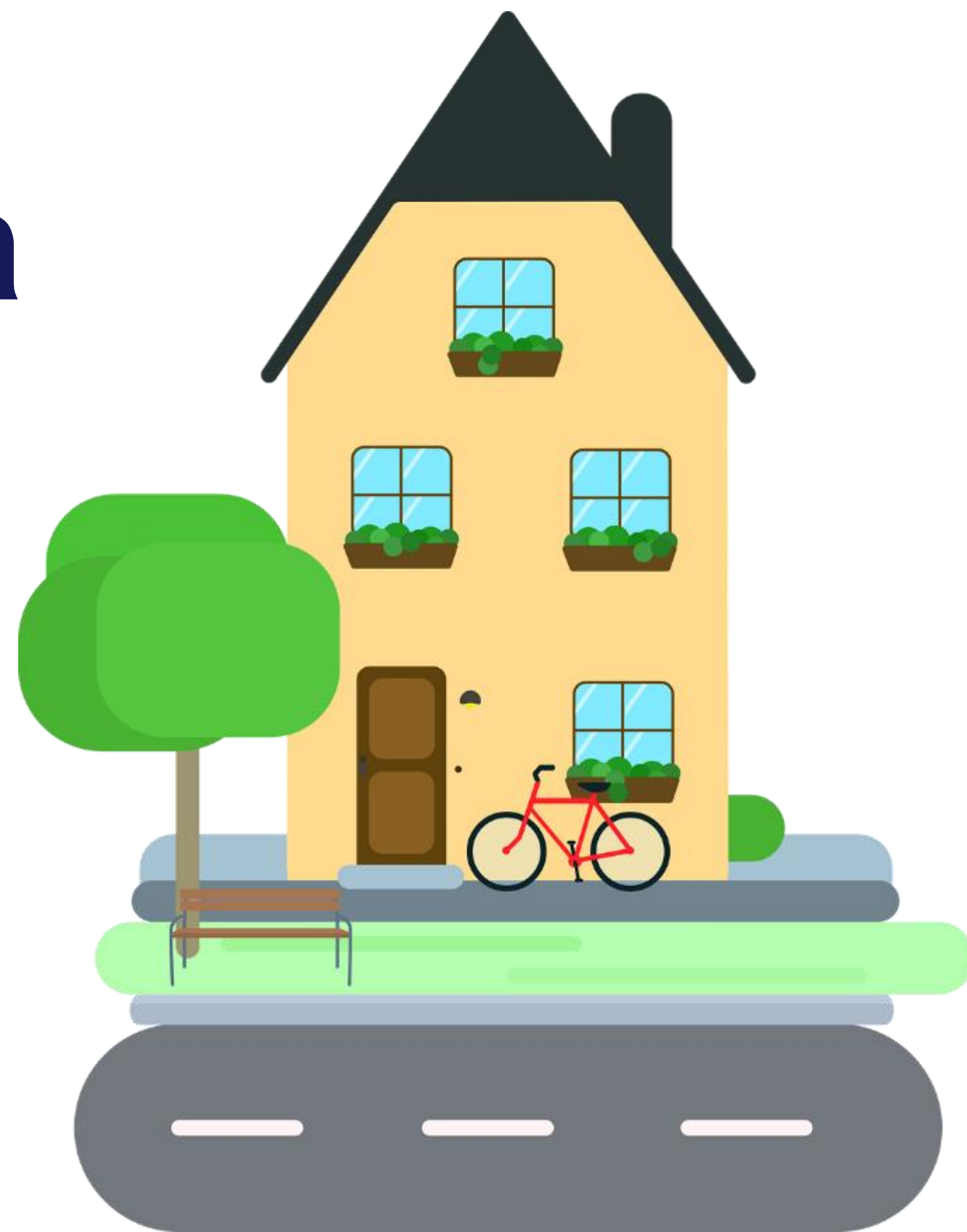




Dicas para casa

SESSÃO 1

**Redescobrir a amizade: o valor de uma
ligação intemporal**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu





**“*Você não pode nadar para
novos horizontes até ter
coragem de perder de vista a
costa.*”**

— William Faulkner

Resumo:



