



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
FACULDADE DE TEOLOGIA
Instituto Universitário de Ciências Religiosas

MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica

PATRÍCIA MARIA SANGREMAN DIAS OSÓRIO GONÇALVES

Paz: do desejo à prática

Da Unidade Letiva 4 - Paz Universal - do programa de
Educação Moral e Religiosa Católica para o 7º ano do 3º ciclo
do Ensino Básico

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada
sob orientação de:
Prof. Doutora Maria Isabel Pereira Varanda

Braga
2018

“A paz é um trabalho artesanal,
um trabalho de todos os dias,
que se amassa com as mãos.

Desde o modo como educo uma criança,
até como acaricio um idoso,
tudo isso são sementes de paz.

A paz nasce da ternura,
a paz nasce da compreensão,
a paz nasce ou faz-se no diálogo”

Papa Francisco

A Deus, luz que me guia;

Aos meus pais, Helena e Nuno, a quem tudo devo, pelo carinho, força, motivação e coragem nesta caminhada;

Aos professores, em especial aos que me acompanharam nesta última etapa – Professora Doutora Isabel Varanda e Dr. Gastão Veloso – pelas horas de dedicação e orientação;

À turma do 7º1, da Escola Dr. Francisco Sanches, que me acolheu e também me ensinou a ser paz;

À Faculdade de Teologia da Universidade Católica Portuguesa, com os seus professores, funcionários e colegas, que me auxiliaram e acompanharam nesta jornada;

Aos meus amigos, que nunca deixaram de acreditar;

A todos e todas que, direta ou indiretamente, se cruzaram comigo e fizeram parte do meu percurso académico:

O meu sincero OBRIGADA.

RESUMO

“Paz: do desejo à prática” é um estudo desenvolvido em torno do conceito de paz. Sendo uma das grandes aspirações do ser humano, a dificuldade de a alcançar indicia que nela convergem algumas questões que não são de fácil resposta.

No pensar comum, paz é antónimo de guerra, mas esta é uma definição pobre. Ao longo deste Relatório, procura-se, então, entender de que formas o Homem contemporâneo busca a paz. Algumas propostas convergem no *yoga* e no *reiki*, práticas presentes, também, nas escolas portuguesas. Contudo, a religião cristã defende que pensar a paz num plano horizontal (entre todas as criaturas), pressupõe, antes de mais, uma paz vertical, entre o céu e a terra, entre Deus e a humanidade, porque desta dependem todas as outras formas.

Mas como se educa para a paz? De que forma é que a educação pode potenciar uma cultura de paz nas escolas e, em último plano, na sociedade? Estas e outras questões são equacionadas no último capítulo onde se propõe uma lecionação da Unidade Letiva “Paz Universal”, do programa de Educação Moral e Religiosa Católica.

PALAVRAS-CHAVE

Paz, paz interior, *yoga*, *reiki*, judaísmo, islão, cristianismo, dom, missão

ABSTRACT

“Peace: from desire to practice” its a study that aims at reflecting on the concept of peace. Being one of the great aspirations of the human being, the difficulty of achieving it indicates that in it converge some questions that aren't easy to answer.

In general, peace is an antonym of war, but this is a poor definition. Throughout this Report, we try to understand in which ways the contemporary mankind seeks a peace. Some proposals converge on *yoga* and *reiki*, present practices in portuguese schools. However, the Christian religion defends that, thinking about the peace on a horizontal plan (among all creatures) presupposes, first and foremost, a vertical peace, that is, between heaven and earth, between God and humanity, because all other forms depend on it.

But how can we educate for a peace? In which ways the education can foment a culture of peace in school and afterwards in society? This and other questions are considered in the last chapter, whereby a lecture about the Teaching Unity "World Peace" from the subject of Catholic Moral and Religious Education.

KEYWORDS

Peace, inner peace, *yoga*, *reiki*, Judaism, Islam, Cristianity, gift, mission

ÍNDICE

RESUMO	4
INTRODUÇÃO.....	9
CAPÍTULO I – O MUNDO CONTEMPORÂNEO E A PAZ	12
1. O mundo contemporâneo precisa de paz?	13
<i>1.1. À procura de uma definição de paz</i>	<i>13</i>
1.1.1. Visão fragmentária da paz	14
1.1.2. Visão holística da paz	16
<i>1.2. Da cultura da violência à cultura da paz</i>	<i>18</i>
2. Tendências atuais na procura de paz interior	20
2.1. <i>Prática do Yoga</i>	<i>21</i>
2.2. <i>Terapia complementar e filosofia Reiki</i>	<i>25</i>
3. As Religiões Abraâmicas e a paz - Judaísmo e Islão	29
3.1. <i>Judaísmo</i>	<i>31</i>
3.2. <i>Islão</i>	<i>35</i>
4. Síntese	38
CAPÍTULO II - A PAZ, DOM E MISSÃO, NO CRISTIANISMO	40
1. Complexidade do conceito <i>shalom</i>	41
2. Dicotomia entre a <i>pax romana</i> e a <i>eirene</i> de Jesus Cristo	44
2.1. <i>A pax do Império Romano</i>	<i>44</i>
2.2. <i>A eirene de Cristo</i>	<i>46</i>
3. A paz na visão cristã	49
3.1. <i>A paz interior ou paz de espírito.....</i>	<i>50</i>
3.2. <i>A paz, dom de Deus como tarefa humana</i>	<i>51</i>
4. A paz à luz dos documentos do Magistério da Igreja	54
4.1. <i>Carta Encíclica “Pacem in Terris” do Papa João XXIII.....</i>	<i>55</i>
4.2. <i>Mensagens dos Sumo Pontífices para a celebração do Dia Mundial da Paz.....</i>	<i>58</i>

4.2.1. Pontificado de Paulo VI (1963-1978).....	58
4.2.2. Pontificado de João Paulo II (1978-2005).....	60
4.2.3. Pontificado de Bento XVI (2005-2013)	62
4.2.4. Pontificado de Francisco (2013-).....	63
5. Síntese	65
CAPÍTULO III - PLANIFICAÇÃO E LECIONAÇÃO DA UNIDADE LETIVA	
"PAZ UNIVERSAL" DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO MORAL	
E RELIGIOSA CATÓLICA	
	66
1. Educar para a paz.....	66
1.1. <i>A educação para a paz e a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica</i>	<i>67</i>
1.2. <i>Educação da Interioridade segundo Elena Andrés</i>	<i>70</i>
1.3. <i>Técnica da “Comunicação não Violenta” de Marshall Bertram Rosenberg.....</i>	<i>72</i>
2. Caracterização do contexto da Prática de Ensino Supervisionada	75
2.1. <i>Caracterização do Agrupamento e da Escola</i>	<i>75</i>
2.2. <i>Caracterização da turma.....</i>	<i>77</i>
3. Planificação da Unidade Letiva	77
3.1. <i>Justificação da escolha da Unidade Letiva</i>	<i>78</i>
3.2. <i>Unidade Letiva “Paz Universal”</i>	<i>79</i>
3.3. <i>Observação de aula do Professor Cooperante.....</i>	<i>81</i>
3.4. <i>Planificação aula a aula.....</i>	<i>82</i>
3.4.1. <i>Aula 1 – O que é a paz?</i>	<i>82</i>
3.4.2. <i>Aula 2 – “Vemos, ouvimos e lemos... não podemos ignorar!”</i>	<i>87</i>
3.4.3. <i>Aula 3 – A Paz Interior</i>	<i>91</i>
3.4.4. <i>Aula 4 – Viagem pelo meu interior</i>	<i>96</i>
3.4.5. <i>Aula 5 – A paz começa com pequenos passos – Comunicação Não Violenta....</i>	<i>103</i>
3.4.6. <i>Aula 6 – O nosso compromisso é a paz</i>	<i>107</i>
3.4.7. <i>Aula 7 – Convite à paz.....</i>	<i>111</i>
3.5. <i>Avaliação dos alunos na Prática de Ensino Supervisionada</i>	<i>117</i>

3.6. Atividade “Cuidar da Vida”	120
4. Avaliação da Prática de Ensino Supervisionada.....	123
5. Síntese	124
CONCLUSÃO	126
BIBLIOGRAFIA	133
ANEXOS	145

INTRODUÇÃO

“A educação é a arma mais poderosa que podes usar para mudar o mundo”

Nelson Mandela

Paz. A modesta palavra de três letras, que a todos inquieta desde tempos remotos, tornou-se um dos temas mais fraturantes do século XXI. A dolorosa atualidade dos atos de violências e guerras marca fortemente o mundo contemporâneo, que se contorce com dores de destruição e, ao mesmo tempo, estende as mãos suplicantes, numa tentativa de agarrar gestos de paz.

Esta situação pede uma mudança de comportamento e atitudes. O Papa João Paulo II afirma que a humanidade necessita de “renovar o coração”, isto porque, fazer a paz não pode ser um ato exterior, sem profundidade. Trata-se, sim, de um trabalho diário que exige do Homem um cuidado redobrado, vindo do seu interior, para depois causar mudança positiva no mundo. Disse, também, Madre Teresa de Calcutá, entretanto canonizada, quando recebeu o Prémio Nobel da Paz, em 1979, que “na nossa família, não temos necessidade de bombas e de armas, não precisamos de destruir para edificar a paz, mas apenas de estar juntos, de nos amarmos uns aos outros (...). E poderemos superar todo o mal que há no mundo”¹.

Assim, desejar a paz não é suficiente. É indispensável pô-la em prática. Aqui a educação tem especial relevância, uma vez que permite construir instrumentos que sejam verdadeiras ferramentas para eliminar as causas da violência, individual e coletiva, tais como as injustiças, a ignorância, a opressão, a intolerância e a discriminação, nas crianças, adolescentes e jovens, e capacitá-los para serem verdadeiros artífices de paz, dando o seu melhor contributo no meio em que estão inseridos, a nível cultural e social.

¹ Madre Teresa de Calcutá, “Discurso por ocasião da entrega do Prémio Nobel” (11 de dezembro de 1979, <https://goo.gl/GMqHh8>).

Com este Relatório propõe-se um itinerário em três capítulos: dois que versam sobre o referencial teórico acerca do tema em estudo e, o último, sobre a experiência letiva da “Paz Universal”, quarta Unidade Letiva do 7º ano, do 3º Ciclo do Ensino Básico, do programa de Educação Moral e Religiosa Católica.

O primeiro capítulo, intitulado *O Mundo Contemporâneo e a Paz*, vai refletir sobre a atualidade do tema em estudo. No primeiro ponto, lança-se a questão – o mundo contemporâneo precisa de paz? Segue-se uma abordagem a duas das atuais tendências na procura de paz interior – a prática de *yoga* e a terapia *reiki* – também presentes nas escolas portuguesas. Por fim, procura-se refletir sobre duas Religiões Abraâmicas – o Judaísmo e o Islão – partindo das referências à violência e à paz nos seus textos sagrados.

Falar sobre a *Paz, dom e missão, no Cristianismo* será objeto do segundo capítulo. De facto, dedica-se um capítulo a esta Religião Abraâmica, uma vez que se pretende construir uma fundamentação Cristã para a planificação a lecionar na disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica. Para tal, depois de se perceber o conceito hebraico *shalom*, traduzido vulgarmente por “paz”, vai apresentar-se a dicotomia entre a *pax romana* e a *eirene* de Cristo. Posteriormente, entendendo que a paz é dom de Deus como tarefa do Homem, uma vez que o dom não dá fruto se não for posto a render, aborda-se o tema da paz à luz dos documentos do Magistério da Igreja, com ênfase na Carta Encíclica “*Pacem in terris*”, do Papa João XXIII. Finalmente, faz-se uma análise ao conteúdo das diversas Mensagens dos Sumo Pontífices para o Dia Mundial da Paz, de 1 de janeiro de 1968 a 2018.

O último capítulo é dedicado à planificação da lecionação, cujo mote principal é “Educar para a paz”. Encarando isso como uma tarefa urgente de todos os educadores – pais, professores, sociedade e, também, a Igreja – procura-se, num primeiro ponto, perceber qual é a proposta atual de Educação para a Paz, no currículo escolar português. De seguida, propõem-se dois caminhos – Educação da Interioridade, de Elena Andrés, e Técnica da Comunicação não Violenta, de Marshall Rosenberg – que serão utilizados em contexto de sala de aula. Depois de

se fazer uma caracterização do meso e micro-contexto (Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches e turma do 7º1), apresentam-se as planificações das aulas e a avaliação das mesmas. No final, surge a atividade “Cuidar da Vida”, dinamizada pelos núcleos de Estágio do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, realizada no dia 30 de abril, durante a comemoração do Dia do Patrono, deste Agrupamento, e da XXX Campanha de Dádiva de Sangue, na Avenida Central, em Braga.

Na elaboração deste Relatório da Prática de Ensino Supervisionada segue-se a metodologia da norma Chicago 16A e obedece-se ao Acordo Ortográfico de 1990, em vigor desde 2006.

CAPÍTULO I – O MUNDO CONTEMPORÂNEO E A PAZ

Neste capítulo procura-se perceber como é que o mundo contemporâneo encara a questão da paz e, mais especificamente, quais são as propostas atuais de busca de paz. Em princípio, parece que esta busca é universal, uma vez que não escolhe cor, credo, nacionalidade, idade, género ou riqueza. Verifica-se que a humanidade tem adotado uma diversidade de caminhos: uns pela acumulação de riquezas e bens, outros pela música, outros pela meditação, outros pelas suas carreiras e realizações próprias, outros pela caridade e pela solidariedade. De facto, muitas vezes, o Homem é influenciado a acreditar que os avanços tecnológicos e a modernização “produzirão (...) confortos físicos através dos quais [alcançará] a paz interior”². Contudo, esta solução é falaciosa, uma vez que, mais do que nunca, se vêm tantas outras tendências a ganhar terreno. Por outro lado, já se começa a ouvir falar de muitas escolas que apostam em ofertas educativas relacionadas com a paz e a “não violência”, com inúmeros projetos e atividades que envolvem toda a comunidade escolar. Assim, começar-se-á por clarificar o termo *paz* para depois compreender quais são as tendências atuais de busca de uma paz interior.

Por sua vez, se todas as religiões, por causa das próprias finalidades, têm uma posição bem marcada relativamente à violência e à paz, as religiões monoteístas, devido à unicidade e transcendência do Deus que confessam, ocupam uma posição própria e original.³ Por isso, aprofundar-se-á a perspetiva de duas das Religiões Abraâmicas – Judaísmo e Islão – relativamente à paz, partindo de uma leitura dos seus textos sagrados.⁴

² Bilal Philips, “A Busca por Paz Interior” (audioconferência transcrita, 9 de março de 2009, <https://goo.gl/dk7KZd>).

³ Cf. Maria Clara Luchetti Bingemer, “Violência e paz no Judaísmo, Cristianismo e no Islã,” acessado a 30 de março de 2018, <https://goo.gl/En7Raq>.

⁴ A perspetiva da Religião Cristã será conteúdo do segundo capítulo deste Relatório.

1. O mundo contemporâneo precisa de paz?

A dolorosa atualidade do tema da paz, derivada de todas as dores e angústias deixadas pelas guerras ou pela sua ameaça, marca o Homem contemporâneo.⁵ Pensa-se que nunca foi tão pertinente, como hoje, falar de paz, contudo este vocábulo tem origem antiga. Não será esta uma preocupação que sempre acompanhou a humanidade? Num primeiro momento, clarificam-se alguns conceitos, para depois se refletir sobre a relação entre a violência e a paz.

1.1. À procura de uma definição de paz

Uma palavra que signifique “paz” existe provavelmente em todas as línguas. Algumas dessas palavras são bastante conhecidas e citadas, nos mais variados contextos. Podem-se destacar algumas: “*shalom* para os hebreus, *al-islam* para os árabes, *eirene* para os gregos, *pax* (derivado de *pactum*) para os romanos, *santi* (...) e *ahimsa* (...) para os indianos, *heiwa* para os japoneses, *ho p’ing* para os chineses”⁶. Mas será que todas significam o mesmo?

Este conceito é um dos mais antigos, complexos e contraditórios da história. No pensar comum, a *paz* é um antónimo de guerra, e esta conceção, como uma trégua bélica, é proveniente do pensamento greco-romano. Mais recentemente, surgiu a visão de paz como plenitude de vida e realização da justiça, vinda da tradição judeo-cristã.⁷

Percebe-se, então, que o vocábulo *paz* possui diversas conotações. De uma maneira geral, paz é definida como um estado de calma ou tranquilidade, isto significa, um estado de espírito isento de ira, desconfiança, uma ausência de perturbações.⁸ Ela “é desejada por cada

⁵ Cf. Sacrosanctum Concilium Oecumenicum Vaticanum II, “Constitutio Pastoralis de Ecclesia in mundo huius temporis ‘Gaudium et spes’ (7 de dezembro de 1965),” *Acta Apostolicae Sedis* 58 (1966): n.º 77. A partir deste momento, as referências a este documento serão feitas no corpo do texto com a sigla GS seguida do respetivo número.

⁶ Felipe Rocha, “Educar para a Paz,” *Revista Portuguesa de Pedagogia* 23 (1989): 243.

⁷ Cf. Gianni Colzani, “Paz,” in *Cristianismo*, ed. Lázaro García (Madrid: San Pablo, 2009), 772.

⁸ Cf. Yiossuf Adamgy, *Reflexões islâmicas*, Vol. 1 (Loures: Al Furqán, 2014), 212.

pessoa para si próprio e, eventualmente, para os outros, ao ponto de se ter tornado (...) uma contínua saudação ‘Que a paz esteja contigo’ e um objetivo de vida”⁹.

O manual do 8º ano do Ensino Básico da disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica define paz da seguinte forma:

“Paz deriva do latim *pax* e refere-se à ausência de violência e de guerra. Mas paz é mais do que ausência de guerra ou de conflito. Paz é mais do que equilíbrio entre forças em discórdia. A paz, geralmente definida como um estado de calma ou tranquilidade, sem perturbações ou agitação, é sobretudo um apelo ao Bem”¹⁰.

Em suma, recuperando o que foi dito anteriormente, paz pode definir-se como “ausência de conflitos internos ou externos dentro de um Estado ou de um povo”¹¹. Contudo, esta é uma visão fragmentária, uma vez que distingue a paz em dois tipos - exterior e interior.¹² Assim, estas perspetivas convergem em teses reducionistas, dividindo-se em várias definições incompatíveis, uma vez que resultam da fragmentação do conhecimento. Dever-se-ia, portanto, encarar a paz de um ponto de vista não fragmentado, ou holístico, como se vai refletir em seguida.¹³

1.1.1. Visão fragmentária da paz

É comum estudar a *paz* sob dois pontos de vista: o exterior e o interior. Trata-se de uma visão fragmentária, uma vez que separa o sujeito, “paz interior”, do objeto, “paz exterior”.¹⁴

Relativamente ao primeiro – paz exterior – este é visto como um fenómeno exterior ao ser humano. Trata-se de um fenómeno de natureza cultural, jurídica, social, política ou

⁹ Ibid., 212.

¹⁰ Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Quero Saber: 7º ano* (Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015), 123.

¹¹ Colzani, “Paz”, 772.

¹² Cf. Pierre Weil, *A arte de viver em paz: Manual de Educação para uma Cultura de Paz* (Porto: ASA Editores, 2002), 33.

¹³ Cf. Ibid., 38.

¹⁴ Cf. Ibid., 33.

económica. Isto significa que, a paz entraria no campo privilegiado das ciências sociais, que trouxeram importantes contributos na clarificação dos conceitos de guerra e paz. Porém, também esta visão distingue dois pontos de vista, a saber: a paz vista como ausência de violência e de guerra e a paz vista como estado de harmonia.¹⁵

A perspetiva da paz como ausência de violência ou de guerra, afirma que esta pode ser alcançada eliminando o conflito. É do conhecimento geral, a tese militar latina “*si vis pacem, para bellum*”¹⁶, ensinada nas academias militares, cujo paradoxo fundamental é que a função das forças armadas não é a de fazer guerra, mas manter a paz pelo emprego da força.¹⁷

Por sua vez, a paz pode ser vista como um estado de harmonia e de fraternidade entre os indivíduos e entre as nações. Segundo esta visão, a paz seria “fruto de um trabalho direto e construtivo sobre os grupos e sobre as sociedades”¹⁸, onde se destaca a educação das sociedades pelos *media*, que influenciam a opinião pública e mudança de atitudes coletivas.¹⁹

Por outro lado, a visão da paz como um estado interior ou um estado de espírito, surge no preâmbulo do Ato Constitutivo da UNESCO (em português, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) e é citado inúmeras vezes em tantos outros documentos: “como as guerras nascem no espírito dos homens, é no espírito dos homens que devem ser erguidas as defesas da paz”²⁰. Foi também nesta perspetiva que foi escrita a Declaração de Yamoussoukro²¹ sobre a “Paz no espírito dos homens”. Esta visão, tal como a anterior, também se pode dividir em duas teorias diferentes – a paz como resultado da ausência de conflitos intrapsíquicos e a paz como estado de harmonia interior.²²

¹⁵ Cf. *Ibid.*, 33.

¹⁶ A tradução mais comum é “se queres a paz, prepara a guerra”.

¹⁷ Cf. *Ibid.*, 34.

¹⁸ *Ibid.*, 35.

¹⁹ Cf. *Ibid.*, 35.

²⁰ Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, “Convenção que constitui a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura,” 16 de novembro de 1945, acedido a 5 de abril de 2018, <https://goo.gl/FZdLon>.

²¹ Esta declaração surge como resultado do Congresso realizado em Yamoussoukro, no coração da África, por iniciativa da UNESCO, que reuniu homens e mulheres dedicados à causa da Paz.

²² Cf. Weil, *A arte de viver em paz*, 36-37.

