com a sua inteligência, tornar-se rei noutra estado. Os anos passaram, o pai já estava muito velho e quase se tinha esquecido do terceiro filho. Mas ele lembrava-se sempre do pai e da sua injusta expulsão do palácio, mas não lhe guardava rancor. Assim, um dia, decidiu fazer uma mesa festiva e convidou reis de perto e de longe. Entre eles estava o seu pai. A mesa era muito rica. Tinha todo o tipo de comida, frutos e doces. Exceto que toda a comida não tinha sal. Assim o terceiro filho tinha combinado com o cozinheiro. Quando todos se sentaram à mesa festiva, o rei, seu pai, pegou no garfo e começou a comer. Mas nas primeiras garfadas queixou-se de que a comida não tinha sal e deixou de comer. Estava sentado à frente de uma mesa tão rica... com comida sem sabor.

Então o seu terceiro filho, que estava ao seu lado, mas que o velho rei não tinha reconhecido, virou-se e disse-lhe "Pai, quando há muitos anos te disse que te amava como o sal, expulsaste-me do teu palácio. Agora, porque é que estás tão triste por não poderes comer a tua comida sem sal? O velho rei, surpreendido, reconheceu o seu filho e apercebeu-se do seu erro. “Desculpa, filho, fui tão injusto contigo...”, disse-lhe. Depois o filho abraçou o pai.



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

Lukas e Jim superam o medo, demonstram resiliência e descobrem a verdadeira natureza do gigante ilusório através da coragem e da determinação. O Sr. Tur Tur encarna a resiliência ao manter-se sozinho, apesar da sua solidão e dos mal-entendidos.

Michael Ende

# “A história do pseudo-gigante”

Jim Button e Luke, o condutor de máquinas, partiram numa longa viagem e acabaram num deserto. Aí vivem uma aventura emocionante: O Jim queria dizer alguma coisa quando olhou para trás, mas a palavra ficou-lhe presa na garganta. “Ali!”, só conseguiu sussurrar. Lukas virou-se. O que ele via agora ultrapassava tudo o que já tinha visto antes. No horizonte estava um gigante tão grande que até as montanhas altas ao lado pareciam pequenas colinas.

“Oh!” Jim gemeu. “Isso não é uma miragem..., miragem.....! Afasta-te depressa, Lukas! Talvez ele ainda não nos tenha visto!

” Tem calma!”, responde Lukas. Ele observa o gigante com atenção.

“Acho que”, apercebeu-se, “para além do seu tamanho, o gigante é bastante bonito”. “O..., o..., o quê?” Jim gaguejou horrorizado.

“Bem,” disse Lukas, “só porque ele é grande não quer dizer que seja um monstro, pois não?” Agora o gigante estendia a mão com desejo. Sem esperança, baixou-a novamente e soltou um suspiro profundo que parecia levantar-lhe o peito.

De repente, o gigante levantou as duas mãos, dobrou-as, caiu de joelhos e gritou com uma voz muito fina e patética: “Por favor, por favor, estranhos, não fujam! Eu não vos faço mal!” Jim observou horrorizado enquanto Luke tirava educadamente o boné e acenava com o lenço. Agora o desastre estava prestes a acontecer-lhes! O gigante levantou-se lentamente. Parecia indeciso e confuso. Perguntou: “Isso quer dizer que posso aproximar-me?” “Sim!!!”, gritou Lukas e caminhou em direção ao gigante, acenando e determinado. Os olhos de Jim turvaram-se de horror. Teria o Lukas apanhado uma insolação? De qualquer forma, Jim não podia deixar o seu amigo Lukas correr sozinho para um perigo tão grande. Foi por isso que correu atrás de Lukas, apesar de os seus joelhos estarem a tremer. “Bem, estás a ver!” disse Lukas, dando-lhe uma palmada amigável no ombro. “Assim está muito melhor”.

