

# quebrando o silêncio<sup>®</sup>

VOCÊ  
ME FAZ  
FELIZ!

VOCÊ É  
CAPAZ!

CONFIO  
EM VOCÊ!

SEU  
SORRISO  
É LINDO!

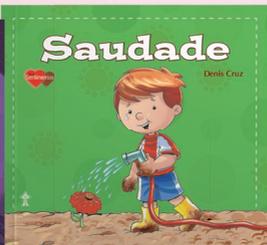
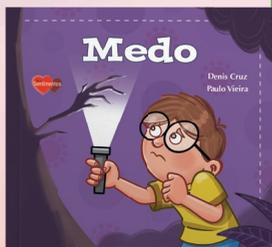
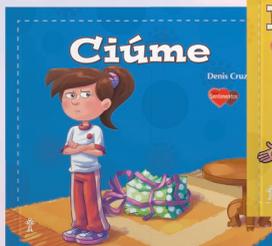
VOCÊ  
CONSEGUE!

AMO  
VOCÊ!

**PALAVRAS**  
**QUE MARCAM**



# LIVROS QUE ENSINAM A REFLETIR SOBRE AS EMOÇÕES



MKT CPB / Adobe Stock



Edição Especial - 2022

Editoração: Sueli Ferreira de Oliveira,  
Ariane M. Oliveira e Aline Lüdtk  
Projeto gráfico: Paulo Martins  
Programação visual: Ana Bergamo e William Lobo  
Ilustração da capa: Rogério Chimello



CASA PUBLICADORA BRASILEIRA

Rodovia Estadual SP 127, km 106 – Caixa Postal 34;  
CEP 18270-970 – Tatuí, SP – Fone (15) 3205-8800

Diretor-Geral: Edson Erthal de Medeiros  
Diretor Financeiro: Uilson Garcia  
Redator-Chefe: Marcos De Benedicto  
Gerente de Produção: Reisner Martins  
Gerente Comercial: Filipe Corrêa de Lima  
Chefe de Arte: Marcelo de Souza

## SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE

Ligue Grátis: 0800 552616  
Segunda a quinta, das 8h às 20h  
Sexta, das 8h às 15h45 | Domingo,  
das 8h30 às 14h

Visite o nosso site: [www.cpb.com.br](http://www.cpb.com.br)  
E-mail: [sac@cpb.com.br](mailto:sac@cpb.com.br)  
Redação: [n-amiguinho@cpb.com.br](mailto:n-amiguinho@cpb.com.br)

### PARA ANUNCIAR

(15) 3205-8883 | e-mail: [marketing@cpb.com.br](mailto:marketing@cpb.com.br)



Nosso Amiguinho: Marca  
Registrada no Instituto  
Nacional de Propriedade  
Industrial, do Ministério

da Indústria e do Comércio. Todos os direitos reservados.  
Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias  
deste periódico *sem autorização por escrito* dos editores.

[cpb.com.br](http://cpb.com.br) • 0800-9790606 CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910

[atendimento@cpb.com.br](mailto:atendimento@cpb.com.br)

Baixe o  
Aplicativo CPB



**CPB**  
pra toda a vida

 /cpbeditora

Tiragem: 1.054.708

20039 | 44470

  
**Educação  
Adventista**

  
Igreja Adventista  
do Sétimo Dia



# INTRODUÇÃO

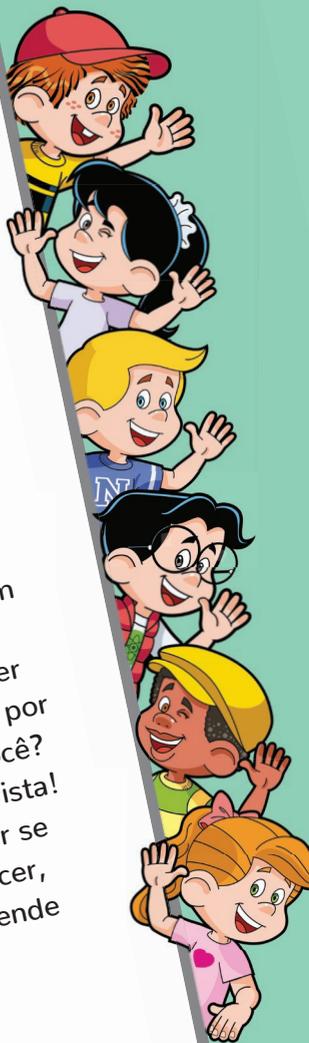
Que bom se o mundo fosse cheio de pessoas boas, amigas, que se importassem umas com as outras!

