

TAREFA 1
A AMIZADE NA INFÂNCIA

TABELA DE RESPOSTAS

PERGUNTA	0	1	2	3	4	5	6	7	8
RESPOSTA	B	A	C	C	A	A	B	B	C

TRANSCRIÇÃO

- Para algumas crianças **é difícil fazer amigos (0)**. Como é que podemos ajudar?
- É verdade, para algumas crianças, aquilo que parece ser tão natural para outras, pode ser um grande desafio e um processo até um pouco doloroso. Como é que nós podemos ajudar? Em primeira instância, respeitar aquilo que pode ser o ritmo e a essência da criança, não é? Porque nós de facto temos meninos que são um pouco mais introvertidos. **Mas, acima de tudo, o importante é tentar perceber qual é que é a origem desta dificuldade (1)**. porque podem estar vários fatores em cima da mesa. Um deles pode ser a ausência ou um baixo leque de competências sociais. Por outro lado, podem existir, por exemplo, medos. **Medo de não ser aceite (2)**, medo de ser gozado, medo de ser abandonado pelos amigos e, portanto, o papel do adulto, numa primeira instância, é tentar compreender sempre o que pode estar por trás, porque depois a resposta que vamos dar pode ser diferente.
- E embora todas tenham ritmos diferentes, lá está, e personalidades diferentes, parece que o normal é a criança pequena **ter logo muitos amigos e ter facilidade em falar com todos e dar-se com todos e socializar (3)**. E lá está, há crianças que são realmente mais introvertidas, mais fechadas e isso também não tem de ser um problema.
- Sim, nós temos mesmo que partir do pressuposto que tudo pode ser normal.
- Claro.
- Claro que depois temos que ir analisar aqui o impacto que determinada dificuldade, porque pode ser manifestada, lá está, como uma dificuldade, o impacto que isso pode estar a ter no bem-estar daquela criança, não é? Nós sabemos que a presença de amigos, **o suporte da rede social, é fundamental para o desenvolvimento global do ser humano (4)**. E, portanto, uma criança que, efetivamente, passa o seu tempo muito isolada pode ser um sinal de alarme ao qual temos que dar atenção.
- Claro. O *ring the bell* é sempre esse, não é? Na creche, ou no jardim de infância, ou até nos primeiros anos de escola, se estiver sempre sozinha. É um bocadinho estranho, não é?
- Sim. Até porque, **por volta dos dois e seis anos, entre os dois e seis anos, as amizades baseiam-se muito na partilha das brincadeiras (5)**. E, portanto, se nós vemos uma criança que os seus momentos de brincadeira são, de forma reiterada, vividos, experienciados, com isolamento, temos que olhar com alguma atenção para isso.
- Há alguma questão em as crianças terem amigos imaginários?
- Não, de tudo.
- É bom, não é?
- **A existência de amigos imaginários não significa que haja dificuldade em fazer amigos na vida real. Ou de fazer amigos reais (6)**. Não significa. No fundo, a emergência dos amigos imaginários surge aqui um bocadinho como uma extensão da brincadeira faz-de-conta, do jogo simbólico das crianças pequeninas. E, portanto, **estes amigos imaginários funcionam inclusivamente como uma fonte de conforto emocional (7)**, um recurso para gerir emoções e estes diálogos com os amigos imaginários acabam inclusivamente por ser ensaios para a vida real.
- Claro, claro. Para algumas crianças pode até ser uma rampa de lançamento para depois, não é?
- De facto, os amigos imaginários, como eu dizia há pouco, funcionam um bocadinho como este ensaio para a vida real. **E este ensaio, num contexto que acaba por ser um bocadinho mais protegido, permite à criança, se tiver dificuldade em fazer amigos, sentir-se mais confiante (8)** no momento em que se

confronta com essa possibilidade para responder a um pedido para brincar, ou um convite para ir a uma festa, por exemplo. Acaba por sentir mais confiança porque teve outros momentos mais protegidos de ensaio. Mas, mais uma vez, é um processo perfeitamente normal e não significa, a existência de amigos imaginários, não significa que exista dificuldade em fazer amigos reais.