Relativamente ao primeiro, trata-se de um conceito do âmbito psicoterapêutico e esclarece que a paz interior pode ser restabelecida se os conflitos entre o ego e o superego (ou entre a razão e o coração) forem tratados e resolvidos.²³

A segunda teoria – paz como estado de harmonia interior – trata-se de uma tese de índole espiritual, ligada às grandes tradições da humanidade e, mais recentemente, desenvolvida nos trabalhos de psicologia transpessoal.²⁴

1.1.2. Visão holística da paz

Perante tudo o que foi dito, parece pertinente uma visão de paz que consiga abranger todas essas perspetivas. Surge, assim, a visão holística que, não sendo fragmentada, é uma “abordagem que tem, ao mesmo tempo, em conta o indivíduo, a sociedade e a natureza e que reúne a ecologia pessoal ou interior, a ecologia social e a ecologia planetária”²⁵. De facto, estes três aspetos têm relação íntima e estão em constante interação. Segundo esta visão,

“a paz é simultaneamente um estado de consciência interior, resultante de uma tranquilidade pessoal, um estado de harmonia social, resultante de uma aptidão para a resolução pacífica de conflitos e um estado de harmonia com a natureza, resultante do respeito pleno pela vida sob todas as formas”²⁶.

Assim, a visão holística implica um alargamento gradual da consciência. Deste modo, não poderá haver uma verdadeira paz interior, se se percebe que a miséria e a violência estão presentes a nível social ou a natureza ameaça a humanidade, por consequência da destruição que esta lhe causou. De facto, esta consciência começa com a dissolução do egocentrismo, evoluindo em direção a uma consciência social e, perante a compreensão da interdependência com a terra e com todos os seres que a habitam, a consciência social abre-se a uma consciência

²³ Cf. Ibid., 37.

²⁴ Cf. Ibid., 37.

²⁵ Ibid., 38.

²⁶ Ibid., 38.

planetária. Contudo esta ainda é egocêntrica, uma vez que encara o nosso planeta como o centro do universo.²⁷

Para melhor entendimento do que foi explicado, a tabela seguinte resume as visões da paz, segundo o antigo e o novo paradigma.

Antigo paradigma – visão fragmentada	Novo paradigma – visão holística
<p>A paz como fenómeno exterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como uma ausência de conflitos e de violência; - Como um estado de harmonia e de fraternidade entre os indivíduos e a natureza; <p>A paz como fenómeno interior:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como uma ausência de conflitos intrapsíquicos ou resultado do seu tratamento; - Como um estado de harmonia interior; <p>Existe falta de integração destes pontos de vista.</p>	<p>A paz como um fenómeno exterior e interior:</p> <p>A paz é o resultado de uma convergência de ecologia interior, ecologia social e ecologia planetária, onde as teorias do paradigma antigo são tomadas em consideração de forma integrada.</p> <p>Esta convergência desemboca num estado transpessoal de consciência da qual a paz é uma das manifestações.</p>

Tabela 1 - Visões da paz, segundo o antigo e o novo paradigma²⁸

Esta perspectiva holística recupera o “trabalho pioneiro de Johan Galtung, um dos fundadores da área geral dos *peace studies*”²⁹, que diferencia *paz negativa* de *paz positiva*. A primeira refere-se à ausência de guerra e a segunda a uma comunidade humana integrada e harmónica.³⁰ Em fases posteriores do desenvolvimento destes estudos, o conceito de paz de Johan Galtung veio a ser ampliado, dando origem à definição de *paz holística* que pressupõe a ampla consciência descrita anteriormente.³¹

²⁷ Cf. Ibid., 38-39.

²⁸ Cf. Ibid., 39.

²⁹ Mariana Barbosa, Raquel Matos e Carla Machado, “A Psicologia da Paz,” *Psicologia* 27, 1 (2013): 54.

³⁰ Cf. Felipe Tavares Paes Lopes, “Os conceitos de paz e violência cultural: Contribuições e limites da obra de Johan Galtung para a análise de conflitos violentos,” *Athenea Digital* 13 (2013): 174.

³¹ Cf. Toran Hansen, “Holistic Peace,” in *Peace Review: A Journal of Social Justice* 28 (2016): 218-219, acessado a 28 de março de 2018, doi: 10.1080/10402659.2016.1166758.

1.2. *Da cultura da violência à cultura da paz*

A violência “não é estigma da sociedade contemporânea. Ela acompanha o Homem desde tempos imemoriais, mas, a cada tempo, manifesta-se de formas e em circunstâncias diferentes”³². A título de exemplo, na Idade Média, algumas das manifestações violentas eram demonstrações do amor a Deus, como era o caso da prova do ordálio.³³ Contudo, pode dizer-se que, nos dias de hoje, se descobrem injustiças de diferentes graus, por toda a parte.

No século passado assistiu-se a duas guerras mundiais devastadoras. O mundo conheceu a ameaça de uma guerra nuclear e um vasto número de conflitos. Mas hoje, embora não se viva em guerra nos moldes a que já se assistiu, vive-se uma “guerra mundial aos pedaços”³⁴. Além disso, é difícil dizer “se o mundo de hoje [é] mais ou menos violento que o de ontem, nem se os meios modernos de comunicação (...) [tornam o Homem] mais consciente da violência ou mais rendido a ela”³⁵.

De facto, nas palavras do Papa Francisco, esta violência acontece “aos pedaços”, de múltiplas maneiras e provoca atrozes sofrimentos, desde “guerras em diferentes países e continentes; terrorismo, criminalidade e ataques armados imprevisíveis; os abusos sofridos pelos migrantes e as vítimas de tráfico humano; [até à] a devastação ambiental”³⁶. E, infelizmente, verifica-se, também, que a empatia com as civilizações distantes é maior do que com os próprios vizinhos, ou a família e esta incompreensão reina também no interior do Homem.³⁷ O Papa Francisco alerta, ainda, para outro problema que ameaça a humanidade: o

³² Maria da Graça Blaya Almeida, *A violência na Sociedade Contemporânea* (Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010), 6.

³³ Esta prova consistia em submeter um suspeito de crime ou falso amor a Deus a uma prova de autoflagelo. Este tinha que segurar uma barra de ferro em brasa, para provar a sua inocência. Se não se queimasse era considerado inocente. Atitudes como esta são, nos dias de hoje, inadmissíveis dentro da cultura ocidental. Cf. *Ibid.*, 6.

³⁴ Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do 50º Dia Mundial da Paz ‘A não-violência: estilo de uma política para a paz’ (1 de janeiro de 2017),” *Acta Apostolicae Sedis* 109 (2017): n.º 2.

³⁵ *Ibid.*, n.º 2.

³⁶ *Ibid.*, n.º 2.

³⁷ Cf. Edgar Morin, “En la corazón de la crisis planetaria” in *La violencia del mundo* ed. Jean Baudrillard e Edgar Morin (Buenos Aires: Libros del Zorzal, 2003), 48.

modo como se assume a tecnologia e o seu desenvolvimento.³⁸ Embora se reconheça que os “avanços científicos, técnicos, médicos e sociais sejam admiráveis (...) é a primeira vez, na história do homem, que, graças à ciência e à tecnologia, se tem a capacidade de aniquilar irremediavelmente toda a humanidade”³⁹.

Os atentados terroristas que têm marcado os últimos anos, trouxeram ao de cima várias reflexões acerca da relação entre violência e religião. É importante, então, revisitar aquela que é considerada a “última grande teoria do sagrado elaborada no século XX”⁴⁰ – a leitura antropológica de René Girard acerca do fenómeno social, vista como manifestação do sagrado violento. Contudo, há que ter em conta que este pensamento foi elaborado no terreno da literatura e mitologia comparadas. Filósofo, historiador e filólogo francês do século XX, Girard desenvolveu uma longa reflexão acerca da violência humana, na sua dinâmica, motivações e efeitos. O ponto de partida de Girard é antropológico, onde acontece o processo de desejo-violência-mimese-expição-sacrifício. Com este processo, o filósofo vai “tentar mostrar que a violência se alicerça no carácter fundamental mimético do desejo humano”⁴¹. De forma breve, segundo René Girard, o processo ocorre da seguinte maneira: existe um objeto, no qual o desejo recai. Esse objeto é desejado por um sujeito e por um imitador. Ambos, o sujeito e o outro, tornam-se *doubles*, estabelecendo uma relação de rivalidade entre o desejo imitador e o desejo imitado, tornando-se rivais. A solução que Girard encontra, partindo da leitura comparada da mitologia, é a figura do “linchamento coletivo”, isto é, a relação de rivalidade de “um contra o outro” é transferida para “todos contra um”. Assim, a vítima transforma-se num “bode expiatório”, recuperando a expressão do livro do Levítico (16, 5-10). Para restabelecer a paz na

³⁸ Cf. Franciscus Pp. “Litterae Encyclicae ‘Laudato Si’ de communi domo colenda (24 de maio de 2015),” *Acta Apostolicae Sedis* 107 (2015) §106. A partir deste momento, as referências a este documento serão feitas no corpo do texto com a sigla LS, seguida do respetivo parágrafo.

³⁹ Morin, “En la corazón de la crisis planetária,” 45.

⁴⁰ Alfredo Teixeira, “Violência e Cultura: Explorações do teorema girardiano,” in *Religião e Violência – Extremismos religiosos, violência e cultura, Guerra Santa, opinião de teólogos*, ed. José Jacinto Ferreira de Farias, et al. (Lisboa: PAULUS Editora, 2002), 39.

⁴¹ *Ibid.*, 42.

comunidade, o bode expiatório terá de ser sacrificado.⁴² Trata-se, portanto, “de uma violência que se pretende reconciliadora, decisiva e terminal”⁴³.

Mas todo este cenário de violências não deve desencorajar o Homem. Várias são as razões para crer “na capacidade que a humanidade tem de agir, conjunta e solidariamente, reconhecendo a própria interligação e interdependência e tendo a peito os membros mais frágeis e a salvaguarda do bem comum”⁴⁴. Exemplo disso, foi a proclamação do ano 2000 como o Ano Internacional da Cultura da Paz, que adotando uma Declaração e um Programa de Ação específicos, “a Assembleia Geral das Nações Unidas associou-se a esta recusa de um olhar fatalista sobre o futuro. Ao declarar que a paz é sempre possível e que a violência é evitável, as Nações Unidas colocaram-se em oposição à inevitabilidade da força e da política de poder como vias únicas”⁴⁵. Na altura desta proclamação, o predecessor de António Guterres como Secretário-Geral das Nações Unidas, Kofi Annan, afirmou que “a cultura da paz supõe, mais que tudo, uma dinâmica de transformação e conversão. (...) É, pois, um novo senso comum que a cultura da paz procura”⁴⁶.

2. Tendências atuais na procura de paz interior

Embora se aceite uma visão holística de paz, o foco centra-se, agora, na paz interior, também conhecida como paz pessoal, uma vez que na atualidade se nota um *hype*⁴⁷ de procura de diversos caminhos na tentativa de alcançar esta dimensão da paz. Muito se faz e investe nessa busca, usando esforços incomensuráveis, para atingir esse estado de harmonia, calma e

⁴² Girard fala do sacrifício como uma dupla transferência que explica a génese do sagrado. Assim, com o sacrifício da vítima sacraliza-se a violência, uma vez que, os seus efeitos maléficos são expulsos. A vítima torna-se uma criatura sobrenatural que pode ser venerada, uma vez que semeia a violência para recolher a paz, ou contagia a humanidade com a doença, para os curar em seguida. Cf. *Ibid.*, 47.

⁴³ *Ibid.*, 46.

⁴⁴ Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do XLIX Dia Mundial da Paz ‘Vence a indiferença e conquista a paz’ (1 de janeiro de 2016),” *Acta Apostolicae Sedis* 108 (2016): n.º 2.

⁴⁵ José Manuel Pureza, “Introdução: Estudos sobre a paz e cultura da paz,” in *Para uma Cultura da Paz*, ed. José Manuel Pureza (org.) (Coimbra: Quarteto Editora, 2001), 6-7.

⁴⁶ *Ibid.*, 7.

⁴⁷ Esta expressão significa que está “na moda” ou “que está a dar que falar”.

serenidade interior. Esta paz está, também, relacionada com a felicidade. Há quem defenda que só poderá ser feliz se se sentir em paz.

A expressão “a paz começa dentro de ti” é conhecida por todos. Neste ponto, procura-se, então, perceber quais são as tendências atuais e o que é que cada uma delas oferece ao indivíduo que as experimenta. Escolheu-se abordar duas práticas presentes nas escolas portuguesas – o *Yoga* e o *Reiki* – que, principalmente no 1º Ciclo do Ensino Básico, têm tido grande adesão da parte dos alunos e, de acordo com os objetivos a que estas práticas se propõem, procuram oferecer ao aluno experiências corpóreo-sensoriais, com diversos benefícios, como se verá.

2.1. Prática do Yoga

A palavra *yoga* deriva da raiz sânscrita *yuj*, que significa jungir, atar, reunir, ligar, dirigir e concentrar a atenção sobre, usar e aplicar. Segundo Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, mais conhecido por B. K. S. Iyengar, um dos professores de *yoga* mais respeitados de sempre, esta prática trata-se de uma “verdadeira união da vontade [do indivíduo] com a vontade de Deus”⁴⁸.

Várias lendas mitológicas indianas contam que o *yoga* foi cantado nos *Purāṇas* e, de acordo com este livro sagrado hindu, o deus Shiva ensinava à sua esposa, Parvati, as *ásanas* (posições) perto de um lago. Trata-se de uma prática ancestral que surgiu na Índia, há mais de cinco mil anos, sendo transmitida oralmente até meados do século 400 a.C. Anos mais tarde,

⁴⁸ Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, *A luz do Ioga*, trad. Norberto de Paula Lima (São Paulo: Editora Cultrix, 2010), 17.

Patañjali⁴⁹ sistematizou e organizou esta prática nos *YogaSutras*, divididos em quatro livros⁵⁰, que consistem em cento e oitenta e cinco máximas.⁵¹

De acordo com o pensamento hindu, tudo é permeado pelo Espírito Universal Supremo (Deus ou *Paramatma*), do qual o espírito humano individual é parte e, o “sistema é chamado de *yoga* porque ensina os meios pelos quais o *jivatma* (alma) pode ser unido, ou ficar em comunhão com o *Paramatma*, garantindo desse modo a libertação (*moksa*)”⁵². O nome que se dá a um praticante de *yoga* é *yogue* ou *yoguin*.⁵³

Segundo esta filosofia hindu, “quando a mente, o intelecto e o ego estão sob controle, livres do desejo incansável, de modo a descansar no espírito interior, [um indivíduo] torna-se um *iukta* – o que está em comunhão com Deus”⁵⁴, e assim alcança a paz interior, a plenitude, a iluminação.

Existem oito estádios do *yoga*: o primeiro – *yama* – diz respeito aos mandamentos morais universais; o segundo estágio – *niyama* – trata da autopurificação pela disciplina; o terceiro estágio – *ásana* – refere-se à postura; o quarto – *pranaiama* – preocupa-se com o controle rítmico da respiração; o quinto – *pratihara* – tem em conta a remoção e emancipação da mente no domínio dos sentidos e de objetos exteriores; o sexto – *dharana* – procura a concentração; no sétimo – *dhyana* – alcança-se a meditação e, por fim, no oitavo – *samadhi* –

⁴⁹ Pouco se sabe sobre a vida e obra de Patañjali. Apenas existem três obras assinadas com o seu nome, a saber: um tratado de medicina, um comentário sobre a gramática sânscrita de Panini (famoso gramático cuja obra definiu o que se conhece hoje de sânscrito clássico), e o terceiro os *Sutras* do *Yoga*. A poesia popular ofereceu-lhe várias lendas que vão variando, contudo, o núcleo da história permanece igual: uma mulher de nome Gonika, que vivia na Índia, era uma grande mestre de *yoga* e o seu desejo era poder transmitir tudo isso a um filho. Mas não tinha casado e já estava a ficar velha para conseguir cumprir esse desejo. Todos os dias ela elevava as suas preces aos deuses para pedir essa bênção e, ao fazê-lo, juntava as mãos em concha (gesto *mudra*). O deus serpente, Ananta, admirado com o poder do *yoga*, lamentava tristemente não ter nenhum mestre que lhe ensinasse essa arte. Desde então, ansiava nascer como humano para poder aprendê-la. O deus Brahma, compadecido do sofrimento de Gonika e Ananta, extraiu uma centelha de Ananta, com o formato de uma serpente, que caiu do céu diretamente nas mãos de Gonika, enquanto ela fazia o gesto em concha com as mãos. Dessa união, surge um rapaz que se prostrou aos pés de Gonika pedindo-lhe a iniciação no *yoga* e a velha senhora dá-lhe o nome de Patañjali (“pat” significa cair, tal como ele tinha caído do céu, e “anjali” é o nome da *mudra* que a mulher fazia ao elevar as suas preces). Cf. Carlos Eduardo Gonzales Barbosa, *Os Yogasutras de Patañjali* (São Paulo, 1999), acessado a 28 de março de 2018, <https://goo.gl/1UxNJ6>, 33-34.

⁵⁰ Cf. Estela Salema, *O yoga como caminho* (Lisboa: Edições Vogais&Companhia, 2009), 11.

⁵¹ Cf. Iyengar, *A luz do Ioga*, 17.

⁵² *Ibid.*, 17.

⁵³ Cf. *Ibid.*, 17.

⁵⁴ *Ibid.*, 17.

atinge-se o estado de supraconsciência através da meditação profunda. Os dois primeiros estádios – *yama* e *niyama* – controlam a emotividade e a harmonia com os semelhantes do *yogue*, enquanto que as *ásanas* conservam o corpo saudável, forte e em sintonia com a natureza. Assim, o *yogue*, libertando-se da consciência do corpo, tem a possibilidade de atingir a alma. Os dois estádios seguintes - *pranaiama* e *pratihara* – ensinam o *yogue* a regular a respiração, para poder controlar a mente. Por fim, os três últimos estádios – *dharana*, *dhyana* e *samadhi* – levam o iniciante a encontrar Deus no seu interior (Antaratma).⁵⁵

Atualmente, em Portugal, devido à flexibilidade curricular⁵⁶ e à vontade de diversificar as metodologias em sala de aula, muitas escolas integraram no leque de atividades de enriquecimento curricular (AEC), no 1º Ciclo do Ensino Básico, aulas de *yoga*. De frequência opcional, com a carga horária de uma hora por semana, a adesão está a ser enorme. Segundo Joana Oliveira, presidente da Federação Portuguesa de Yoga, dos benefícios desta prática, com crianças, destacam-se os seguintes:

- “Aumento do bem-estar físico e emocional;
- Intensificação da capacidade de concentração e de foco;
- Autoconfiança, autonomia e espírito de iniciativa;
- Intensificação da resiliência face a adversidades;
- Fortalecimento do sistema imunitário;
- Estreitamento da relação das crianças com os elementos da Natureza;
- Criação de sentimento de pertença a um grupo que apoia, ao invés de competir;
- Reforço da consciência corporal;

⁵⁵ Cf. Ibid., 19-20.

⁵⁶ No âmbito das prioridades definidas para a área da educação, foi autorizado um regime de autonomia e flexibilidade curricular dos ensinos básico e secundário. De acordo com o Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho, é permitido aos estabelecimentos de ensino da rede pública e privada, a gestão do currículo de forma flexível e contextualizada, reconhecendo que o exercício efetivo de autonomia em educação só é plenamente garantido se o objeto dessa autonomia for o currículo. Toda a legislação relativa, mais especificamente, às Atividades de Enriquecimento Curricular pode ser consultada no seguinte sítio: <http://www.dge.mec.pt/legislacao-4>.

- Estimulação da criatividade”⁵⁷.

Percebe-se, contudo, que este não é um *yoga* sagrado, uma vez que não se identificam nele práticas com alicerces e fins religiosos. De facto, de todos os ramos do *yoga*, aquele que é o mais conhecido e praticado no Ocidente é o *Hatha-Yoga*.⁵⁸ Este tipo de *yoga* acredita na força das *ásanas* (posições) que podem levar à iluminação, unindo corpo, mente, espírito e natureza.⁵⁹

Já existem diversos estudos sobre a prática deste tipo de *yoga* com crianças e muitos são os autores que defendem que esta experiência é útil e natural para as crianças, uma vez que está relacionada com a evolução da mente e do corpo. Afirmam, também, que esta é uma forma de educação integral, utilizando a

“experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesmo (...). [Vários] autores ressaltam [,ainda,] a importância do *yoga*, dizendo que as posturas psicobiofísicas (*ásanas*) preparam o corpo para o desenvolvimento do intelecto e das emoções, enquanto que os *yama* e *nyamas* – princípios éticos e morais como a não violência, o cultivo da verdade e da alegria (...) – são ensinados, por exemplo, através de histórias narradas numa linguagem lúdica e arquetípica que falam à alma da criança”⁶⁰.

Há ainda quem defenda que estas práticas são úteis, também, para os professores, desenvolvendo no docente a capacidade de concentração, centralizando a atenção dos alunos e tornando a aula mais dinâmica.⁶¹

⁵⁷ Raquel Salgueira Póvoas, “Ioga e crianças: os benefícios desta ligação improvável,” *Observador*, 6 de agosto de 2016, acessado a 28 de março de 2018, <https://goo.gl/J1BfL4>.

⁵⁸ Cf. Jean-Marie Déchanet, *Ioga para Cristãos: o caminho do silêncio*, trad. Alphonse Zimmermann (São Paulo: Editora Herder, 1966), 39; Cf. Amanda Cristina Faria, et al., *Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento* (estudo apresentado no Congresso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología y Educación, Buenos Aires, Argentina, 12-14 de novembro de 2014), acessado a 28 de março de 2018, <https://goo.gl/oKsi8y>, 3.

⁵⁹ Cf. *Ibid.*, 3.

⁶⁰ *Ibid.*, 3.

⁶¹ Cf. Cristina da Silva Vital Costa, et al., “Educação infantil e yoga: primeiras experiências para construção coletiva de material didático-pedagógico,” acessado a 28 de março de 2018, <https://goo.gl/dbxKac>, 9.

