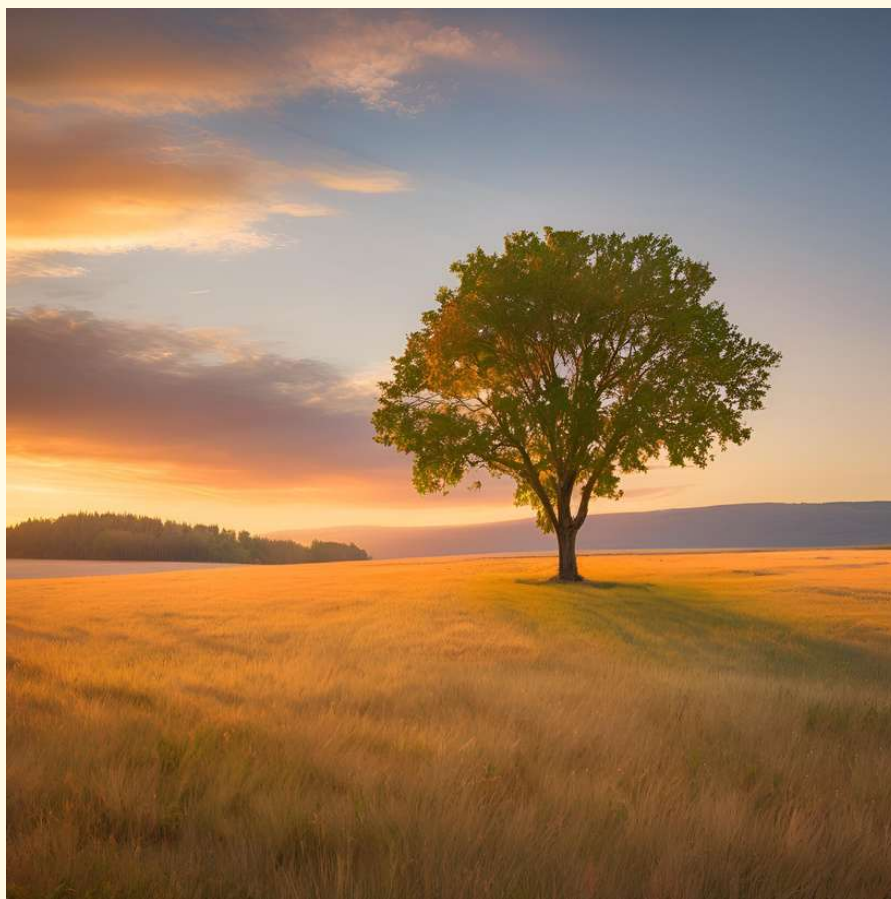


COISAS BOAS ACONTECEM PARA QUEM SABE ESPERAR.

**Ou como a gratificação adiada pode ajudá-lo a
ser a sua melhor versão.**



**Co-funded by
the European Union**

Isenção de responsabilidade:

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por essas opiniões.



Este trabalho está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0. Você tem a liberdade de copiar, partilhar, adaptar e usar o material para fins não comerciais, desde que cumpra as seguintes condições: deve dar os devidos créditos, fornecer um link para a licença e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer maneira razoável, mas não de forma que sugira que o Direito de Permanência o apoia ou o seu uso. Não pode usar o material para fins comerciais.

FORMATO APENAS PARA USO DIGITAL; NÃO IMPRIMIR

Mesa

Do conteúdo

01

Módulo 1: Administração do Tempo

- Prioridade das tarefas
- Planeamento de prazos e prevenção da procrastinação
- Armadilhas do tempo e como escapar delas

02

Módulo 2: Solução de Problemas

- Reações ao stress e à pressão
- Técnicas para separar problemas em etapas
- Pensar com clareza em tempos difíceis

03

Módulo 3: A Influência dos Outros no Comportamento

- Prova Social e Redes Sociais
- Pressão dos amigos e escolhas que fazemos
- Algoritmos, Influenciadores e Identidade

04

Módulo 4: Consciência e Gestão Emocional

- Reconhecendo as emoções e os seus gatilhos
- Reações e decisões emocionais
- Técnicas para lidar com emoções

05

Módulo 5: Atenção e Concentração

- Áreas de Foco e Concentração de Construção
- Defendendo-se das distrações
- Treinamento de concentração e autocontrole

Introdução

Queridos amigos,

Estamos muito contentes em dividir este conteúdo com você: um guia prático feito para ajudar a desenvolver as habilidades mais essenciais no mundo rápido de hoje: foco, paciência, consciência emocional e a capacidade de tomar decisões inteligentes mesmo sob pressão.

Este conjunto de materiais não vai torná-lo perfeito, nem vai mantê-lo a par das últimas tendências. Mas vai ajudá-lo a aprender a parar, refletir e tomar as rédeas do seu tempo, energia e escolhas. Através de cinco módulos bem pensados, você vai descobrir como gerir prazos sem entrar em pânico de última hora, manter a calma em situações stressantes, reconhecer e lidar com emoções, enfrentar a pressão dos colegas e treinar o seu foco num mundo cheio de distrações.

Aqui encontrarás exercícios simples que te vão ajudar a:

- mantenha-se arrumado e concentrado mesmo quando as coisas parecem pesadas,**
- separar grandes problemas em etapas que conseguimos gerir,**
- perceber como as redes sociais e a influência dos amigos impactam as suas decisões,**
- gerir emoções intensas em vez de ser controlado por elas,**
- e fortaleça a sua capacidade de esperar por objetivos a longo prazo em vez de se render a soluções rápidas.**

Estas são ferramentas que vão ajudar-te nos teus estudos, nas tuas relações, na tua futura carreira e no teu bem-estar diário.

Incentivamos-te a explorar os materiais ao teu próprio ritmo. Usa-os com sinceridade, criatividade e de uma maneira que te pareça autêntica. Seja a trabalhar sozinho, em grupo ou com um mentor, tudo aqui foi pensado para te ajudar a crescer, fazendo escolhas cuidadosas e significativas, passo a passo.

Como é que se usa?

Este livreto foi criado especialmente para você. Ele está aqui para te ajudar a entender melhor como você pensa, toma decisões, lida com a pressão e gerencia coisas como tempo, foco ou emoções — especialmente num mundo repleto de distrações e escolhas rápidas.

O conteúdo está dividido em cinco módulos, cada um focado em uma parte diferente da vida diária onde adiar a gratificação (esperar um pouquinho, pensar antes, fazer melhores escolhas) realmente faz a diferença. Você pode acessá-los na ordem que preferir — ou escolher aqueles que parecem mais úteis para você agora.

Cada módulo tem:

Uma pequena introdução que fala sobre o tema e por que é importante darmos atenção a ele.

Atividades em que você pensa, desenha, escreve, mapeia coisas ou simplesmente reflete sobre a sua própria experiência.

Perguntas (reflexões) que te ajudam a perceber os teus próprios hábitos, pensamentos e reações — não existem respostas certas ou erradas.

Ferramentas e ideias que podes experimentar na vida real, na escola, em casa, com amigos ou apenas para refletir.

Como utilizar:

Você pode fazer isso por conta própria, no seu próprio tempo e no seu próprio ritmo.

Você pode usá-lo com outras pessoas — seja em grupo, numa oficina ou com alguém em quem confia (como um trabalhador juvenil, professor ou amigo).

Não precisa fazer tudo de uma vez — comece onde for mais fácil para si e faça pausas quando precisar.

Tenha algo à mão para escrever ou desenhar — um caderno, um telemóvel ou uma folha de papel. Isso ajuda a aproveitar a experiência ao máximo.

Módulo 1

Administração do tempo

Introdução

Entre a escola, os passatempos e a vida social, o seu tempo pode voar, às vezes deixando você um pouco estressado e sobrecarregado. Mas e se você pudesse tomar as rédeas? Este módulo é a sua ferramenta especial para uma gestão de tempo mais esperta.

Você pode descobrir como se concentrar no que realmente importa, cumprir prazos sem aquele pânico de última hora e evitar as distrações que roubam sua produtividade.

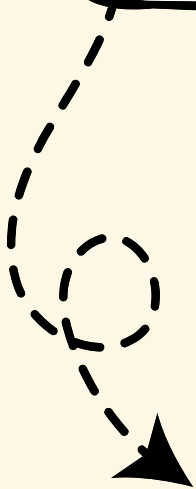
Prepare-se para explorar estratégias simples que pessoas bem-sucedidas utilizam todos os dias. Você vai aprender a reconhecer o que realmente conta, a manter o foco mesmo sob pressão e a vencer a procrastinação de uma vez por todas. Estas são habilidades para a vida que vão ajudar você a brilhar muito depois da formatura.



Voltar

Na adolescência, você equilibra os trabalhos de casa, a vida social, os passatempos e talvez até um emprego — tudo isso enquanto as distrações (oi, TikTok!) competem pela sua atenção. Mas aqui vai o segredo: ser produtivo não é fazer mais; é fazer primeiro o que realmente importa.

A pressa faz com que nos preocupemos com coisas pequenas. Este exercício mostra como o seu cérebro reage quando está sob pressão, para que você consiga manter a calma e escolher as prioridades de forma inteligente.



Voltar

Atividade número 1

Comece por listar 5 tarefas que precisa de fazer esta semana (como "estudar para a prova de matemática", "limpar o seu quarto" ou "responder à mensagem de um amigo").

Agora veja como um prazo de última hora ou uma mensagem urgente podem dominar a sua lista de tarefas. Esta atividade vai mostrar como a "urgência falsa" engana a sua mente, fazendo você correr atrás de pedidos imediatos, enquanto deixa de lado o que realmente conta — como os seus objetivos ou o seu bem-estar.

Vamos experimentar isso com 3 situações:

Cenário 1: "O seu professor acabou de adiar o teste de matemática para amanhã!"
Qual tarefa se torna urgente?