Tens de ultrapassar os teus medos. Quando se tem medo, normalmente tudo parece muito pior do que realmente é! Quando o gigante viu o homem e o rapazinho que vinham na sua direção a acenar, o seu rosto infeliz iluminou-se. “Bem, amigos!”, diz ele com a sua voz fina, “estou a chegar!” Pôs-se em movimento e avançou em direção ao Lukas e ao Jim. O que aconteceu a seguir foi espantoso. O gigante aproximou-se passo a passo e, a cada passo, tornava-se um pouco mais pequeno. Quando estava apenas a uns cem metros de distância, já não parecia muito maior do que uma alta torre de igreja. Depois de mais cinquenta metros, já só tinha a altura de uma casa e, quando finalmente chegou junto dos dois amigos, era tão alto como Lucas, o condutor da locomotiva - era até uma cabeça mais baixo! “Olá, o meu nome é Sr. Tur Tur e sou um gigante a fingir. Quanto mais longe estou, maior pareço. E quanto mais me aproximo, mais reconhecem a minha verdadeira forma”. “Queres dizer”, perguntou Lukas, “que não ficas mais pequeno quando te aproximas? Também não és assim tão grande quando estás mais longe, mas é o que parece?” “É verdade”, disse o Sr. Tur, “é por isso que sou apenas um gigante de faz-de-conta”. “Estás a ver, Jim,” disse Luke, “era exatamente isso que eu queria dizer sobre o medo.”



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

Nesta história, é importante destacar a resiliência. O ouriço vence a corrida com inteligência e resiliência. A história poderia ser reescrita com um final mais conciliador que realçasse a esperteza do ouriço.

# “A lebre e o ouriço”

Numa manhã de domingo, no outono, um ouriço dirigia-se a um campo cheio de nabos. Aí encontrou uma lebre. O ouriço cumprimentou a lebre de uma forma amigável. Mas a lebre era muito arrogante e gozou com as pernas do ouriço, mas o ouriço não aguentou a piada sobre as suas pernas e desafiou a lebre para uma corrida. Apostaram um Louis d'or (uma moeda de ouro) e uma garrafa de brandy para ver qual dos dois cruzaria primeiro a linha de chegada. A lebre quis começar de imediato. Mas o ouriço insistiu em tomar primeiro o seu pequeno-almoço em casa e voltar a encontrar-se dentro de meia hora.

Em casa, o ouriço contou à sua mulher a aposta com a lebre e pediu-lhe que o acompanhasse. A mulher do ouriço pensou que o marido tinha perdido a cabeça para entrar numa corrida com a lebre, mas seguiu-o. Mas ela seguiu-o e, pelo caminho, o ouriço explicou à mulher como queria ganhar com a ajuda dela. Enquanto ele próprio começava a corrida com a lebre, a Sra. Ouriço devia esperar na meta. Assim que a lebre se aproximasse da meta, ela deveria gritar: “Já cá estou”. Assim, a mulher tomou o seu lugar enquanto o marido se dirigia ao ponto de encontro com a lebre. A lebre contou até três e correu o mais depressa que pôde. O ouriço, no entanto, deu apenas três passos e depois escondeu-se num sulco. Quando a lebre chegou ao seu destino a toda a velocidade, a mulher do ouriço gritou como combinado: “Já cá estou!”

A lebre não reconheceu o engano porque a mulher do ouriço era exatamente igual ao seu marido. Em vez disso, a lebre estava zangada com a sua derrota e queria repetir a corrida. Como um vendaval, correu de volta ao ponto de partida. Mas quando lá chegou, desta vez o próprio ouriço gritou: “Já cá estou”.

Voltaram a correr e voltou a acontecer o mesmo. E mais uma vez a lebre irritada quis repetir a corrida, e assim foi 73 vezes. Cada vez que a lebre chegava à meta, a mulher do ouriço gritava: “Já cá estou”. E quando regressava ao ponto de partida, o próprio ouriço gritava: “Já cá estou”. Na 74ª repetição, a lebre caiu morta. O ouriço pegou na moeda de ouro que tinha ganho e na garrafa de brandy e foi para casa feliz com a sua mulher.





## **Trabalhar o valor: Resiliência**

A resiliência é o principal valor desta história. É fundamental realçar a importância da resiliência. Beppo é um modelo de perseverança e de atenção plena. Pode reescrever a história dando ainda mais ênfase a estas qualidades e fazendo-o sentir-se valorizado por elas.