Deveria ser assim... mas não é. Infelizmente, há muita gente má, que machuca os sentimentos de alguém, agindo ou falando algo para fazer o outro se sentir mal. Isso não é apenas feio, mas também muito desagradável.

O que você deve fazer para não ser assim ou para não se deixar afetar por pessoas que agem assim com você? É isso o que vamos ver nesta revista! O mundo pode ser bem melhor se você ajudar. Para isso acontecer, depende de todos nós... depende de você!

Acesse! 

[www.quebrandoosilencio.org](http://www.quebrandoosilencio.org)



Siqueira

# Um ponto-final

VOCÊ SENTE QUE É QUERIDO? SEUS COLEGAS E VIZINHOS GOSTAM DE VOCÊ? FALE O NOME DE PELO MENOS TRÊS PESSOAS QUE VOCÊ SABE QUE O AMAM.

Querido diário,

Hoje vamos nos mudar! Vai ser tudo novo: casa nova, vizinhos novos e escola nova.

Será que os novos colegas vão gostar de mim?

E se não gostarem, como meus antigos vizinhos e colegas de classe? Espero que seja diferente. Agora minha mãe está me chamando. É melhor eu ir logo antes que ela fique brava.

Bia

O QUE BEATRIZ PARECE ESTAR SENTINDO?

- ( ) FELICIDADE
- ( ) REJEIÇÃO
- ( ) CARINHO



O QUE VOCÊ ACHA QUE BEATRIZ SENTIU?

- ( ) AMOR
- ( ) CONFIANÇA
- ( ) INFERIORIDADE

Texto: Aline | Desenho: Chimello - Arte final: Kaibê - Cor: Alexandre Gabriel

# Sem comparação

Cada pessoa tem seu tempo, seu jeito e suas características. Somos diferentes e especiais.

Desenhe sua imagem ou cole uma foto sua na parte central desta página. Depois, complete as frases e explique um pouco sobre você.

Sou muito bom em...

.....

Eu gosto muito de...

.....

Tenho um lindo...

.....

Recebo muitos elogios quando...

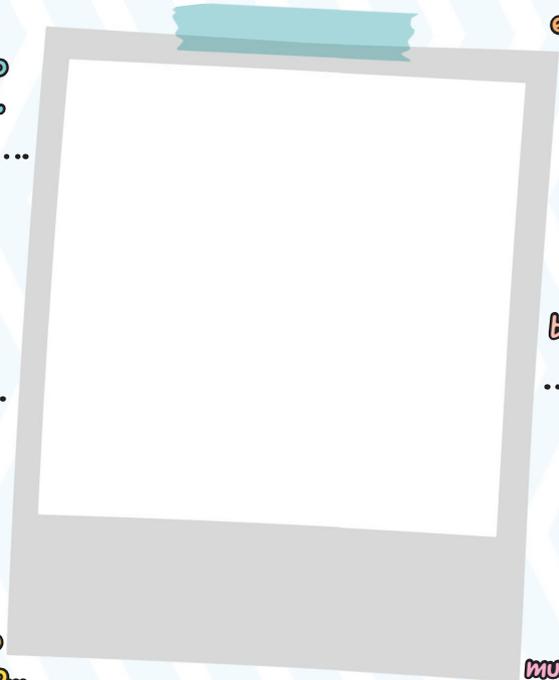
.....

Me sinto bem quando...

.....

Eu sei muito sobre...

.....



**VOCÊ É ÚNICO E MUITO ESPECIAL!**  
"Para Mim [Deus] você vale muito" (Isaías 43:4, NTLH).



ALGUÉM ESTÁ CHAMANDO... QUEM SERÁ?

NA CASA NOVA, FINALMENTE, ESTAVA TUDO PRONTO! NO DIA SEGUINTE, A CAMPAINHA TOCOU.



VIMOS QUE VOCÊS CHEGARAM HÁ POUCO TEMPO NO BAIRRO. SEJAM BEM-VINDOS!

PREPARAMOS UM BOLO PRA VOCÊS. E AS CRIANÇAS TAMBÉM ESTÃO ANSIOSAS PARA SE APRESENTAR.