Cenário 2: "O teu amigo está triste e precisa de falar JÁ." O que é que se prioriza?

Cenário 3: "Tens uma hora livre sem prazos." Que tarefa importante, mas não urgente, poderias realizar?



[Voltar](#)

Atividade número 1

Vamos refletir sobre isso
agora!



Alguma tarefa importante (como algumas metas pessoais significativas) continuou a ser ignorada?

Como a "urgência falsa" alterou as suas prioridades?

[Voltar](#)

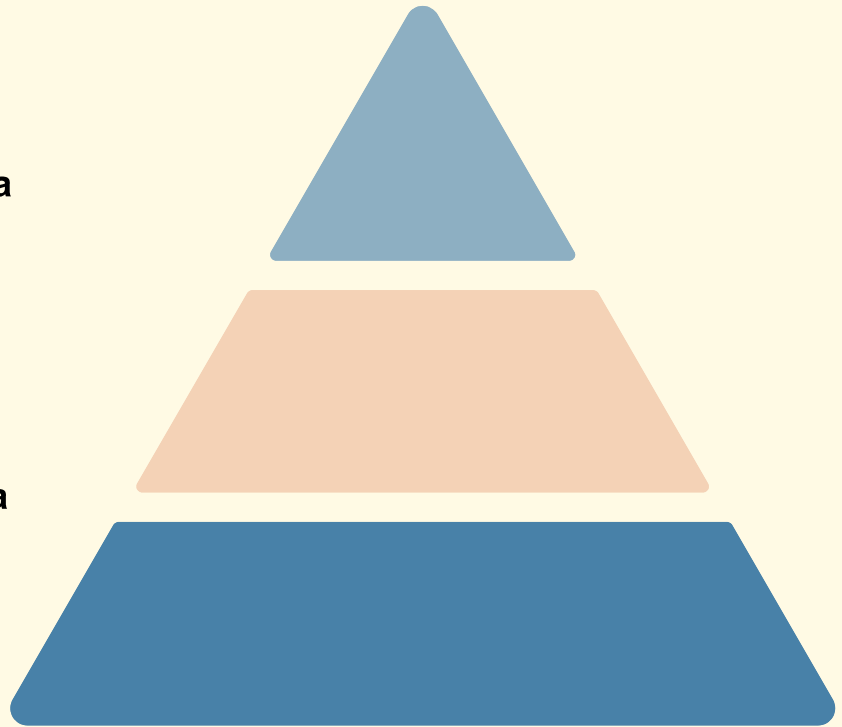
Atividade dois

Desenha uma pirâmide com 3 camadas:

Principal (1 tarefa): Mais importante (como "Completar a minha inscrição para a faculdade").

Médio (3 tarefas): Importante, mas com alguma flexibilidade (como "Exercita-te 3 vezes esta semana").

Inferior (5+ tarefas): Prioridade baixa (como "Reorganizar a minha playlist").



Para cada tarefa, façam-se a seguinte pergunta:

"Isso vai fazer diferença daqui a um mês?" "Essa é a prioridade de outra pessoa ou a minha?"

Atividade em casa!

Acha que consegue controlar o seu tempo? Vamos descobrir juntos! Durante um dia, anote cada vez que se distrai do que tinha planeado fazer.

Interrupções de percurso por um dia.

"15h30 - Fiz uma pausa na lição de casa para ver TikTok durante 20 minutos." Identifique cada interrupção:

U = Urgente (tipo "A mamãe ligou") NU = Não Urgente (tipo "perdido no YouTube durante muito tempo") Calcule: Qual a percentagem ou quantas das interrupções foram realmente urgentes?

Um bom planeamento de prazos é super importante para lidar com tarefas e responsabilidades escolares sem ficar estressado. Esta unidade traz dicas práticas para te ajudar a ficar organizado e a controlar melhor o seu tempo. Ao aprender a gerenciar prazos de forma sistemática, você pode diminuir a pressão de última hora e aumentar sua produtividade.

Atividade número 1

Prazos a chegar? Antes de seguir em frente, que tal darmos uma olhadinha nas suas próximas tarefas para detectar problemas antes que eles surjam? Esta preparação de 5 minutinhos vai poupar-te horas de stress!

Liste três tarefas ou projetos que precisam ser entregues em breve. Por exemplo:

- Redação em inglês (entrega na sexta-feira)
- Relatório do laboratório de ciências (na próxima terça-feira)
- Conjunto de questões de matemática (com entrega na quarta-feira)



Para cada coisa, pense:

- Qual parte te parece mais fácil? (Podes começar por aqui)
- O que pode demorar mais do que pensávamos?
- Quais distrações costumam atrapalhar esse tipo de trabalho?

Pare um minuto para refletir: qual tarefa é mais provável que você adie e por quê?

Voltar

Planeamento para Prazos

Unidade 2

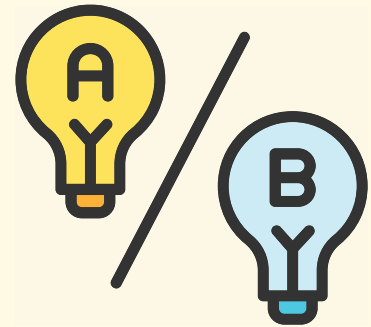
Atividade dois

Experimente várias maneiras de agendar as suas atividades para ver o que se adapta melhor a si.

Experimente os dois métodos num dia normal:

Método A: Marcação de blocos

- Divida o seu dia em partes de uma hora.
- Dar tarefas específicas a cada bloco de tempo
- Inclua pausas e tempo para si mesmo.



Perguntas de comparação:

- Qual método te ajudou a fazer mais?
- Qual abordagem te pareceu menos stressante?
- Um método funcionou melhor para alguns tipos de tarefas?

Método B: Organização de prioridades

- Liste todas as tarefas por ordem de importância.
- Trabalhe com eles um após o outro.
- Permitir alguma flexibilidade no tempo



[Voltar](#)

Essa técnica é ótima para vencer a procrastinação, pois divide as tarefas em etapas pequenas e fáceis de lidar.

Escolha uma tarefa que você tem adiado.

Por exemplo:

- Começando um artigo sobre história.
- Organizando as notas de estudo
- A iniciar uma tarefa de matemática que é um pouco desafiadora.

SMALL STEPS
are **OKAY**

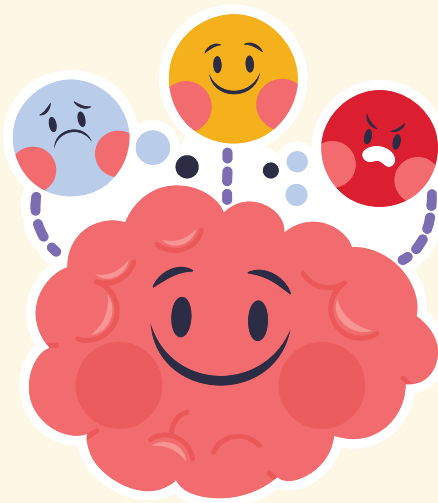
Defina um temporizador para cinco minutos e:

- Conclua apenas o primeiro pequeno passo (encontre uma fonte, escreva a primeira frase, resolva o primeiro desafio)

Quando o temporizador chega ao fim:

- Podes continuar se estiveres motivado.
- Ou para sem culpa, tendo feito avanços.

Pense com carinho: de que forma essa abordagem alterou a sua visão sobre o começo da tarefa?



Voltar

Já sentiu que trabalhou o dia todo, mas mal conseguiu riscar itens da sua lista de tarefas? Armadilhas de tempo — aquelas distrações disfarçadas e hábitos de planejamento que não ajudam — provavelmente estão a roubar a sua produtividade sem que você se aperceba.

Atividade número 1

Dividam-se em grupos pequenos de 3 a 4 pessoas.

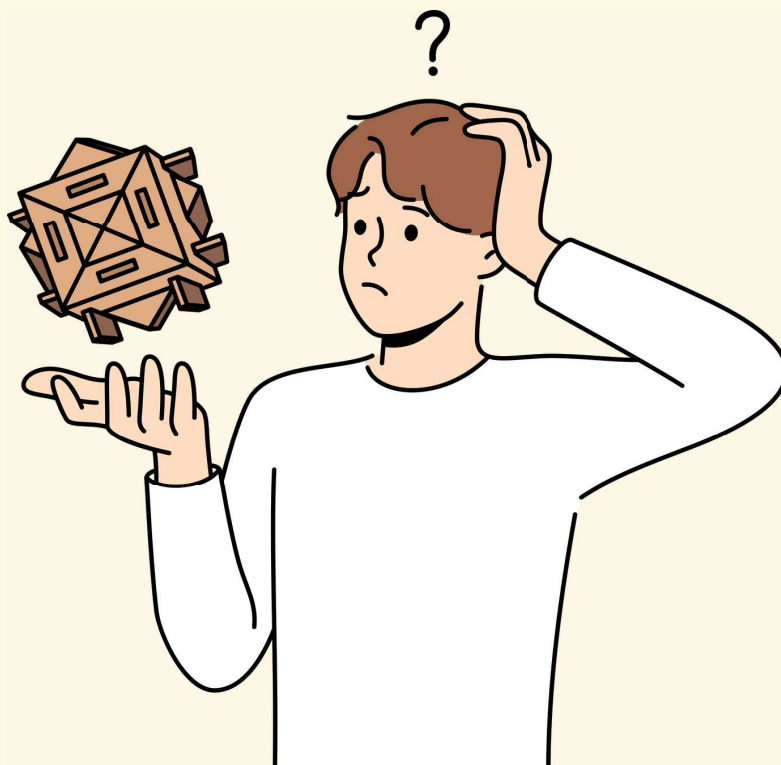
O seu grupo vai representar de forma silenciosa uma perda de tempo habitual, como ficar a mexer no telemóvel ou a ver demasiada televisão.

A turma vai tentar adivinhar o que estás a representar.

