

quebrando o silêncio[®]

VOCÊ
ME FAZ
FELIZ!

VOCÊ É
CAPAZ!

CONFIO
EM VOCÊ!

SEU
SORRISO
É LINDO!

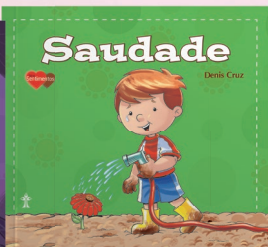
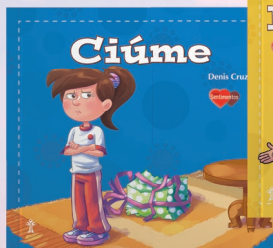
VOCÊ
CONSEGUE!

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: Reiser 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
E-mail: sac@cpb.com.br
Redação: n-amiguinho@cpb.com.br

PARA ANUNCIAR

(15) 3205-8883 | e-mail: 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 • 0800-9790606 CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910

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

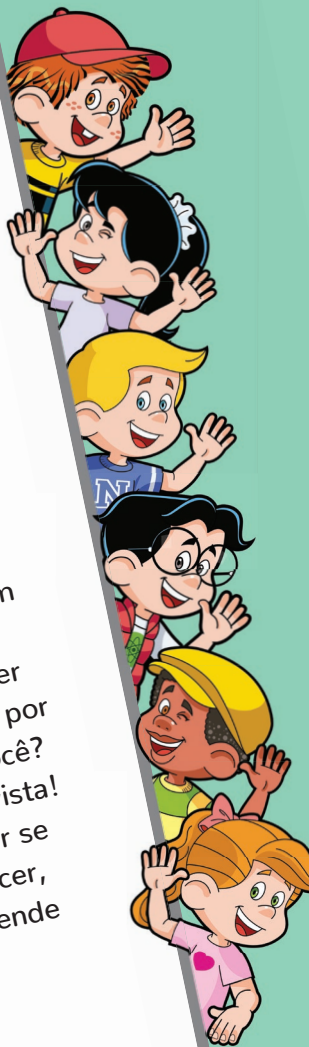
Que bom se o mundo fosse cheio de pessoas boas, amigas, que se importassem umas com as outras!

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



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

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...

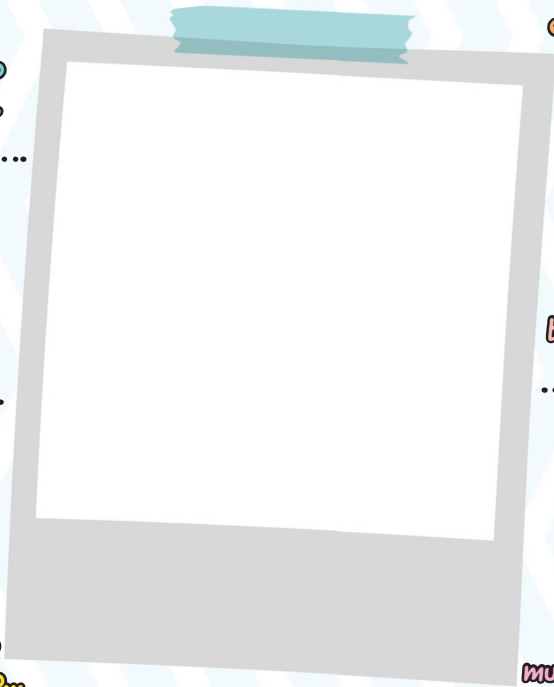
.....

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



O QUE VOCÊ ACHA QUE BEATRIZ SENTIU?

- () PAZ
- () FRUSTRAÇÃO
- () NOJO

DENUNCIE!

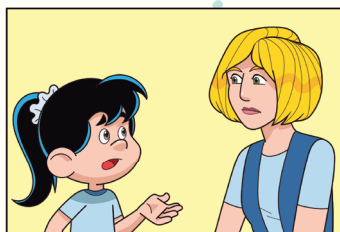
As crianças ficaram assustadas com os gritos vindos da casa de Bia. Elas sabem que não é certo tratar as pessoas com violência. Descubra o segredo, leia as frases e veja o que cada um fez.



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.



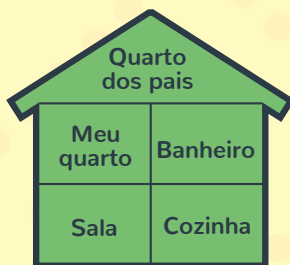
- 1 VOCÊ É MUITO DESASTRADA!
- 2 EU ODEIO VOCÊ!
- 3 VOCÊ É FEIA!
- 4 VOCÊ É BURRA!
- 5 VOCÊ É CHATA DEMAIS!
- 6 VOCÊ NÃO VAI CONSEGUIR NUNCA!
- 7 VOCÊ NÃO FAZ NADA CERTO!
- 8 VOCÊ NÃO VALE NADA!



- () 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 ELAS IAM
DEIXAR? MAS A MAMÃE
ESTÁ CERTA. SOU MUITO
DESASTRADA! ACHO QUE
NÃO IAM QUERER QUE
EU ATRAPALHASSE
A BRINCADEIRA.

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



NA SEMANA SEGUINTE...



DESCULPE!
EU SOU MUITO
ESTABANADA!



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



BIA, VOCÊ
ESTÁ BEM?
VIM TRAZER
SEU LIVRO.

ESTOU.
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.



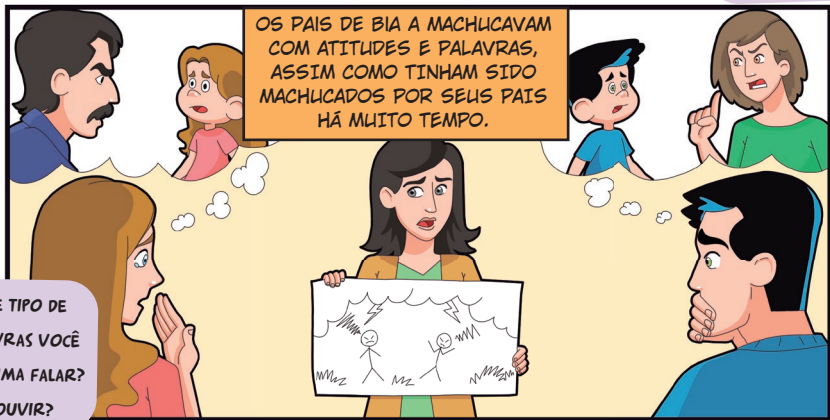
CONCORDAMOS COM O ACOMPANHAMENTO.

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.



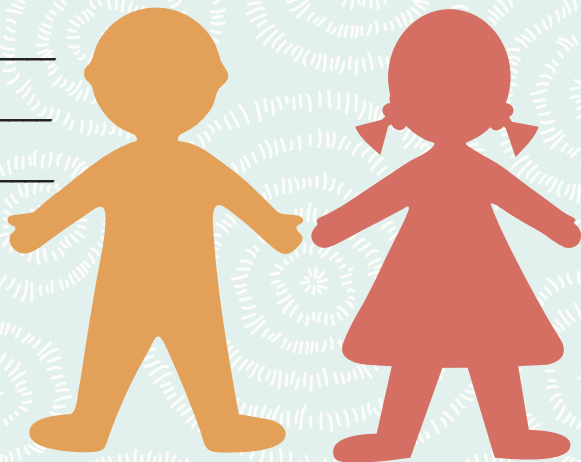
Você já passou por uma situação difícil, foi humilhado ou recebeu algum tipo de xingamento? Desenhe no corpo abaixo o que você sentiu ou tem sentido.

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

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