2.2. Terapia complementar e filosofia Reiki

Reiki é uma palavra de origem japonesa que surge da junção de dois *kanji*⁶²: *rei* e *ki*. O primeiro *kanji* – *rei* – é um conceito cuja tradução não é direta, mas que alguns consideram significar “universal, espírito, alma, poder misterioso, algo vindo de cima”. Por sua vez, o *kanji ki* significa “energia”. Então, o *reiki* é uma energia universal que tem como finalidade o bem-estar, a harmonia interior⁶³, a cura e a vitalidade. Pratica-se, impondo as mãos sobre si mesmo ou sobre os outros, focalizando-se nos *chakras*.⁶⁴

No final do século XIX, esta prática foi (re)descoberta pelo japonês Mikao Usui⁶⁵ que, estudando intensamente escritos cristãos e escritos dos discípulos de Buda Gautama, (re)encontrou a arte da cura através da transferência de Energia Universal de Vida. Conta-se que depois de vinte e um dias de jejum e meditação, Mikao Usui recebeu uma “iniciação desta arte (...) [e], a partir desse momento, passou a ter a habilidade de transferir a energia *reiki* e de ajudar outros seres humanos a tornarem-se canais dessa energia”⁶⁶. Não se trata, contudo, de um poder sobrenatural e não exige capacidades especiais dos seus praticantes.⁶⁷

⁶² A palavra *kanji* é derivada do chinês e significa “caracteres da dinastia Han”. Tratam-se de caracteres utilizados tanto pelos chineses como pelos japoneses em que cada *kanji* tem um significado.

⁶³ Neste sentido é que entendemos que esta prática é uma busca de paz interior, uma vez que tem como objetivo a elevação da consciência, com a mudança dos pensamentos e comportamentos, com o intuito de alcançar a felicidade na iluminação (*Satori*). Cf. Associação Portuguesa de Reiki, “Reiki é simples: a filosofia de vida do Reiki,” acessado a 30 de março de 2018, <https://goo.gl/a8eEmN>.

⁶⁴ Os *chakras* são “rodas de luz” localizados em diferentes pontos do corpo, por onde se transmite e recebe a energia. Cada um está ligado a determinado órgão e região do corpo, influenciando-o na sua função. A prática do *reiki* opera através da inter-ligação entre os *chakras*. Cf. Vera Lucia Freitag, et al., “O *Reiki* como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura,” *Enfermaria Global* 38 (2015): 347-348; Cf. João Magalhães, *O grande livro do Reiki: Manual prático e atualizado sobre a arte da cura* (Amadora: Nascente, 2015), 19; Cf. Walter Lübeck, *Manual de Reiki: um guia completo para a prática de Reiki* (Cascais: Pergaminho, 2001), 17; Cf. Walter Lübeck, *Reiki, um caminho* (Cascais: Pergaminho, 2002), 13; Cf. Cristina Rodriguez e Artur Guerra, *Reiki: a arte de convidar a felicidade* (Lisboa: Temas e Debates, 2005), 23-24.

⁶⁵ Muitas histórias são contadas sobre Mikao Usui. Com as devidas ressalvas, em todos os momentos e acontecimentos, uma vez que não sabemos a sua veracidade, uma das mais curiosas é a seguinte: Mikao Usui nasceu a 15 de agosto de 1865 e, sempre foi um aluno muito interessado e aplicado. Depois de ter estudado Medicina, Psicologia, Teologia e Filosofia, tornou-se professor e diretor da Universidade de Doshisha, em Kyoto. Certo dia, um estudante perguntou-lhe se acreditava que Jesus Cristo curava as pessoas apenas com o toque das mãos. O professor Usui respondeu afirmativamente. De seguida, o mesmo estudante perguntou ao mestre se alguma vez tinha presenciado algo do género e, ao receber a resposta negativa, o aluno retorquiu que seria impossível para ele fundamentar a sua vida e o seu trabalho em algo que não tinha sido provado. Inquieto com este diálogo, Mikao Usui demitiu-se do seu cargo e dedicou o resto da sua vida em busca de provas. Cf. Lübeck, *Reiki, um caminho*, 18-19; Filipa Rodrigues, *Reiki para todos e em especial para crianças* (Lisboa: Edições ArtePlural, 2009), 39-41.

⁶⁶ Lübeck, *Manual de Reiki*, 17-18.

⁶⁷ Cf. Rodrigues, *Reiki para todos*, 34.

O *reiki* é, então, um “método japonês, com técnicas que auxiliam o processo de cura por ‘imposição das mãos’ e elevação da consciência (...) [e, além disso,] uma terapia complementar e integrativa, que não exclui as outras medicinas ou terapias, antes pelo contrário, pode ampliar a sua eficácia”⁶⁸.

Deve-se a uma mulher americana de origem japonesa, Hawayo Takata, a difusão desta técnica pelo Ocidente. Por motivos de saúde, Takata teve de ir ao Japão e foi tratada por um médico – Dr. Chukiro Hayashi – que praticava o *reiki* na sua clínica, em Tóquio. Entusiasmada com os resultados deste método, Takata pede que lhe ensine esta técnica nova e, regressando aos Estados Unidos da América, começa a praticá-la intensamente, instruindo outros como fazê-lo. Até à data da sua morte, 1980, Takata empenhou-se na divulgação do *reiki* e, hoje, se esta técnica é reconhecida e praticada por milhões de pessoas, é a Mikao Usui, Chukiro Hayashi e Hawayo Takata que o devem.⁶⁹

Os cinco princípios do *reiki*, com algumas variações dependendo dos autores, mas que no fundo significam o mesmo, são os seguintes:

- “Não se irrite, apenas por hoje;
- Não se preocupe, apenas por hoje;
- Respeite os seus pais, os seus professores e as pessoas mais velhas (Seja bondoso para com o próximo);
- Ganhe a vida honestamente (Ganhe o seu pão de cada dia honestamente);
- Demonstre gratidão para com todos os seres vivos (Seja agradecido pelos benefícios recebidos)”⁷⁰.

Estes princípios não são mandamentos, mas orientações na “direção de uma maior compreensão de nós mesmos”⁷¹, construindo uma serenidade interior.

⁶⁸ Magalhães, *O grande livro do Reiki*, 21.

⁶⁹ Cf. Rodriguez, *Reiki: a arte de convidar a felicidade*, 38-39.

⁷⁰ Lübeck, *Manual de Reiki*, 28-30.

⁷¹ *Ibid.*, 30.

Relativamente ao caminho de aprendizagem do *reiki*, o mais utilizado é o sistema Usui e ele tem três graus sucessivos. O primeiro grau ou nível é apelidado de *Shoden* e significa a “primeira transmissão ou despertar”⁷². Este nível compreende “os conhecimentos básicos para (...) fundamentar todo um caminho (...). É um nível mais focado para a prática em (...) [si] mesmo e para o desenvolvimento dos princípios para a (...) elevação de consciência”⁷³. Este nível trabalha o campo físico. O segundo nível, *Okuden*, significa “transmissão profunda ou transformação”⁷⁴. Neste nível trabalha-se a cura emocional e mental e aprendem-se símbolos e mais técnicas que potenciam a cura.⁷⁵ O terceiro nível, *Shinpiden*, significa “transmissão dos mistérios e realização”⁷⁶ e, é neste grau que se desenvolve uma compreensão diferente sobre a energia. Aqui trabalha-se no campo espiritual e inicia-se o percurso de Mestre.⁷⁷ Por fim, um segundo estágio do nível três intitula-se Mestrado ou *Gokukaiden*, que significa “transmissão dos mais altos mistérios”⁷⁸. Neste nível completa-se a aprendizagem do *reiki* e o aluno pode ensinar. Faz-se uma revisão das aprendizagens e prepara-se o aluno para instruir outros.⁷⁹

Como se percebe, o *reiki* pode ser um “caminho espiritual, ou um caminho para se encontrar a si mesmo, tal como o *zen*, o *yoga*, o *tai-chi chuang* e outros métodos”⁸⁰. Porém, importa referir que, segundo Filipa Rodrigues, a esta prática não está associada nenhuma religião.⁸¹

Nas escolas portuguesas verifica-se uma tendência atual de integrar, cada vez mais, a terapia complementar e filosofia *reiki*, como forma de “contribuir para o bem-estar das crianças. Prova disso são os vários projetos de que (...) [se vai] tendo conhecimento de norte a sul do

⁷² Magalhães, *O grande livro do Reiki*, 29.

⁷³ *Ibid.*, 29.

⁷⁴ *Ibid.*, 29.

⁷⁵ Cf. *Ibid.*, 29.

⁷⁶ *Ibid.*, 29.

⁷⁷ Cf. *Ibid.*, 29.

⁷⁸ *Ibid.*, 29.

⁷⁹ Cf. *Ibid.*, 29.

⁸⁰ Lübeck, *Reiki, um caminho*, 132.

⁸¹ Isto porque, segundo a mesma, as diferentes religiões são compatíveis com o *reiki*. Cf. Rodrigues, *Reiki para todos*, 35.

país”⁸². A título de exemplo, no agrupamento de escolas de Arouca, no ano 2014, a prática do *reiki* esteve inserida no programa escolar das crianças do 2º ano do Ensino Básico. Também a escola EB 2,3 Bento Carqueja, de Oliveira de Azeméis, integra esta prática no programa de Educação para a Saúde, “promovendo melhorias em casos de hiperatividade, ansiedade e falta de autoestima”⁸³. No agrupamento de escolas de Guimarães surgiu, em 2016, o projeto “Crescer com *reiki*”, com o objetivo de “promover o bem-estar do aluno em todas as suas dimensões: física, mental, emocional e energética”⁸⁴. Este projeto construiu-se numa parceria entre o Agrupamento de Escolas e a Associação Portuguesa de *Reiki*. Os alunos têm acesso a esta terapia complementar e à meditação, em sessões individuais e formação, proporcionada por terapeutas e formadores de nível 3. Em 2016, “duas formadoras [estavam] a orientar dezasseis alunos da área vocacional e treze terapeutas a cuidar de sessenta e sete crianças e jovens do quinto ao nono ano”⁸⁵.

Segundo a Associação Portuguesa do *Reiki*, o uso desta prática com crianças, adolescentes e jovens, é vantajoso, destacando-se as seguintes razões:

- “Promove o relaxamento;
- Favorece a concentração;
- Estimula a autoestima e a autoconfiança;
- Ajuda no controlo da ansiedade;
- Alivia tensões e cansaço;
- Potencia uma postura mais positiva e assertiva”⁸⁶.

Entretanto, vários estudos surgiram onde se encontram listados inúmeros benefícios do uso desta terapia com os mais jovens. As principais razões prendem-se com o facto de que o

⁸² Andreia Vieira, “Reiki cada vez mais comum nas escolas portuguesas,” 24 de fevereiro de 2014, acessado a 30 de março de 2018, <https://goo.gl/ddpWMS>.

⁸³ Ibid.

⁸⁴ João Magalhães, “Reiki chegou às escolas de Guimarães,” 20 de janeiro de 2016, acessado a 30 de março de 2018, <https://goo.gl/cXx3bt>.

⁸⁵ Ibid.

⁸⁶ Vieira, “Reiki cada vez mais comum”.

reiki “facilita a manutenção do seu equilíbrio a todos os níveis (físico, emocional, mental e espiritual), além de promover uma melhor integração neste planeta”⁸⁷.

3. As Religiões Abraâmicas e a paz - Judaísmo e Islão⁸⁸

De entre os vários benefícios que as diferentes religiões propõem aos seus crentes, um dos mais universais é a paz.⁸⁹ Afinal, “a promoção da paz no mundo é intrinsecamente ecuménica e inter-religiosa”⁹⁰. Contudo, se olharmos para a história da humanidade, percebemos que por várias vezes a religião andou de “mãos dadas com a guerra”.⁹¹ A título de exemplo, ao ler a Bíblia Hebraica percebe-se que toda ela é “atravessada por saques, guerras e deportações empreendidas ou sofridas a mando do Deus de Israel, e o Novo Testamento não opera uma rutura tão nítida assim”⁹². Se se continuar a leitura pelos restantes textos sagrados, confirma-se que a violência é uma presença constante. Mas também os apelos à paz o são.

Ainda hoje, várias situações de conflito têm origem religiosa⁹³ e esta é, tantas vezes, usada para legitimar inúmeras violências e “encorajar os agressores com promessas de felicidade eterna”⁹⁴. Aliás, é assunto do dia “falar de violências ou ameaças à tranquilidade pública provindas deste ou daquele grupo fundamentalista – hindu, judeu, cristão ou islâmico”⁹⁵. Entendendo, então, que a violência entre os seres humanos é um dos basilares enigmas da existência e, uma vez que a religião também se situa no âmbito mais fundamental

⁸⁷ Rodrigues, *Reiki para todos*, 53.

⁸⁸ Como já se disse, a perspectiva do Cristianismo, a outra religião Abraâmica, será abordada no segundo capítulo e, por isso, não está aqui contemplada.

⁸⁹ Cf. Peter Stilwell, “A religião, factor de conflito e potencial de paz,” *Communio* 6 (1994): 486.

⁹⁰ Paulo Evaristo Arns, “A paz e as religiões,” *Estudos Avançados* 18, 52 (2004): 345, acessado a 1 de abril de 2018, doi:10.1590/S0103-40142004000300022.

⁹¹ Cf. Stilwell, “A religião”, 486; Cf. Joaquim Carreira das Neves, “Guerra Santa,” in *Religião e Violência – Extremismos religiosos, violência e cultura, Guerra Santa, opinião de teólogos*, ed. José Jacinto Ferreira de Farias et al. (Lisboa: PAULUS Editora, 2002), 97.

⁹² Peter Stilwell e Juan Francisco Ambrósio, “Introdução,” *Communio* 6 (1994): 483.

⁹³ Cf. Stilwell, “A religião,” 486.

⁹⁴ Marcial Maçaneiro, “A paz em perspectiva judaica, cristã e muçulmana: valores e estratégias,” *Caminhos* 11, 1 (2013): 68, acessado a 1 de abril de 2018, doi:10.18224/cam.v11i1.2471.

⁹⁵ Stilwell, “A religião,” 486.

do ser humano, “não admira que [esta] sempre se tenha encontrado na vizinhança do problema da violência”⁹⁶.

Se é verdade tudo o que se disse até então, é importante destacar também, que a “religião não é necessariamente conflitual”⁹⁷. Exemplo disso, são os inúmeros contributos, talvez até mais significativos, que, “ao longo da História, as tradições religiosas têm prestado para a construção da paz”⁹⁸. Desde o hindu, Mahatma Gandhi, passando pelo pastor batista, Martin Luther King, pelo budista tibetano, Dalai Lama, pela religiosa católica Madre Teresa de Calcutá, entre tantos outros que, em regime de voluntariado ou de dedicação exclusiva, deram a sua vida à construção da paz.⁹⁹

Os monoteísmos, nestes assuntos, ocupam uma posição “própria e original”¹⁰⁰. De facto,

“se a violência e a guerra parecem inevitáveis, inerentes a toda a existência humana neste mundo, as revelações monoteístas enfrentam este desafio, propondo diferentes tipos de resposta segundo os tempos e lugares, mas sobretudo segundo a perspectiva específica da sua mensagem”¹⁰¹.

Assim, nas religiões abraâmicas, as virtudes como a justiça e a misericórdia têm “raízes milenares e provaram, em muitos momentos históricos, a sua eficácia em favor do bom governo, dos direitos e da paz”¹⁰².

Constata-se, então, que nem só de guerras é feita a história religiosa dos povos, mas também de solidariedade e sérios esforços de paz. De seguida, apresenta-se a perspectiva de duas das religiões abraâmicas – Judaísmo e Islão – na promoção da paz, tendo em conta que, ambas partilham a referência comum a Abraão, à Terra Santa e “um caminho de desencontros e de

⁹⁶ João Duque, *O Excesso de Dom* (Lisboa: Alcalá, 2004), 355.

⁹⁷ Stilwell, “A religião,” 487.

⁹⁸ *Ibid.*, 487.

⁹⁹ Cf. *Ibid.*, 487.

¹⁰⁰ Bingemer, “Violência e paz,” 2.

¹⁰¹ *Ibid.*, 2.

¹⁰² Maçaneiro, “A paz,” 68.

busca sinuosa de reconciliação”¹⁰³. Esta reflexão partirá das referências à violência e à paz nos textos sagrados de ambas as religiões, uma vez que estes “constituem a sua afirmação e proposta de paz”¹⁰⁴.

3.1. *Judaísmo*

O Judaísmo foi a primeira religião monoteísta a aparecer na história e serviu de base para outras grandes religiões como o Cristianismo e o Islão. Por um lado, trata-se de uma religião plural, devido às diversas ramificações que foram surgindo (moderado, ortodoxo, chassídico, reformista), por outro, é uma religião unitária, no que diz respeito aos valores que professa:

“unicidade e santidade de Deus; conhecimento religioso revelado na Aliança e registado nas Escrituras; a adoração do Deus único; a criação do ser humano à imagem e semelhança do Criador; a recompensa eterna dos justos; o primado da vida e a dignidade humana como pilares éticos; a aplicação do direito e da misericórdia”¹⁰⁵.

Por se tratar de uma religião que crê num único Deus, a primeira grande “oposição” está precisamente entre o monoteísmo e o politeísmo, “que vai originar possíveis violências a nível doutrinal e também a nível político e militar”¹⁰⁶, isto porque, para os monoteístas, o “politeísmo é uma religião a abater”¹⁰⁷.

Embora se saiba que o povo de Israel se tenha envolvido em intensos conflitos, as Escrituras também exortam à paz (*shalom*) como valor último. Este termo bíblico – *shalom* – tem raiz hebraica *šlm* (de onde deriva *shalom*) e, sendo muito antiga, é comum a todas as línguas semitas. Por ser um termo complexo, exige várias expressões que abarquem todos os seus

¹⁰³ Ibid., 68.

¹⁰⁴ Ibid., 68.

¹⁰⁵ Ibid., 68-69; Cf. Maurice-Ruben Hayoun, “O Judaísmo,” in *As grandes religiões do mundo*, ed. Jean Delumeau (Lisboa: Editorial Presença, 1997), 211-233.

¹⁰⁶ Neves, “Guerra Santa,” 96.

¹⁰⁷ Ibid., 96.

significados.¹⁰⁸ Assim, *shalom* exprime “não só uma ausência de guerra, mas uma ideia de perfeição, de ‘estar completo’, de ‘estar perfeito’, ‘estar terminado’”¹⁰⁹, “ser feliz”, remetendo também para um conteúdo religioso.¹¹⁰ Deste modo, quem vive no *shalom* está com saúde, sente-se bem, encontra-se em estado de plenitude, ou, por outras palavras, encontra-se em paz consigo mesmo, com os outros e com Deus.¹¹¹ Entendendo a complexidade do termo *shalom*, consegue-se alcançar as diferentes referências bíblicas que o evocam.

Mas antes de se falar da paz, é bom tentar compreender as referências bíblicas à violência. De facto, nos textos sagrados, encontramos Deus de Israel como aquele que dirigia as guerras do seu povo, tal como se encontra nos cânticos guerreiros israelitas, no “Livro das Guerras de YHWH”, versículos 10 a 20. Existe uma referência ao mesmo, no livro dos Nm 21,14. Ali YHWH é apresentado como “o Deus que salva o seu povo através dos feitos guerreiros contra os seus inimigos”¹¹². É possível citar inúmeras referências bíblicas de Deus como guerreiro a favor do seu povo: Ex 14, 14.25; 15,3; 17,16; Dt 1,30; 3, 22; Js 10, 14.42; 23,3.10; 1Sm 15,47; 2Mac 14,34; Sl 24,8. Mas este Deus que acompanha o seu povo nas guerras, é o mesmo Deus que combate contra o mesmo povo devido às suas infidelidades.¹¹³ Contudo, as guerras bíblicas no Primeiro Testamento “têm um sentido consoante a vontade do próprio Deus e não a vontade do povo”¹¹⁴ e a violência presente nelas só pode ser compreendida numa perspetiva de história cultural.¹¹⁵ Mas, como se disse, nem só de guerras é tecido este Testamento, como se verá a seguir.

¹⁰⁸ Não nos debruçaremos com muito detalhe na sua explicação, uma vez que o faremos com algum aprofundamento no próximo capítulo. Diremos apenas o estritamente necessário para que o leitor perceba a complexidade do termo e o que significa quando se fala em “paz” na religião judaica.

¹⁰⁹ Maria Clara Luchhetti Bingemer, “A paz na Bíblia,” 1, acessado a 3 de abril de 2018, <https://goo.gl/K9Fmke>.

¹¹⁰ Cf. Marcio Henrique da Silva Ribeiro, “Jesus Cristo, príncipe da paz: Estudo teológico-pastoral da paz bíblica e sua relação com a pessoa e a mensagem de Jesus Cristo” (PhD diss., Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2002), 24.

¹¹¹ Cf. Bingemer, “Violência e paz,” 1.

¹¹² Neves, “Guerra Santa,” 101.

¹¹³ “E então, combaterei contra vós com todas as forças do meu braço vigoroso, com furor, indignação e cólera” (Cf. Jr 21,5).

¹¹⁴ *Ibid.*, 102.

¹¹⁵ Cf. *Ibid.*, 106.

De facto, desde o tempo dos profetas que a paz (*shalom*) “pertence às convicções substancialmente religiosas de Israel”¹¹⁶. Além disso, *Shalom* é um dos nomes de Deus, intimamente relacionado com o futuro messiânico – o “Messias surgirá como ‘Príncipe da Paz’ (Is 9,6)”¹¹⁷.

Nos capítulos 17 a 26 do livro Levítico, pode ler-se a “Lei da Santidade”, com várias normas morais e culturais a serem observadas pelos judeus, apelando e motivando o povo de Israel a ser santo: “Sede santos, porque Eu, o Senhor, vosso Deus, sou santo” (Lv 19,2). Ainda nestes capítulos, pode ver-se a regra de ouro – *regula aurea* – “Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Lv 19,18), que recusa a violência e propõe o *shalom* para Israel e para as nações. Na época, “conter a violência com tais normas já era uma estratégia de paz. Não só entre os israelitas, mas também na convivência com estrangeiros”¹¹⁸, tal como se pode ler na seguinte passagem: “o estrangeiro que reside convosco será tratado como um dos vossos compatriotas e amá-lo-ás como a ti mesmo, porque fostes estrangeiros na terra do Egito” (Lv 19,34).