Michael Ende

# “Beppo, varredor de ruas”

O nome do velhote era Beppo Varredor de Ruas. Provavelmente, na realidade, tinha um nome diferente, mas como era um varredor de rua de profissão e toda a gente lhe chamava isso, ele também se chamava assim. Beppo Varredor de Ruas vivia perto do anfiteatro, numa cabana que ele próprio construía com tijolos, pedaços de ferro ondulado e feltro de telhado. Era invulgarmente baixo e andava sempre um pouco curvado, de modo que era apenas ligeiramente mais alto do que o Momo. Mantinha sempre a sua grande cabeça, na qual se erguia uma pequena mecha de cabelo branco, ligeiramente inclinada e usava pequenos óculos no nariz.

Algumas pessoas eram da opinião de que o Beppo Streetsweeper não era muito correto de cabeça. Isso devia-se ao facto de ele apenas sorrir amavelmente e não responder às perguntas. Ele pensava. E se achava que a resposta não era necessária, ficava calado. Mas se achava que era necessária uma resposta, pensava nela. Às vezes demorava duas horas, às vezes um dia inteiro, antes de responder. Entretanto, é claro, a outra pessoa já se tinha esquecido do que tinha perguntado e as palavras de Beppo pareciam-lhe estranhas. Só o Momo conseguia esperar tanto tempo e perceber o que ele estava a dizer. Ela sabia que ele levava tanto tempo para nunca dizer nada que não fosse verdade. Porque, na sua opinião, toda a desgraça do mundo vinha das muitas mentiras, intencionais e não intencionais, que só surgem da pressa ou da imprecisão.

Todas as manhãs, muito antes do amanhecer, ia com a sua velha bicicleta a ranger para a cidade, para um grande edifício. Aí, esperava num pátio com os seus colegas até lhe darem uma vassoura e um carrinho e lhe atribuírem uma rua específica para varrer. Beppo adorava essas horas antes do amanhecer, quando a cidade ainda estava a dormir. E gostava de fazer o seu trabalho com rigor. Ele sabia que era um trabalho muito necessário.

Quando varria assim as ruas, fazia-o lentamente mas com firmeza: um suspiro a cada passo e uma pincelada a cada respiração.

Passo - respiração - passagem da vassoura. Passo - respiração - passagem da vassoura.

Pelo meio, por vezes parava um pouco e olhava pensativamente para a frente. E depois voltava a andar: passo - respiração - passagem da vassoura. Enquanto avançava, com a rua suja à sua frente e a rua limpa atrás de si, tinha muitas vezes grandes pensamentos. Mas eram pensamentos sem palavras, pensamentos tão difíceis de comunicar como um certo cheiro de que só agora nos lembramos, ou uma cor com que sonhámos. Depois do trabalho, quando se sentava com o Momo, explicava-lhe os seus grandes pensamentos. E enquanto ela o ouvia com a sua maneira especial, a sua língua soltava-se e ele encontrava as palavras certas. “Sabes, Momo”, dizia ele, por exemplo, ”é assim: às vezes temos um caminho muito longo à nossa frente. Pensas que é terrivelmente longo; nunca o conseguirás percorrer, pensas tu.”

Olhou para a frente em silêncio durante algum tempo, depois continuou: “E depois começa-se a apressar. E apressas-te cada vez mais. Cada vez que olhas para cima, apercebes-te de que não há menos para fazer. E esforças-te ainda mais, o medo apodera-se de ti e, no fim, estás completamente sem fôlego e não consegues continuar. E a estrada ainda está à tua frente. Não podes fazer isso assim”. Ele pensou um pouco. Depois continuou: “Nunca se deve pensar em toda a estrada ao mesmo tempo, sabes? Só tens de pensar no próximo passo, na próxima respiração, na próxima vassourada. E só devemos pensar na próxima”. Fez uma nova pausa e pensou antes de acrescentar: “Então é divertido; isso é importante, então fazes bem o teu trabalho. E é assim que deve ser”. E de novo, depois de uma longa pausa, ele continuou: “De repente, apercebemo-nos de que fizemos todo o caminho, passo a passo. Nem sequer nos apercebemos como e não ficamos sem fôlego”. Acena com a cabeça para si próprio e conclui: “Isso é importante”.



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

A história destaca o processo de aprender com as dificuldades e os erros e de crescer com eles através do valor da resiliência. Pode colocar a história num contexto diferente ou embelezá-la mais.

# “O buraco na estrada”

Desço a rua.

há um buraco fundo na estrada.