VOCÊ ACHOU ESTA ATITUDE LEGAL? QUE TAL PENSAR E TAMBÉM COLOCAR EM PRÁTICA JEITOS CRIATIVOS DE FAZER O BEM?

OBRIGADO.

MUITO OBRIGADA!



EU SOU O SABINO. E QUAL É O SEU NOME?

OI! EU SOU O NOGUINHO.

EU SOU A BIA...

PRAZER, GI.



QUE NOME LINDO! É DE BIANCA?

NÃO. É BEATRIZ.

A GENTE VAI JOGAR VÔLEI. QUER VIR COM A GENTE?



A BIA JOGANDO VÔLEI?

IH, É MELHOR NEM CONVIDAREM. ELA É MUITO DESENGOÇADA. VAI FAZER O TIME DE VOCÊS PERDER!

VAI SER MUITO LEGAL!

# Violência, não!

Toda violência é ruim e faz mal. Circule os verbos de acordo com a legenda e perceba pelo menos duas formas diferentes de violência.

Violência  
psicológica

Violência  
física

**Apelidar**

**HUMILHAR**

**ISOLAR**

**Beliscar**

**BATER**

**RIDICULARIZAR**

**Zoar**

**CUSPIR**

**Ofender**

**Apertar**

**Excluir**

**morder**

**CHUTAR**

**EMPURRAR**

**Xingar**



Diga NÃO a qualquer tipo de violência.

O QUE VOCÊ ACHA QUE BEATRIZ SENTIU?

- ( ) VERGONHA
- ( ) CALMA
- ( ) AMOR



HMM, ACHO QUE HOJE NÃO VAI DAR, MESMO. TCHAU!



AH, QUE PENA! COM CERTEZA ELA IA SE DIVERTIR MUITO.

ENTÃO ACHO QUE VAMOS INDO TAMBÉM...



FALEM PRA BIA QUE A GENTE VOLTA UM OUTRO DIA PRA ELA JOGAR COM A GENTE. PODE SER?



VOCÊS É QUE SABEM!



A TURMA NÃO DESISTIU. NO DIA SEGUINTE, VOLTOU À CASA DE BIA.

TOMARA QUE HOJE A BIA POSSA JOGAR COM A GENTE!

FIQUEI PRECUPADA COM ELA ONTEM. DEVE TER SENTIDO MUITA VERGONHA!

FOI MUITO TRISTE, MESMO. MAS QUEM SABE HOJE ELA BRINQUE COM A GENTE!

É MESMO! ELA PARECE SER TÃO BOAZINHA...



QUE TRISTE!

MAIS UM COPO QUEBRADO, BEATRIZ? VOCÊ NÃO CONSEGUE FAZER NADA DIREITO?

DESSE JEITO, VAMOS FICAR SEM COPOS NESTA CASA! JÁ PARA O SEU QUARTO, MOCINHA!

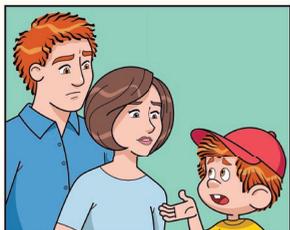
A-ACHO Q-QUE É MELHOR A GENTE DEIXAR PRA OUTRO DIA...

O QUE VOCÊ ACHA QUE BEATRIZ SENTIU?

- ( ) PAZ
- ( ) FRUSTRAÇÃO
- ( ) NOJO

# DENUNCIE!

As crianças ficaram assustadas com os gritos vindos da casa de Bia. Elas sabem que não é certo tratar as pessoas com violência. Descubra o segredo, leia as frases e veja o que cada um fez.



CONTOU PARA SUEZ PAIS.



OROU PELA BIA.



CONVERSOU COM O PROFESSOR.

Você já sofreu violência psicológica? Recebeu ajuda de alguém? Desenhe ou escreva o nome dessa pessoa.

Quando você está com essa pessoa protetora, o que você sente?

- ( ) calma
- ( ) alegria
- ( ) confiança
- ( ) alívio
- ( ) \_\_\_\_\_

VOCÊ JÁ VIU ALGUÉM SOFRENDO ALGUM TIPO DE VIOLÊNCIA?



O QUE VOCÊ FEZ PARA AJUDAR ESSA PESSOA?