Esta “Lei da Santidade” relaciona-se com a proposta do *Grande Shabbat*¹¹⁹ - ano sabático a ser realizado de quarenta e nove em quarenta e nove anos: “santificareis o quinquagésimo ano, proclamando na vossa terra a liberdade de todos os que a habitam. Este ano será para vós um Jubileu; cada um de vós voltará à sua propriedade, e à sua família” (Lv 25,10). A intenção deste ano é a de “reordenar a vida de Israel, segundo o espírito genuíno da Aliança (...). [Assim] a equidade do *shabbat* derramaria sobre Israel o orvalho curador do *shalom* divino, espalhando paz”¹²⁰.

¹¹⁶ Monika Tworuschka e Udo Tworuschka, *Religiões do Mundo – Judaísmo*, trad. Manuela Ramos e Eugénia Lucas (Lisboa: Círculo de Leitores, 2010), 116.

¹¹⁷ Ibid., 116.

¹¹⁸ Maçaneiro, “A paz,” 69.

¹¹⁹ *Shabat*, que no hebraico significa “descanso”, é “o conceito que propõe descanso ao final do ciclo semanal de produção, inspirado no descanso divino no sétimo dia da Criação”. Este *shabat* é mais do que uma proposta de pausa do trabalho, trata-se de uma necessidade da própria terra que, ao fazer essa pausa se revigora, sendo fundamental “para a saúde de tudo quanto é vivo”. Nilton Bonder e Bernardo Sorj, *Judaísmo Relevante no século XXI* (Rio de Janeiro: Centro Edelstein de pesquisas sociais, 2010), 53, acedido a 3 de abril de 2018, <https://goo.gl/P3mGzG>.

¹²⁰ Maçaneiro, “A paz,” 70.

Percebe-se, então, que a relação entre a justiça (*tsedaká*) e a paz (*shalom*) é um dos princípios universais do judaísmo, como “binómio norteador da ética, do direito, das políticas públicas e das relações internacionais”¹²¹: “vão beijar-se a justiça e a paz” (Sl 85,11).

Por sua vez, no rito da páscoa judaica (*séder*) celebra-se a vitória de Israel sobre os egípcios. Contudo, nesta festa, é celebrada a libertação do povo e não a morte e os castigos infligidos aos egípcios, evocando a rejeição da violência. Por essa razão, na ceia, os hebreus cantam o *dayenu*, que significa “já nos bastaria”¹²²:

“Se Deus apenas nos tivesse tirado do Egipto,
Mas não tivesse castigado os egípcios – já nos bastaria.
Se Deus apenas tivesse castigado os egípcios,
Mas não tivesse destruído os seus ídolos – já nos bastaria.
Se Deus tivesse apenas destruído os seus ídolos,
Mas não tivesse matado os seus primogénitos – já nos bastaria.
Se Deus tivesse apenas matado os seus primogénitos,
Mas não nos tivesse dado as suas riquezas – já nos bastaria.
Se Deus tivesse apenas dividido o Mar para nós,
Mas não nos tivesse feito passar por ele a seco – já nos bastaria.
Se Deus nos tivesse apenas feito passar pelo Mar seco,
Mas não tivesse afogado os nossos inimigos – já nos bastaria”¹²³.

Em suma, o Povo de Israel é uma comunidade que se comprometeu a cumprir a lei mosaica, fortemente marcada pela guerra, mas também pelo *shalom*. Embora não desejem transformar em ordem mundial a sua fé, remetendo-a para o fim dos tempos, o seu principal anseio é “manter-se um grupo de testemunhas fiéis à sua eleição sob o signo messiânico”¹²⁴.

Contudo, sabe-se que as afirmações do cântico anterior (*dayenu*) contrastam com o conflito que perdura, ainda hoje, entre o Estado de Israel e o povo da Palestina.¹²⁵ No entanto, percebe-se que esta religião está intimamente ligada à sua história e que, desde muito cedo

¹²¹ Ibid., 70.

¹²² Ibid., 71.

¹²³ Ibid., 71.

¹²⁴ Bingemer, “Violência e paz,” 3.

¹²⁵ Cf. Maçaneiro, “A paz,” 71.

sofreu fortes perseguições, sendo a pior de todas a que ocorreu na Alemanha, sob o regime Nazi. Mesmo depois desta, os judeus continuaram a ser marginalizados nos vários países onde viviam e, uma vez que “nem a integração e assimilação (...) conseguira acabar com a perseguição a eles, a única solução seria dar-lhes um Estado próprio. Esta ideia foi chamada de *sionismo*”¹²⁶. Porém, isto que se explicou não justifica os conflitos que hoje acontecem, apenas apresenta um panorama que ajuda a clarificar toda esta situação.

3.2. Islão

Depois dos acontecimentos do 11 de setembro, generalizou-se a ideia de que se o assunto é a paz, “os muçulmanos são vistos com suspeita”¹²⁷. No entanto, tendo em conta os textos sagrados do Alcorão, Deus – Alá – aparece em todos os 114 capítulos (*suras*), exceto num, com a saudação: “Em nome de Deus, o Clemente e o Misericordioso”. Aliás, ser pacífico é um dos atributos de Alá: “Ele é Deus; não há mais divindade além d’Ele, Soberano, Augusto, Pacífico, Salvador” (Alcorão 59,23). Além disso, “paz” é também o cumprimento entre os muçulmanos: “A saudação deles, no dia em que comparecerem ante Ele, será: Paz! E está-lhes destinada uma generosa recompensa” (Alcorão 33,44).¹²⁸

Acontece, então, que nem o Alcorão, nem os ditos de Maomé “pregam o terror e a agressão irrestritos”¹²⁹. Por sua vez, o Islão acumulou um “rico património espiritual, teológico e social, que permitiu à *Umma* (comunidade muçulmana) (...) [comprometer-se] na construção da paz mundial”¹³⁰.

Contudo, um “tema palpitante nos nossos dias e incompreensível para a maior parte da humanidade”¹³¹ é a conhecida *jihad*. As referências a ela no Alcorão são numerosas, levando

¹²⁶ Jostein Gaarder, et al. *O livro das religiões*, trad. Isa Mara Lando, (São Paulo: Companhia das Letras, 2001), 111.

¹²⁷ Maçaneiro, “A paz,” 75.

¹²⁸ Cf. *Ibid.*, 75-76.

¹²⁹ *Ibid.*, 76.

¹³⁰ *Ibid.*, 76.

¹³¹ Carlos Amigo Vallejo, *Cristãos e Muçulmanos*, (Braga: Editorial Franciscana, 2007), 65.

muitos a pensar que os muçulmanos são, de maneira geral, bélicos. No entanto, importa perceber que se pode falar de três tipos de *jihad*¹³²:

- a) A “luta maior” (*al-jihad-al-akbar*) – trata-se de uma luta interior, um esforço incessante, em tornar a vida pessoal conforme a vontade de Deus;
- b) A “*jihad social*” – trata-se de construir uma sociedade conforme a vontade de Deus, isto é, lutar pela fé da humanidade na sociedade atual;
- c) A “luta contra a injustiça e a opressão” – a mais preocupante, uma vez que, se os muçulmanos sentem que se devem opor a injustiças ou opressões, é-lhes legítimo implementar, pelo meio da força, uma ação militar.¹³³

Assim, a *jihad* refere-se, primariamente, a uma luta interior para “manter a fidelidade e destruir tudo quando se opõe à submissão a Deus”¹³⁴. Por outro lado, significa a necessidade de defender uma comunidade crente, de uma agressão externa ao Islão. E entre estas duas atitudes – interior e de defesa exterior – há uma série de conceitos e explicações da *jihad*, que passam por: “meio para alcançar a paz; esforço coletivo pelo bem; restabelecimento da ordem pública; mobilização para implantar a nação islâmica; autodefesa perante o ataque de infiéis”¹³⁵.

Contudo, o conceito de *jihad* “conheceu novas interpretações políticas no século XX:

- a) Luta de libertação contra o colonialismo;
- b) Combate contra governantes e sistemas injustos;
- c) Empenho nos domínios económico e cultural”¹³⁶.

¹³² Este termo é bastante complexo e discutido na literatura islâmica. Geralmente é traduzido como “guerra santa”, mas muitos autores discordam desta tradução, afirmando ser o sentido que os islâmicos extremistas lhe atribuem, isto porque o conceito de *jihad*, derivado da raiz *jhd*, significa “esforço, labuta, empenho”. No entanto, traduzir *jihad* como “guerra santa”, acaba por fazer com que o seu significado interior e espiritual se perca, uma vez que o sentido “original de *jihad* é a dedicação em trilhar a ‘senda da retidão’ (...). A *jihad* tem conotações morais, sociais, jurídicas, ascéticas e místicas”. Maçaneiro, “A paz,” 76-77; Cf. Monika Tworuschka e Udo Tworuschka, *Religiões do Mundo – Islamismo*, trad. Maria Manuela Pena Gomes (Lisboa: Círculo de Leitores, 2010), 118.

¹³³ Cf. Thomas Michel, *Um cristão encontra o Islão* (Braga: Editora A.O., 2002), 47; Cf. Tworuschka, *Religiões do Mundo – Islamismo*, 119.

¹³⁴ Vallejo, *Cristãos e Muçulmanos*, 66.

¹³⁵ *Ibid.*, 66.

¹³⁶ Tworuschka, *Religiões do Mundo – Islamismo*, 121.

Verifica-se, portanto, que a violência do Islão é diferente da realizada pelas nações do ocidente, que defendem egoísmos económicos ou sociais. A violência muçulmana é exercida em nome de Deus e, “por isso, resulta contraditória não apenas para os cristãos, mas para a maioria das pessoas”¹³⁷.

Convém notar, no entanto, que a “agressão unilateral de um sujeito ou grupo islâmico contra outros (...) contradiz a boa conduta”¹³⁸, mas no caso de defesa própria ou dos valores morais, ela é permitida: “Quem mata uma pessoa, sem que esta tenha cometido homicídio, ou semeado a corrupção na terra, é como se tivesse assassinado toda a humanidade. E quem salva um inocente, é como se tivesse salvado toda a humanidade” (Alcorão 5,32).¹³⁹

Em suma, falar de paz (*salam*) no contexto islâmico é perceber que esta não é um objetivo isolável, mas está associada à “moralidade, às relações de trabalho e comércio, aos direitos individuais e coletivos, à administração dos bens naturais e ao desenvolvimento”¹⁴⁰. No Alcorão encontram-se, também, várias orientações acerca da gestão dos recursos naturais e desenvolvimento sustentável, denotando o senso de justiça em relação ao Criador, ao próximo e à natureza: *Suras* 36, 33-36; 17, 26-29; 35, 27-29; 16, 65-69; 2, 177; 68, 17-20; 55, 1-9; 25, 67; 57, 23-24; 6, 165.¹⁴¹

Contudo, não se pode ficar indiferente perante a forte participação de cientistas e governos muçulmanos, em várias iniciativas internacionais, tais como: *Global Ethics of Cooperation of Religions on Human and Environmental Issues* (Chicago, 1993); *The Parliament of World Religions* (Capetown e Barcelona, 1994); *Seminar on Environment, Culture and Religion* (Teerã, 2001); *Environment, Peace and the Dialogue of Civilizations and Cultures* (Teerã, 2005).

¹³⁷ Bingemer, “Violência e paz,” 4.

¹³⁸ Maçaneiro, “A paz,” 79.

¹³⁹ Cf. Neves, “Guerra Santa,” 111.

¹⁴⁰ Maçaneiro, “A paz,” 80.

¹⁴¹ Cf. *Ibid.*, 80.

Na prática, os muçulmanos podem ler as passagens, anteriormente referidas do Alcorão, de diversas formas: tanto numa linha de um fundamentalismo – entendendo que a guerra contra os inimigos do Islão ainda está a acontecer – como numa perspectiva mais pacifista entendendo que o objetivo desta religião é “a superação de toda a guerra”¹⁴².

4. Síntese

De acordo com as principais ideias desenvolvidas no primeiro capítulo, percebe-se qual é a relação entre o mundo contemporâneo e a paz. Apesar de tantos séculos de sombras, os vários esforços que têm sido implementados a favor da paz, mostram que esta continua a ser uma constante procura com sentido.

Embora as bombas façam mais ruído e deixem um rastro mais massivo,

“as rosas, as árvores, as montanhas, os rios, a luz do sol..., símbolos da paz e da esperança, por outro lado, continuam firmes, fiéis à missão (...), não fazem tanto ruído, são mais subtis, mas também são mais pacientes, mais estáveis, as suas raízes são muito mais profundas, o seu odor mais suave e doce”¹⁴³.

Num primeiro ponto, percebe-se que a visão holística de paz é a que se deve utilizar, uma vez que encara essa realidade de uma forma abrangente, convergindo a ecologia interior, com a social e planetária. Tendo esta noção como base, encara-se a “paz interior” como um estado de espírito caracterizado pela serenidade e calma, que se reflete na paz exterior (social e planetária). O mesmo acontece no sentido oposto. Daí a sua interdependência e a importância de compreender a paz como um conceito holístico.

Posteriormente, torna-se pertinente a referência a duas tendências atuais de procura de paz, que estão a ganhar importância nas escolas portuguesas, devido à facilidade em cativar as camadas mais jovens: a prática do *yoga* e a terapia complementar *reiki*. Ambas estas práticas

¹⁴² Bingemer, “Violência e paz,” 4.

¹⁴³ Adamdy, *Reflexões Islâmicas*, 212.

bebem a sua essência nas religiões orientais, o hinduísmo e o budismo, respetivamente. Embora se pratiquem de formas diferentes, procuram desenvolver nas crianças, adolescentes e jovens, uma serenidade interior e um “bem-estar” geral.

De seguida, através de uma análise dos textos sagrados, entende-se a relação das religiões abraâmicas, principalmente o Judaísmo e Islão, com a paz e com a violência. Sabe-se que as sagradas escrituras, de ambas as religiões, não têm sempre um contexto pacífico. No entanto, isso não justifica que a conflitualidade humana seja acompanhada, com frequência, de traços confessionais¹⁴⁴, isto porque, a “religião tem o seu lugar e a sua lógica própria. Não é uma dimensão dispensável, mas antes um elemento estruturante da condição humana”¹⁴⁵. Mas também, não faltam provas dos vários benefícios que tantas religiões trouxeram para a concórdia entre os povos e o convívio entre as nações.¹⁴⁶ Se hoje acontecem tantos conflitos motivados e legitimados pelas religiões, é necessário um empenho renovado, consciente e programado, da parte das mesmas, “em favor dos direitos humanos e da concórdia, como antídoto para a retaliação e contenção de subseqüentes agressões”¹⁴⁷.

Terminado este capítulo, segue-se o seguinte, onde se apresenta a especificidade Cristã relativamente à paz: dom de Deus como vocação e missão do ser humano.

¹⁴⁴ Cf. Stilwell, “A religião,” 487; Cf. Maçaneiro, “A paz,” 81.

¹⁴⁵ Stilwell, “A religião,” 487.

¹⁴⁶ Cf. Stilwell, “A religião,” 487.

¹⁴⁷ Maçaneiro, “A paz,” 81.

CAPÍTULO II – A PAZ, DOM E MISSÃO, NO CRISTIANISMO

Promover a paz no mundo é “parte integrante da missão com que a Igreja continua a obra redentora de Cristo na Terra”¹⁴⁸. A Igreja, que é sinal e instrumento de paz no mundo e para o mundo (cf. DSI 516), demonstrou por vários momentos os esforços de paz que empreendeu no passado e continua a empreender nos dias de hoje, apesar de ter vivido, também, no decurso da sua História, diferentes fases violentas e muito pouco pacíficas.

Sabendo que a paz é um desejo de todos os povos, neste capítulo procura-se compreender qual é a sua relação com o Cristianismo. Ao longo da Bíblia, “a palavra paz aparece continuamente associada à ideia de bem-estar, de harmonia, de felicidade, de segurança, de concórdia, de salvação e de justiça, como o bem por excelência, que Deus ‘o Senhor da paz’ (2 Tes 3,16) já agora dá, e promete em abundância: farei correr a paz ‘como um rio’ (Is 66,12)”¹⁴⁹. Num primeiro ponto apresenta-se um estudo da paz bíblica como fundamento para a elaboração de uma teologia da paz, partindo do termo *shalom*. Posteriormente, aborda-se o paralelismo histórico entre a *pax romana* e a *eirene de Cristo*. De seguida, tendo como base esta reflexão, procura-se perceber em que medida a paz é dom de Deus e missão do Homem para, finalmente, se fazer um estudo deste tema nos documentos do Magistério da Igreja, mais especificamente na Encíclica *Pacem in Terris*, do Papa João XXIII, e nas Mensagens de Celebração do Dia Mundial da Paz, dos Papas Paulo VI, João Paulo II, Bento XVI e Francisco.

¹⁴⁸ Conselho Pontifício Justiça e Paz, *Compêndio da Doutrina Social da Igreja* (Cascais: Principia, 2005), n.º 516. A partir deste momento, as referências a este documento serão feitas no corpo do texto com a sigla DSI seguida do respetivo número de parágrafo.

¹⁴⁹ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz ‘A paz, dom de Deus confiado aos homens’ (1 de janeiro de 1982),” *Acta Apostolicae Sedis* 74 (1982): n.º 4.

1. Complexidade do conceito *shalom*

Na maior parte das traduções bíblicas, o termo hebraico *shalom* aparece, simplesmente, como “paz”.¹⁵⁰ Também, na grande maioria dos dicionários, a paz é definida como “ausência de violência”. Contudo, todas estas referências ao conceito de *shalom* na Bíblia não são capazes “de dar conta de toda a complexidade de sentidos e riqueza de conteúdo”¹⁵¹, que a este termo estão associados. O substantivo *shalom* é derivado da raiz *šlm* que pode ser traduzida por “ter suficiente”, “estar completo”, “estar perfeito”, “estar terminado”, como já se tinha dito no capítulo anterior.

Pode perceber-se a importância teológica do termo *shalom* pela quantidade de vezes que este aparece no Primeiro Testamento – duzentas e trinta e sete ocorrências (sem contar com os Deuterocanônicos).¹⁵² O principal motivo desta importância prende-se com a complexidade de sentidos que estão associados a este termo¹⁵³, e que a seguir se destacam.

O primeiro sentido que se pode dar a *shalom* é “bem-estar” e é defendido, principalmente, por Gerhard von Rad. Segundo este autor, *shalom* como “bem-estar” encontra a sua predominância no aspeto material.¹⁵⁴ A título de exemplo, no diálogo entre o velho e o viajante levita, o desejo de paz relaciona-se com as necessidades materiais do que estava em viagem, isto é, necessidades vitais como alimentação e descanso: “O velho respondeu: ‘A paz esteja contigo¹⁵⁵; tudo o que precisares é comigo! Não passes a noite na praça!’” (Jz 19,20). Gerhard von Rad cita outras passagens que traduzem *shalom* como “paz”, “ocasião feliz”, “tudo vai bem” e “paz completa”, tais como: “Ao chegar a Belém, os anciãos da cidade saíram-lhe ao encontro, inquietos e disseram: ‘É de paz a tua vinda?’” (1Sm 16,4); “A sentinela acrescentou:

¹⁵⁰ Cf. Heinrich Gross, “Paz,” in *Dicionário de Teologia Bíblica*, ed. Johannes B. Bauer (São Paulo: Edições Loyola, 1973), 823.

¹⁵¹ Ribeiro, “Jesus Cristo, Príncipe da paz,” 22.

¹⁵² Os Deuterocanônicos são sete livros do Primeiro Testamento, que foram adicionados num segundo momento da História do Cristianismo, e fazem parte integral da Bíblia. Estes livros foram escritos em grego e estão presentes na versão dos LXX. A saber: Tobias, Judite, I e II Macabeus, Sabedoria, Eclesiastes e Baruc.

¹⁵³ Cf. G. Gerleman, “shlm,” in *Diccionario Teologico Manual del Antiguo Testamento*, Vol. II, ed. E. Jenni e C. Westermann (Madrid: Cristiandad, 1978) 1155-1156.

¹⁵⁴ Cf. Gerhard von Rad, *Teologia do Antigo Testamento*, Vol. 1, (São Paulo: ASTE, 1985), 196.

¹⁵⁵ A partir deste momento, vou destacar, com sublinhado, as traduções de *shalom* a que me refiro.

‘Pela maneira de correr, o primeiro só pode ser Aimaás, filho de Sadoc.’ Disse o rei: ‘É um homem de bem. Traz boas notícias.’ Aimaás chegou e disse ao rei: ‘Vitória!’ Prostrou-se logo com a face por terra e disse: ‘Bendito seja o Senhor, teu Deus, que entregou nas tuas mãos os homens que se sublevaram contra o rei, meu senhor.’” (2Sm 18,27-28) e “enviaram-lhe um relatório nestes termos: ‘Ao rei Dario, saúde e prosperidade perfeita!’” (Esd 5,7).¹⁵⁶

O próximo sentido que traduz o termo *shalom*, e está relacionado com o sentido de bem-estar, uma vez que este conceito é inclusivo e “engloba uma realidade muito ampla”¹⁵⁷, é a noção de *shalom* como “totalidade” ou “incolumidade”. G. Gerleman desenvolve ambos os sentidos e relaciona-os, também, com a ideia de “retribuição” positiva (satisfação) e negativa (sanção).¹⁵⁸ No sentido positivo, esta satisfação engloba dimensões exteriores e interiores, não se restringindo apenas ao aspeto material, uma vez que “o que tem satisfeitas as suas necessidades vitais está também satisfeito em si mesmo”¹⁵⁹. Esta satisfação pode significar, também, um processo – “fazer *shalom*” – tal como aparece em: “ou, então, que se coloquem sob a minha proteção, façam as pazes comigo e estejam de bem comigo” (Is 27,5).

Por sua vez, John L. Mackenzie afirma que o termo *shalom* significa “perfeição, talvez mais precisamente, uma condição à qual não falte nada (...), um estado de bem-estar perfeito”¹⁶⁰. Neste sentido predomina uma noção de plenitude, harmonia total, que pode ser conectada com a promessa de bênção, ou com a felicidade da paz, que está ligada à observância da lei.¹⁶¹ Exemplo disso, encontra-se em Lv 26,3.6: “Se cumprirdes os meus decretos e guardardes os meus mandamentos, e os puserdes em prática (...) farei reinar a paz na vossa terra e ninguém perturbará o vosso sono; farei desaparecer as feras, e a espada não passará pela vossa terra”.