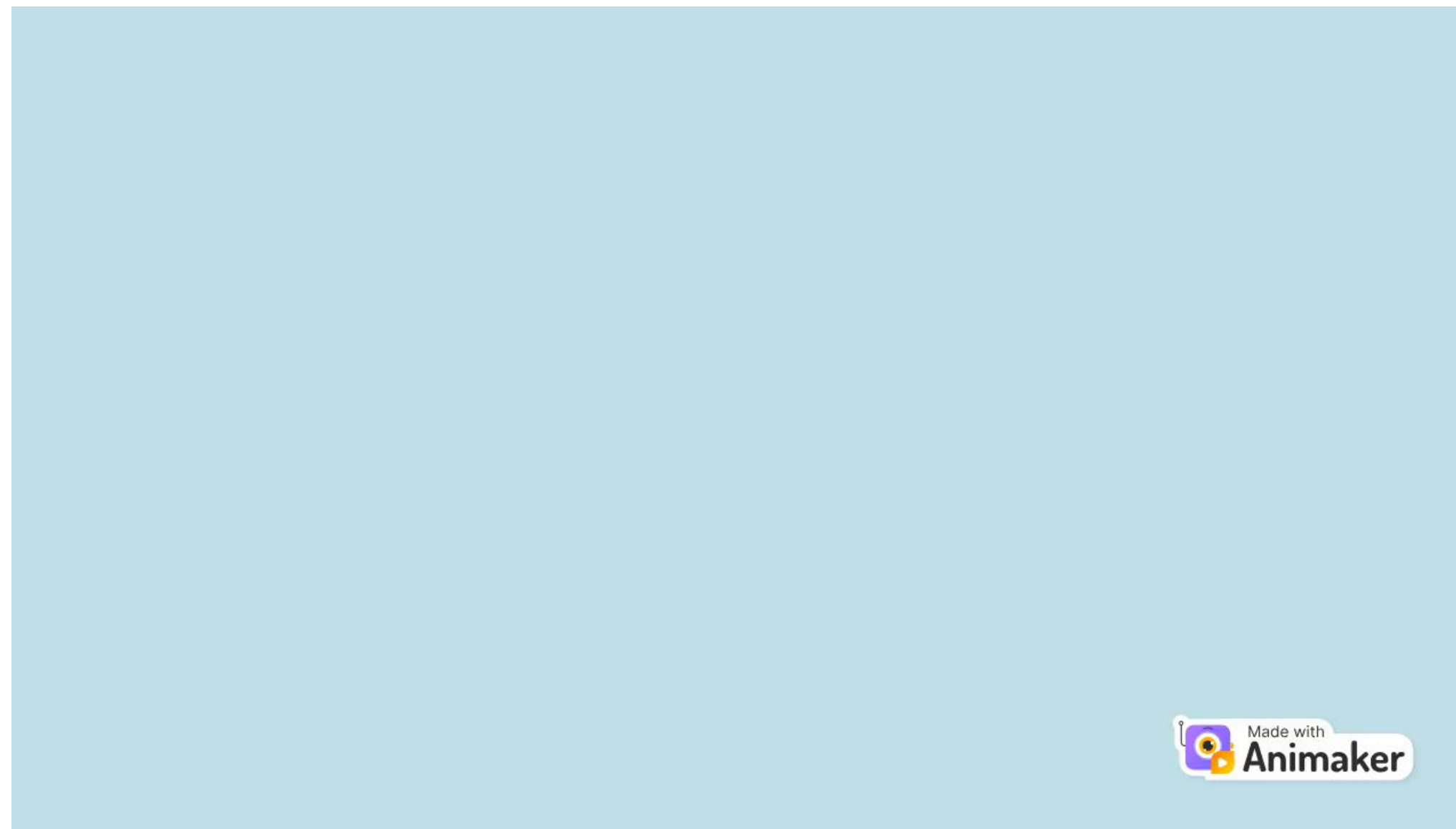
- Os **valores** da amizade refletem o que **mais importa** para nós nos relacionamentos, incluindo **qualidades** que buscamos nos outros e visamos nos encarnar.
→ Exemplos de valores incluem **gentileza, confiança, afeto, companheirismo, experiências partilhadas, e apoio mútuo.**
- Às vezes temos algumas **preocupações e receios** em relação à relação com o outro que nos **leva a evitar expor-nos e não nos permite avançar em direção aos nossos valores.**
→ Exemplos pensamentos bloqueadores podem ser '**Eu não sou suficiente**' '**Serei julgado**' '**Vou fazer figura de tolo**' etc.
- Evitar a exposição pode deixar-nos insatisfeitos, mas **enfrentar os obstáculos internos**, embora desafiador, constitui uma oportunidade para **satisfazer as nossas necessidades e construir relações significativas.**

Vídeos inspiradores

Veja estes dois vídeos que contam, cada um, uma história. O primeiro explora o valor das amizades, destacando a sua importância ou os desafios que podem apresentar.



Uma viagem sobre o valor da amizade



Vídeos inspiradores



O segundo vídeo mergulha nas lutas internas que podemos experimentar nas nossas relações com os outros.

A lutar com sequestradores internos?



Digitalize-me para assistir ao vídeo no seu smartphone ou dispositivo!

Dicas de leitura



- Este curto poema “**Poema de um amigo**” de Gillian Jones:

*Uma pessoa que vai ouvir e não condenar
Alguém de quem pode depender
Eles não vão fugir quando os maus momentos estão aqui
Em vez disso, eles estarão lá para emprestar um ouvido
Eles vão pensar em maneiras de o fazer sorrir
Para que possa ser feliz por um momento
Quando os tempos são bons e felizes
Eles estarão lá para partilhar as gargalhadas
Não se esqueça dos seus amigos
Pois eles levantam-no quando cair
Não espere apenas receber e guardar
Dê amizade de volta, é ouro puro.*

Para a próxima sessão:

Pedimos-lhe que olhe à volta da sua casa para um objeto que represente amizade e traga-o consigo.



Informações gerais



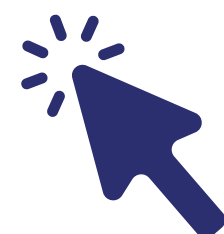
- Consórcio de parceiros europeus em colaboração com adultos mais velhos e profissionais
- O curso é baseado em pesquisa científica e utilizará métodos de aprendizagem mista, como teoria, exercícios, trabalhos e vídeos



Co-funded by
the European Union

Vemo-nos na nossa próxima sessão

www.friendproject.eu





Dicas para casa

SESSÃO 2

Pedaços de um mosaico relacional: a importância da variedade na amizade



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Vídeo inspirador (em inglês)



“An Unexpected Friendship”: Quando se deixa libertar de laços, explora a magia dos amigos intergeracionais e como eles podem ser impactantes. No minuto [02:56](#), pode ver o gatilho para uma nova atitude! 😊



Digitalize-me para assistir ao vídeo no seu smartphone ou dispositivo!

<https://www.youtube.com/watch?v=v7JsHHI9IJ4>

Teoria. Especialista diz

“Embora a idade não seja um definidor uniforme de amizades, as diferenças na idade cronológica não são desprovidas de sentido, mas apoiam o cuidado, o prazer e a inclusão de formas alternativas em comparação com as amizades entre pares. O acesso a empresas diversas, apoio distinto, redes mais amplas e identidades alternativas conduzem a experiências acrescidas de inclusão social a nível pessoal e social.