Depois de adivinhares, vamos pôr a conversa em dia:

Por que é que essas atividades nos distraem?

Qual é uma forma de evitar ou reduzir essa perda de tempo?



Voltar

Atividade 2

Classifique 10 cartões de tarefas em quatro categorias, dependendo da urgência e da importância. (como "Estudar para um exame" ou "Ver vídeos no YouTube").

Separe-os em quatro montes:

- 1. Faça agora: muito importante e urgente**
- 2. Agendar para mais tarde: Não é urgente, mas é algo**
- 3. Delegar ou fazer rapidamente: é urgente, mas não**
- 4. "Pular ou limitar: Não é urgente e não é tão importante"**

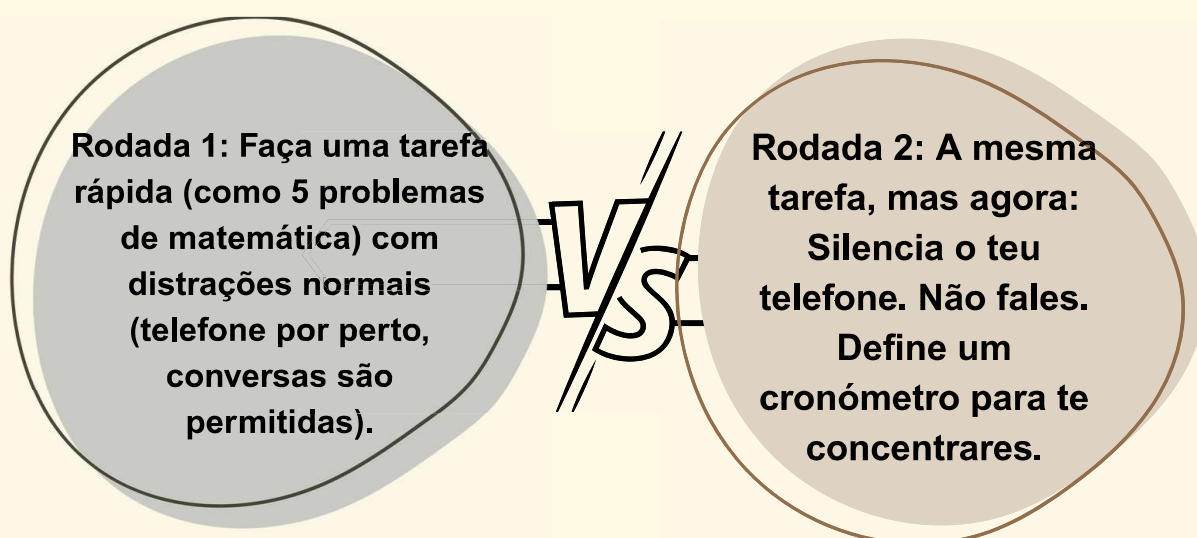


- 1. Pense no porquê de ter organizado as tarefas assim.**
- 2. Compare as suas escolhas com as dos outros: você concorda ou discorda? (opcional)**

Atividade 3

Já notou como algumas sessões de estudo parecem super produtivas, enquanto outras parecem durar uma eternidade? Este experimento rápido vai mostrar-lhe exatamente como o seu ambiente influencia a sua concentração.

Aqui está o desafio: você vai fazer a mesma tarefa duas vezes: primeiro com algumas distrações e depois em condições de total concentração.



Depois das duas rodadas, vamos refletir: qual rodada te ajudou a ser mais rápido/melhor? Quais distrações quase te apanharam?

Voltar

Módulo 1

Administração do tempo

Conclusão

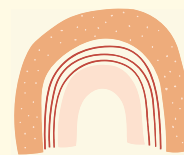
Você explorou a arte de dominar o tempo — aprendendo a focar no que realmente te motiva, a planejar com intenção e a evitar as armadilhas que podem roubar sua produtividade. Cada lição te deu ferramentas para tomar as rédeas da sua agenda, e não o contrário. Lembre-se: uma boa gestão do tempo é sobre fazer o que realmente importa. À medida que você avança, continue aprimorando sua abordagem, mantenha-se flexível e veja como pequenas mudanças consistentes podem resultar em grandes conquistas. Você tem o poder de criar uma vida cheia de espaço para sucesso, crescimento e felicidade. O relógio agora é seu — faça cada tique valer a pena!



Voltar



Auto-reflexão



O que mais te surpreendeu na maneira como geres o teu tempo?

Qual ferramenta ou atividade deste módulo foi a mais útil para ti e porquê?

Como a sua rotina diária mudaria se comesse a usar algumas dessas estratégias de forma regular?

Que hábito ou distração que consome o seu tempo você gostaria de deixar de lado a partir de agora?

Módulo 2 Solução de Problemas sob Pressão

Todos nós passamos por momentos de pressão. Pode ser um prazo que se aproxima, uma desavença com alguém especial ou uma decisão importante que te deixa nervoso. Nesses instantes, é fácil sentir-se encurralado, ansioso ou sobrecarregado — e complicado pensar com clareza.

Resolver problemas sob pressão é uma habilidade que, como qualquer outra, se torna mais fácil com a prática. Este módulo oferece ferramentas para te ajudar a manter a calma quando a sua mente estiver cheia, a dividir os problemas em etapas que consegues gerir quando parecem enormes e a encontrar soluções eficazes, mesmo quando o tempo é curto ou as emoções estão à flor da pele.

Você vai aprender como a pressão influencia o seu corpo e a sua mente, vai descobrir formas de sair do "modo pânico" e vai criar uma rotina simples para resolver problemas que pode usar sempre que precisar. Não precisa ser perfeito — só precisa estar atento, curioso e pronto para dar um pequeno passo em frente.

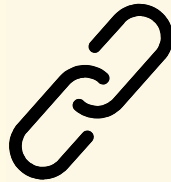


Voltar

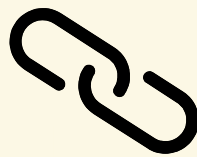
Toda a gente sente pressão de vez em quando — antes de um exame, durante uma discussão com um amigo ou quando muitas coisas se juntam ao mesmo tempo.



Quando isso acontece, o seu cérebro pode entrar em "modo de sobrevivência", tornando difícil pensar com clareza ou agir de forma tranquila. Algumas pessoas ficam paralisadas, outras sentem raiva ou querem fugir da situação.



Explorar de que forma a pressão se revela nos seus pensamentos, emoções e corpo, e como identificar esses sinais é o primeiro passo para os gerir.



Você não consegue escapar da pressão, mas pode aprender a reagir de uma maneira que ajude em vez de atrapalhar.

[Voltar](#)

Compreender a pressão e a reação

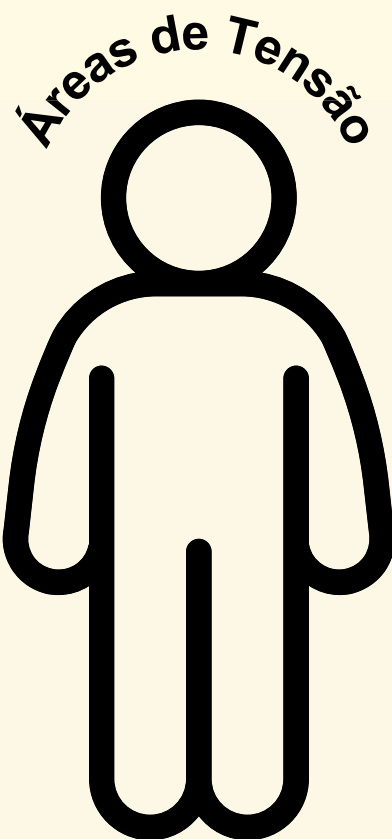
Unidade 1

Atividade 1: Checagem da pressão

Como é que o teu corpo se sente quando está sob pressão?

Tarefa: Assinale os sintomas que você sente quando está sob pressão (coração acelerado, mente em branco, frustração, etc.). Ou acrescente os seus.

Coração a mil por hora	☐
_____	_____
Espaços vazios	☐
_____	_____
Músculos Tensos	☐
_____	_____
Borboletas na barriga	☐
_____	_____
A querer escapar...	☐
_____	_____
...	☐
_____	_____



Desenhe onde você sente a tensão no seu corpo.



Quando é que normalmente sentes esses sinais de pressão?

Voltar

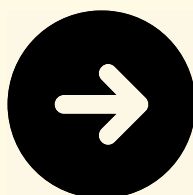
Atividade 2: Congelar / Escapar / Combater

Tarefa: Leia os minicenários. Organize-os em três categorias.



- Um colega de turma te provoca na frente dos outros.
- Você é chamado na aula e não se lembra do que dizer.
- Você faz de conta que está doente para escapar de uma apresentação complicada.
- Você entra numa sala e todos se viram para te olhar.
- O teu irmão pega as tuas coisas sem pedir.
- Vês uma vespa a voar na tua direção.
- Alguém passa por ti no corredor de propósito.
- Você é convidado a se apresentar diante de outras pessoas sem aviso prévio.
- Um colega com quem você teve uma conversa entra na sala.

Pense um pouquinho: "Qual é a sua escolha?" "Qual poderia ser uma opção mais calma?"



Voltar

Atividade 3: Medidor de Pressão Pessoal

O estresse não surge de um único lugar; ele pode aparecer na escola, em casa, nas amizades ou até mesmo dentro de você.

Etapa 1: Complete o Radar
Desenha ou rotula um círculo grande que está dividido em 4 partes:

-  Escola
-  Amigos
-  Início
-  Eu próprio

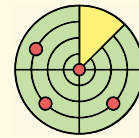
Em cada parte, escreve ou desenha:
O que está a causar pressão aí?

Um exemplo recente que te deixou tenso.

 (Dica: usa cores, emojis ou símbolos para mostrar quais parecem maiores ou mais pesados.)