¹⁵⁶ Cf. Ribeiro, “Jesus Cristo, Príncipe da paz,” 26-27.

¹⁵⁷ Ibid., 28.

¹⁵⁸ Cf. Ibid., 28.

¹⁵⁹ Gerleman, “shlm,” 1164.

¹⁶⁰ John L. Mackenzie, *Dicionário Bíblico* (São Paulo: Edições Paulinas, 1984), 704-705.

¹⁶¹ Cf. Gross, “Paz,” 824.

Além do sentido de *shalom* como uma condição ou um estado pessoal, vários autores defendem que este termo designa relacionamentos interpessoais harmoniosos. Assim, pode encarar-se este conceito como um relacionamento pacífico entre povos, podendo aplicar-se, também, ao indivíduo.¹⁶² Alguns exemplos encontram-se nas seguintes passagens: “Sísera fugiu a pé para a tenda de Jael, mulher de Héber, o quenita, porque havia paz entre Jabin, rei de Haçor, e a família de Héber, o quenita” (Jz 4,17) e “vivia em paz com todos os povos em redor” (1Rs 5,4).

Finalmente, o último sentido a elencar é *shalom* como “paz”. De acordo com Gerhard von Rad, este sentido é mais utilizado quando designa a situação de bem-estar de uma comunidade.¹⁶³ Destacam-se as seguintes passagens: “Assim farei voltar todo o povo para ti. Atingir o homem que tu persegues acarretará a vinda de todos. E todo o povo ficará em paz.” (2Sm 17,3); “Ezequias respondeu: ‘O Senhor tem razão! É justo tudo o que me acabas de anunciar.’ E acrescentou: ‘Ao menos, enquanto eu viver, haverá paz e segurança.’” (2Rs 20,19); “Então, os dignitários disseram ao rei: ‘Este homem deve ser morto, porque desanima os homens de guerra que ficaram na cidade e todo o povo, proferindo semelhantes palavras. Este homem não busca o bem-estar do povo, mas a sua desgraça’” (Jr 38,4). Também se entende a paz como a tranquilidade, serenidade, calma e concórdia, como canta o salmo 72,7: “Em seus dias florescerá a justiça e uma grande paz até ao fim dos tempos”.¹⁶⁴

Neste sentido, a paz é uma busca que manifesta a bondade divina e, “a ideia de ‘bem-estar’ envolve mais que uma dimensão antropológica e sociológica. Ela manifesta uma realidade teológica, pois refere-se ao desejo de Deus”¹⁶⁵ para todas as criaturas.¹⁶⁶

¹⁶² Cf. Ibid., 825; Cf. Ribeiro, “Jesus Cristo, Príncipe da Paz,” 30.

¹⁶³ Cf. Rad, *Teologia do Antigo Testamento*, 196-197.

¹⁶⁴ Cf. Ribeiro, “Jesus Cristo,” 32.

¹⁶⁵ Ibid., 32.

¹⁶⁶ Cf. Gross, “Paz,” 825-826.

De facto, toda esta realidade é carregada de conteúdo humano, teológico e espiritual, mas, em primeiro lugar, é um dom de Deus, que deve ser vivido não apenas no interior, mas principalmente em comunidade.¹⁶⁷

2. Dicotomia entre a *pax romana* e a *eirene* de Jesus Cristo

O tempo do “ministério de Jesus coincide exatamente com [o] período histórico no qual Roma tem sobre seu domínio a Palestina”¹⁶⁸. Mas, embora a *pax romana* tenha coexistido no mesmo espaço de tempo que a *eirene* de Jesus Cristo, estas têm modos diferentes de ver o ser humano e as suas relações. Por um lado, a *pax romana* foi um dos meios “que o Império [usou] (...) para assegurar a hegemonia e justificar a sua posição”¹⁶⁹, por outro, a *eirene* que Cristo oferece, o Império não poderia dar.¹⁷⁰

2.1. A *pax* do Império Romano

Relembrando o período histórico do Império Romano, as suas vitórias e extraordinários feitos, facilmente se conclui não ter havido nenhum povo que conquistasse tanto, a nível de ideais e território, como o povo romano. De facto, “os filhos da Loba”¹⁷¹ [fundaram uma

¹⁶⁷ Cf. René Coste, *Théologie de la paix* (Paris: Éditions du Cerf, 1997), 42.

¹⁶⁸ Israel Serique, “*Pax romana* e a *eirene* de Cristo,” *Fragmentos de Cultura* 21 (2011): 124.

¹⁶⁹ *Ibid.*, 121.

¹⁷⁰ *Ibid.*, 119.

¹⁷¹ Os romanos gostavam de se chamar “filhos da Loba”, referindo-se à lenda de Rómulo e Remo. Segundo a tradição literária, esta lenda está relacionada com a origem da cidade de Roma. Conta a lenda que Rómulo e Remo eram filhos de “Reia Sílvia, filha do rei Numitor, o legítimo herdeiro do trono albano, deposto pelo irmão Amúlio. Amúlio obrigou a sobrinha a fazer-se Vestal, de forma a evitar a eventual reivindicação do trono por algum descendente de Numitor. Como as servidoras de Vesta tinham de permanecer virgens, o nascimento dos gémeos encontrava-se, de certa forma, envolto em polémica e infração, o que teria facilitado a decisão de Amúlio de mandar lançar as crianças ao Tibre. Da piedade ou receio da pessoa encarregada de cumprir a sentença resultou que os dois irmãos foram colocados numa cesta que, ao ser arrastada rio abaixo pela corrente, acabaria depositada no banco de areia de uma das margens. Uma vez aí, os gémeos foram amamentados por uma loba, até que uns pastores os recolheram e criaram. Rómulo e Remo cresceram nesse meio, desconhecendo a sua verdadeira identidade, embora as suas naturais qualidades de liderança os projetassem como chefes dos companheiros, que se envolviam em frequentes escaramuças e bravatas com outros pegureiros, piratas e ladrões que atuassem na região. Ao tomarem conhecimento da sua real ascendência, os gémeos atacaram Alba Longa e repuseram no trono o avô, Numitor, embora optassem por não permanecer na cidade, cujo governo lhes caberia mais tarde por direito. Em vez disso, decidiram fundar uma colónia de Alba Longa, no local onde haviam sido salvos. A nova urbe acabaria por chamar-se Roma, designação que derivaria de Rómulo”. Delfim Leão e José Luís Brandão, “As origens da urbe e o período da monarquia,” in *História de Roma Antiga – Das*

supremacia, que fez] da respetiva civilização a mais fecunda da história”¹⁷². Na fase histórica em que o “Império Romano esteve em hegemonia, um elemento de fundamental importância para a manutenção do seu poderio foi a tão conhecida ‘*pax romana*’”¹⁷³.

Esta expressão designa, então, o período compreendido entre o reinado de Augusto César (27 a.C. – 14 d.C.), mais especificamente com início no ano 29 a.C., quando o imperador decretou o fim do ambiente de guerra, até 180 d.C., com a morte do imperador Marco Aurélio (121 d.C. – 180 d.C.).¹⁷⁴ Assim, a *pax romana* refere-se ao longo período de relativa paz, gerada pelas armas e pelo autoritarismo, isto porque, a expressão alberga muito mais do que uma referência a um período histórico. Trata-se, sobretudo, de “ações políticas e militares que procuraram garantir uma relativa estabilidade (...) e há um forte teor ideológico que procurava mascarar o sistema de perseguição, exploração, morte e assimetrias existentes no Império”¹⁷⁵.

Contudo, é necessária, também, uma compreensão do contexto histórico, no qual o Império Romano se construiu. Importa notar que este Império teve grande expansão territorial, através da dominação de outros povos, à custa de muitas guerras. Além disso, é bom não esquecer que esses povos conquistados possuíam línguas, valores e culturas muito diferentes. Este é o panorama ideal para o aparecimento de tensões e revoltas no seio dos povos conquistados. Assim, era necessário “estabelecer meios conducentes à tranquilidade, segurança, ordem e paz por todo o território imperial”¹⁷⁶. Tendo em conta esta necessidade, a estratégia romana aconteceu de três formas: em primeiro, à medida que os exércitos iam avançando, transmitiam, também, os elementos culturais ligados à língua, valores e religião de Roma; em segundo, fixação de várias legiões¹⁷⁷ nas diferentes cidades, fomentando o desenvolvimento da

origens à morte de César, ed. José Luís Brandão e Francisco de Oliveira (Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2015), 28.

¹⁷² Daniel-Rops, *Jesus no seu tempo* (Porto: Livraria Tavares Martins, 1950), 180.

¹⁷³ Serique, “*Pax romana*,” 120.

¹⁷⁴ Cf. *Ibid.*, 120.

¹⁷⁵ *Ibid.*, 120.

¹⁷⁶ *Ibid.*, 121.

¹⁷⁷ As legiões eram agrupamentos do exército romano “composto de 6000 soldados, 120 cavaleiros, mais as esquadras e tropas especiais”. *Ibid.*, 132.

economia local, ao mesmo tempo que se ensinava os valores que contribuía para uma aceitação da soberania romana, dando também, “o ar de ser e viver romano”¹⁷⁸; em terceiro, uma vez que o exército permanecia nas cidades, a sua presença física forçava um “clima de segurança, estabilidade e paz, diante das sempre eminentes possibilidades de revoltas ou invasões dos povos fronteiriços ao Império”¹⁷⁹.

Contudo, a *pax romana* trouxe, na verdade, a possibilidade de usar a “espada, a violência e tantas outras atrocidades”¹⁸⁰ para fundamentar a “sentença de que a paz estava [a ser] construída”¹⁸¹. Quantos não eram mortos por tentarem denunciar injustiças? De facto, esta aparente paz visava apenas os interesses egoístas do Império Romano, uma vez que a sua generosidade só existia, quando daí poderiam ter algum lucro.¹⁸²

Em suma, a *pax romana*, que era desejada pelos que estavam no poder, transformava-se numa *pax* que “dominava, afligia e matava”¹⁸³ grande parte da população do Império. Este era o argumento dos poderosos de Roma, para legitimar tantas violências praticadas com o intuito de controlar e manter a ordem. Percebe-se, então, que esta paz “não era oferecida e nem estava à disposição de todas as pessoas”¹⁸⁴.

2.2. *A eirene de Cristo*

O ministério de Jesus aconteceu, exatamente, durante este período histórico, no qual “Roma tem sob o seu domínio a Palestina”¹⁸⁵. As relações entre os romanos e os judeus, contudo, não foram nada favoráveis. A violência com que o exército impunha a paz fez nascer um sentimento de repulsa e revolta da parte de muitos judeus. Este desagrado intensificou-se

¹⁷⁸ Ibid., 121.

¹⁷⁹ Ibid., 121.

¹⁸⁰ Ibid., 122.

¹⁸¹ Ibid., 122.

¹⁸² Cf. Ibid., 124; Cf. Rops, *Jesus no seu tempo*, 184-185.

¹⁸³ Serique, “*Pax romana*,” 123.

¹⁸⁴ Ibid., 125.

¹⁸⁵ Ibid., 124.

quando “os romanos introduziram o culto ao imperador”¹⁸⁶. Neste contexto surge um grupo de judeus que se “mostravam radicalmente contrários”¹⁸⁷ ao poder de Roma, os zelotas. Este grupo, que do ponto de vista religioso não se diferenciava em nada dos fariseus, trata-se sobretudo de uma ala militante do farisaísmo. Instigando inúmeras revoltas, que se repetiram com frequência, os zelotas acabaram por provocar a catástrofe do ano 70 – destruição do templo de Jerusalém.¹⁸⁸

Verifica-se, então, que a vida dos judeus e cristãos, dos primeiros séculos, “foi marcada por grandes necessidades, e os escritos neotestamentários deixam às claras essa esmagadora realidade”¹⁸⁹. São inúmeras as pessoas que são denunciadas e evidenciadas no Segundo Testamento, com quem Cristo, narrado pelos evangelistas, conversa, cura e dá atenção. Podem-se elencar algumas delas: os cegos (cf. Jo 9,1-12), os leprosos (cf. Lc 5, 12-16), os paralíticos (cf. Jo 5, 1-18), as crianças (cf. Mt 9, 23-26) e as mulheres (cf. Mt 15, 21-28).¹⁹⁰

Jesus surge, então, como uma “nova proposta de paz”¹⁹¹, que vem opor-se e denunciar os abusos de poder dos “doutores da Lei (cf. Lc 11, 45-52), as hipocrisias dos fariseus (cf. Lc 11, 37-44) e as astúcias maquiavélicas das autoridades romanas”¹⁹². Assim a *eirene* de Cristo, não se assemelha em nada à *pax romana*, sendo estas “substancialmente diferentes e existencialmente contrárias”¹⁹³.

Eirene é um vocábulo grego que aparece noventa e duas vezes no Segundo Testamento. Aqui é mais usado para traduzir o hebraico *shalom*, do que o sentido clássico grego.¹⁹⁴ De uma maneira geral *eirene* pode traduzir-se por “pacífico” ou “portador de paz”.¹⁹⁵ Este termo foi

¹⁸⁶ Ibid., 126.

¹⁸⁷ Ibid., 126.

¹⁸⁸ Cf. Rops, *Jesus no seu tempo*, 173-174.

¹⁸⁹ Serique, “*Pax romana*,” 127.

¹⁹⁰ Cf. Ibid., 127.

¹⁹¹ Ibid., 128.

¹⁹² Ibid., 128.

¹⁹³ Ibid., 128.

¹⁹⁴ Cf. Mackenzie, *Dicionário Bíblico*, 704.

¹⁹⁵ Cf. Victor Hasler “Eirene,” in *Diccionario Exegético del Nuevo Testamento (a-x)*, ed. Horst Balz e Gerhard Schneider, (Salamanca: Ediciones Sígueme, 2005), 1200.

usado, em primeiro, pelos tradutores dos LXX¹⁹⁶ e só depois pelo evangelista João. Nos evangelhos, esta palavra surge vinte e quatro vezes, sendo que uma se destaca por apresentar Jesus como o “portador da *eirene*”: “Deixo-vos a paz; dou-vos a minha paz. Não é como a dá o mundo, que Eu vo-la dou. Não se perturbe o vosso coração nem se acobarde” (Jo 14,27). Aqui se percebe que a “outra paz” oferecida por Jesus é diferente da oferecida pelo Império Romano.¹⁹⁷

Em primeiro lugar, é uma paz oferecida aos estrangeiros, opondo-se à *pax romana* que beneficiava apenas os romanos. Por exemplo, quando Jesus dialoga com a samaritana (cf. Jo 4,1-42), ou quando Jesus fala com a mulher sirofenícia (cf. Mc 7,24-30) ou ainda, quando vai à Galileia anunciar o Reino de Deus aos gentios (cf. Lc 4,14-15).¹⁹⁸

Em segundo lugar, é uma paz oferecida também às pessoas desvalorizadas pela sociedade, não estando presa às relações de poder, posses financeiras ou *status social*. Exemplos desta paz oferecida a todos, encontram-se na parábola de Lázaro, o mendigo que tinha as chagas lambidas por cães (cf. Lc 16,19-31), na parábola dos dez leprosos, que vivam excluídos por serem impuros (cf. Lc 17,11-19) e na parábola das crianças, que no princípio não se podiam aproximar de Jesus (cf. Mt 19,14).¹⁹⁹

Em terceiro lugar, é uma paz que rompia com as “relações díspares de género”²⁰⁰. De facto, o sistema em vigor, naquela época, era o *paterfamilias*²⁰¹, que fazia distinção muito clara entre os homens e as mulheres. Os primeiros detinham todo o poder e posses, enquanto que as mulheres não podiam ser proprietárias, nem herdeiras. Porém Jesus tem diversos diálogos com mulheres, sendo um dos mais conhecidos a conversa com a mulher samaritana, onde Jesus lhe

¹⁹⁶ LXX foi a tradução do Primeiro Testamento para a língua grega, feita em Alexandria, por diversos tradutores para os judeus da diáspora. Começou a ser traduzido no ano 250 a.C. e terminou em 150 a.C. Cf. A. Van Den Born, et al., *Dicionário Enciclopédico da Bíblia* (Petrópolis: Vozes, 1987), 1428.

¹⁹⁷ Cf. Serique, “*Pax romana*,” 129.

¹⁹⁸ Cf. *Ibid.*, 129.

¹⁹⁹ Cf. *Ibid.*, 129-130.

²⁰⁰ *Ibid.*, 130.

²⁰¹ Este vocábulo refere-se ao “pai de família”, que exerce o comando da casa, não apenas dos escravos, ou da casa em si, mas também dos restantes membros – mulher e filhos – podendo decidir sobre a sua vida e a sua morte. Cf. Maria Engrácia Leandro, “Transformações na família na história do Ocidente,” *Theologica* 41, 1 (2006): 58-59.

oferece a paz, com outras palavras (cf. Jo 4,1-42). Outro exemplo é a mulher em adultério (cf. Jo 8,1-11), que Jesus defende e deixa os seus acusadores “em grande constrangimento (...) [e os] questiona qual deles não teria nenhum pecado”²⁰².

Por último, a paz oferecida por Cristo denuncia a falsa paz do mundo, tal como se viu na passagem “não é como a dá o mundo” (Jo 14,27), cuja paz apenas favorecia a estrutura imperial.²⁰³

Em suma, Cristo foi “a antítese ao sistema descomunal e esmagador do mundo”²⁰⁴ romano, oferecendo uma paz de generosidade com os estrangeiros, de valorização dos esquecidos pela sociedade, que rompe com as relações díspares de género e denuncia os sistemas injustos.²⁰⁵

3. A paz na visão cristã

A paz acontece em dois planos fundamentais: horizontal e vertical. Geralmente, ao falar de paz, remete-se para o primeiro plano – horizontal – isto é, a paz entre os povos. Contudo, ela acontece primariamente no seu plano vertical – paz entre o céu e a terra, entre Deus e a humanidade e desta dependem todas as outras.²⁰⁶

De facto, verifica-se no relato da criação isto que se disse. Adão e Eva estavam em paz com Deus e, por isso, havia paz dentro de cada um: “estavam ambos nus, tanto o homem como a mulher, mas não sentiam vergonha” (Gn 2,25). Também havia paz entre o homem e a mulher: “esta é, realmente, osso dos meus ossos e carne da minha carne” (Gn 2,23). Porém, quando transgrediram a ordem de Deus, tudo entra em conflito: carne contra o espírito, “então, abriram-se os olhos aos dois e, reconhecendo que estavam nus coseram folhas de figueira umas às outras e colocaram-nas, como se fossem cinturas, à volta dos rins” (Gn 3,7), homem contra a mulher,

²⁰² Serique, “*Pax romana*,” 130.

²⁰³ Cf. *Ibid.*, 130.

²⁰⁴ *Ibid.*, 127.

²⁰⁵ Cf. *Ibid.*, 130.

²⁰⁶ Cf. Raniero Cantalamessa, *Eu lhes dou a minha paz*, trad. Tiago José Risi Leme (São Paulo: Paulus, 2016), 6.

“foi a mulher que trouxeste para junto de mim que me ofereceu da árvore e eu comi” (Gn 3,12), irmão contra irmão, “Caim lançou-se sobre o irmão e matou-o” (Gn 4,8).²⁰⁷

Neste ponto procura-se refletir, então, sobre a paz, fruto do dom de Deus que é constante tarefa de cada um.

3.1. A paz interior ou paz de espírito

A paz “é simultaneamente pessoal e social, dimensões estas que mutuamente se pressupõem (...), [e,] no seu núcleo mais íntimo, irreduzível a uma totalidade social e política, a paz externa ou política nunca será factível sem a conversão dos corações”²⁰⁸. Assim, a “verdadeira paz de espírito”²⁰⁹, que nasce no coração do Homem que está reconciliado consigo mesmo, com todas as criaturas e com Deus, é condição necessária para se ser construtor da paz.²¹⁰

A “verdadeira paz”, que nasce dentro de cada um e se deixa conduzir pela ação do Espírito, necessita de uma renovação interior, para assim poder encontrar um caminho para a reconciliação e para a paz.²¹¹ A propósito disto, o Papa João Paulo II, na sua Mensagem para o XVII Dia Mundial da Paz (1 de janeiro de 1984), dizia que “se os sistemas atuais, excogitados pelo ‘coração’ do homem, se demonstram incapazes de garantir a paz, é o ‘coração’ do homem que necessita de ser renovado, para renovar os sistemas, as instituições e os métodos”²¹².

Também o Papa Paulo VI chama a atenção para esta dimensão, dizendo que a paz é

“um axioma interior, um tesouro do espírito. A Paz deve germinar numa conceção fundamental e espiritual da humanidade: a humanidade deve ser pacífica, que o mesmo é dizer, unida, coerente consigo própria e solidária na profundidade do seu ser. A falta desta conceção radical tem

²⁰⁷ Cf. *Ibid.*, 6.

²⁰⁸ D. Carlos Filipe Ximenes Belo, “A paz – um direito-dever, um ideal da razão, uma graça divina,” *Salesianum* 61 (1999): 365.

²⁰⁹ Manuel Carreira das Neves, “Francisco de Assis: profeta da paz,” *Itinerarium* 127 (1987): 67.

²¹⁰ Cf. *Ibid.*, 67.

²¹¹ Cf. *Ibid.*, 67.

²¹² Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XVII Dia Mundial da Paz ‘De um coração novo, nasce a paz’ (1 de janeiro de 1984),” *Acta Apostolicae Sedis* 76 (1984): 289-298.

sido, e continua ainda hoje a ser, a origem profunda das desgraças, que assolaram a história”²¹³.

De facto, para ser verdadeiro construtor da paz, o Homem não deve descurar esta dimensão, uma vez que só com uma verdadeira conversão do coração pode ser autêntico artífice da paz. O Papa Francisco alerta para as possíveis inclinações agressivas e egocêntricas que tendem a ganhar raízes no coração de cada um, contudo a “firmeza interior, que é obra da graça, impede de nos deixarmos arrastar pela violência (...), porque a graça aplaca a vaidade e torna possível a mansidão do coração”²¹⁴.