(rayo.pt/podcasts/pequenas-grandes-emocoes, 06/01/2025, adaptado, 4:02 minutos)

TAREFA 2
A INESTIMÁVEL EXPERIÊNCIA DA IDADE

TABELA DE RESPOSTAS	
0.	O programa dá protagonismo a <u>ANCIÃOS</u> de mais de oitenta anos e diversos âmbitos.
9.	A série inclui doze episódios em que se mantêm <u>CONVERSAS (MUITO) CÓMICAS</u> e muito comoventes.
10.	Os jornalistas encontram continuamente com <u>FIGURAS / PESSOAS EXTRAORDINÁRIAS / ADMIRÁVEIS</u> de quem aprenderam muito.
11.	A entrevistada aprendeu conselhos que ela acha serem preciosos e <u>ÚTEIS (PARA TODOS)</u> .
12.	Para além de cuidar do corpo, a jornalista destaca que é essencial para eles manterem uma <u>MENTE ATIVA</u> .
13.	Destaca-se que é importante estimular a curiosidade, não parar de aprender e querer ir <u>MAIS LONGE</u> .
14.	Diz-se que Portugal carece do respeito pelos idosos que encontramos noutros países como <u>O JAPÃO / OS ASIÁTICOS</u> .
15.	A jornalista considera que atualmente se dá demasiada importância à juventude e à <u>BELEZA</u> .
16.	Uma das coisas que aprendeu foi que a <u>FELICIDADE ABSOLUTA</u> é inexistente, mas constrói-se.

TRANSCRIÇÃO

— Vamos saber mais deste novo espaço na rádio. Mafalda Anjos, bom dia. O que é *O que a vida me ensinou*? Que programa é este?

— Olá José Carlos, muito obrigada por este convite. É um gosto estar aqui a falar deste programa. Bom, este é um programa em que eu vou dar a palavra a **anciãos (0)**, a pessoas mais velhas, absolutamente notáveis, todas elas com mais de 80 anos, de áreas muito diferentes, da cultura à política, da ciência à academia, à sociedade, para partilharem histórias do seu percurso e para também, se quiseres, discorrerem sobre o que a vida lhes ensinou e deixarem as suas aprendizagens e as suas lições de vida. São 12 episódios, isto é uma série que, com **conversas muito cómicas (9)** e às vezes também muito comoventes, tem sido um verdadeiro privilégio fazer esta conversa.

— Muito bem. Sendo tu jornalista e mais recentemente ligada a temas de atualidade, o que te motivou para estas conversas?

— Bom, sabes isso porque, enfim, acontece-te certamente também o mesmo. Nós cruzamos nesta nossa profissão com **figuras extraordinárias (10)**, com pessoas com as quais tu queres continuar a falar e queres aprender com elas. E foi exatamente isso que me motivou, foi tirar destas pessoas que eu admiro muito, destas pessoas que eu tenho como referências, experiências, vivências, aprendizagens, mas também dicas e conselhos que eu acho verdadeiramente preciosos, que eu acho que podem ser **úteis para todos (11)**, em todas as idades. E por isso eu acho muito interessante tentar perceber o que é que nós aprendemos com os anos que passamos por cá.

— Já gravaste alguns programas com pessoas muito diferentes, mas com idades tão próximas, encontraste alguma coisa de comum entre elas?

— Sim, há uma coisa que é transversal, às várias conversas que eu já gravei, que é esta ideia de que é preciso manter-nos fisicamente ativos e cuidar do corpo, mas sobretudo é preciso manter uma **mente ativa (12)**. E todas estas pessoas não têm idade, elas têm vida. Isto é uma frase do Guimarães Rosa, ele é um poeta brasileiro, foi também diplomata, penso eu, que dizia isto, mais importante do que idade é ter vida e continuar com uma mente disponível para se deixar surpreender, disponível para continuar a aprender, a ser estimulado, a estimular a sua curiosidade, a querer saber mais, a querer viver mais, a querer ir **mais longe (13)**.

— E como é que tu achas que o nosso país trata o tema da velhice?

— A velhice é um fardo em Portugal. Infelizmente nós não temos aquela tradição cultural de alguns países asiáticos. Estou a pensar no **Japão (14)**, onde eu estive agora há pouco tempo, onde os idosos são entidades altamente respeitadas e são admirados e louvados exatamente porque tem sabedoria e experiência acumulada. O ar do tempo também não está para isso, está muito a privilegiar a juventude, a **beleza (15)**.

— E como é que estes exemplos de vida te têm também ensinado?