Etapa 2: tire um tempinho para refletir sobre

- Qual área está a gerar mais pressão neste momento? Porquê?
- O que podes fazer para aliviar essa pressão ou conseguir apoio?

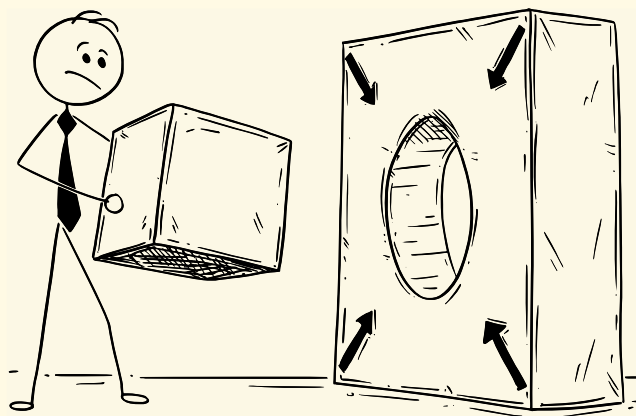


Meu radar de STRESS



Voltar

Quando estás sob pressão, até os problemas mais pequenos podem parecer enormes. Analisar com mais atenção vai ajudar-te a dividir um grande problema em várias pequenas soluções.



Isso acontece porque o seu cérebro está a tentar proteger-te, focando-se no stress em vez de ver o quadro geral. Mas aqui vai uma boa notícia: resolver problemas é uma habilidade que podes aprender e praticar.

Você não precisa saber tudo; o que importa é aprender a dar o próximo passo com clareza e confiança. Isso vai ajudar você a enfrentar problemas e estresse de uma forma nova e mais leve.

Lembrar:

“Não precisa saber tudo de uma vez — é só dar o próximo passo certo.”



Voltar

Quando nos sentimos sobrecarregados, as nossas mentes podem inventar histórias que tornam tudo pior — até mesmo problemas que parecem pequenos no início podem, de repente, parecer enormes. Mas aqui está a verdade: os nossos cérebros gostam de clareza. Escrever ajuda-nos a desacelerar, a dar um passo atrás e a retomar o controlo sobre como pensamos e sentimos.

Atividade 1: O Diário das 4 Perguntas

**Transforme a confusão em clareza –
uma pergunta de cada vez.**

Tarefa de diário.

O que se passa?

- Fala sobre uma situação que tem te deixado incomodado ultimamente.
- Deixa sair - não precisas de consertar ainda.

2. O que é que poderia ser a pior coisa a acontecer?

- Seja sincero: qual é o receio ou a inquietação que está por trás do estresse?
- Que história é que o seu cérebro está a contar-lhe?

3. Qual é mesmo a probabilidade disso?

- Respira fundo e pensa: será que este resultado é realista?
- Quais são as probabilidades de isso realmente acontecer?

4. O que é que podias fazer sobre isso?

- Liste qualquer coisa, até mesmo pequenas ações que você possa experimentar.
- Quem pode ajudar? O que está ao seu alcance?



Refletir sobre:

**O que aprendeste
sobre como lidar
com a pressão?**

**O que gostarias de
lembrar na próxima
vez que te sentires
sobrecarregado?**

Voltar

Atividade 2 - Momento da Árvore de Decisão

Que caminhos poderias seguir — e aonde te poderiam levar?

Quando a pressão aumenta, muitas vezes pensamos que só há uma forma de agir. Mas isso raramente é verdade. Uma árvore de decisão ajuda você a dar um passo atrás, ver suas opções e pensar sobre onde cada caminho pode levar.

Ver as suas escolhas traz clareza e ajuda a fazer decisões mais acertadas, em vez de decisões apressadas.

Etapa 1: Qual é o desafio que você enfrenta agora?

Escreve aqui:

Etapa 2: faça o mapeamento.

Use o modelo de árvore para desenhar pelo menos 2 a 3 opções diferentes que você pode escolher.

- Então, para cada escolha, desenha 1–2 resultados possíveis — bom, mau ou surpreendente.

Podes dar-lhes um rótulo:

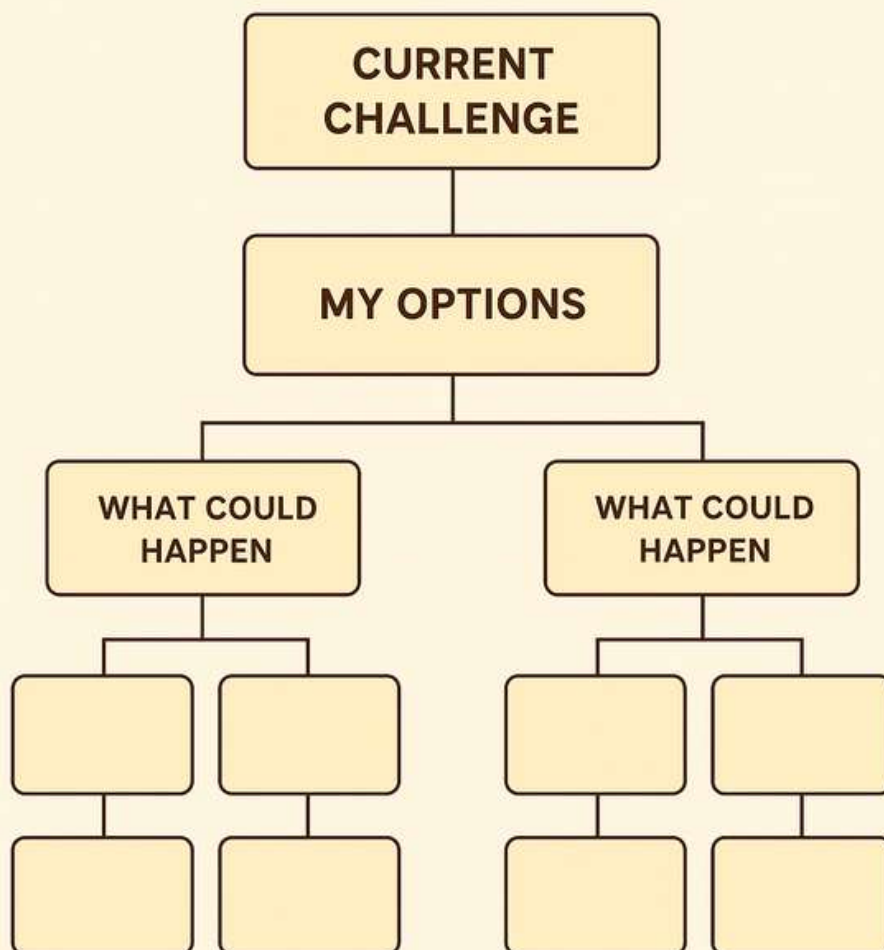


Voltar

Atividade 2 - Momento da Árvore de Decisão / Ficha de Exercícios

Decision Tree Time

What paths could you take –
and where might they lead?



Atividade 3 - Mapa de Supervisão

“O que tens nas tuas mãos - e o que não tens?”

A classificação em círculo

Etapa 1: desenha ou utiliza os dois círculos:

Círculo Interno: Coisas que estão ao meu alcance.

Círculo exterior: coisas que não consigo controlar.

Passo 2:

Use palavras, ícones ou exemplos breves para completar ambos.

Algumas sugestões:

- Consegues controlar o que outra pessoa diz?
- Consegues controlar como reagir a isso?
- Você consegue decidir quando um teste acontece?
- Consegues controlar como te preparas para isso?

Exemplo:



O que podes fazer a partir do teu círculo íntimo hoje?

Como é a sensação de deixar ir algo do círculo exterior?

Pensar com clareza sob pressão



Situações estressantes podem aparecer de repente – uma discussão inesperada, um teste surpresa ou uma mensagem complicada. Nesses momentos, o seu cérebro pode ficar em pânico, mas se tiver um plano calmo preparado, saberá exatamente como agir.

Um plano Calm é um conjunto de coisas simples que te ajudam a manter os pés no chão — sem pensar demais, apenas agir. O plano de cada pessoa é diferente, mas ter um plano preparado significa que estás um passo à frente quando as coisas ficam complicadas.

Atividade 1: Elabore o seu plano de tranquilidade

Marque ou escreva aqui as suas estratégias preferidas para se acalmar.

- ☐ Inspire profundamente 5 vezes
- ☐ Saia para respirar ar puro
- ☐ Ouça uma música tranquila
- ☐ Fale com alguém em quem confias
- ☐ Escreve num caderno
- ☐ Bebe água devagarinho
- ☐ Faz 10 polichinelos
- ☐ Olha para algo bonito
- ☐ _____
- ☐ _____

Reserve um tempinho para refletir.

- Quando usarias este plano de calma na vida real?
- Qual estratégia você acha que vai ajudá-lo a ter mais tempo?

Etapa 1: Geração de Ideias
Desenha ou escreve as tuas 3 a 5 principais estratégias no teu “Kit de Plano de Calma”.



Voltar

Pensar com clareza sob pressão

Unidade 3

Atividade 2: Observe um momento real de pressão

Aprenda com experiências reais e crie momentos ainda melhores.

As distrações adoram surgir quando estamos sob pressão e, muitas vezes, nos afastam do que realmente importa. Mas sempre que você perceber uma, terá a oportunidade de aprender. Esta atividade ajuda você a pensar sobre um momento real de distração e como lidar melhor com isso na próxima vez.

Passo 1: Dê uma olhadinha para trás

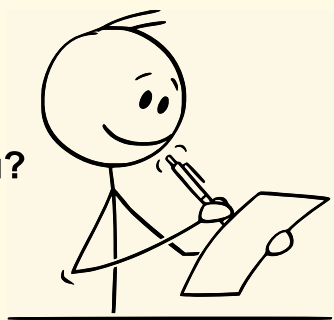
Dá uma olhadinha numa situação recente em que devias estar concentrado, mas acabaste por te distrair.