Seguindo esta linha, Francisco de Assis (1182-1226) representa um dos maiores exemplos onde “se nota até que ponto são inseparáveis a preocupação pela natureza, a justiça para com os pobres, o empenhamento na sociedade e a paz interior” (LS §10). Tendo como base os textos do Segundo Testamento sobre a paz, Francisco de Assis compreende a “paz como uma atitude interna e espiritual”²¹⁵. Trata-se, portanto, de um estado de vida onde a presença do Espírito é constante. Mas esta dimensão só faz sentido se tiver como meta a “tarefa quotidiana (cf. Mt 5,23-24)”²¹⁶ de ir mais além. Assim, esta paz interior origina uma forma de ser de onde transparecem sérios esforços de construir a paz não apenas no seu interior, mas entre toda a humanidade.²¹⁷

3.2. *A paz, dom de Deus como tarefa humana*

Depois de terminar a Primeira Grande Guerra Mundial (1914-1918), o Papa Bento XV dedicou uma encíclica a este tema, iniciando-a com as seguintes palavras: “eis chegada a paz, este dom magnífico de Deus que, no dizer de Santo Agostinho, ‘entre os bens passageiros da

²¹³ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do VII Dia Mundial da Paz ‘A paz também depende de ti’ (1 de janeiro de 1974),” *Acta Apostolicae Sedis* 65 (1973): 668-673.

²¹⁴ Franciscus, Pp., *Gaudete et Exsultate* (Lisboa: Paulus Editora, 2018), §116. A partir deste momento, as referências a este documento serão feitas no corpo do texto com a sigla GE seguida do respetivo número de parágrafo.

²¹⁵ Francisco Martínez Fresneda, *Francisco de Asís y la paz* (Madrid: PCC Editorial, 2007), 15.

²¹⁶ *Ibid.*, 16.

²¹⁷ *Cf. Ibid.*, 15-20.

terra, é o mais aprazível de que se possa falar, o mais apetecível que se possa desejar e o melhor que se possa encontrar’ (De Civ. Dei, 1, XIX, c.11)”²¹⁸.

De facto, a paz situa-se, na sua realidade mais profunda, na ordem essencialmente humana e, é “portanto, de natureza racional e moral, fruto da verdade e da virtude (...). Esta ordem racional e moral assenta precisamente na decisão da consciência dos seres humanos em busca da harmonia nas suas relações recíprocas”²¹⁹. Precisamente porque Deus é fonte primeira do ser, a paz provém de Deus como de seu fundamento, isto porque, ela é verdadeiro dom de Deus, e o Homem depara-se “com o facto de que tudo lhe foi dado principalmente pela ‘natureza’, por outras palavras, em última análise pelo Criador”²²⁰. Mas Deus não a doa à humanidade para que a administrem e desenvolvam de modo solitário, Ele “grava na consciência do homem as leis que o obrigam a respeitar, de múltiplas maneiras, a vida e a pessoa integral do seu próximo, criado também ele à imagem e semelhança de Deus”²²¹. Contudo, além de Deus chamar o Homem à paz, Ele garante-a e dá-a como fruto da justiça e, ajuda a humanidade interiormente a realizá-la e encontrá-la.²²²

Mas, para entender verdadeiramente o dom de Deus, é necessário compreender que este é “sempre gratuito. Por isso, excede todos os esquemas de necessidade pré-estabelecidos (...). O dom dá-se ‘porque sim’, sem uma razão suficiente e justificante, porque essa seria já obrigante e, eliminaria, pela base, a dádiva”²²³. É assim que Deus se dá, *dando-se*. E, nesta doação, “Deus é dom”²²⁴.

Assim, a paz é atributo essencial de Deus “Javé-Chalom” (Jz 6,24) e toda a Sua obra é reflexo da glória divina, formando um conjunto harmónico (cf. DSI 488). Contudo, muitas

²¹⁸ Benedictus, Pp. XV, “Epistola Encyclica ‘Pacem, Dei munus pulcherrimum’ (23 de maio de 1920),” *Acta Apostolicae Sedis* 12 (1920): n.º 209.

²¹⁹ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz,” n.º 4.

²²⁰ Ioannes Paulus Pp. II “Litterae Encyclicae ‘Laborem Exercens’ (14 de setembro de 1981),” *Acta Apostolicae Sedis* 73 (1981): n.º 12.

²²¹ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz,” n.º 4.

²²² Cf. *Ibid.*, n.º 4.

²²³ Duque, *O Excesso de Dom*, 5.

²²⁴ *Ibid.*, 5.

vezes obscurecido pelas aparências da verdade e desviado por desejos egoístas, o Homem nem sempre cumpre esse desejo, inscrito no seu coração. Mas Deus não está longe. Acompanha-o e ajuda-o a realizar a justiça: “em contínuo diálogo com ele, deixando-o, porém, na sua liberdade, Deus apresenta-lhe o bem da paz, como sendo a plenitude da comunhão de vida com o mesmo Deus e com os irmãos”²²⁵.

Além disso, a “verdadeira paz é Cristo: n’Ele, na sua Cruz, Deus reconciliou consigo o mundo e destruiu as barreiras [que separavam a humanidade] (cf. *Ef* 2, 14-18); n’Ele, há uma única família reconciliada no amor”²²⁶. Percebe-se, então, que a paz terrena é “imagem e efeito da paz de Cristo” (GS 78).

Contudo, a paz

“não é apenas dom a ser recebido, mas obra a ser construída. Para sermos verdadeiramente artífices de paz, devemos educar-nos para a compaixão, a solidariedade, a colaboração, a fraternidade, ser ativos dentro da comunidade e solícitos em despertar as consciências para as questões nacionais e internacionais e para a importância de procurar adequadas modalidades de redistribuição da riqueza, de promoção do crescimento, de cooperação para o desenvolvimento e de resolução dos conflitos”²²⁷.

De facto, construir a paz é tarefa da humanidade, sem exceção. Trata-se de uma vocação²²⁸ que “compromete cada indivíduo a uma resposta pessoal coerente com o plano divino. O critério que deve inspirar esta resposta não pode ser senão o respeito pela

²²⁵ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz,” n.º 4.

²²⁶ Benedictus, Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XLV Dia Mundial da Paz ‘Educar os Jovens para a justiça e paz’ (1 de janeiro de 2012),” *Acta Apostolicae Sedis* 104 (2012): n.º 5.

²²⁷ *Ibid.*, n.º 5.

²²⁸ Na sua origem, o termo *vocare*, do latim, significa “chamamento”. Como dissemos que a paz é dom de Deus, que na nossa liberdade, nos convida a ser artífices de paz, assemelha-se com as diversas vocações que existem na Igreja, não apenas o ministério sacerdotal, laical, matrimonial ou religioso, mas a primeira e comum a todos os batizados – todos são “chamados” à santidade. Tal como o Papa Francisco refere, na Exortação Apostólica *Gaudete et Exsultate*, “semear a paz ao nosso redor: isto é santidade” (GE §89).

‘gramática’²²⁹ escrita no coração do homem pelo seu divino Criador”²³⁰. Assim, e uma vez que não está dispensado desta responsabilidade, o ser humano deve empenhar-se no sentido de a instaurar. Então, o dom divino da paz é “sempre também uma conquista e uma realização humana”²³¹, isto porque, “a abertura e correspondente ação cabem plenamente à liberdade humana, que Deus deixa ser (...). Como tal, à aceitação da transformação do mundo como dom do Deus que é amor, corresponde a máxima responsabilização por parte do ser humano”²³². Assim, ao dom corresponde uma tarefa, uma vez que “a atitude de abertura é uma atitude eminentemente prática”²³³.

Com efeito, todos os cristãos são chamados à “fidelidade a Cristo, que pregou o ‘Evangelho da Paz’ e que estabeleceu a paz nos corações, reconciliando-os com Deus”²³⁴. Assim, esta paz que está no centro da pregação de Jesus²³⁵, compromete a este ânimo constante, em que se devem conjugar esforços com os crentes de outras religiões que, “incansavelmente denunciam o ódio e a guerra e (...) se aplicam em promover a justiça e a paz”²³⁶.

4. A paz à luz dos documentos do Magistério da Igreja

Ao longo da sua história, o Magistério da Igreja dedicou longas reflexões ao tema da paz. Desde as Encíclicas Sociais, tais como a *Rerum Novarum*, a *Quadragesimo Anno*, a *Mater et Magistra*, a *Populorum progressio*, ou a *Pacem in Terris*, até à mais recente *Laudato Si’* ou as mensagens para a Comemoração do Dia Mundial da Paz, este tema tem ocupado o pensamento da Igreja. Esta “exorta pessoas, povos, Estados e nações a tornarem-se participantes da sua preocupação com o restabelecimento e consolidação da paz” (DSI 516).

²²⁹ A gramática a que o Papa Bento XVI se refere é o “conjunto de regras da ação individual e do recíproco relacionamento entre as pessoas de acordo com a justiça e a solidariedade”. Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XL Dia Mundial da Paz ‘A pessoa humana, coração da paz’ (1 de janeiro de 2007),” *Insegnamenti* II/2 (2006): n.º 3.

²³⁰ *Ibid.*, n.º 3.

²³¹ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz,” n.º 5.

²³² Duque, *O Excesso de Dom*, 168-169.

²³³ *Ibid.*, 169.

²³⁴ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz,” n.º 5.

²³⁵ Cf. Coste, *Théologie de la paix*, 81.

²³⁶ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz,” n.º 5.

Embora, como se disse, muitos são os documentos do Magistério da Igreja que se debruçaram sobre este assunto, neste ponto procura-se refletir sobre a encíclica *Pacem in Terris* de 11 de abril de 1963 e, posteriormente, sintetizar o conteúdo das Mensagens para a comemoração do Dia Mundial da Paz (1 de janeiro de 1968 a 2018).

4.1. Carta Encíclica “*Pacem in Terris*” do Papa João XXIII

Pacem in Terris, que em português significa “Paz na Terra”, é uma carta encíclica do Papa João XXIII (1958-1963), sobre a “paz de todos os povos na base da verdade, justiça, caridade e liberdade”²³⁷. Este documento foi publicado a 11 de abril de 1963, na solenidade da Ceia do Senhor (quinta-feira santa). Com esta encíclica, o Papa João XXIII põe “em realce o tema da paz, numa época marcada pela proliferação nuclear” (DSI 81), nomeadamente nas múltiplas disputas entre os Estados Unidos da América e a União das Repúblicas Socialistas Soviéticas.

Pacem in Terris entrou na história como um “súbito trovão”²³⁸, uma vez que, só a 21 de março de 1963 é que foi anunciada, sendo publicada vinte e um dias depois deste anúncio. Além disso, passados poucos meses da publicação desta encíclica, a 3 de junho de 1963, o Papa João XXIII morre e “o mundo inteiro, que acabava de seguir, hora a hora, a sua dolorosa agonia, viu imediatamente em *Pacem in Terris* o testamento do papa”²³⁹.

Também chamada de “*Rerum Novarum* da paz”²⁴⁰, esta encíclica “prosegue e completa o discurso da *Mater et Magistra*²⁴¹ e (...) sublinha a importância da colaboração entre todos”

²³⁷ Ioannes Pp. XXIII, “Litterae Encyclicae ‘Pacem in Terris’ (11 de abril de 1963),” *Acta Apostolicae Sedis* 55 (1963): 254. A partir deste momento, as referências a este documento serão feitas no corpo do texto com a sigla PT seguida do respetivo número de parágrafo.

²³⁸ Bernard Lalande, *Pacem in Terris*, col. Ecclesia, vol. 17 (Lisboa: Editora Livraria Sampedro, 1964), 10.

²³⁹ *Ibid.*, 10.

²⁴⁰ *Ibid.*, 11. A *Rerum Novarum* foi a primeira grande encíclica sobre a questão social, de 1892, promulgada pelo Papa Leão XIII (cf. DSI 89).

²⁴¹ Esta Carta Encíclica foi publicada a 15 de maio de 1961, pelo Papa João XXIII, e pretendeu “atualizar os documentos já conhecidos e avançar no sentido de comprometer toda a comunidade cristã” (DSI 94). Trata, sobretudo, da evolução da questão social à luz da doutrina cristã, onde a Igreja é “chamada na verdade, na justiça e no amor, a colaborar com todos os homens para construir uma autêntica *comunhão*” (DSI 94).

(DSI 95). De facto, é a primeira vez que um documento da Igreja é dirigido a “todos os homens de boa vontade”, que são chamados a

“restaurar as relações de convivência humana na base da verdade, justiça, amor e liberdade: as relações das pessoas entre si, as relações das pessoas com as suas respectivas comunidades políticas, e as dessas comunidades entre si, bem como o relacionamento de pessoas, famílias, organismos intermédios e comunidades políticas com a comunidade mundial” (PT 162).

A *Pacem in Terris* aprofunda sobre “os poderes políticos da comunidade mundial, chamados a enfrentar os ‘problemas de conteúdo económico, social, político ou cultural (...) da alçada do bem comum universal’ (PT 139)” (DSI 95).

Esta encíclica está dividida em cinco partes. Na primeira – “ordem entre os seres humanos” – apresenta-se uma reflexão dos direitos e deveres do Homem, enquanto fundamentos da paz (cf. PT 9).

Na segunda parte abordam-se as “relações entre os seres humanos e os poderes públicos”, onde o Papa João XXIII evidencia que a autoridade “vem de Deus, como ensina são Paulo: ‘não há poder algum a não ser proveniente de Deus’ (*Rm* 13, 1-6)” (PT 46).

A terceira parte, intitulada “relações entre as comunidades políticas”, incide, mais concretamente, sobre as minorias (cf. PT 94-97), os refugiados políticos (cf. PT 103-108), o desarmamento (cf. PT 109) e a ascensão dos países em desenvolvimento económico (cf. PT 121-124). Esta parte procura refletir sobre a necessidade de

“conhecer melhor os laços comuns da natureza que unem [os homens, para que assim, estes] possam compreender a beleza de uma das mais profundas exigências da natureza humana, a de que reine entre eles e seus respetivos povos não o temor, mas o amor, um amor que antes de tudo leve os homens a uma colaboração leal, multiforme, portadora de inúmeros bens” (PT 128).

A quarta parte desta encíclica, sendo um desenvolvimento da parte anterior, aborda as relações dos indivíduos e das comunidades políticas com a comunidade mundial. Nesta parte, o Papa João XXIII desenvolve a ideia de que “nenhuma comunidade política se encontra (...) em condições de zelar convenientemente pelos seus próprios interesses e de suficientemente desenvolver-se, fechando-se em si mesma” (PT 130). Deste modo, “o nível da sua prosperidade e do seu desenvolvimento é um reflexo e uma componente do nível de prosperidade e desenvolvimento das outras comunidades políticas” (PT 130). É nesta parte que o Sumo Pontífice relembra o princípio da subsidiariedade, presente desde a primeira grande encíclica social – *Rerum Novarum* do Papa Leão XIII, de 1892.²⁴² Nesta parte, surge, também, a referência ao bem comum universal, onde o Papa alerta que “os poderes públicos da comunidade mundial [devem] considerar objetivo fundamental o reconhecimento, o respeito, a tutela e a promoção dos direitos da pessoa humana” (PT 138).

A última parte da *Pacem in Terris* tem um caráter pastoral, onde João XXIII destaca: o dever de participar na vida pública; a competência científica, capacidade técnica e perícia profissional de todos os responsáveis das instituições; a harmonização nos cristãos entre a fé religiosa e a atividade temporal; o desenvolvimento integral dos seres humanos em formação; as relações dos católicos com os não-católicos no campo económico-social político (cf. PT 145-164). A encíclica termina com a confirmação de que “para que a sociedade humana seja espelho o mais fiel possível do Reino de Deus, é grandemente necessário o auxílio do alto” (PT 167), pois tal como se lê em Jo 14,27, o “Príncipe da Paz” (Is 9,6) disse: “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo dá”.

²⁴² Este princípio “protege as pessoas dos abusos das instâncias sociais superiores e chama estas últimas a ajudar os indivíduos e os corpos intermédios a desempenhar as próprias funções. Este princípio impõe-se porque cada pessoa, família e corpo intermédio tem algo de original para oferecer à comunidade” (DSI 187).

4.2. *Mensagens dos Sumo Pontífices para a celebração do Dia Mundial da Paz*

Preocupado com tantos sinais de violência, o Papa Paulo VI, no ano de 1968, convida “todos os homens de boa vontade (...) a celebrar o ‘Dia da Paz’, em todo o mundo, no primeiro dia do ano civil”²⁴³. Convocando-os a repetir esta celebração no primeiro dia de todos os anos, Paulo VI afirma que

“esta proposta interpreta as aspirações dos povos, dos seus governantes e das entidades internacionais que intentam conservar a Paz no mundo; das instituições religiosas, tão interessadas no promover a Paz; dos movimentos culturais políticos e sociais que fazem da Paz o seu ideal; da juventude, em quem mais vivas estão as perspectivas de caminhos novos de civilização, necessariamente orientados para um seu pacífico desenvolvimento; dos homens prudentes que vêem quanto a Paz é necessária e, ao mesmo tempo, quanto ela se acha ameaçada”²⁴⁴.

Desde então, todos os Papas sucessores a Paulo VI continuaram esta iniciativa, escrevendo mensagens para a comemoração desta data, apelando ao compromisso de paz para cada novo ano que se inicia. A cada uma das mensagens é atribuído um título que invoca não apenas o conteúdo da reflexão, mas também transmite as atitudes a ter na construção da paz. Cada mensagem, com a sua temática específica, transforma-se num desafio a todos os “homens de boa vontade” e, mais especificamente aos cristãos, que queiram construir um mundo mais pacífico, promovendo a compreensão, o respeito e o diálogo para a Paz.

4.2.1. Pontificado de Paulo VI (1963-1978)

Na primeira mensagem do Dia Mundial da Paz, o Papa Paulo VI convida todos os homens a abraçar esta causa, apresentando algumas características deste dia a todos que “queiram comungar [esta] oportunidade”²⁴⁵. Em primeiro lugar, o Sumo Pontífice recorda a

²⁴³ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do I Dia Mundial da Paz ‘Dia Mundial da Paz’ (1 de janeiro de 1968),” *Acta Apostolicae Sedis* 59 (1967): 1097-1102.

²⁴⁴ Ibid.

²⁴⁵ Ibid.

necessidade de defender a Paz, frente aos perigos que continuamente a ameaçam.²⁴⁶ De seguida, apela a uma nova pedagogia que eduque as gerações mais novas para o respeito mútuo das nações, para a fraternidade dos povos e para a colaboração das pessoas entre si. Posteriormente, explica que a

“paz não se pode basear numa falsa retórica de palavras, bem aceites, em geral, porque correspondem às profundas e genuínas aspirações dos homens, mas que podem também servir, e infelizmente algumas vezes já serviram, para dissimular o vazio de um verdadeiro espírito e de reais intenções de Paz, quando não até, para encobrir sentimentos e ações de opressão, ou interesses partidários”²⁴⁷.

Ainda nesta mensagem, o Papa afirma que falar de paz implica o reconhecimento e respeito dos seus principais fundamentos – a justiça e o amor.²⁴⁸ Isto porque, é à verdadeira paz – onde assenta o “reconhecimento sincero dos direitos da pessoa humana e da independência de cada nação”²⁴⁹ – que a humanidade é convidada a celebrar e dedicar este doa.

Em 1969, o Papa Paulo VI continua a sua intervenção pela paz relacionando-a com a XX Comemoração dos Direitos do Homem. Assim, para que ao Homem “seja assegurado o direito à vida, à liberdade, à igualdade, à cultura (...) é necessária a Paz. Onde quer que esta venha a perder o seu equilíbrio e a sua eficiência, os Direitos do Homem tornam-se precários e ficam comprometidos”²⁵⁰, isto porque, a “paz e o direito são reciprocamente causa e efeito entre si: a Paz favorece o Direito e, por sua vez, o Direito favorece a Paz”²⁵¹.

Na mensagem para a Celebração do III Dia Mundial da Paz, de 1970, o Papa Paulo VI reflete sobre a necessidade da educação para a paz, isto porque a paz “começa no interior dos

²⁴⁶ Perigos como: o egoísmo nas relações entre as nações; as violências a que tantas nações são arrastadas pelo desespero; o recurso a armas exterminadoras, de que algumas potências dispõem; fazer crer que as controvérsias internacionais não podem ser resolvidas pelos meios da razão, mas apenas pelo meio da força. Cf. Ibid.

²⁴⁷ Ibid.

²⁴⁸ Cf. Ibid.

²⁴⁹ Ibid.

²⁵⁰ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do II Dia Mundial da Paz ‘A promoção dos direitos do homem, caminho para a paz’ (1 de janeiro de 1969),” *Acta Apostolicae Sedis* 60 (1968): 769-774.

²⁵¹ Ibid.

corações. Primeiro impõe-se conhecê-la, reconhecê-la e querê-la”²⁵² para depois expressá-la nos “costumes renovados da humanidade”²⁵³. Este apelo é reiterado na mensagem de 1973 – “impõe-se, pois, uma pedagogia nova e universal - a pedagogia da paz”²⁵⁴ – e, em 1974, o Pontífice afirma que a paz “é um tesouro do espírito”²⁵⁵ e, assim, cada um deve “educar e formar a própria mentalidade para a paz”²⁵⁶. Em 1975, o Sumo Pontífice convida todos os que se dedicam à educação, principalmente dos mais novos, o “gravíssimo dever [de] procurar inculcar nos ânimos de todos, sentimentos novos, inspiradores de paz”²⁵⁷.

Na penúltima mensagem que deixa, no ano 1977, o Papa Paulo VI apela ao respeito e defesa da vida, declarando que “a Paz (...) não é senão o triunfo incontestável do direito e, por fim, a ditosa celebração da Vida”²⁵⁸. Por fim, na última mensagem relembra que esta paz que pôs em realce nos anos anteriores é a paz de Cristo, uma vez que “sem a orientação e sem a ajuda de Cristo, a paz verdadeira, estável e universal não é possível”²⁵⁹.