A VIOLÊNCIA NÃO É NORMAL. PERCEBEU ALGO ESTRANHO? CONVERSE, FALE, DENUNCIE!



Querido diário,

Hoje estava lavando um copo, quando ele caiu da minha mão e quebrou. Fez um corte pequenininho no meu dedo, mas eu nem senti. Assim que o copo caiu, meu coração bateu mais forte e fiquei com dor de barriga.

Já sabia que vinha bronca. Meus pais ficaram muuuito bravos comigo e a culpa é toda minha, é claro! Sou muito desastrada! Bem que minha mãe sempre diz. Agora estou de castigo por causa disso.

Queria tanto brincar com aqueles vizinhos! Mas acho que não gostaram de mim. Por hoje é só, diário.

Até mais!

Bia

O QUE VOCÊ ACHA QUE BEATRIZ SENTIU?

PAZ

TRANQUILIDADE

CULPA

ALGUNS DIAS DEPOIS...



JÁ SÃO TRÊS HORAS! E AINDA FALTA LEVAR O LIXO PRA FORA DE CASA... ACHO QUE VOU FICAR DE CASTIGO DE NOVO!

SE TIVESSE SIDO MAIS RÁPIDA, PODERIA. MAS EU DISSE ATÉ AS TRÊS, NÃO DISSE? VOCÊ NÃO TERMINOU, ENTÃO NÃO VAI SAIR PRA LUGAR NENHUM. E VÁ LOGO LEVAR O LIXO, ANTES QUE O CAMINHÃO PASSE.



BEATRIZ, JÁ TERMINOU DE ARRUMAR A CASA?



SÓ FALTA LEVAR O LIXO PRA FORA, MAMÃE. HOJE TIVE QUE TIRAR A ROUPA DO VARAL, QUANDO COMEÇOU A CHOVER; AÍ ME ATRASEI UM POUQUINHO. MAS JÁ, JÁ, EU TERMINO. POSSO IR BRINCAR LÁ FORA DEPOIS?

ESTÁ BEM! MAMÃE, PERDOE-ME PELO ATRASO...



SERÁ QUE BIA NÃO ESTÁ SOBRECARRREGADA COM TANTAS TAREFAS? TODOS DA FAMÍLIA DEVERIAM COLABORAR. CERTO? O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER PARA AJUDAR EM CASA?

# PALAVRAS PODEM MACHUCAR

Que triste! Bia está muito acostumada a ouvir e até falar frases negativas. Numere a segunda coluna de acordo com a primeira e troque as frases ruins por frases boas.



- 1 VOCÊ É MUITO DESASTRADA!
- 2 EU ODEIO VOCÊ!
- 3 VOCÊ É FEIA!
- 4 VOCÊ É BURRA!
- 5 VOCÊ É CHATA DEMAIS!
- 6 VOCÊ NÃO VAI CONSEGUIR NUNCA!
- 7 VOCÊ NÃO FAZ NADA CERTO!
- 8 VOCÊ NÃO VALE NADA!



- ( ) VOCÊ É BONITA!
- ( ) VOCÊ É INTELIGENTE!
- ( ) VOCÊ É MUITO HABILIDOSA!
- ( ) EU GOSTO DE VOCÊ!
- ( ) VOCÊ É LEGAL DEMAIS!
- ( ) VOCÊ FAZ MUITAS COISAS LEGAIS!
- ( ) TENTE! VOCÊ VAI CONSEGUIR!
- ( ) VOCÊ VALE MUITO!



Você já ouviu alguma dessas frases?  
Qual delas você jogaria no lixo?  
Ligue a frase até a lata de lixo.



Qual dessas frases você gostaria de ouvir mais em sua casa? Ligue a frase até a casa.





QUERIA ESTAR ME DIVERTINDO TAMBÉM... SERÁ QUE ELLES IAM DEIXAR? MAS A MAMÃE ESTÁ CERTA. SOU MUITO DESASTRADA! ACHO QUE NÃO IAM QUERER QUE EU ATRAPALHASSE A BRINCADEIRA.



NA SEMANA SEGUINTE...

ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE ESTÁ TRISTE? O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA AJUDAR ESSA PESSOA?



DESCULPE! EU SOU MUITO ESTABANADA!



TAMBÉM PEÇO DESCULPA... EI, VOCÊ ESQUECEU SEU LIVRO!