Fala sobre isso:

O que estavas a tentar fazer?

O que te distraiu?

Como te sentiste depois que isso aconteceu?



Etapas 2: repensar

Agora, visualize esse momento outra vez, mas com uma pequena alteração.

O que poderias ter feito de forma diferente?

Qual estratégia do seu Plano de Calma poderia ter sido útil?

Tarefa extra (opcional)

Poderias desenhar a distração como uma criatura ou um personagem?

 **O que ele diz para te convencer?**

 **Que poder você pode usar para impedi-lo?**

Questões para pensar:

Qual é uma forma de proteger melhor a tua concentração na próxima vez?



Como te sentiste ao olhar para o momento sem fazer julgamentos?

Módulo 2 Solução de Problemas sob Pressão

Você acaba de desenvolver uma das habilidades de vida mais incríveis que existem: resolver problemas sob pressão. Durante essa jornada, você aprendeu como seu cérebro e seu corpo reagem ao estresse, como transformar situações complicadas em etapas que você pode lidar e como manter a calma e pensar com clareza, mesmo quando tudo parece muito intenso.

Lembre-se: a pressão é algo que faz parte da vida, mas o pânico não precisa ser. Agora, você tem à sua disposição ferramentas como o Método das 3 Perguntas, árvores de decisão, estratégias para acalmar e exercícios de reflexão que vão ajudar você a parar, planejar e avançar com confiança.

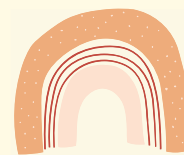
Você não precisa ter todas as respostas. O que importa é saber como dar o próximo passo — e confiar em si mesmo para seguir em frente. Continue a aplicar o que aprendeste aqui. Quanto mais praticares, mais fácil será manter os pés no chão, fazer escolhas inteligentes e lidar com tudo o que aparecer no teu caminho.



Voltar



Auto-reflexão



Como é que agora você compreende melhor as suas reações à pressão?

Qual ferramenta (como, por exemplo, uma árvore de decisão, um radar de estresse ou um mapa de controle) te pareceu mais útil ou interessante?

Sentes-te mais confiante para enfrentar momentos difíceis depois deste módulo? O que é que mudou?

O que vais fazer de diferente na próxima vez que te sentires stressado ou sobrecarregado?

Módulo 3

A Influência Social no Comportamento

De tendências virais a influenciadores, passando por algoritmos de redes sociais e a pressão social que está sempre presente — os jovens de hoje estão rodeados por mensagens constantes sobre como agir, comportar-se e pensar. É fácil seguir em frente sem notar o quanto do seu comportamento está a ser moldado por fatores externos.

Este módulo é o seu cantinho para dar uma pausa e recuperar o controle. Através de atividades criativas e situações do dia a dia, você vai descobrir como a influência social atua, como identificar a pressão e como reagir de um jeito que mostre os seus verdadeiros valores. Seja aprendendo a dizer "não", repensando uma moda ou questionando o que vê online — cada atividade vai ajudar você a ganhar mais consciência e autoconfiança.

Vamos descobrir o que te influencia e como escolher o seu próprio caminho a seguir.



Voltar



As pessoas têm o hábito de imitar os outros. Isso nos faz sentir mais seguros e aceitos.



A prova social acontece quando acreditamos que algo é verdade porque outras pessoas estão a fazê-lo.



Ela está presente em gostos, tendências, avaliações e publicações virais, mesmo quando não nos damos conta.

Atividade número 1

Você vai descobrir como as suas decisões são afetadas por outras pessoas.

Etapa 1: organize as suas escolhas

Para cada item abaixo, dá uma classificação de 1 a 5:

1 = Eu decidi completamente por conta própria

5 = Eu escolhi principalmente porque outras pessoas o fizeram.

As peças que usas

☐

Uma canção que você colocou recentemente numa playlist

☐

Um desafio ou tendência que você experimentou

☐

Uma marca ou produto que gostas

☐

Um lugar que gostavas de visitar

☐

Etapa 2: Monitor de Prova Social

Escolhe um item que avaliou com "4" ou "5". Responde a estas perguntas:

Onde é que viste isso pela primeira vez? (por exemplo, TikTok, amigo, anúncio)

Por que pareceu fixe ou popular?

Você ainda gostaria se ninguém mais gostasse?

Voltar

Pressão dos amigos e decisões pessoais

Unidade 2



Pressão social é quando outras pessoas te influenciam a agir de uma certa forma para que você se encaixe.



Pode ser direto (alguém lhe diz o que fazer) ou sutil (apenas desejar fazer parte).



Conhecer os seus valores ajuda-te a tomar melhores decisões, mesmo quando estás sob pressão.

Atividade número 1

Leia cada situação abaixo. Classifique quanta pressão você sentiria usando esta escala:



0 = Sem pressão

1 = Um bocadinho de pressão

Muita pressão



Então, diga-me: O que é que realmente farias? Sê sincero – esta tem que ser a tua resposta verdadeira, não a "certa".

Situação

Pressão (0-2)

- Os seus amigos estão a faltar às aulas para sair e querem que tu também vás.
- Todos no seu grupo estão a brincar com alguém e você se sente um pouco desconfortável.
- O seu melhor amigo quer que você diga uma mentirinha para o ajudar.
- Os seus colegas de equipa querem faltar ao treino, mas pedem-te para dizer ao treinador que todos estavam doentes.

☐☐☐☐

Voltar

Pressão dos amigos e decisões pessoais

Unidade 2

Atividade 2: Faça o seu próprio desenho de uma bifurcação na estrada
Vais desenhar um caminho que se divide — como se fossem duas estradas a separar-se.

Passo 1: Olha esta situação:

Você foi convidado para uma festa. Um amigo diz: "Vem, não seja chato". Você sabe que pode ter bebida e não se sente à vontade com isso. Você está em dúvida: vai para se enturmar ou pula a festa e se mantém fiel aos seus sentimentos.



Abaixo de cada trilho, desenha ou escreve:

O que iria acontecer a curto prazo?

O que é que sentirias?

Qual poderia ser o resultado a longo prazo?

Etapas 2: Agora desenha dois caminhos (como uma divisão na estrada):

Caminho A = Dirige-te à festa para te integrares

Caminho B = Diga não e faça algo diferente



Pergunte a si próprio:

Qual caminho te parece melhor - e não para os teus amigos?

Você se sentiria mais arrependido de alguma delas?

Podes colorir o caminho que escolheres.



Voltar



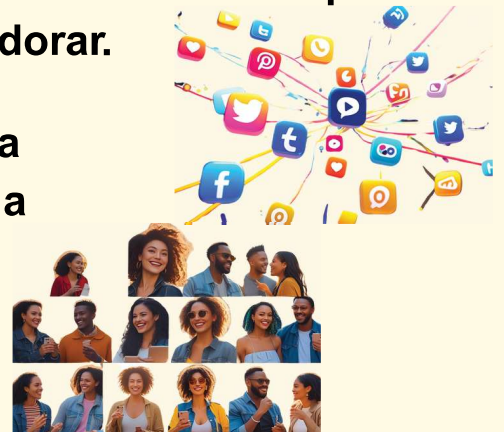
As redes sociais não mostram tudo, elas mostram o que os algoritmos pensam que você vai adorar.



Influenciadores recebem dinheiro para ajudar a formar opiniões — incluindo a



**sua.
Se não estás a par, outra pessoa
está a moldar os teus pensamentos.**



Atividade número 1

Vamos descobrir como os algoritmos e os influenciadores influenciam o seu feed. Preenche o gráfico abaixo com base na tua experiência pessoal.

Pergunta

- Quais são os 3 influenciadores ou criadores que você mais vê no seu feed?
- Quais são os tópicos ou tendências que eles promovem?
- Eles promovem produtos ou estilos de vida? Quais são eles?
- Como te sentes depois de ver o conteúdo deles?
- Eles recebem para dizer o que dizem? Tens a certeza?

As Suas Respostas



Filtro de Influenciadores

Desenhe um ícone de filtro simples (como um filtro do Instagram ou óculos de sol) e dentro dele, escreva palavras ou frases que mostrem como os influenciadores podem estar a filtrar a realidade, como: "Exibindo apenas sucesso" ou "Fotos editadas"



Voltar

Atividade dois

Reserve um tempinho para refletir sobre as últimas 5 a 10 publicações ou vídeos que viste hoje nas redes sociais.

Podem ser de qualquer plataforma.

Use as seções abaixo para explicar o que o seu feed está a dizer - e o que você gostaria de mudar (se houver algo).



O que é que eu vejo com frequência?
Liste os 3 principais tipos de conteúdo
(como vídeos divertidos, moda,
fitness, influenciadores, desabafos,
desafios).

Por que é que está lá?
Associe cada um a uma
razão:

- 1 - Eu gosto / me interesso por isso
- 2 - Está na moda
- 3 - Segui uma pessoa que partilha
- 4- Não tenho a certeza - continua a aparecer

O que eu desejo mais?
O que gostarias de ver mais no
teu feed?

 _____ 

Cria o teu próprio "filtro de algoritmo" — o que é que ele iria bloquear? O que é que ele iria aumentar?

Desenhe ou utilize etiquetas como:

✓ Impulso: Contos inspiradores, diálogos autênticos, imaginação
⊘ Bloqueio: Perfeição ilusória, rolagens de ansiedade, pessimismo



Voltar

Módulo três

Influência Social no Comportamento

Você explorou as forças invisíveis que influenciam suas escolhas diárias — desde a pressão dos amigos e o comportamento em grupo até os influenciadores e os algoritmos digitais. O mais importante é que você aprendeu a pausar, refletir e se perguntar: "Sou eu mesmo?"

Este módulo ofereceu-lhe as ferramentas para pensar de forma crítica e o espaço para encontrar a sua própria voz. Você aprendeu a lidar com a pressão de maneira confiante, a escolher o que está em sintonia com os seus valores e a manter-se atento às mensagens que influenciam o seu feed e a sua identidade.