4.2.2. Pontificado de João Paulo II (1978-2005)

O Papa João Paulo II, ao longo do seu pontificado, demonstrou uma longa e árdua preocupação pela paz. Retomando uma das ideias mais repetidas pelo seu antecessor, a sua primeira mensagem demonstra a urgência de uma educação para a paz. Assim, em 1979, o Sumo Pontífice reitera esta mensagem, dirigindo-se aos pais e educadores que devem ajudar as “crianças e jovens a fazerem a experiência da paz nas mil e uma ações quotidianas, que estão

²⁵² Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do III Dia Mundial da Paz ‘Educar para a paz através da reconciliação’ (1 de janeiro de 1970),” *Acta Apostolicae Sedis* 61 (1969): 794-798.

²⁵³ Ibid.

²⁵⁴ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do VI Dia Mundial da Paz ‘A paz é possível’ (1 de janeiro de 1973),” *Acta Apostolicae Sedis* 64 (1972): 753-759.

²⁵⁵ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do VII Dia Mundial da Paz ‘A paz também depende de ti’ (1 de janeiro de 1974),” *Acta Apostolicae Sedis* 65 (1973): 668-673.

²⁵⁶ Ibid.

²⁵⁷ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do VIII Dia Mundial da Paz ‘A reconciliação, caminho para a paz’ (1 de janeiro de 1975),” *Acta Apostolicae Sedis* 67 (1975): 61-67.

²⁵⁸ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do X Dia Mundial da Paz ‘Se queres a paz, defende a vida’ (1 de janeiro de 1977),” *Acta Apostolicae Sedis* 68 (1976): 707-714.

²⁵⁹ Paulus Pp. VI, “Mensagem para a celebração do XI Dia Mundial da Paz ‘Não à violência, sim à paz’ (1 de janeiro de 1978),” *Acta Apostolicae Sedis* 69 (1977): 32-82.

ao seu alcance: na família, na escola, nos jogos, na camaradagem, no trabalho de grupo, nas competições desportivas e nas múltiplas conciliações e reconciliações necessárias”²⁶⁰. Nota-se que este é um tema de suma importância para o Pontífice, isto porque lhe dedica duas das suas mensagens, curiosamente no início e fim do seu pontificado (ano de 1979 e 2004²⁶¹).

Nas mensagens do Papa João Paulo II transparece, também, a importância da realização da paz com base na sinceridade e verdade, forças da paz²⁶², respeitando a liberdade²⁶³, tendo em conta a importante aspiração do Homem ao diálogo.²⁶⁴ Além disso, o Sumo Pontífice afirma que o desenvolvimento e a solidariedade são chaves fundamentais para alcançar a paz²⁶⁵, a par com a justiça, uma vez que “a paz para todos nasce da justiça de cada um. Ninguém se pode eximir de uma obrigação tão importante e decisiva para a humanidade”²⁶⁶.

João Paulo II demonstra também preocupação pelas minorias²⁶⁷, pelos mais pobres²⁶⁸ e, dedica, ainda, um lugar especial às mulheres²⁶⁹ e às crianças²⁷⁰. Voltando-se para as famílias, o Sumo Pontífice afirma que “uma ordem duradoura de paz precisa de instituições que expressem e consolidem os valores da paz. A instituição que corresponde, de modo mais imediato, à

²⁶⁰ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XII Dia Mundial da Paz ‘Para alcançar a paz, educar a paz’ (1 de janeiro de 1979),” *Acta Apostolicae Sedis* 71 (1979): 57-66.

²⁶¹ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXXVII Dia Mundial da Paz ‘Um compromisso sempre atual, educar para a paz’ (1 de janeiro de 2004),” *Acta Apostolicae Sedis* 96 (2004): 113-121.

²⁶² Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XIII Dia Mundial da Paz ‘A verdade, a força da paz’ (1 de janeiro de 1980),” *Acta Apostolicae Sedis* 71 (1979): n.º 3.

²⁶³ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XIV Dia Mundial da Paz ‘Para servir a paz, respeita a liberdade’ (1 de janeiro de 1981),” *Acta Apostolicae Sedis* 72 (1980): n.º 2.

²⁶⁴ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XVI Dia Mundial da Paz ‘Diálogo para a paz, um desafio para o nosso tempo’ (1 de janeiro de 1983),” *Acta Apostolicae Sedis* 75 I (1983): n.º 2.

²⁶⁵ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XX Dia Mundial da Paz ‘Desenvolvimento e solidariedade: duas chaves para a paz’ (1 de janeiro de 1987),” *Acta Apostolicae Sedis* 79 (1987): n.º 7.

²⁶⁶ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXXI Dia Mundial da Paz ‘Da justiça de cada um nasce a paz para todos’ (1 de janeiro de 1998),” *Acta Apostolicae Sedis* 90 (1998): n.º 7.

²⁶⁷ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXII Dia Mundial da Paz ‘Para construir a paz, respeitar as minorias’ (1 de janeiro de 1989),” *Acta Apostolicae Sedis* 81 (1989): 95-103.

²⁶⁸ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXVI Dia Mundial da Paz ‘Se queres a paz, vai ao encontro dos pobres’ (1 de janeiro de 1993),” *Acta Apostolicae Sedis* 85 (1993): 429-436.

²⁶⁹ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXVIII Dia Mundial da Paz ‘Mulher, educadora da paz’ (1 de janeiro de 1995),” *Acta Apostolicae Sedis* 87 (1995): 359-365.

²⁷⁰ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXIX Dia Mundial da Paz ‘Dêmos às crianças um futuro de paz’ (1 de janeiro de 1996),” *Acta Apostolicae Sedis* 88 (1996): 104-110.

natureza do ser humano é a família. Só ela garante a continuidade e o futuro da sociedade. Por isso, a família é chamada a tornar-se ativa protagonista da paz”²⁷¹.

Um tema, cujo cuidado de Paulo VI foi partilhado por João Paulo II, foi o perdão, como caminho de paz. De facto, nos anos 1970, 1975, 1997 e 2002, os Pontífices defendem que

“o perdão não é algo de espontâneo e natural no homem. Perdoar do fundo do coração pode, às vezes, revelar-se até heroico (...). A experiência libertadora do perdão, embora cheia de dificuldades, pode também ser vivida por um coração dilacerado, graças ao poder regenerador do amor, que tem a sua nascente primeira em Deus-Amor. (...) O perdão, na sua forma mais autêntica e elevada, é um ato de amor gratuito. Mas, precisamente enquanto ato de amor, ele tem também as suas exigências intrínsecas: a primeira delas é *o respeito da verdade* (...). *O perdão, longe de excluir a busca da verdade, exige-a. O mal feito deve ser reconhecido e, na medida do possível, reparado*”²⁷².

4.2.3. Pontificado de Bento XVI (2005-2013)

Dando seguimento a este empenho pela paz, o Papa Bento XVI reforça o apelo à verdade, já feito pelos seus antecessores: “sempre que o homem se deixa iluminar pelo esplendor da verdade, empreende quase naturalmente o caminho da paz”²⁷³.

Também o combate à pobreza²⁷⁴, o cuidado pela criação²⁷⁵, a liberdade²⁷⁶ e a justiça²⁷⁷ merecem a atenção do Sumo Pontífice, dedicando uma mensagem a cada um destes temas.

²⁷¹ Cf. Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXVII Dia Mundial da Paz ‘Da família nasce a paz da família humana’ (1 de janeiro de 1994),” *Acta Apostolicae Sedis* 86 (1994): 152-162.

²⁷² Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXX Dia Mundial da Paz ‘Oferece o perdão, recebe a paz’ (1 de janeiro de 1997),” *Acta Apostolicae Sedis* 89 (1997): 191-200.

²⁷³ Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XXXIX Dia Mundial da Paz ‘Na verdade, a paz’ (1 de janeiro de 2006),” *Acta Apostolicae Sedis* 98 (2006): 56-64.

²⁷⁴ Cf. Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XLII Dia Mundial da Paz ‘Combater a pobreza, construir a paz’ (1 de janeiro de 2009),” *Acta Apostolicae Sedis* 101 (2009): 38-43.

²⁷⁵ Cf. Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XLIII Dia Mundial da Paz ‘Se quiseres cultivar a paz, preserva a criação’ (1 de janeiro de 2010),” *Acta Apostolicae Sedis* 102 (2010): 41-51.

²⁷⁶ Cf. Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XLIV Dia Mundial da Paz ‘Liberdade religiosa, caminho para a paz’ (1 de janeiro de 2011),” *Acta Apostolicae Sedis* 103 (2011): 46-58.

²⁷⁷ Cf. Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XLV Dia Mundial da Paz,” 50-58.

Novamente, se destaca a importância da educação dos jovens, uma vez que, para Bento XVI, “eles podem, com o seu entusiasmo e idealismo, oferecer uma nova esperança ao mundo”²⁷⁸.

O Sumo Pontífice elenca, ainda, a relevância da família como comunidade de paz. Nela

“experimentam-se algumas componentes fundamentais da paz: a justiça e o amor entre irmãos e irmãs, a função da autoridade manifestada pelos pais, o serviço carinhoso aos membros mais débeis porque pequenos, doentes ou idosos, a mútua ajuda nas necessidades da vida, a disponibilidade para acolher o outro e, se necessário, perdoar-lhe. Por isso, a família é *a primeira e insubstituível educadora para a paz*”²⁷⁹.

Concluindo, para o Sumo Pontífice, a paz só é possível se envolver “o ser humano na sua integridade”²⁸⁰, isto é “o empenhamento da pessoa inteira: paz com Deus, vivendo conforme a sua vontade; paz interior consigo mesmo, e paz exterior com o próximo e com toda a criação”²⁸¹. Assim, o apelo repetido pelo Papa Bento XVI é feito a todos sem exceção: “cada pessoa e cada comunidade – religiosa, civil, educativa e cultural – é chamada a trabalhar pela paz”²⁸².

4.2.4. Pontificado de Francisco (2013-)

Nesta linha de pensamento, o Papa Francisco comprometeu-se a continuar o trabalho iniciado pelo Papa Paulo VI – a ser anunciador e promotor da paz. Com cinco mensagens escritas, o Sumo Pontífice põe em relevo alguns dos temas já tratados pelos seus predecessores.

Em 2014, começou por fazer um apelo à fraternidade, dimensão essencial do Homem, uma vez que “a consciência viva desta dimensão relacional leva-nos a ver e tratar cada pessoa como uma verdadeira irmã e um verdadeiro irmão; sem tal consciência, torna-se impossível a

²⁷⁸ Ibid., n.º 1.

²⁷⁹ Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XLI Dia Mundial da Paz ‘Família Humana, comunidade de paz’ (1 de janeiro de 2008),” *Acta Apostolicae Sedis* 100 (2008): n.º 3.

²⁸⁰ Benedictus Pp. XVI, “Mensagem para a celebração do XLVI Dia Mundial da Paz ‘Bem-Aventurados os Obreiros da Paz’ (1 de janeiro de 2013),” *Acta Apostolicae Sedis* 105 (2013): n.º 3.

²⁸¹ Ibid., n.º 3.

²⁸² Ibid., n.º 3.

construção duma sociedade justa, duma paz firme e duradoura”²⁸³. Assim, o convite do Papa passa pela “necessidade que a fraternidade seja descoberta, amada, experimentada, anunciada e testemunhada; mas só o amor dado por Deus é que nos permite acolher e viver plenamente a fraternidade”²⁸⁴.

Defendendo que a paz é “dom de Deus, (...) confiado a todos os homens e a todas as mulheres, que são chamados a realizá-lo”²⁸⁵, o Sumo Pontífice convida a humanidade a erradicar a escravatura²⁸⁶, a indiferença²⁸⁷ e a violência²⁸⁸ para a construção da paz.

Na mensagem deste ano (2018), o Papa Francisco apela ao cuidado para com os migrantes e refugiados – “homens e mulheres, crianças, jovens e idosos que procuram um lugar onde viver em paz”²⁸⁹. Assim, o seu convite à paz, convoca a humanidade a perceber que

“não basta abrir os nossos corações ao sofrimento dos outros. Há muito que fazer antes de os nossos irmãos e irmãs poderem voltar a viver em paz numa casa segura. Acolher o outro requer um compromisso concreto, uma corrente de apoios e beneficência, uma atenção vigilante e abrangente, a gestão responsável de novas situações complexas que às vezes se vêm juntar a outros problemas já existentes em grande número, bem como recursos que são sempre limitados”²⁹⁰.

Ao longo desta reflexão a partir das mensagens de comemoração do Dia Mundial da Paz, escritas pelos Papas Paulo VI, João Paulo II, Bento XVI e Francisco, nota-se o carácter formativo e educativo que todos os Pontífices utilizaram nas suas intervenções. De facto,

²⁸³ Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do XLVII Dia Mundial da Paz ‘Fraternidade, fundamento e caminho para a paz’ (1 de janeiro de 2014),” *Acta Apostolicae Sedis* 106 (2014): n.º 1.

²⁸⁴ *Ibid.*, n.º 10.

²⁸⁵ Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do XLIX Dia Mundial da Paz ‘Vence a indiferença e conquista a paz’ (1 de janeiro de 2016),” *Acta Apostolicae Sedis* 108 (2016): n.º 1.

²⁸⁶ Cf. Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do XLVIII Dia Mundial da Paz ‘Já não escravos, mas irmãos’ (1 de janeiro de 2015),” *Acta Apostolicae Sedis* 107 (2015): 66-75.

²⁸⁷ Cf. Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do XLIX Dia Mundial da Paz”, 49-61.

²⁸⁸ Cf. Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do 50º Dia Mundial da Paz,” 58-65.

²⁸⁹ Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do 51º Dia Mundial da Paz ‘Migrantes e refugiados: homens e mulheres em busca da paz’ (1 de janeiro de 2018),” acedido a 29 de abril de 2018, <https://goo.gl/kvNFMc>, n.º 1.

²⁹⁰ *Ibid.*, n.º 1.

através destas mensagens, os Papas convidam a humanidade a refletir sobre a necessidade do empenho de todos na construção de um mundo pacífico.

5. Síntese

As principais ideias desenvolvidas neste capítulo permitem compreender a relação íntima da religião Cristã com a paz, dom de Deus e vocação do Homem.

De facto, no primeiro ponto percebe-se a complexidade da palavra *shalom* e todos os termos que, na Sagrada Escritura, traduzem o seu uso (bem-estar, totalidade, perfeição, relacionamentos harmoniosos e paz), possibilitam o seu profundo entendimento.

Por sua vez, ao analisar o período histórico em que o ministério de Jesus aconteceu na Palestina, sob dominação do Império Romano, vê-se a clara oposição entre a *eirene* que Ele oferece, principalmente aos desfavorecidos e esquecidos, e a *pax romana*, ou “paz aparente” imposta pelo Império.

Depois desta análise bíblica e histórica, a paz na perspectiva cristã assume-se como dom de Deus, dado a toda a humanidade, que compromete, embora respeite a liberdade de cada um, e que chama a continuar a missão de Jesus. Esta que também é a missão da Igreja e, ao longo de tantos anos se nota, na constante preocupação presente, tanto nas palavras dos Sumo Pontífices e na frequência com que apelam à paz, como nos documentos oficiais e mensagens dirigidas a toda a humanidade de “boa vontade”.

Concluído este capítulo, segue-se o terceiro, e último, relativo à Prática de Ensino Supervisionada, onde se aplicam as temáticas aprofundadas, em âmbito educativo, com o objetivo de planificação da Unidade Letiva – “Paz Universal” – do 7º ano do Ensino Básico, do programa de Educação Moral e Religiosa Católica.

CAPÍTULO III – PLANIFICAÇÃO E LECIONAÇÃO DA UNIDADE LETIVA “PAZ UNIVERSAL” DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO MORAL E RELIGIOSA CATÓLICA

Após uma reflexão sobre a paz no mundo contemporâneo e a visão cristã da mesma, importa relacionar este tema com a educação e, mais especificamente, com a Educação para a Paz. Tendo como objetivo a planificação e lecionação da Unidade Letiva “Paz Universal” do programa de Educação Moral e Religiosa Católica²⁹¹, procura-se aprofundar alguns temas, que posteriormente se aplicam em contexto de sala de aula, a saber: Educação da Interioridade e Comunicação Não Violenta.

Por sua vez, apresenta-se a planificação da quarta Unidade Letiva “Paz Universal”, do 7º ano do 3º Ciclo do Ensino Básico, do programa de EMRC, com descrição, apresentação dos recursos didáticos e autoavaliação das aulas realizadas.

1. Educar para a paz

A escola atual enfrenta desafios cada vez mais exigentes. Um deles, educar para a paz, tornou-se um imperativo, após o cenário aterrador começado pelas grandes guerras e continuado nos atos de terrorismo, racismos e outros tipos de violência que todos os dias se assiste. Em todas as nações começam a surgir programas de educação para a paz. Há, contudo, diferenças na ideologia, ênfase, conteúdo, práticas e objetivos. A título de exemplo, na Austrália, a educação para a paz “enfrenta o desafio do etnocentrismo enquanto tenta, ao mesmo tempo, promover o desarmamento nuclear e a diversidade cultural”²⁹². Por sua vez, no Japão, “ênfata-se o tipo de responsabilidade pelos atos de violência cometidos no passado e o

²⁹¹ A partir deste momento as referências a esta disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica serão feitas com a sigla EMRC.

²⁹² Elizabeth dos Santos Columa, “Como educar para a paz,” *Psicologia Escolar e Educacional* 11, 2 (2007): 432.

militarismo assim como o desarmamento nuclear”²⁹³. Nos Estados Unidos da América, a preocupação centra-se sobretudo no “combate ao preconceito racial, violência e questões sobre o meio ambiente”²⁹⁴. Nos países em desenvolvimento, o enfoque é com “o que se denomina ‘violência estrutural’, ou seja, a desigualdade socioeconómica e injustiça social”²⁹⁵.

Em Portugal, são várias as propostas educativas que visam uma educação para a paz interior e social, desde a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica, cujo programa enfatiza esta preocupação na última Unidade Letiva do 7º ano do Ensino Básico, até aos vários tipos de métodos utilizados em outros ambientes educativos, que se inspiram em fontes extraídas de outras culturas e que constituem um esforço de contribuição para a construção da paz. Existem, por exemplo, métodos de educação “ativa”, vindos da Europa, vários tipos de *yoga*, provenientes da Índia, Nepal e Tibete, o *tai-chi*, tal como é praticado na China, o *reiki* de inspiração japonesa, entre muitos outros.²⁹⁶ Este capítulo dedica-se sobretudo a duas técnicas, cujo interesse reside na intenção da sua utilização no âmbito do estágio pedagógico: “Educação da Interioridade”, baseada na proposta de Elena Andrés e a “Comunicação não Violenta”, apresentada por Marshall Bertram Rosenberg. Ambas as propostas sugerem técnicas específicas de construir a paz consigo próprio, com os outros e com Deus (no caso do primeiro método – Educação da Interioridade).

1.1. A educação para a paz e a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica

No âmbito escolar, ao longo dos anos, notou-se que a Educação para a Paz tem sido abordada de três formas distintas – Manter a Paz, Fazer a Paz e Construir a Paz. Relativamente à primeira – *Manter a Paz* – são utilizadas diversas atividades de “prevenção da violência, a fim de criar nas escolas um clima organizado de aprendizagem”²⁹⁷. Por sua vez, para *Fazer a*

²⁹³ Ibid., 432.

²⁹⁴ Ibid., 432.

²⁹⁵ Ibid., 432.

²⁹⁶ Para consulta de outros métodos, ver: Weil, *A arte de viver em paz*, 19-21.

²⁹⁷ Coloma, “Como educar para a paz,” 432.

Paz, nas últimas décadas, o foco tem-se centrado na resolução de conflitos, onde os alunos aprendem diversas técnicas, com o objetivo de lhes dar ferramentas para resolverem construtivamente os próprios conflitos. Finalmente, para *Construir a Paz*, ainda se nota “uma escassez de métodos, por esta ser menos divulgada que as outras”²⁹⁸. Nesta última perspectiva, a paz é cultivada desde a infância escolar, pelo incentivo de atitudes positivas e valores que promovam um mundo mais justo.²⁹⁹

Importa ainda referir, que a Educação para a Paz deve ser encarada de forma holística, que, como se viu no primeiro capítulo, deve ter “por base uma nova visão da educação e uma nova consciência da paz”³⁰⁰. Esta aprendizagem deve, então, desenvolver-se simultaneamente em três planos: individual (ecologia interior ou viver em paz consigo mesmo), social (ecologia social ou viver em paz com os outros) e ambiental (ecologia planetária ou viver em paz com a natureza).³⁰¹

No ensino português, a Educação para a Paz surge como uma área transversal ao currículo, encontrando-se incluída na denominada “Educação para a Cidadania”³⁰² que, podendo ou não ser uma disciplina, conforme decisão da escola na sua autonomia, segundo o Decreto-Lei 139/2012, de 5 de julho, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei 91/2013, de 10 de julho, é transversal às áreas disciplinares e disciplinas, e também às atividades e projetos, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário. Além disso, de acordo com Direção Geral da Educação, a Educação para a Cidadania “visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo”³⁰³.

²⁹⁸ Ibid., 432.

²⁹⁹ Este é o programa encontrado nos países em que se nota uma “relativa tranquilidade”. Cf. Ibid., 432.

³⁰⁰ Weil, *A arte de viver em paz*, 51.

³⁰¹ Cf. Ibid., 52.

³⁰² Dentro das diversas dimensões da Educação para a Cidadania, aquela onde se encontra a Educação para a Paz corresponde à dimensão “Educação para os Direitos Humanos”. Cf. Direção-Geral da Educação, “Educação para os Direitos Humanos,” acedido a 26 de março de 2018, <https://goo.gl/RFYWTq>.

³⁰³ Direção-Geral da Educação, “Educação para a Cidadania – Linhas Orientadoras,” acedido a 26 de março de 2018, <https://goo.gl/qy1sJq>.