BIA, VOCÊ ESTÁ BEM? VIM TRAZER SEU LIVRO.

ESTOUL. DESCULPE. A AULA JÁ VAI COMEÇAR.



NO RECREIO...

OI, BIA! QUER PULAR CORDA COM A GENTE?

NÃO SEI PULAR CORDA.



A GENTE ENSINA! VOCÊ PODE COMEÇAR BATENDO A CORDA, SE QUISER.



JÁ DISSE QUE NÃO!



BIA, POR QUE VOCÊ NÃO QUER APRESENTAR SEU CARTAZ?

ESTÁ MUITO FEIO, PROFESSORA.

O QUE VOCÊ ACHA QUE BIA SENTIU?

- ( ) CORAGEM
- ( ) Ânimo
- ( ) INSEGURANÇA

AH, QUERIDA, SEI QUE VOCÊ FEZ O SEU MELHOR. PRECISO VER PARA DAR A NOTA.

... E A GENTE JÁ FEZ DE TUDO PRA SE APROXIMAR DELA.



PODE DAR ZERO. EU SEI QUE ESTÁ RUIM!



MAS ELA CONTINUA SE AFASTANDO. SERÁ QUE ELA JÁ SOFREU BULLYING?

VOCÊ SABE O QUE É BULLYING? É O ATAQUE FÍSICO, VERBAL OU PSICOLÓGICO PRATICADO REPETIDAMENTE PARA CAUSAR MEDO, PERTURBAÇÃO OU OFENSA À VÍTIMA.



ELA NÃO PARECE BEM DE JEITO NENHUM. LEMBRAM AQUELE DIA QUE PASSAMOS PELA CASA DELA?

MAS O QUE A GENTE PODE FAZER?



PODEMOS FALAR PARA A PROFESSORA. E CONTINUAR OFERECENDO NOSSA AMIZADE.

VAMOS APROVEITAR TODAS AS OPORTUNIDADES PRA MOSTRAR QUE ELA É ESPECIAL!

# NÃO É BRINCADEIRA!

Brincadeira de verdade só acontece quando todos se divertem. Quando alguém fica constrangido, triste ou envergonhado, pode estar acontecendo algum tipo de desrespeito! Isso é ruim! Circule, pelo menos, uma situação de bullying na imagem abaixo.



Você já sofreu bullying?  
Descreva a situação.

Foi resolvido? Como?

Já conversou com um adulto de confiança sobre o assunto? Faça isso hoje mesmo.



PERCEBEMOS QUE A BIA ESTÁ COM ALGUMAS DIFICULDADES E GOSTARIAMOS DE INDICAR O ACOMPANHAMENTO COM A PSICÓLOGA DA ESCOLA.



CONCORDAMOS COM O ACOMPANHAMENTO.

AH, ACHO QUE SÓ ASSIM ESSA MENINA TOMA JEITO.

DEPOIS DE CONVERSAR COM A BIA, A PSICÓLOGA PERCEBEU QUE MUITAS DE SUAS DIFICULDADES ERAM RESULTADO DA MANEIRA COMO ELA ERA TRATADA.



COMO VOCÊ TRATA AS PESSOAS? E COMO VOCÊ É TRATADO?



OS PAIS DE BIA A MACHUCAVAM COM ATITUDES E PALAVRAS, ASSIM COMO TINHAM SIDO MACHUCADOS POR SEUS PAIS HÁ MUITO TEMPO.

QUE TIPO DE PALAVRAS VOCÊ COSTUMA FALAR? E OUVIR?

A PSICÓLOGA COMEÇOU A TRABALHAR COM TODA A FAMÍLIA, PARA COLOCAR UM PONTO-FINAL NAQUELA VIOLÊNCIA EMOCIONAL E ESCREVER UMA NOVA HISTÓRIA DE AMOR E RESPEITO. BIA PERDOOU SEUS PAIS E, COM A AJUDA DA PSICÓLOGA, COMEÇOU A VENCER OS TRAUMAS DO PASSADO.



VOCÊ NOS PERDOA, FILHA?

SIM!

VOCÊ PRECISA PEDIR PERDÃO A ALGUÉM? QUE TAL FAZER ISSO AGORA MESMO? ALGUÉM FEZ MAL A VOCÊ E AINDA NÃO PEDIU PERDÃO? QUE TAL CONVERSAR COM UM ADULTO DE CONFIANÇA SOBRE ISSO?