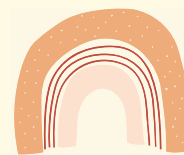
Quanto mais usares essas habilidades, mais fácil se tornará fazer escolhas conscientes e empoderadas — online, offline e em qualquer lugar. Continua a pensar por ti mesmo. Continua a mostrar-te como realmente és.



Voltar



Auto-reflexão



Quando é que te apercebeste que estavas a tomar uma decisão mais pelos outros do que por ti mesmo?

Que tipo de conteúdo nas redes sociais te influencia mais — e você gostaria de mudar isso?

Depois deste módulo, o que é que “ser você mesmo” significa para ti quando sentes pressão dos colegas?

Como é que podes fazer escolhas que estejam alinhadas com os teus valores, mesmo quando os outros pensam de forma diferente?

Módulo 4 Consciência e Gestão Emocional

Introdução

No mundo acelerado de hoje, as emoções podem ser intensas e inesperadas. Aprender a compreender e a lidar com os seus sentimentos ajuda a manter o controle quando surge a tentação de buscar recompensas imediatas ou soluções rápidas. Neste módulo, você vai aprender a identificar as suas emoções, a perceber como elas influenciam as suas decisões e a praticar formas simples de se acalmar quando os sentimentos estiverem à flor da pele.

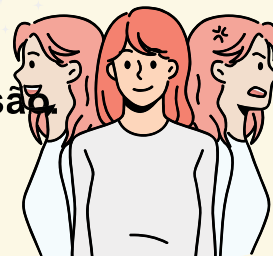
Desenvolver a consciência e a regulação emocional ajuda-te a parar, pensar e escolher o que é melhor para os teus objetivos a longo prazo, em vez de agir por impulso. Estas habilidades são úteis em momentos difíceis, mas também nas amizades, nos estudos, nos hobbies e no teu futuro.

Ao longo deste módulo, você vai descobrir três áreas principais: reconhecer as suas emoções, perceber como elas afetam as suas decisões e aprender técnicas práticas para as gerir. Prepare-se para tomar as rédeas dos seus sentimentos, fortalecer a sua força emocional e cultivar a paciência que o ajudará a ter sucesso — um passo, uma respiração, uma escolha de cada vez.



O que são sentimentos?

- ☐ Sinais do cérebro (emoções, ideias, alterações no corpo)
- ☒ Ajuda-te a fazer escolhas mais acertadas e a libertar a tensão.
- ☐ Libera substâncias químicas que provocam reações físicas (batimento cardíaco acelerado, tensão nos músculos)

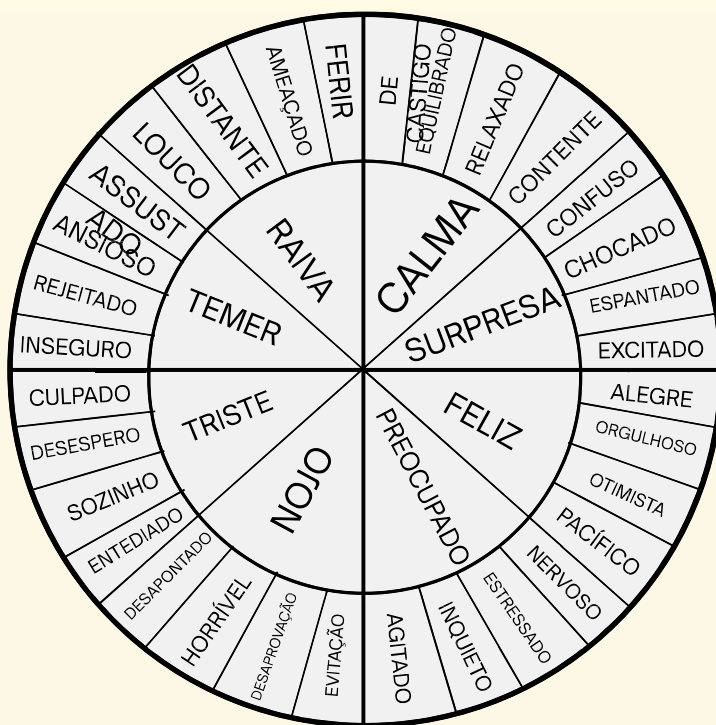


Atividade número 1

Abaixo, você encontra uma roda de emoções com sentimentos básicos no meio e emoções ligadas à volta. Identifique e pinte as emoções que você sentiu ultimamente.

Atividade dois

Escreve ou desenha sobre um momento em que sentiste uma dessas emoções no espaço abaixo.



O que é que me faz sentir assim?



Um gatilho é algo que provoca emoções intensas, como um toque no seu cérebro que faz você sentir-se de uma certa forma.

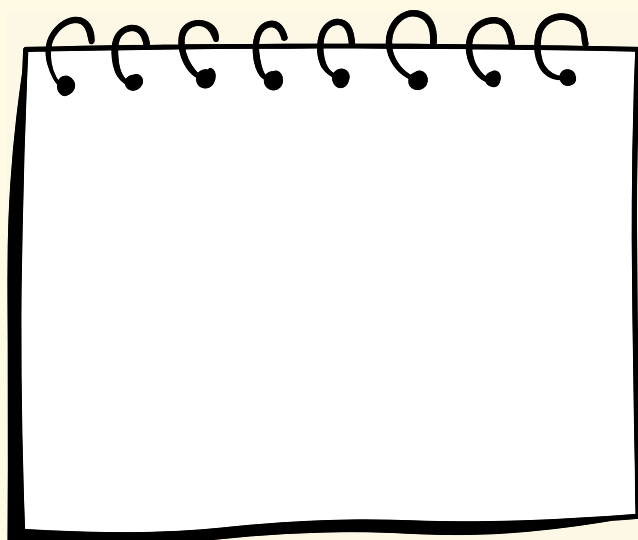
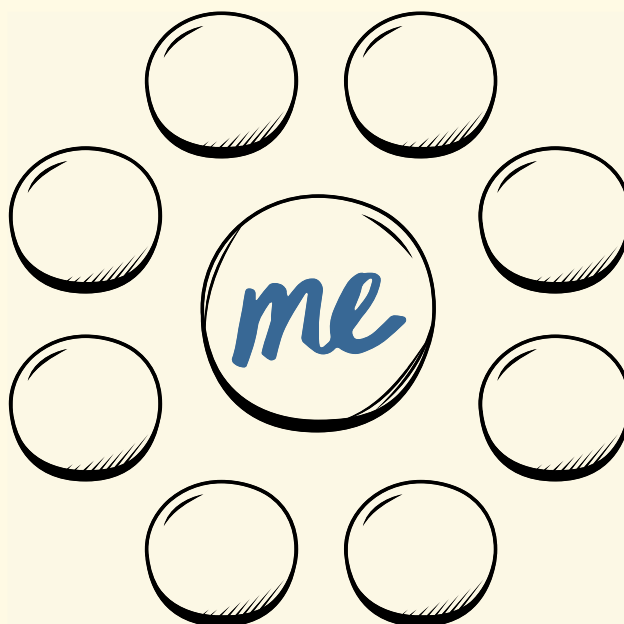
Pode ser uma pessoa, um lugar ou uma situação que ativa algo na sua mente e faz você sentir-se de uma maneira específica.

Atividade 3

Nos círculos ligados a “Eu” abaixo, desenha símbolos que representem coisas ou situações que fazem você sentir emoções.

Tire um minutinho para refletir sobre:

Como é que esses gatilhos te fazem sentir e o que costumas fazer quando eles aparecem?



Exemplos de ícones que podes desenhar, mas sente-te à vontade para criar os teus próprios.



Voltar

Compreendendo as Reações Emocionais

Unidade 2



Emoções



A esperar por resultados melhores



Agir sem refletir



Pausando

Atividade número 1

Leia a história a seguir e decida o que farias nessa situação. Depois de escolher, Escreve nas nuvens as emoções que sentes ao ler esta história. Escreva duas formas diferentes de reagir à situação, além da sua primeira opção.

Jamie está a navegar nas redes sociais e vê que um influenciador famoso acabou de partilhar sobre um novo gadget que está a fazer sucesso. Jamie sente uma grande vontade de comprá-lo de imediato para se sentir popular e na moda. Mas o telemóvel de Jamie é antigo e ainda funciona bem, e o dinheiro que tem não é muito neste momento.

• Escolhas:

A) Adquira o gadget agora mesmo para ficar de olho nos amigos.

B) Espere e poupe dinheiro para algo mais importante mais tarde.

C)

D).....

Voltar

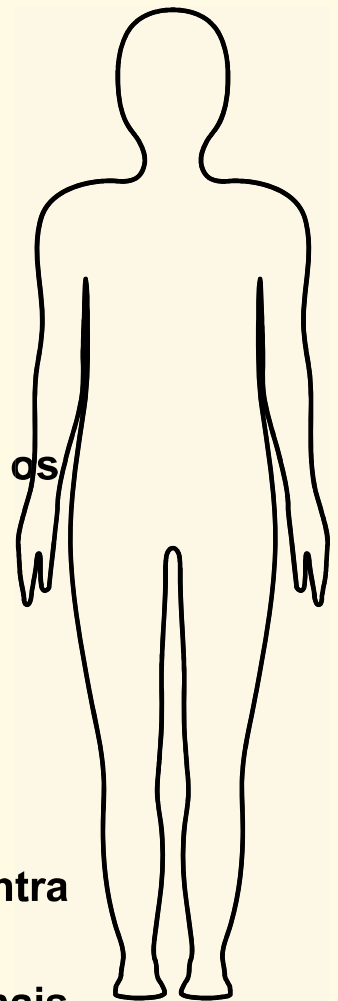
Atividade dois

Pense num momento em que você enfrentou um dilema parecido com o da história acima. Tente refletir: "O que aconteceu?", "Como você se sentiu?", "O que você fez?", "O que você poderia fazer da próxima vez?"