Eu caio. Estou desesperado.

A culpa não é minha. Demoro uma eternidade a sair.

Desço a mesma rua.

há um buraco fundo na estrada.

Finjo que não o vejo. caio outra vez.

Não acredito que estou outra vez no mesmo sítio.

mas a culpa não é minha. Continuo a demorar uma eternidade a sair.

Desço a mesma rua e

há um buraco profundo na estrada.

Vejo-o.

Volto a cair... por hábito.

Os meus olhos estão abertos. Sei onde estou.

A culpa é minha.

Saio de imediato.

Eu caminho pela mesma rua.

Há um buraco fundo na estrada.

Eu dou a volta.

Vou por outra rua.



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

A resiliência é também um valor evidente neste conto. A personagem principal não se conforma com o seu destino e utiliza esta capacidade para salvar a sua vida.

Os participantes podem transformar a lenda ou dar-lhe um final diferente, uma vez que a resiliência pode vir de outras personagens. A base aqui é a inocência e a forma de a provar. Se os participantes tiverem vivido situações de fragilidade, identificar-se-ão facilmente com esta história e poderão reescrevê-la utilizando a história ou histórias das suas próprias vidas.

# “O galo de Barcelos”

Há muitos anos, na pequena cidade portuguesa de Barcelos, teve lugar um acontecimento notável que será recordado durante séculos. A cidade era uma paragem pacífica para muitos peregrinos que percorriam o Caminho de Santiago, a rota sagrada que conduz à catedral de Santiago de Compostela, em Espanha. Entre esses peregrinos encontrava-se um homem humilde da Galiza, uma região do norte de Espanha. Partiu para a peregrinação para cumprir um voto religioso, como muitos antes dele, e esperava encontrar abrigo e descanso em Barcelos.

No entanto, durante a sua estadia na cidade, uma valiosa peça de prata foi roubada a um rico proprietário de terras. A cidade ficou em alvoroço e o povo estava determinado a encontrar o culpado. Infelizmente, as suspeitas recaíram sobre o peregrino galego. Ele era um forasteiro, desconhecido da população local e, aos seus olhos, um provável suspeito. Sem muitas provas, mas movidas pelo desejo de resolver rapidamente o crime, as autoridades prenderam o peregrino.

O homem protestou a sua inocência, mas os seus apelos caíram em saco roto. Foi levado perante o juiz da cidade, um homem conhecido pelo seu rigor e decisões rápidas. O juiz, desejoso de manter a paz na cidade, condenou o peregrino à morte por enforcamento, apesar da falta de provas concretas. Os habitantes da cidade, convencidos de que tinham encontrado o ladrão, ficaram satisfeitos com esta decisão e começaram os preparativos para a execução.

O dia da sua execução aproximava-se e o peregrino estava desesperado. Tinha vindo a Barcelos numa viagem santa e agora enfrentava a morte por um crime que não cometera. Numa última tentativa de salvar a sua vida, pediu para ver o juiz uma última vez. Surpreendentemente, o seu pedido foi atendido e foi levado a casa do juiz, onde estava a decorrer um banquete. O juiz estava a organizar um banquete com muitos dos seus amigos, e o ambiente era de festa.

O peregrino, ainda acorrentado e vigiado, é levado perante o juiz. Com desespero na voz, implorou pela sua vida. “Estou inocente”, diz ele. “Não roubei nada. Vim a esta cidade apenas para cumprir a minha peregrinação a Santiago. Por favor, acreditem em mim.”

O juiz, no entanto, não se comoveu com as palavras do peregrino. Já tinha tomado a sua decisão. Mas então, num momento de inspiração divina, o peregrino apontou para a mesa onde o juiz e os seus convidados estavam a comer. Um grande galo assado, dourado e estaladiço, estava no centro da mesa, pronto a ser servido.

O peregrino falou: “É tão certo que eu sou inocente como é certo que este galo vai cantar antes de eu ser enforcado.”

Os convidados riram-se da afirmação do peregrino. Um galo que tinha sido assado e cozinhado não podia cantar. O juiz, embora curioso, não ficou convencido. Ordenou a execução mas, intrigado com a declaração do peregrino, decidiu adiar ligeiramente o enforcamento. O peregrino foi conduzido para longe, ainda a encarar o seu destino iminente.