[Riikka Korkiamäki e O'Dare](#)



Resultados da investigação:

- Os participantes mais novos e mais velhos concordaram com as qualidades e benefícios das amizades intergeracionais, enaltecendo a importância da diversão e do riso, da confiança e da confiança, da reciprocidade e da igualdade.
- Benefícios das amizades intergeracionais:
 - Fornecer acesso a diversas redes sociais;
 - Oferecer diferentes tipos de apoio;
 - Permite a exploração de identidade alternativa;
 - Aumentar as experiências de inclusão social a nível pessoal e social.



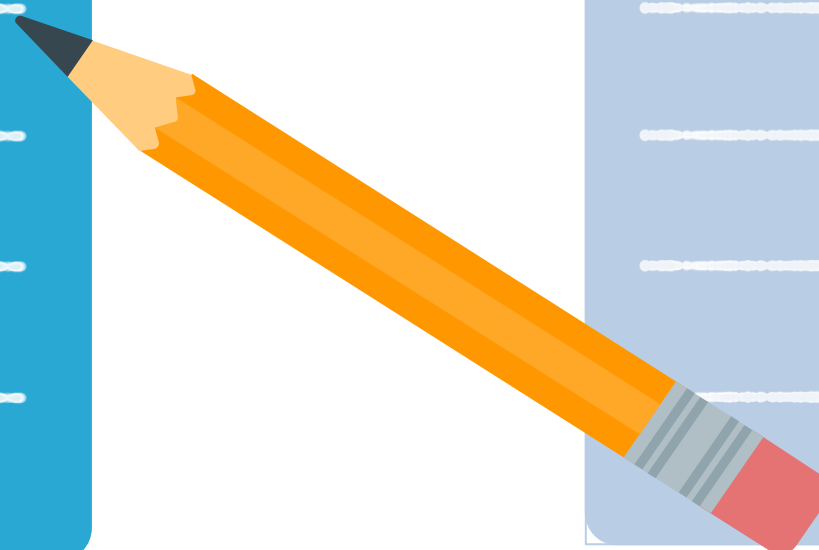
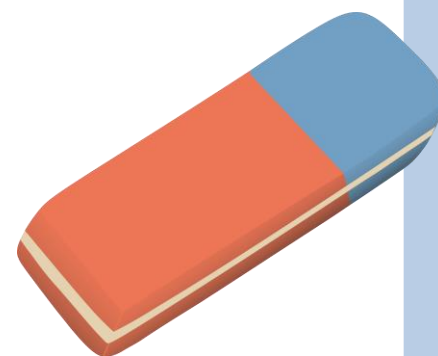
Um exercício diário

Anote as suas **principais qualidades e pontos fortes**.



Que qualidades acha que possui? Que tipo de pessoa acha que é?

O que as pessoas ao seu redor dizem de bom sobre si?



Ouçã e assista dicas



- PodCast de 1 hora sobre “The unique benefits on intergenerational friendships” em inglês:
<https://open.spotify.com/episode/7F25ecB46ftnbkygfj2FhL?si=Eim7CwuYTl2bevytjNgJWQ>



Informações gerais



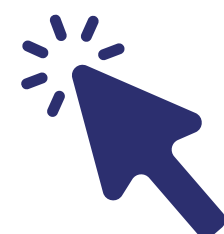
- Consórcio de parceiros europeus em colaboração com adultos mais velhos e profissionais
- O curso é baseado em pesquisa científica e utilizará métodos de aprendizagem mista, como teoria, exercícios, trabalhos e vídeos



Co-funded by
the European Union

Vemo-nos na nossa próxima sessão

www.friendproject.eu





Dicas para casa

SESSÃO 3

**Amizade e autoestima: descobrir as
nossas qualidades**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu





***A amizade consiste em duas
coisas:
À espera de dar e poder
receber***

***Autoestima
"Às vezes tem que esquecer o
que sente e lembrar o seu
valor!"***

Resumo



- A autoestima requer uma boa capacidade para **auto-observação** compreender os nossos pontos fortes e qualidades.



Conhecer as nossas qualidades é importante nas interações sociais; Isso nos torna conscientes do que podemos trazer para as amizades.

- Muitas vezes tendemos a **ver-nos** de uma forma **excessivamente crítica**, enfatizando as nossas falhas e minimizando os nossos méritos.



Evitar interações com os outros protege-nos de experiências negativas, mas ao mesmo tempo nega-nos a oportunidade de ter experiências positivas, de receber reforço, de experimentar e fortalecer as nossas competências.

- **Valorizar-nos** e às nossas **próprias qualidades** também nos permite levar a sério as nossas necessidades e desejos e agir em conformidade



A nossa autoestima depende das nossas **experiências de vida**: podemos desenvolvê-la e fortalecê-la dia após dia.

Vídeo inspirador

"What Self-Esteem is" - Sobre autoestima (em inglês)



Digitalize-me para assistir ao vídeo no seu smartphone ou dispositivo!

Ouçã e assista dicas



Aqui com alguns vídeos (curtos, alegres) / animações sobre autoconfiança, o que é, como você pode aumentar sua autoconfiança com pequenos passos.



03.

Dica: marque uma nota no seu espelho com as suas qualidades

Digitalize-me para assistir
ao vídeo no seu
smartphone ou dispositivo!

Ouçã e assista dicas



Aqui com alguns vídeos (curtos, alegres) / animações sobre autoconfiança, o que é, como você pode aumentar sua autoconfiança com pequenos passos.