Compreendendo as Reações Emocionais



Conhecer os sinais do seu corpo ajuda a perceber as emoções mais cedo e a escolher a melhor forma de reagir.



Atividade 3

Observe o contorno do corpo na página e marque os pontos onde sente alterações quando está.

- nervoso, 
nervoso, 
• e entusiasmado. 

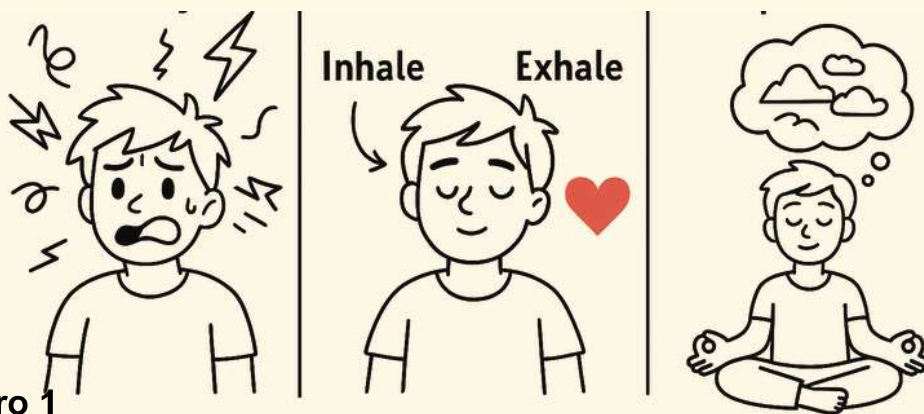
Atividade 4 e Reflexão

Sublinhe 3 sinais físicos comuns que você encontra na lista abaixo.

Refleta: Quando é que sente esses sinais com mais frequência? E o que pode fazer da próxima vez que sentir esses sinais físicos?

- Coração a bater mais rápido
- Tensão nos músculos (como no pescoço e ombros)
- Borboletas ou "palpitações" na barriga
- Mãos suadas
- Respiração rápida ou superficial
- Mandíbula apertada ou ranger de dentes
- Rosto avermelhado ou sensação de calor
- Boca seca
- Sensação de tontura ou vertigem
- Mãos tremendo ou trêmulas

[Voltar](#)



Atividade número 1

Cria uma playlist de emoções com canções que mostrem as várias emoções que sentes.

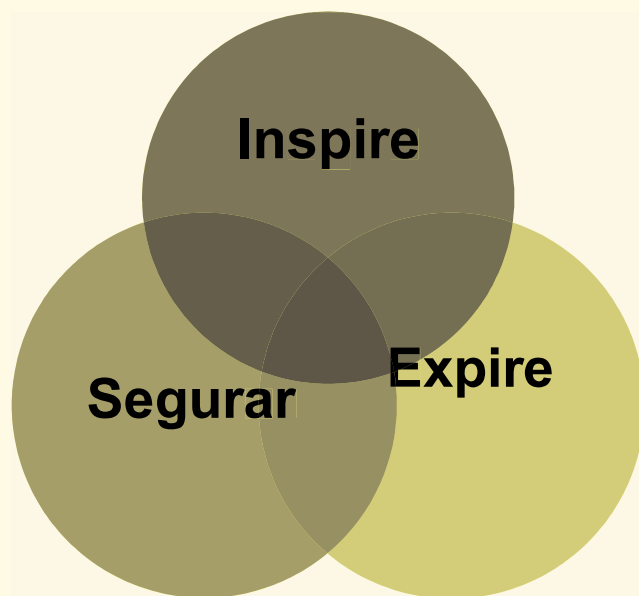
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____

Atividade 2: Exercício de respiração orientada

Senta-te numa posição confortável, fecha os olhos e foca na tua respiração. Inspira devagar contando até 4, segura a respiração durante 4 segundos e expira contando até 4 segundos.

O que sentiste
antes de
começar?

O que é que
sentes depois?



Quando é que
poderias usar
exercícios
respiratórios no
teu dia a dia?



Voltar

Atividade 3: Aceite o desafio!

Experimente desafios rápidos e divertidos como "Respira fundo 5 vezes", "Escreve 3 pensamentos positivos" ou "Dança a tua música favorita durante 2 minutos".

Preenche o quadro com as ideias que gostarias de realizar e marca cada atividade à medida que a concluis, para aliviar o stress e melhorar o teu humor.

Bônus:

Trabalhem juntos para revisar cada tarefa e depois celebrem o sucesso em grupo!

Atividade 4: Relaxamento com varredura corporal

Encontre um lugar aconchegante e respire profundamente. Feche os olhos e foque em cada parte do corpo, começando pelos dedinhos dos pés e subindo até a cabeça. Sinta qualquer tensão e deixe-a ir suavemente.

Avalie como está o seu relaxamento:

Antes da atividade, vamos nos preparar!



Depois da atividade



CHALLENGE BOARD		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Unidade 3

[illegible]

Módulo 4 Consciência e Gestão Emocional

Conclusão

Você aprendeu técnicas incríveis para lidar com suas emoções, como exercícios de respiração e mindfulness. Cada parte ajudou você a entender melhor seus sentimentos e como eles se mostram no seu corpo.

Ao usar essas ferramentas, você deu passos importantes para ter um melhor controle das suas emoções e tomar decisões. Lembre-se: regular as emoções significa reconhecer o que sente, fazer uma pausa e decidir como reagir.

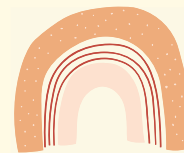
Continue a pôr em prática o que aprendeu e, em breve, será mais fácil manter a calma e a concentração, não importa o que a vida lhe traga. Este é apenas o início da sua jornada em direção à força e ao equilíbrio emocional!



Voltar



Auto-reflexão



Quais emoções costumam influenciar as suas decisões — e você está mais atento a elas agora?

Quais estratégias relaxantes (como respiração, varredura corporal, playlists) foram mais úteis para ti?

Como a sua forma de ver emoções “difíceis” como a raiva, o medo ou a tristeza mudou?

Em que situação gostarias de experimentar o que aprendeste neste módulo?

Módulo 5 Atenção

Introdução

Num mundo repleto de telemóveis a vibrar, notificações sem fim e distrações irresistíveis, manter o foco pode parecer uma tarefa difícil. Mas o foco é uma habilidade — algo que você pode cultivar, dominar e controlar. Neste módulo, você vai aprender a perceber quando a sua atenção começa a desviar, a afastar distrações e a treinar a sua mente para se manter concentrada por mais tempo. Através de atividades simples e práticas, você vai ficar melhor em escolher objetivos a longo prazo em vez de ceder a tentações momentâneas.

Essas habilidades de desenvolvimento de foco vão ajudar-te não só nos estudos, mas também podem dar-te uma mão em desportos, passatempos, relacionamentos e objetivos futuros.

Prepare-se para afiar a sua atenção, exercitar a sua autodisciplina e tomar as rédeas do seu foco - um momento de cada vez!



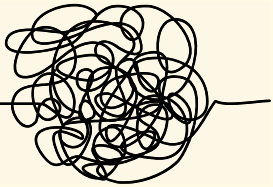
Voltar

Todos nós passamos por diferentes níveis de foco ao longo do dia — como se estivéssemos em "zonas". Às vezes, estamos na nossa melhor zona, super concentrados. Outras vezes, nossos cérebros ficam um pouco confusos. O primeiro passo para melhorar o nosso foco é aprender a perceber em qual zona estamos neste momento.

**“Área Amarela”
distraído**

**“Área Verde”
foco absoluto**

**“Área Vermelha”
muito embaçado**



Atividade número 1

Desenha 3 círculos: "Zona Verde", "Zona Amarela" e "Zona Vermelha". Preenche: A que horas do dia estiveste em cada zona hoje? O que estavas a fazer?

??

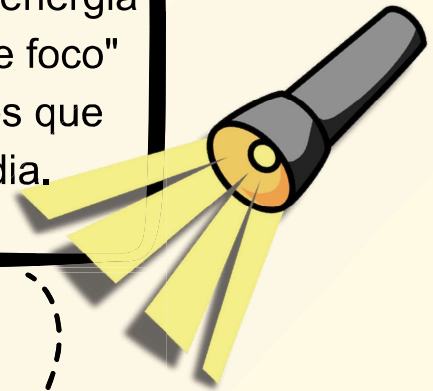
Atividade dois

Escreve uma lista de 12 atividades, como "ver vídeos no YouTube", "fazer os trabalhos de casa" e "conversar com um amigo". Organiza-as em categorias e pensa: "Alguma delas precisa ser deslocada?"

☐☐☐☐

Voltar

Lembre-se: o foco é algo que você pode cultivar. Imagine o foco como uma lanterna: ele brilha mais intensamente quando as baterias, como a sua energia e o ambiente, estão cheias. "Aumentadores de foco" são pequenos hábitos, ferramentas ou ajustes que ajudam você a manter a sua atenção em dia.



- Limpa a tua mente antes de começares.
- Tente fazer uma respiração bem profunda.



Água, movimento e sono podem ajudar-te a manter o foco.



Organiza o teu espaço: mesa arrumada, sem notificações e com boa iluminação.

Atividade 3

Você pode montar o seu próprio Kit de Ferramentas de Foco – uma lista de estratégias que ajudam a manter a concentração quando você se sente distraído, cansado ou sobrecarregado. Escreva pelo menos 3 coisas que gostaria de experimentar esta semana – guardar o celular, ouvir música que ajude a relaxar o foco, usar um espaço arrumado ou qualquer outra coisa que queira tentar. Depois de experimentar, anote:

Quais reforços tiveram melhor desempenho?
Houve alguma que te deixou de boca aberta?
O que irias tentar na próxima vez?