Enquanto o carrasco preparava a força e os habitantes da cidade se reuniam para assistir, algo de extraordinário aconteceu. De volta ao banquete do juiz, quando o galo estava prestes a ser trinchado, a ave, milagrosamente, levantou-se na bandeja. As suas penas, que tinham sido arrancadas, parecem ter voltado a crescer e o galo cantou bem alto, enchendo a sala com o seu som.

O juiz e os seus convidados ficaram atónitos em silêncio. O impossível tinha acontecido - tal como o peregrino tinha previsto. O juiz, agora convencido da inocência do homem, ordenou imediatamente aos seus guardas que interrompessem a execução. O canto do galo tinha sido um sinal divino, um milagre que salvou a vida do peregrino.

O juiz correu para o local da execução, chegando mesmo a tempo. Por um incrível golpe do destino, o nó da forca não se tinha apertado corretamente e o peregrino ainda estava vivo. A execução foi interrompida e o peregrino galego foi libertado. Deu graças a Deus e a São Tiago por lhe terem poupado a vida e continuou a sua peregrinação, acabando por chegar a Santiago de Compostela.

Em honra deste acontecimento milagroso, o povo de Barcelos criou um monumento ao galo e ao peregrino. A história do Galo de Barcelos tornou-se um símbolo de fé, justiça e intervenção divina. Até hoje, o galo continua a ser um símbolo emblemático de Portugal, representando a boa sorte e o triunfo da verdade sobre a injustiça.



## **Trabalhar o valor: Resiliência**

A resiliência pode estar ligada à ajuda mútua, o que também leva o facilitador a explorar este valor. É uma história infantil fácil de explorar, mas que pode levar a emoções profundas e individuais. A razão para sair de casa, a forma diferente como cada pessoa lida com este desafio e as consequências das suas acções. Uma das personagens pode ser explorada como a mais resiliente e auto-confiante e o que os outros aprendem com ela. Na reescrita, pode ser explorado o simbolismo da casa, do esforço, do empenhamento e do sucesso.

# “Os três porquinhos”

Era uma vez três porquinhos que decidiram deixar a casa da mãe e construir a sua própria casa. Cada porquinho tinha a sua própria ideia do tipo de casa que seria melhor.

O primeiro porquinho, que estava com pressa, construiu a sua casa com palha. Foi rápido e fácil, mas não muito resistente. O segundo porquinho, querendo um pouco mais de segurança, construiu a sua casa com paus. Demorou um pouco mais, mas mesmo assim não era muito resistente. O terceiro porquinho, o mais cuidadoso dos três, decidiu construir a sua casa com tijolos. Foi um trabalho árduo e demorou muito tempo, mas ele sabia que seria forte.

Um dia, apareceu um lobo mau. Tinha fome e viu nos porcos uma refeição fácil. Primeiro, foi à casa de palha. “Porquinho, porquinho, deixa-me entrar!”, rosnou o lobo.

“Nem por um pelo do meu queixo!” respondeu o primeiro porco.

“Então vou soprar, soprar e deitar a tua casa abaixo!” disse o lobo. E rebentou mesmo. A casa de palha não resistiu ao sopro do lobo e o primeiro porco correu para a casa de pau a pique do seu irmão.

O lobo seguiu-o e bateu à porta da casa de pau. “Porquinhos, porquinhos, deixem-me entrar!”

“Nem por um pelo do nosso queixo!”, responderam os dois porcos.

“Então eu vou soprar, soprar e deitar a vossa casa abaixo!” E, mais uma vez, o lobo deitou a casa abaixo, e os dois porcos correram para a casa de tijolo do irmão.

Agora, o lobo estava a ficar frustrado. Bateu à porta da casa de tijolo. “Porquinhos, porquinhos, deixem-me entrar!”

“Nem por um pelo do nosso queixo!” gritaram os três porcos.

O lobo soprou, soprou e soprou, mas por muito que soprasse, a casa de tijolo mantinha-se firme. O lobo tentou uma e outra vez, mas não conseguiu deitar a casa abaixo.

Apercebendo-se de que tinha sido derrotado, o lobo foi-se embora e os três porquinhos viveram felizes para sempre na sua casa de tijolo segura.





## 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.