"Give In To Giving"



03.



Digitalize-me para assistir
ao vídeo no seu
smartphone ou dispositivo!

Dicas de leitura



Amigo ou parente?



Muitas pessoas são rápidas a usar a palavra "Amigo" ou "Amizade". Eu mesmo, sou cauteloso sobre isso e sou mais propenso a chamar alguém de "parente" ou o que soa mais amigável de "amiguinho"; ou seja, alguém que conheço.

Parece um jogo de palavras, mas Cada palavra tem um significado diferente para cada um.

Isso pode vir da sua própria experiência ou do que aprendeu em casa. Cada palavra parece diferente para todos e pode até ser interpretada de forma muito negativa, enquanto para a outra não há conotação negativa. Isso faz com que não seja um jogo de palavras, mas algo a ser definitivamente levado em conta.

Dicas de leitura



A amizade é uma via de duplo sentido

Infelizmente, descobri que algumas das minhas amizades às vezes só iam em uma direção, então eu tornei-me mais cuidadoso com essa palavra. Então, para mim tem uma conotação diferente.

As amizades são raras e com uma luz para procurar, a amizade começa consigo mesmo. O início é Eu estarei lá! A boa notícia é que ele está lá, existe e é lindo!



Por isso, um conselho: aprecie-o!!!



Dicas de leitura



O meu significado de "amizade" é melhor expresso em (parte do) poema '**Amigo**' de Toon Hermans

*Precisa de alguém
Tranquilo e sincero
Quem, quando importa
Vem
Ora por si ou
Luta
Só quando você tem alguém
Que ri consigo e
Você grita
Só então pode dizer: eu tenho um amigo.*



Preparação para a Sessão 4

Um exercício diário



Descobrimos agora, juntos, as nossas novas qualidades, agora temos de perseverar!

Pense numa qualidade que descobriu sobre si mesmo hoje ou na qualidade que gostaria de fortalecer em si mesmo.

Dica: ponha a tocar alguma música de fundo, se necessário



Caminhe pela sala pensando que incorpora sua **qualidade**. Por exemplo, se pensou em *bondade*, pense em como uma pessoa gentil andaria, como os seus ombros ficariam, o queixo, como os braços e as pernas se moveriam, que expressão teria no seu rosto, como olharia para as pessoas ao seu lado. Caminhe um pouco pensando que incorpora a qualidade que escolheu.

Um exercício diário



Escolha as Qualidades Humanas que considera mais significativas:

1. Eu gostaria de me conectar com uma pessoa que é... (a preencher durante a sessão presencial)
2. Considero-me uma pessoa que é... (a preencher em casa)



- Prudente
- Madura
- Educada
- Agradável/amigável
- Leal
- Generosa
- Honesta
- ... (outros, preencher)

- Falante
- Respeitosa
- Otimista
- Alegre
- Energética
- ... (outros, preencher)

- Adaptável
- Humilde
- Disciplinada
- Criativa
- Divertida
- Calma
- Empática
- ... (outros, preencher)

Informações gerais



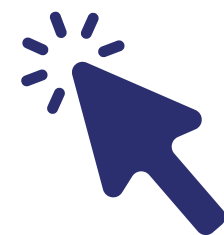
- Consórcio de parceiros europeus em colaboração com adultos mais velhos e profissionais
- O curso é baseado em pesquisa científica e utilizará métodos de aprendizagem mista, como teoria, exercícios, trabalhos e vídeos



Co-funded by
the European Union

Vemo-nos na nossa próxima sessão

www.friendproject.eu





Dicas para casa

SESSÃO 4

**Um comboio de relações: as
pessoas que nos acompanham na
viagem da vida**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



**“ Eu sempre soube que a vida é
melhor quando a partilha.
Agora percebo que fica ainda
mais doce quando você
expande o círculo. ”**

- Oprah Winfrey

Resumo:



- Para compreender e avaliar as nossas relações podemos criar os nossos **‘comboio de relações’**.
O comboio é composto por três círculos:
 1. no mais íntimo estão as pessoas mais próximas e mais importantes;
 2. no círculo do meio, aqueles importantes, mas menos próximos;
 3. no mais externo, os menos relevantes.Não há regras fixas: um familiar próximo pode não estar no círculo íntimo, enquanto um vizinho pode estar, dependendo da qualidade da relação.
- **As relações mudam ao longo do tempo**: Algumas pessoas aproximam-se, outras afastam-se ou desaparecem, para talvez regressarem. Um comboio pode estar cheio ou vazio em diferentes fases da vida, mas a quantidade não reflete a qualidade. Cada círculo e cada pessoa nele desempenha um papel único, respondendo às nossas necessidades relacionais.
- É útil **refletir** sobre quais relações valorizar, quais aumentar e por quais ser grato.

Dicas de leitura

O artigo no blog "*Outgrowing Your Social Circle*": *Navigating Change and Embracing Growth*" explora a **evolução natural dos nossos círculos sociais** à medida que crescemos e mudamos. Enfatiza que superar certas amizades é uma parte normal do desenvolvimento pessoal e deve ser abraçado em vez de temido. (em inglês)

Duração 7 minutos no link

<https://www.livelovebetter.co.uk/outgrowing-your-social-circle-navigating-change-and-embracing-growth/>



Digitalize-me para ler o artigo no seu smartphone ou dispositivo!

Dicas de leitura



O artigo no blog "*Evaluating Your Relationships*" fornece orientação sobre como **avaliar a saúde de seus relacionamentos** com parceiros, familiares e amigos. Enfatiza a importância da igualdade, confiança, apoio, segurança, conforto, negociação, justiça, honestidade e responsabilidade na promoção de conexões saudáveis.