Voltar



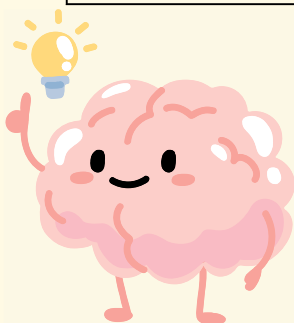
Os aplicativos são feitos para captar a sua atenção. Você pode recuperar o controle definindo alguns limites.



Atividade número 1

Liste 3 aplicativos que mais te distraem. Anote quando e por que você costuma abri-los.

App Name	When I Use It	Why I Use It	Real benefit or just a habit?



O seu cérebro muda de tarefa sempre que você confere o telemóvel. Cada mudança torna mais difícil a concentração.

Atividade dois

Trace uma linha e junte a melhor defesa para cada distração digital.

1. Usando o Snapchat: Limites de utilização do aplicativo
2. Mandar mensagens para amigos Guarda o telemóvel
3. Verificando o Instagram Ativar o Modo de Foco
4. Rolando o TikTok Faça uma pausa para esticar os músculos
5. Notificações em janela pop-up Silencie as suas conversas

Atividade 3

Desenha ou mapeia o teu espaço de foco ideal.

Pensa em:

Onde colocarias o teu telefone?

Quais coisas te ajudam a focar?

O que precisa ser tirado ou desligado?



Atividade 4

Qual foi a sua maior fonte de distração hoje?

Como é que poderias bloqueá-lo na próxima vez?

Como te sentes quando consegues manter o foco, mesmo que seja apenas por um tempinho?



Voltar

Aumente a sua concentração ao longo do tempo.

Unidade 3

Concentração é quando você se dedica a uma coisa de cada vez. É como usar uma lanterna em um quarto escuro: quando a luz está firme, tudo fica bem visível. Mas se ela pisca ou oscila, fica complicado manter o foco.



Atividade número 1

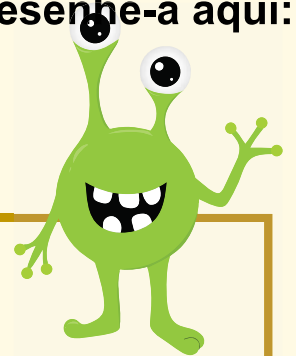
Desenha e descreve a maior coisa que te distrai.

Pode ser o seu telemóvel, o TikTok, os amigos, o barulho — ou até mesmo os seus próprios pensamentos.

Imagine que é uma criatura que te chateia sem parar. Desenhe-a aqui:

O que é que essa distração “te conta”?

“Dá uma olhadinha em mais um vídeo!”



Voltar

Aumente a sua concentração ao longo do tempo.

Unidade 3

O seu cérebro só consegue manter a concentração por um tempinho curto — especialmente se não estiver habituado a isso. Mas, assim como correr ou levantar pesos, quanto mais você treina, mais tempo consegue ficar focado.



Uma boa concentração é super importante para aprender, trabalhar, praticar esportes, aproveitar hobbies e até para os relacionamentos. Mas, assim como os músculos, ela também precisa de um pouco de treino.



Atividade dois

Escolhe uma tarefa, como ler um texto ou escrever algo.

Defina um temporizador para 3 minutos. Foque na tarefa sem interrupções.

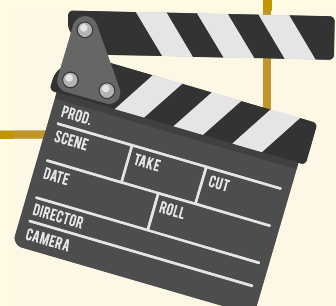
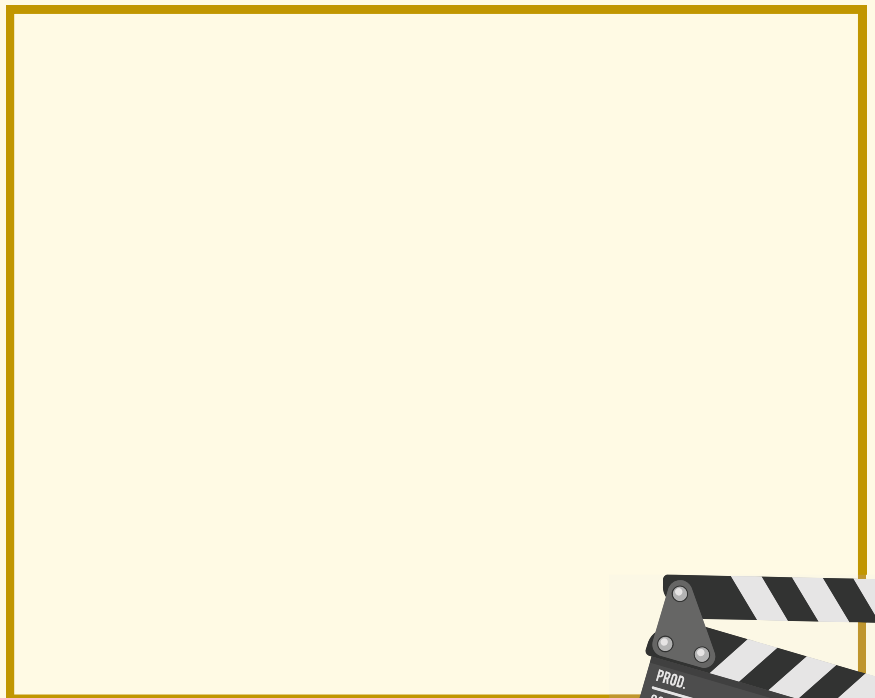
Quando o tempo terminar, avalia o teu nível de concentração (1–10).

Adiciona 1 minuto. Depois, mais um. Repete até chegares a 10 minutos de concentração ininterrupta na tua tarefa.

Atividade 3

Feche os olhos por um minutinho e imagine os seus pensamentos como se fossem cenas de um filme. Veja o que aparece: memórias, preocupações, tarefas, músicas, coisas aleatórias.

Agora escolha uma cena para seguir em frente. Por exemplo, pressione "pausar" nas outras. Abra os olhos e desenha essa cena — aquela que escolheste focar.



Voltar

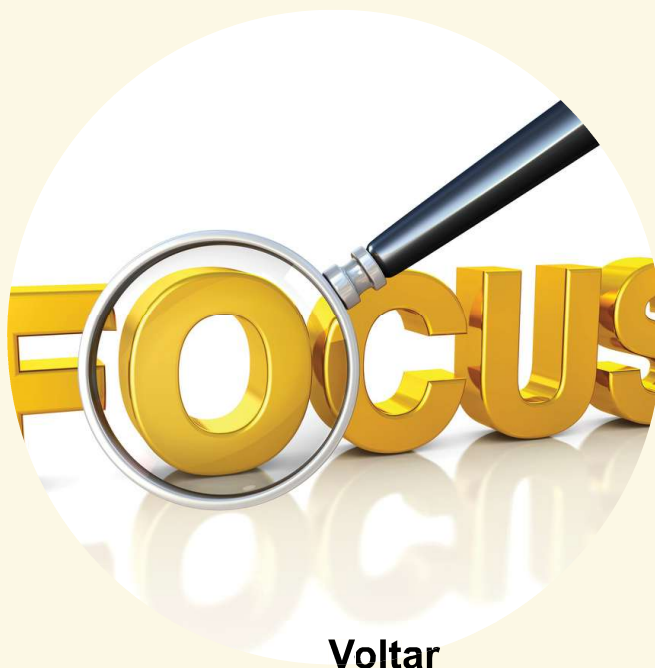
Módulo 5 Atenção

Conclusão

Você descobriu como a sua atenção funciona, aprendeu a afastar distrações e praticou a criação de uma concentração mais intensa com o apoio de cada unidade.

Com cada atividade, você deu pequenos, mas poderosos passos na sua jornada para se tornar mais focado e autodisciplinado. Lembre-se: foco é estar atento, fazer escolhas e dedicar-se ao que realmente importa.

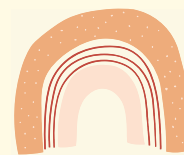
Continue a aplicar o que aprendeste e verá que será mais fácil manter o foco, mesmo quando a vida se tornar agitada. Este é apenas o início de uma versão mais forte e afiada de ti!



Voltar



Auto-reflexão



O que tornava difícil manter o foco no passado — e como você vê isso agora?

Que alterações você pode fazer nos seus hábitos ou no seu ambiente para aumentar o seu foco a partir de hoje?

Depois deste módulo, o que significa mesmo prestar atenção em algo?

O que gostarias de continuar a praticar para fortalecer o teu “músculo do foco”?

Conclusão

Agora chegaste ao fim do treino — mas isto não é realmente "o fim".

O que você descobriu nesses módulos é só o início de algo muito mais pessoal: a forma como você pensa, como reage aos desafios e como decide o que é realmente importante para você, em vez do que apenas parece bom na hora.

Adiar a gratificação imediata é sobre perceber o que te leva a tomar decisões, compreender os teus sentimentos e escolher com mais cuidado, mesmo quando isso não é simples.

Se você parou para refletir, experimentou algo diferente ou apenas olhou para uma situação de uma maneira nova — isso já é um sinal de crescimento. E é exatamente para isso que este treinamento existe.

Não é preciso saber tudo de uma só vez. Volte às partes que te interessaram. Use as ferramentas quando for necessário. Compartilhe-as se te ajudaram. Agora tens novas formas de pensar — e isso é algo que vai ficar contigo muito tempo depois de este treinamento acabar.

Contatos

Ornamento de base
ornament.fund@wp.pl



Associação dos Treinadores da Bulgária
elmiramandajieva7@gmail.com



Jumpin Hub
jumpinhub@gmail.com



Life4YOU
vida.reborn82@gmail.com



Flexibilidade
flexskill22@gmail.com



Centro do céu
galena.robeva@ragina.net