— Ensinaaram muita coisa. Ensinaaram, por exemplo, uma coisa muito importante que é a palavra aceitação. Esta coisa de nós conseguirmos encaixar algumas coisas que não conseguimos mudar. Também a palavra tolerância, a importância da liberdade e de vivermos em liberdade. E também esta coisa de que a **felicidade absoluta (16)**, ela não existe. Ela constrói-se, por um lado, e ela está sobretudo nas coisas que não podemos comprar.

(rtp.pt/play/p13898/e874053/anfiteatro, 08/09/2025, adaptado, 3:44 minutos)

TAREFA 3
A PENSAR NOS MAIS JOVENS

TABELA DE RESPOSTAS										
PERGUNTA	0	17	18	19	20	21	22	23	24	25
RESPOSTA	B	E	A	M	I	D	G	K	H	F

TRANSCRIÇÃO

B. CINEMA DE PÔR OS CABELOS EM PÉ

0. É quase uma introdução aos filmes de terror, com pequenos sustos para o público mais jovem. A fechar o festival, este fim de semana, há dois filmes e algumas atividades. A começar por um *peddy-paper* já no sábado, como nos conta a programadora Sara Lopo.

E. É PRECISO EDUCAR O PALADAR

17. Algumas crianças não gostam de fruta, outras torcem o nariz aos legumes e isso pode ter implicações na promoção de uma alimentação saudável. Mas os especialistas acreditam que se desde cedo as crianças forem educadas a experimentar várias texturas e sabores, vão acabar por gostar de todos os alimentos.

A. A PROPÓSITO DOS DIAS DIFÍCEIS...

18. Todos temos “dias não”, mas como os enfrentamos já é outra história. Catarina Távora, autora, encenadora, intérprete, revela-nos que esta é a história do “dia não” de uma menina a quem o dia começou torto: chove lá fora, as meias estão trocadas e o leite entornou-se.

M. UMA VIVÊNCIA ALÉM-FRONTEIRAS

19. Estudar no estrangeiro pode ser uma experiência transformadora e juntar isso a uma família de acolhimento pode enriquecer ainda mais a experiência. É essa a convicção de Teresa Fragoso, diretora da IFS Portugal, uma organização sem fins lucrativos que promove programas de intercâmbio cultural.

I. PERCURSO PARA OUVIR A NATUREZA

20. *Sons em Deriva: Laboratório de Escuta e Criação Sonora.* É uma proposta do Centro de Ciência Viva de Aveiro. Sábado e domingo, as famílias com crianças entre os 6 e os 12 anos são convidadas a explorar os sons da Ria de Aveiro e tudo começa com um passeio sonoro.

D. DAR A VOLTA AO MUNDO ENTRE LIVROS

21. *Levezinho* tem atividades com entrada livre para os mais pequenos e um objetivo, promover a literatura desde cedo. Raquel Patriarca, investigadora, autora e contadora de histórias, é uma das responsáveis pelas sessões *Levezinho* e acredita que a literatura em viagem tem os ingredientes certos para cativar as crianças.

G. FINANÇAS PARA CRIANÇAS

22. Bárbara Barroso acredita que ensinar as crianças a lidarem com o dinheiro é ajudar os futuros adultos a fazerem melhores escolhas e para as crianças aprenderem os vários princípios financeiros, nada melhor do que envolvê-las nas decisões.

K. TECNOLOGIA ACESSÍVEL

23. A Biblioteca do Goethe-Institut em Lisboa vai abrir as estantes à ciência, um espaço onde as crianças e jovens vão poder requisitar robôs como quem requisita livros. O objetivo é que as crianças e os jovens saiam de uma postura mais consumista, na qual não se questionam sobre como funcionam os *gadgets* que usam no dia a dia.

H. MELODIAS E RITMOS PARA TODOS

24. A trupe *Sons em Cena* anda a correr o norte do país para levar música a bebés e papás. Nos espetáculos, esta trupe cria um ambiente musical rico e variado em timbres e estilos e procura transportar os bebés e respetivos acompanhantes para um mundo de fantasia onde dá vontade de dançar.

F. ENSINAR A SENTIR-SE MELHOR

25. Saber trabalhar as emoções em sala de aula assegura Vera Campeão, professora do Ensino Especial e do primeiro ciclo, ajuda a promover a empatia e o bem-estar emocional dos alunos, deixando-os prontos para a aprendizagem. Para Vera Campeão, os professores não são apenas transmissores de conhecimento.

(tsf.pt/programa/tsf-pais-e-filhos, várias datas, adaptado, 3:43 minutos)