Duração 5 minutos, no link

<https://studentlife.utk.edu/blog/2023/02/08/evaluating-your-relationships/>

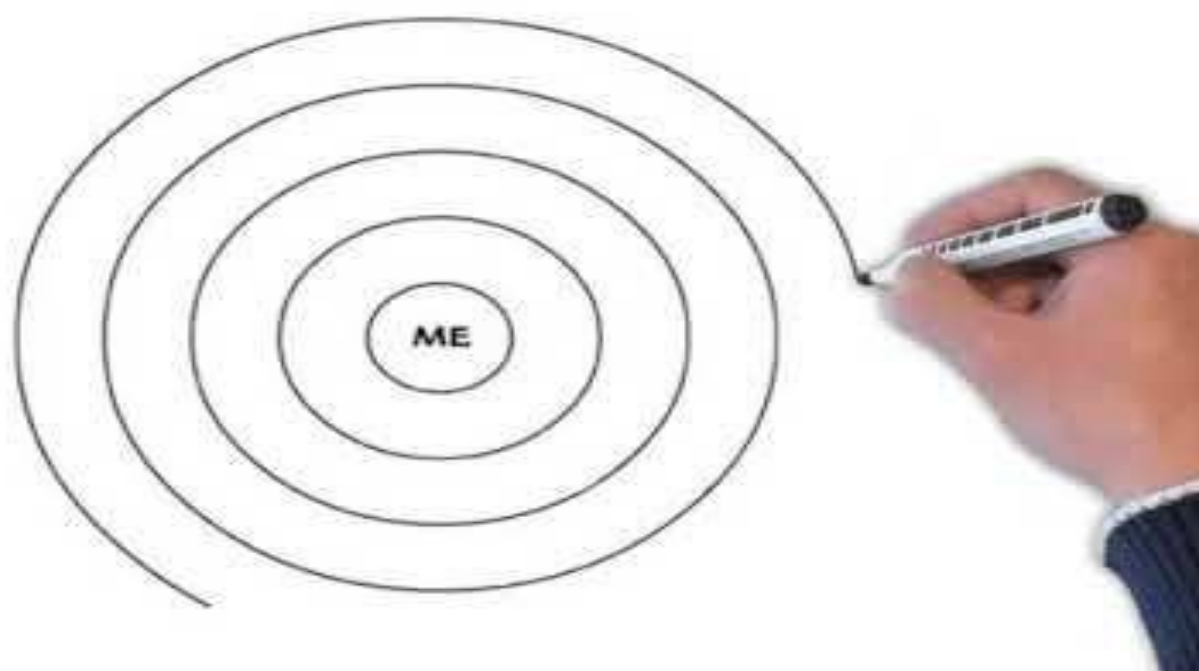


Digitalize-me para ler o artigo no seu smartphone ou dispositivo!

Ouçã e assista dicas



O vídeo "***Relationship Circles and ABCD***" explica o conceito de círculos de relacionamento, uma ferramenta usada para ajudar os indivíduos a entender os níveis de intimidade nas relações. Introduz a ideia de **categorizar as pessoas em diferentes círculos** com base na proximidade da relação. Este método ajuda os indivíduos a reconhecer e gerir melhor as suas ligações sociais. Duração 4 minutos.



Digitalize-me para assistir ao vídeo no seu smartphone ou dispositivo!

Para a próxima sessão:

Pedimos-lhe que tente pense e escreva num pedaço de papel em que lugares ou situações poderia fazer novos amigos. Deixe-se inspirar pela vida quotidiana e pela sua imaginação. Podem ser locais que já frequenta ou locais que possa frequentar.



Informações gerais



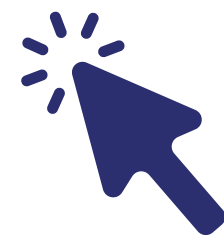
- Consórcio de parceiros europeus em colaboração com adultos mais velhos e profissionais
- O curso é baseado em pesquisa científica e utilizará métodos de aprendizagem mista, como teoria, exercícios, trabalhos e vídeos



Co-funded by
the European Union

Vemo-nos na nossa próxima sessão

www.friendproject.eu





Dicas para casa

SESSÃO 5

Estabelecer novos contactos e fortalecer os já existentes



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union

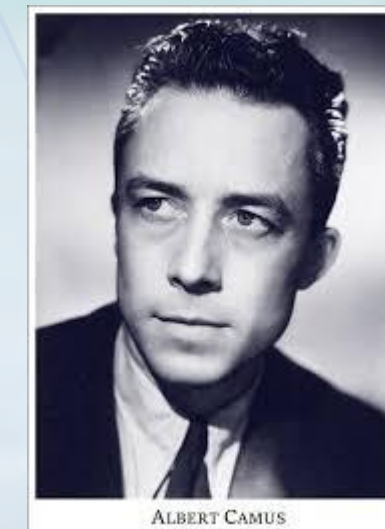


Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



**“Não ande atrás de mim;
Eu não posso liderar
Não ande na minha frente;
Posso não seguir
Basta caminhar ao meu lado e
Seja meu amigo”**

- Albert Camus -



Resumo



- Nesta lição, aprendemos sobre como fazer novos amigos e manter e fortalecer as amizades existentes
- Discutimos lugares e situações em que você conhece novas pessoas, como no parque, em um clube de hobby, um grupo de voluntários
- O que garante que um primeiro momento de contato leve a uma experiência positiva (e, portanto, à probabilidade de repetição)? Algumas coisas que são importantes:
 - Ter **respeito** pela opinião do outro
 - Demonstrar **interesse** na outra pessoa
 - **Partilhar** as suas experiências e esteja disponível para o outro
 - Ter a **coragem** de iniciar uma conversa
 - Ser **gentil** com o outro, por exemplo, oferecendo ajuda, mantendo a porta aberta, etc.