# Quantas marcas!

A violência psicológica deixa marcas que não somem facilmente. Coloque as sílabas em ordem e descubra o que uma criança que sofre violência pode apresentar.



Você já passou por uma situação difícil, foi humilhado ou recebeu algum tipo de xingamento? Desenhe no corpo abaixo o que você sentiu ou tem sentido.

PE DE LOS SA \_\_\_\_\_

PRES DE SÃO \_\_\_\_\_

AN DA DE SI E \_\_\_\_\_

SO I LA TO MEN \_\_\_\_\_



## FIQUE ATENTO AOS SINAIS DE VIOLÊNCIA!



VEJA



OUÇA



DENUNCIE

Quer saber mais? Acesse

[www.quebrandoosilencio.com.br](http://www.quebrandoosilencio.com.br)

Querido diário,

Acho que nunca me senti tão feliz!

Faz muito tempo que não tenho dor de barriga ou falta de ar, nem sinto o coração acelerado...

Só quando estou pulando corda, brincando de pega-pega ou de vôlei com a turma, é claro! Falando em pular corda, descobri que sou muito boa nisso.

Até ganhei uma medalha na gincana da escola!

Agora preciso ir. O papai e eu combinamos de montar um quebra-cabeça de 500 peças.

Até mais! 😊

Bia

O QUE VOCÊ ACHA  
QUE BEATRIZ  
SENTIU?

- ( ) CONFIANÇA
- ( ) DESESPERO
- ( ) RAIVA



FIM

# LISTA DE SENTIMENTOS

Você percebeu como a violência psicológica causou sentimentos ruins em Beatriz? Veja o significado de alguns deles e aproveite para descobrir se suas respostas estavam certas.

(p. 4) **Rejeição:** Acontece quando alguém se sente excluído, rejeitado.

(p. 4) **Inferioridade:** Quando alguém se sente inferior, pior do que outra pessoa.

(p. 8) **Vergonha:** Desconforto que sentimos quando somos humilhados e nossos defeitos são expostos de maneira ruim.

(p. 8) **Frustração:** Sensação de impotência e desânimo quando algo que se espera não acontece.

(p. 10) **Culpa:** Quando a pessoa se sente responsável por algo ruim que aconteceu.

(p. 13) **Insegurança:** Sensação de não estar protegido, falta de confiança em si mesmo.

Você está sentindo mais de três sentimentos da lista acima? Que tal pedir ajuda e conversar com um adulto de confiança sobre o assunto?

Quando a violência deixou de acontecer na casa de Bia, ela passou a ter mais confiança (veja na página 17).

**Espalhe amor!**

# DICAS PARA VIVER EM PAZ

Nada de xingar!

Não tenha vergonha de procurar alguém que realmente goste de você para contar alguma atitude de outra pessoa, na escola ou em família, que esteja deixando você triste ou incomodado. Conte como isso tem afetado você.

Nunca ofenda outra pessoa! Procure sempre respeitar os sentimentos dos outros.

De maneira alguma, tente revidar qualquer ofensa que você sofrer. Em vez disso, procure manter a calma e se afaste.

Não pode humilhar!

Mesmo que o provoquem, falando que você está fugindo ou sendo covarde, não revide. Vai ser difícil, mas é muito necessário.

Não magoe os outros!

O que pode acalmar você e fazê-lo desviar o pensamento dessas coisas ruins? Assistir a um bom filme? Passear? Ler um livro? Brincar? Montar um quebra-cabeça? Identifique o que ocuparia de modo positivo sua mente e faça isso.

Insultos não são bons! Não pratique!

Ore pela pessoa que o ofendeu. Peça a Deus que o ajude a perdoar essa pessoa, ainda que ela não lhe peça perdão. Peça-Lhe que mostre a essa pessoa o mal que ela tem lhe causado.

“Façam aos outros o que querem que eles façam a vocês”  
(Mateus 7:12, NTLH).

# ASSINE AS REVISTAS NOSSO DA TURMA DO AMIGUINHO

ACESSE O SITE:  
[ASSINE.NOSSOAMIGUINHO.CPB.COM.BR](http://ASSINE.NOSSOAMIGUINHO.CPB.COM.BR)