Resumo



Aprendemos que formar **amizades é um processo**.

A formação da amizade:

- Há um primeiro contato, e você tem uma primeira conversa (s)
- Veem-se com mais frequência e falam uns com os outros com mais frequência
- Ambos percebem que acham o outro interessante/agradável
- Você descobre que tem coisas em comum
- Conhecem-se cada vez melhor
- Você também pode descobrir diferenças. Tudo bem, você não precisa compartilhar tudo uns com os outros.

Formar e fortalecer amizades é um processo gradual que pode ser acelerado, por exemplo, partilhando o mesmo clube desportivo, hobby ou um grande evento da vida.

Texto no azulejo: *Estou muito feliz por ter um amigo como você*



Teoria. Especialistas falando...



O que diz Orion Taraban sobre fazer amigos quando adulto? (em inglês)

Veja o vídeo abaixo (tempo de visualização: 8:34 minutos)



Digitalize-me para assistir ao vídeo no seu smartphone ou dispositivo!

Fofo...



*Fonte: professora assistente Jessica Gall Myrick entrevistou 7.000 pessoas sobre o efeito que os vídeos de gatos tiveram em seu humor e publicou os resultados na revista Computers in Human Behavior.



A amizade às vezes vem de lugares inesperados.

No YouTube, você pode encontrar vídeos fofos sobre amizade entre animais.

Confira:

Você se sente mais alegre e energético depois de assistir a esses vídeos? Um estudo científico* sobre o efeito dos vídeos de gatos mostrou que os espectadores sofriam menos com sentimentos como ansiedade, tédio ou tristeza. Além disso, o efeito positivo é tão grande que abafa qualquer sentimento de culpa.



Digitalize-me para assistir ao vídeo no seu smartphone ou dispositivo!

Preparação para a Sessão 5



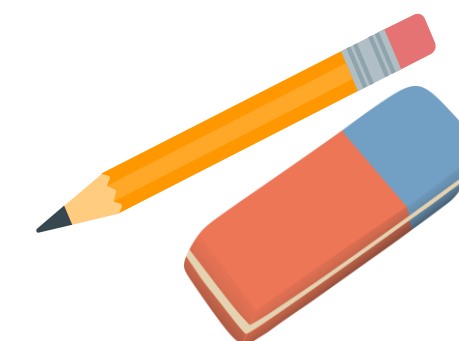
Na próxima semana falaremos sobre fazer novas amizades e fortalecer as já existentes.

Em preparação para esta sessão, pedimos-lhe que pense nos lugares e situações onde pode fazer novos contactos.

Para isso, pode usar o exercício diário no **próximo slide**.



03.



Exemplos de ações (1)



Aqui estão algumas pequenas ações que você pode fazer para melhorar o contato com um amigo ou membro da família:

- **Enviar um cartão ou carta**
- **Faça uma chamada telefônica espontânea**
- **Enviar uma aplicação ou mensagem**
- **Agende um momento de café**
- **Traga algo junto: um mimo caseiro, um ramo de flores ou um pequeno presente.**
- **Peça ajuda ou aconselhamento**
- **Compartilhar uma memória: envie uma foto antiga ou lembrete**
- **Convide-os para um passeio**
- **Demonstre interesse: pergunte sobre algo em que a outra pessoa está trabalhando (trabalho, hobby, projeto) e ouça atentamente.**

Exemplos de ações (2)



- Ajuda inesperada: ofereça-se para fazer algo pequeno para eles, como fazer uma tarefa ou resolver uma tarefa.
- Elogio: Faça um elogio sincero sobre algo que você aprecia neles.
- Organize uma pequena surpresa: como um piquenique improvisado, uma noite de cinema ou alguma outra atividade que a outra pessoa goste.
- Enviar um livro ou artigo
- Lembre-se de datas importantes: parabeneze-os por um dia especial ou envie uma nota quando souber que eles estão enfrentando um evento emocionante.

Essas pequenas ações mostram que está pensando na outra pessoa e a encontrar tempo para ela. Isso fortalece o vínculo entre vocês.

Um exercício diário (1)

Pense em uma ação que você poderia tomar para melhorar seu relacionamento com um amigo. Para o próximo encontro, convidamo-lo a pôr esta ideia em prática e a dirigir-se a essa pessoa com um gesto significativo. Estamos ansiosos para ouvir sobre suas experiências.
Exemplo: enviar uma mensagem doce via Whatsapp, Facebook ou um cartão com um bom lembrete.



Que ação?

Convidar para um café

Em que situação se
pode aplicar isto?
(quando, que lugar?)

Num dia da semana, no

Centro

Com que
amigo?

José

Por que acha que essa ação
pode melhorar o seu
relacionamento com seu amigo?

Acho que ele vai gostar que

eu queira tomar café com

ele, e acho que nós dois

vamos gostar de sair. Além

disso, dá-nos a oportunidade

de falar um pouco mais.

Preparação para a Sessão 5

Um exercício diário

Anote alguns lugares e/ou situações em que poderá conhecer novas pessoas e fazer um primeiro contacto.



Que
local/local?

Centro desportivo;

Bailes de dança;

Está tudo a ser organizado
(em caso afirmativo,
quais?)?

O que as pessoas
esperam neste lugar?

O que espera de uma
primeira reunião?

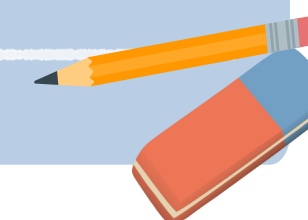
Se eu gostar, vou me

inscrever em um curso e

entrar em contato com

pessoas que também querem

ser esportivas'



Preparação para a Sessão 5

Um exercício diário

Preencha agora o seu!

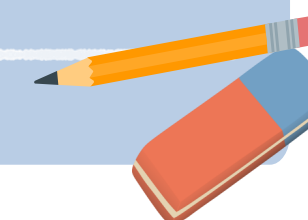


Que
local/local?

Está tudo a ser organizado
(em caso afirmativo,
quais?)?

O que as pessoas
esperam neste lugar?

O que espera de uma
primeira reunião?



Informações gerais



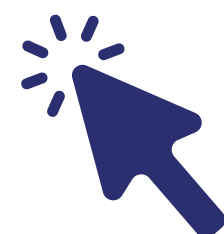
- Consórcio de parceiros europeus em colaboração com adultos mais velhos e profissionais
- O curso é baseado em pesquisa científica e utilizará métodos de aprendizagem mista, como teoria, exercícios, trabalhos e vídeos



Co-funded by
the European Union

Vemo-nos na nossa próxima sessão

www.friendproject.eu





Dicas para casa

SESSÃO 6

Assertividade: a arte de dizer não e estabelecer limites funcionais nas relações



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

Teoria. Especialistas falando...

“ Citação

Uma pessoa que não pode cuidar dos seus próprios limites é como um jardim sem cerca, que todos podem usar quando quiserem.

Jesper Juul, *The art of saying no with a clear conscience*



Photo by [Eida Estremora](#) on [Unsplash](#)

Um exercício diário

Tente notar nas suas interações **como comunica as suas necessidades, pede ajuda?**



Que tipo de interação?

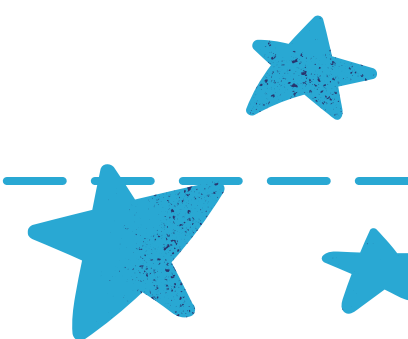
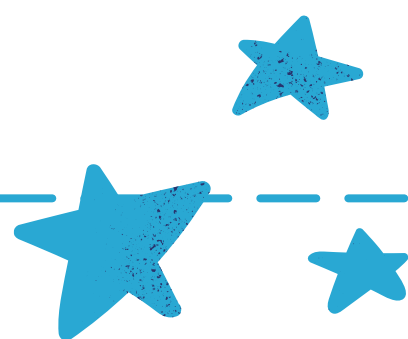
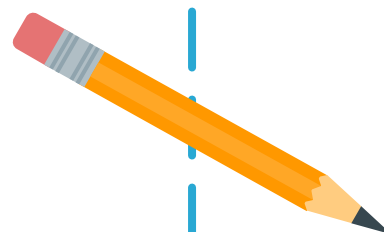
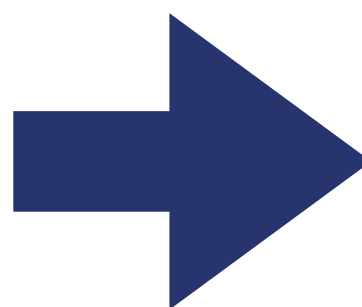
Quando é que isso aconteceu?

Com quem?

O que fez? O que disse?

O que gostou em si mesmo nessa interação?

Que qualidade apreciou sobre si mesmo durante a interação?



Um exercício diário

Tente notar nas suas interações quando **outros pedem-lhe ajuda, como responde?**



Que tipo de interação?

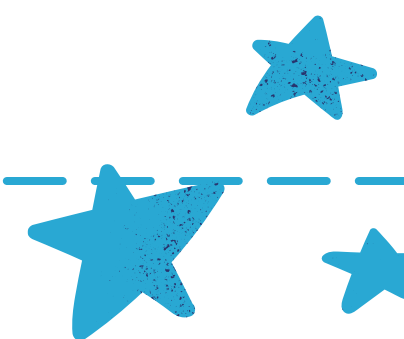
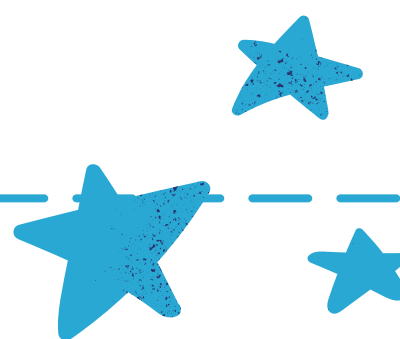
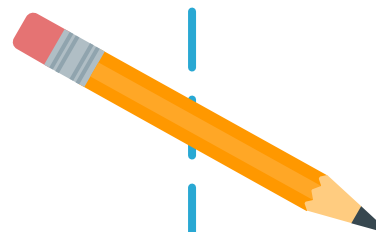
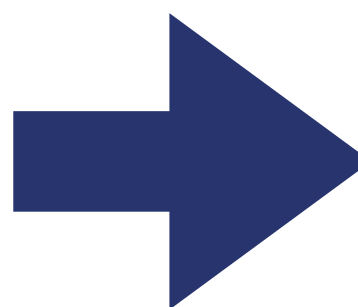
Quando é que isso aconteceu?

Com quem?

O que fez? O que disse?

O que gostou em si mesmo nessa interação?

Que qualidade apreciou sobre si mesmo durante a interação?





Dicas de leitura

- 5 minutos sobre o tema da [Assertividade \(em inglês\)](#)



Digitalize-me para ler o artigo no seu smartphone ou dispositivo!

- 10 minutos sobre [Como ser mais assertivo. Descubra o seu estilo \(em inglês\)](#)



Digitalize-me para ler o artigo no seu smartphone ou dispositivo!

Informações gerais



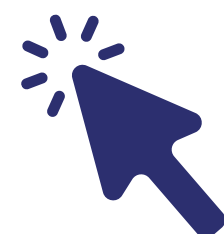
- Consórcio de parceiros europeus em colaboração com adultos mais velhos e profissionais
- O curso é baseado em pesquisa científica e utilizará métodos de aprendizagem mista, como teoria, exercícios, trabalhos e vídeos



Co-funded by
the European Union

Vemo-nos na nossa próxima sessão

www.friendproject.eu





Dicas para casa

SESSÃO 7

**Expressar as nossas necessidades e
oferecer apoio aos nossos amigos**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

Qualidades dos amigos

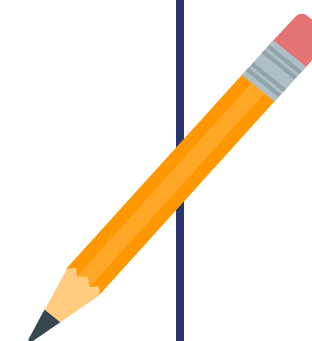


1. Eu gostaria de me conectar com uma pessoa que é... (a preencher durante a sessão presencial)
2. Considero-me uma pessoa que é... (a preencher em casa)
3. Escolha as Qualidades Humanas que considera mais significativas:

- Prudente
- Maduro
- Educado
- Agradável/
amigável
- Leal
- Generoso
- Honesto
- ... (outros,
preencher)

- Falador
- Respeitoso
- Otimista
- Alegre
- Energético
- ... (outros,
preencher)

- Adaptável
- Humilde
- Disciplinado
- Criativo
- Divertido
- Calmo
- Empático
- ... (outros,
preencher)



As minhas Qualidades

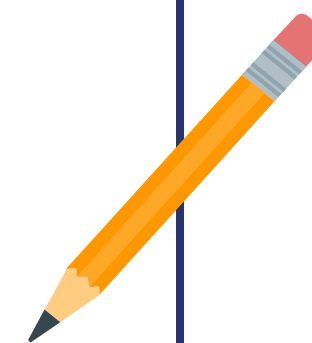


- E você?
- Escolha as Qualidades Humanas que considera mais significativas em si mesmo:

- Prudente
- Maduro
- Educado
- Agradável/
amigável
- Leal
- Generoso
- Honesto
- ... (outros,
preencher)

- Falador
- Respeitoso
- Otimista
- Alegre
- Energético
- ... (outros,
preencher)

- Adaptável
- Humilde
- Disciplinado
- Criativo
- Divertido
- Calmo
- Empático
- ... (outros,
preencher)



Teoria. Especialistas falando...

“A amizade nasce naquele momento em que uma pessoa diz a outra: 'O quê? Tu também? Pensei que era o único’”

C.S. Lewis (Autor, estudioso, teólogo e professor britânico. Ele é mais conhecido pelas suas obras de ficção e apologética cristã, bem como suas contribuições acadêmicas na literatura.)

Pense em um momento em que criou uma forte conexão ou relacionamento com alguém por causa de um interesse, experiência ou sentimento compartilhado. Irá partilhar esta experiência no nosso próximo encontro.



Dicas de leitura



"O Valor da Amizade"

A amizade é um dos laços mais valiosos que podemos ter na vida. Não se trata apenas de partilhar momentos felizes, mas também de estar presente nos momentos difíceis. Um bom amigo é alguém que te apoia, te ouve e te entende, mesmo sem palavras. A verdadeira amizade baseia-se na confiança, no respeito e na empatia — qualidades essenciais para a construção de uma relação forte e duradoura. Ter amigos ajuda-nos a crescer como indivíduos, aprender sobre o mundo e sobre nós mesmos. Não importa quantos amigos tenhamos; o que importa é a qualidade dessas relações.

Após a leitura, reflita sobre as seguintes questões:

- Que qualidades mais valorizo numa amizade?
- Como me esforço para ser um bom amigo?
- O que posso melhorar nas minhas amizades?



Ouçã e assista!

Ouçã (em inglês) [Brené Brown's TED Talk "The Power of Vulnerability"](#) (o poder da vulnerabilidade) onde ela explora como a vulnerabilidade promove a conexão, e os seus insights podem ser aplicados para entender e aprofundar amizades.



Refleta sobre estas questões:

- *Como Brené Brown descreve o papel da vulnerabilidade na construção de conexões?*
- *Como a vulnerabilidade afeta suas próprias amizades?*
- *Quais são os riscos e recompensas de estar vulnerável com um amigo?*



Digitalize-me para assistir ao vídeo no seu smartphone ou dispositivo!

Citações



"O que é um amigo? Uma única alma habitando em dois corpos."

— Aristotile, Nicomachean Ethics

Os escritos de Aristóteles sobre a amizade centram-se nos diferentes tipos de amizades e na sua importância para uma vida plena. Esta citação reflete a profunda conexão entre amigos.

Para a nossa próxima sessão, reflita sobre:

- O que Aristóteles quer dizer com "uma única alma habitando em dois corpos"?
- Concorda com a visão de Aristóteles sobre a amizade? Porquê ou por que não?
- Na sua experiência, o que faz uma amizade parecer duas pessoas partilhando uma "única alma"?



Informações gerais



- Consórcio de parceiros europeus em colaboração com adultos mais velhos e profissionais
- O curso é baseado em pesquisa científica e utilizará métodos de aprendizagem mista, como teoria, exercícios, trabalhos e vídeos



Co-funded by
the European Union

Vemo-nos na nossa próxima sessão

www.friendproject.eu