Além desta área transversal a todo o currículo escolar, o tema da Educação para a Paz encontra especial desenvolvimento no programa da disciplina de EMRC, sendo um dos temas do 7º ano do 3º Ciclo do Ensino Básico – Unidade Letiva 4 “A Paz Universal”. Contudo, encontram-se nas metas curriculares da disciplina, determinadas a partir das finalidades da mesma, no domínio “Ética e Moral”, diversos objetivos programáticos, que estão fora da Unidade Letiva referida, e se articulam em torno de um conjunto de conteúdos, cuja preocupação remete para a Educação para a Paz. Na análise cuidada do programa de EMRC, verifica-se que, de facto, diversas Unidades Letivas do Ensino Básico e Secundário, fazem referências ao tema da Educação para a Paz. A seguir, mostra-se esse levantamento:

1º Ciclo do Ensino Básico	2º Ciclo do Ensino Básico	3º Ciclo do Ensino Básico	Secundário
<p><u>1º Ano:</u> UL³⁰⁴ 1 – Ter um coração bondoso;</p> <p><u>2º Ano:</u> UL 1 – Ser Amigo</p> <p><u>3º Ano:</u> UL – A Dignidade das Crianças; UL 2 – Ser Solidário;</p> <p><u>4º Ano:</u> UL 1: Ser Verdadeiro; UL 2 – Crescer na Diversidade;</p>	<p><u>5º ano:</u> UL 1 – Viver Juntos; UL 3 – A família, Comunidade de Amor; UL 4 – Construir a Fraternidade;</p> <p><u>6ºano:</u> UL 1 – A Pessoa Humana; UL 3 – A Partilha do Pão;</p>	<p><u>7º ano:</u> UL 2 – As Religiões; UL 4 – A Paz Universal;</p> <p><u>8º ano:</u> UL 2 – O Ecumenismo; UL 4 – Ecologia e Valores;</p> <p><u>9º ano:</u> UL 1 – A Dignidade da Vida Humana;</p>	<p>UL 1 – Política, Ética e Religião;</p> <p>UL 2 – Valores e Ética Cristã;</p> <p>UL 4 – A Civilização do Amor;</p> <p>UL 7 – Ciência e Religião;</p>

Tabela 2 – Educação para a Paz no programa de EMRC dos Ciclos de Ensino

Perante tudo isto, percebe-se que a Educação para a Paz tem o seu principal enfoque na disciplina de EMRC. Esta disciplina tem, de facto, “um alcance cultural e ‘um claro valor educativo’. Orienta-se para ‘formar personalidades ricas de interioridade, dotadas de força

³⁰⁴ A abreviatura UL, na tabela 2, significa Unidade Letiva.

moral e abertas aos valores da justiça, da solidariedade e da paz, capazes de usar bem a própria liberdade”³⁰⁵.

Assim, entende-se a importância da “visão integradora das diversas áreas do saber que atravessa toda a prática educativa e que supõe, para além de uma dinâmica curricular, também uma vivência de escola, coerente e sistemática”³⁰⁶, uma vez que a educação para a paz é um desafio exigente. O caminho é longo, mas necessário e “a procura deve ser permanente se queremos ver emergir uma consciência renovada e uma cidadania responsável para um futuro de paz”³⁰⁷.

1.2. Educação da Interioridade segundo Elena Andrés

No contexto Espanhol, surgiu há poucos anos uma proposta de “Educação da Interioridade”, liderada por Elena Andrés.³⁰⁸ Em 2010, as Edições Salesianas editam a obra da mesma autora, dentro do Projeto GPS³⁰⁹, para uma pastoral juvenil, embora ressalvem que esta proposta faz sentido, também, em contexto escolar.³¹⁰

A Educação da Interioridade propõe a (re)descoberta de uma dimensão constitutiva de qualquer pessoa, onde se encontram as “emoções, recordações, anseios, medos, dúvidas, escala de valores”³¹¹ e que forma “um todo complexo e vivo a que chamamos interior”³¹². Trabalhar

³⁰⁵ Conferência Episcopal Portuguesa, “Educação Moral e Religiosa Católica: um valioso contributo para a formação da personalidade,” de 27 de abril de 2006, acedido a 26 de março de 2018, <https://goo.gl/wVx644>.

³⁰⁶ Direção-Geral da Educação, “Educação para a Cidadania”.

³⁰⁷ Weil, *A arte de viver em paz*, 7.

³⁰⁸ Elena Andrés é especialista em Educação para a Interioridade. Pioneira na implementação desta temática no contexto juvenil, é coordenadora do Projeto DEBIR da Diocese de Vitoria Gasteiz (Espanha) e orienta muitos educadores que pretendem enveredar pela Educação da Interioridade.

³⁰⁹ O Projeto GPS é de iniciativa cristã, constituindo-se como um itinerário para jovens entre os 16 e os 20 anos que, depois da catequese da adolescência, querem continuar a sua iniciação cristã. Já existem vários livros publicados, com diversos materiais pedagógicos que são utilizados maioritariamente em contexto de grupos de jovens, contudo alguns podem ser adaptados para o contexto escolar, nomeadamente, para as aulas de Educação Moral e Religiosa Católica. Para consultar os livros deste projeto pode visualizar-se o seguinte sítio <https://goo.gl/y5j1EC>.

³¹⁰ Cf. Elena Andrés, *Educar na Interioridade: um lugar para a evangelização* (Porto: Edições Salesianas, 2010), 9.

³¹¹ *Ibid.*, 21.

³¹² *Ibid.*, 21.

a interioridade pode parecer difícil, pela complexidade que envolve o “olhar para dentro”, contudo é aí que se devem buscar as raízes dos comportamentos, atitudes e opções.

Outro aspeto a ter em conta é que, em oposição à interioridade, existe a exterioridade e, mesmo que a proposta dê enfoque à primeira dimensão, a segunda não é ignorada, isto porque, “não podemos viver voltados somente para o interior”³¹³. Além disso, a pessoa necessita de desenvolver as dimensões (interior e exterior), com equilíbrio, uma vez que, “os acontecimentos externos (...) são a ‘prova do algodão’ do nosso mundo interior”³¹⁴.

Segundo Elena Andrés, educar para a interioridade “consiste em oferecer aos (...) adolescentes ferramentas que os possam ajudar a abrir bons alicerces para as suas vidas”³¹⁵. Assim, tendo como fonte de inspiração o livro do Êxodo, utiliza a imagem da viagem³¹⁶ para explicar a Educação da Interioridade.

Relativamente aos objetivos desta proposta, consideram-se os seguintes:

- “Unificação das diversas dimensões da pessoa;
- Construção da unidade com os outros, com a natureza e com o Absoluto”³¹⁷.

Por sua vez, os conteúdos a ter em conta são:

- “O trabalho corporal;
- A integração emocional;
- A abertura à Transcendência”³¹⁸.

No que diz respeito às metodologias de trabalho, as que Elena Andrés propõe destinam-se sobretudo ao 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário, contudo indica que “tudo o que for feito em relação à Educação da Interioridade na Infantil e nas ‘Primárias’, prepara o terreno”³¹⁹.

³¹³ Ibid., 21.

³¹⁴ Ibid., 21.

³¹⁵ Ibid., 22.

³¹⁶ O povo de Israel, depois de ter atravessado o deserto e de ter passado por inúmeras experiências, quando já está em Canaã, olha para trás e relembra o que aconteceu, retirando lições e aprendizagens. Cf. Ibid., 22.

³¹⁷ Ibid., 30.

³¹⁸ Ibid., 30.

³¹⁹ Ibid., 31.

Dentro das atividades que são propostas, surgem técnicas de relaxamento como “ponto de acesso excelente para o trabalho da interioridade com os adolescentes”³²⁰. Aqui, são sugeridas algumas técnicas: o relaxamento progressivo de Jacobson, o relaxamento autógeno de Schultz, o relaxamento mente-corpo de Payne e o método Silva de Control Mental.³²¹ Posteriormente, o educador pode consultar diversas atividades para aprofundamento da educação da interioridade, desde exercícios e gestos, a visualizações e meditações.

Em âmbito de Prática de Ensino Supervisionada, a técnica escolhida para utilizar com os alunos foi a visualização “viagem pelo meu interior”. Os exercícios de visualização, utilizando o poder da criatividade e da imaginação, “são momentos em que, de forma consciente, deixamos emergir imagens do nosso interior que encerram informação importantíssima sobre nós mesmos e sobre a nossa percepção das coisas”³²². Durante esta técnica, o hemisfério cerebral direito é mais ativo e “o tipo de pensamento é aberto, holístico, intuitivo e as emoções não passarão pelo filtro do pensamento lógico”³²³. É aconselhado que antes de uma visualização se faça um exercício de relaxamento e, a conclusão da mesma deve passar pela escrita ou comentário do que se sentiu durante a experiência.³²⁴

De facto, esta técnica é considerada uma das mais impactantes no trabalho com adolescentes, principalmente quando se referem à sua pessoa e ao seu mundo de relações, daí o motivo da sua escolha.³²⁵

1.3. Técnica da “Comunicação não Violenta” de Marshall Bertram Rosenberg

A compositora Ruth Bebermeyer escreveu o poema “As palavras são janelas (ou são paredes)”, onde se pode ler:

³²⁰ Ibid., 36.

³²¹ Se tiver interesse em consultar alguma destas técnicas, elas encontram-se explicadas no livro em referência das páginas 45 à 61.

³²² Ibid., 126.

³²³ Ibid., 126.

³²⁴ Cf. Ibid., 127.

³²⁵ Cf. Ibid., 126.

“Sinto-me tão condenada pelas tuas palavras,
Tão julgada e dispensada.
Antes de ir, preciso de saber:
Foi isso que quiseste dizer?
Antes que eu me levante em minha defesa,
Antes que eu fale com mágoa ou medo,
Antes que eu erga aquela muralha de palavras,
Responde, eu realmente ouvi isso?
Palavras são janelas ou são paredes,
Elas condenam-nos ou libertam-nos.
Quando eu falar e quando eu ouvir,
Que a luz do amor brilhe através de mim.
Há coisas que preciso de dizer,
Coisas que significam muito para mim.
Se as minhas palavras não forem claras,
Vais-me ajudar a libertar-me?
Se te pareceu que te menosprezei,
Se sentiste que não me importei,
Tenta escutar por entre as minhas palavras
Os sentimentos que compartilhamos”³²⁶.

Neste poema percebe-se a importância da comunicação e, embora se possa achar que as palavras usadas, ou a forma como se comunica, não são violentas, muitas vezes, sem se dar conta, induz-se à mágoa e ao sofrimento, não só os outros, como também a si próprio. Além disso, através de uma observação atenta nas escolas, principalmente fora das salas de aula, percebe-se que os alunos, quer sejam crianças, adolescentes ou jovens, têm dificuldade em comunicar de forma pacífica.

A proposta de comunicação não violenta³²⁷, de Marshall Bertram Rosenberg, vem ao encontro desta carência e, apesar de ser uma estratégia a utilizar, trata-se sobretudo de uma

³²⁶ Traduzido do inglês. Ruth Bebermeyer, “Words are windows (or they’re walls),” acessado a 25 de março de 2018, <https://goo.gl/q7QFsA>.

³²⁷ A partir deste momento será utilizada a sigla CNV para fazer referência à Comunicação Não Violenta.

mudança de comportamento, que pretende trocar atitudes negativas por atitudes positivas, levando a uma alteração que começa na linguagem e nos métodos de comunicação e tem como objetivo principal uma verdadeira modificação interior.³²⁸

Relativamente ao processo da CNV, esta aponta a concentração em quatro pilares ou componentes: observação, sentimento, necessidades e pedido. Por outras palavras, os pilares desta técnica são “as ações concretas que estamos a observar e que afetam o nosso bem-estar; como nos sentimos em relação ao que estamos a observar; as necessidades, valores, desejos que os nossos sentimentos geram; e, por fim, as ações concretas que pedimos, para enriquecer a nossa vida”³²⁹. Além disso, a CNV pressupõe não apenas a forma como as pessoas se expressam, mas também, como recebem a informação dos outros. Assim, consegue-se cumprir o processo quando se ouve dos outros o que observam, sentem, precisam e pedem, mantendo a concentração e a atenção nos quatro pilares e estabelecendo o fluxo de comunicação dos dois lados.³³⁰ Na perspetiva do autor, “a compaixão [acaba] por se manifestar naturalmente”³³¹.

Importa ainda referir que, efetivamente, a CNV não pressupõe a troca de palavras, uma vez que, ela se adapta a várias situações e estilos pessoais ou culturais, o importante é perceber que a essência desta técnica está na consciência das quatro componentes e não nas palavras trocadas.³³²

Já existem, em todo o mundo, diversos contextos que utilizam a técnica da CNV como “recurso valioso para comunidades que enfrentam conflitos violentos ou graves tensões de natureza étnica, religiosa ou política”³³³ e, ao ler sobre esta técnica, surgiu a ideia de utilizá-la

³²⁸ O autor utiliza os termos “entrega de coração”, inspirado em Gandhi, afirmando que esta entrega deve acompanhar todas as nossas comunicações, quer conheçamos a outra pessoa ou não, uma vez que só assim conseguiremos mostrar ao outro, com quem comunicamos, que podemos dar e receber compaixão, sendo esse o único interesse. E nesta troca, se for bem-sucedida, faz nascer no outro a vontade de se unir a este estilo de comunicação. Cf. Marshal Bertram Rosenberg, *Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais* (São Paulo: Editora Ágora, 2003), 15-24.

³²⁹ Ibid., 26.

³³⁰ Cf. Ibid., 25-26.

³³¹ Ibid., 26.

³³² Cf. Ibid., 27.

³³³ No livro supracitado, podem ler-se inúmeros relatos verídicos da utilização desta técnica e os resultados que daí advêm. A título de exemplo, o autor conta que foi a uma mesquita de Deheisha (Cisjordânia) para apresentar a CNV a aproximadamente cento e setenta muçulmanos palestinos. A relação com os americanos, na altura

em sala de aula, tendo consciência de que, provavelmente, sete aulas não serão suficientes para uma mudança de comportamento. Contudo, o objetivo central será dar a conhecê-la aos alunos, mostrando como pode ser posta em prática, motivando-os para a sua utilização.

2. Caracterização do contexto da Prática de Ensino Supervisionada

Para melhor exercer a sua profissão, um docente deve conhecer a realidade em e com quem vai trabalhar. Por isso, é necessária uma caracterização cuidada do *meso* contexto³³⁴ (agrupamento/escola) e *micro* contexto³³⁵ (sala de aula/turma). Assim, este ponto pretende começar com uma caracterização do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, para posteriormente caracterizar a sede do agrupamento – Escola EB 2/3 Dr. Francisco Sanches, escola onde decorreu a Prática de Ensino Supervisionada e, finalmente, chegar à turma um do 7º ano.

2.1. Caracterização do Agrupamento e da Escola

O Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches é uma unidade organizacional que integra uma escola básica com 2.º e 3.º ciclos, fundada em 1973, à qual se agregaram entre 2001 e 2007, um estabelecimento com pré-escolar e cinco escolas com 1.º ciclo do ensino básico, dos quais três possuem, também, educação pré-escolar. Os estabelecimentos de ensino do

não era positiva e, Marshall Rosenberg, sentiu um clima tenso, até ao momento que um deles se levantou e gritou “Assassino de crianças” e vários outros se juntaram em coro a este grito. Perante esta situação, Rosenberg manteve a calma e escutou o que dizia aquele homem, tentando perceber quais eram os seus sentimentos e necessidades. A caminho do campo de refugiados lembrou-se que no chão tinha visto várias latas de gás lacrimogénio e, essa era uma das razões, porque os refugiados tinham tanta raiva dos americanos. Dirigindo-se, então, ao homem que o acusara de ser assassino, Marshall, utilizando a CNV, questionou-o sobre o que o incomodava e o que necessitava, e o diálogo continuou por mais de 20 minutos, onde o homem expressou a sua dor e o orador procurou escutar, sem encarar as frases como ataques, mas anseios de um homem desesperado. Depois de ter passado algum tempo, Marshall escreveu “uma vez que se sentiu compreendido, o homem foi capaz de me ouvir explicar o motivo de estar naquele campo. Uma hora depois, estava me convidando para ir para sua casa para um jantar de Ramadão”. Ibid., 34-35.

³³⁴ Segundo José Augusto Pacheco, existem três contextos/níveis de decisão curricular diferentes: político administrativo – no âmbito da administração central (macro); de gestão – no âmbito da escola e da administração regional (meso) e de realização – no âmbito da sala de aula (micro). Cf. José Augusto Pacheco, *Currículo: Teoria e Prática* (Porto: Porto Editora, 2007), 69.

³³⁵ Cf. Ibid., 69.

Agrupamento são: a Escola Básica de 2.º e 3.º ciclos Dr. Francisco Sanches, o Jardim de Infância das Fontes, a Escola Básica do 1.º ciclo de S. Victor, a Escola Básica do 1.º ciclo da Misericórdia, a Escola Básica do 1.º ciclo com Jardim de Infância da Quinta da Veiga, a Escola Básica do 1.º ciclo com Jardim de Infância Bairro da Alegria e a Escola Básica do 1.º ciclo com Jardim de Infância das Enguardas.³³⁶ Segundo dados de 2013/2014 o total de alunos do agrupamento é de 1957.³³⁷

Relativamente à Escola Básica do 2.º e 3.º ciclos Dr. Francisco Sanches, escola onde se fará a Prática Pedagógica, pode dizer-se que foi recentemente requalificada. A escola tem dois pisos de salas de aula, um pavilhão gimnodesportivo, laboratórios adequados à prática experimental, um espaço para a rádio “Francisco Sanches”, um polivalente com bar para os alunos, um refeitório, uma biblioteca com sala de computadores e um auditório. Todos estes espaços são abrigados. A área exterior envolvente da escola, é também utilizada pelos alunos para convívio. Todas as salas são equipadas com computador e projetor, já instalados e prontos a ser utilizados. Algumas salas têm quadro interativo. A escola possui, também, sistema de aquecimento termoelétrico.³³⁸ Segundo dados de 2013/2014 o total de alunos desta escola é de 1019 alunos.³³⁹

Além disso, esta escola está distinguida com os seguintes selos: selo Escola Intercultural, que visa distinguir as Escolas que se destacam no desenvolvimento de projetos que promovem o reconhecimento e a valorização da diversidade como uma oportunidade e fonte de aprendizagem para todos/as; selo Escola Voluntária, destinado a reconhecer o contributo dado pelos estabelecimentos de educação e ensino que, através de projetos educativos, valorizam as atividades de voluntariado, fortalecem o envolvimento da comunidade educativa no projeto da escola, e da escola na comunidade, e contribuem para o

³³⁶ Cf. Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, “Projeto Educativo de 2013-2017,” 7-9, acedido em 19 de março de 2018, <https://goo.gl/HDEjAX>.

³³⁷ Cf. *Ibid.*, 13.

³³⁸ Cf. *Ibid.*, 8.

³³⁹ Cf. *Ibid.*, 13.

desenvolvimento de laços sociais dentro e fora dela; selo de Segurança Digital “bronze”, que visa promover e certificar práticas de segurança digital.

2.2. Caracterização da turma

A Prática de Ensino Supervisionada realizou-se na turma um do 7º ano, da Escola Básica Dr. Francisco Sanches. A turma é composta por 21 alunos, sendo que 19 estão inscritos na disciplina de EMRC. Um aluno e uma aluna, mesmo não estando inscritos, frequentam as aulas.

Dos alunos inscritos na disciplina, 11 são do género feminino e 8 são do género masculino. As suas idades variam entre os 12 e 13 anos. Todos frequentam o 7º ano pela primeira vez. Do total dos alunos, 3 são provenientes do Brasil, sendo este o primeiro ano numa escola portuguesa.

A turma participa ativamente nas atividades da Escola, destacando-se o Desporto Escolar, com 3 alunos e 6 alunas que praticam badminton e/ou natação. 1 aluna usufrui de um Plano Educativo Individual, contudo, o Conselho de Turma considerou não serem necessárias adequações curriculares em nenhuma disciplina.

3. Planificação da Unidade Letiva

Neste ponto, explica-se o motivo da escolha da Unidade Letiva, assim como se apresentam as metas, objetivos e conteúdos propostos pelo programa de EMRC para a mesma. Posteriormente faz-se uma síntese da aula observada do Professor Cooperante e, de seguida, apresentam-se as planificações da proposta de lecionação da quarta Unidade Letiva – Paz Universal, do 7º ano do 3º Ciclo do Ensino Básico, do programa EMRC. Após cada uma das aulas planificadas, faz-se a autoavaliação das mesmas. Por fim, e depois da avaliação dos alunos, apresenta-se a atividade desenvolvida pelos dois núcleo de estágio da escola – “Cuidar

da Vida” – no âmbito da celebração do Dia do Patrono e comemoração da XXX Campanha de Dádiva de Sangue.

3.1. Justificação da escolha da Unidade Letiva

Aquando da necessidade de escolher a Unidade Letiva a abordar na Prática de Ensino Supervisionada, logo surgiu a vontade de trabalhar “A Paz Universal”. Considera-se ser um dos temas alarmantes dos dias de hoje. Tratou-se, portanto, de uma resposta que foi-se tornando certeza, ao longo das semanas em que foram preparadas e planificadas as aulas.

Num primeiro momento, questionou-se o título da Unidade Letiva - “Paz Universal”. Porque se falaria de uma paz universal, quando é tão importante começar com uma paz interior que, depois, terá reflexo no exterior? Porque é que um título de uma Unidade Letiva é tão geral? Será que se consegue educar para a Paz Universal? Contudo, à medida que o tempo avançava, e se aprofundava a reflexão sobre este assunto, foi-se esclarecendo que embora se procure uma paz interior, esta tem como objetivo alcançar uma paz universal.

Todas estas questões além de orientarem a pesquisa, ajudaram, também, a delinear a planificação das aulas, uma vez que, o

“principal objetivo da educação é suscitar e favorecer a harmonia pessoal, a verdadeira autonomia, a construção progressiva e articulada dos aspetos racional e volitivo, afetivo e emocional, moral e espiritual. Desta harmonia pessoal decorre a participação social e feliz, cooperante e solidária, que resulta na harmonia social. O educando progride no processo educativo na medida em que toma consciência da sua dignidade e da dignidade dos outros, em que se concilia, a pouco e pouco, com o seu meio humano e com o próprio ambiente e em que aprende a própria relação com o divino, a qual permite perceber todos os contornos da sua existência pessoal e social”³⁴⁰.

³⁴⁰ Conferência Episcopal Portuguesa, “Educação, Direito e Dever – missão nobre ao serviço de todos” (Lisboa: Secretariado Geral do Episcopado, 2002), nº3, acedido a 19 de março de 2018, <https://goo.gl/2eZVtW>.

3.2. Unidade Letiva “Paz Universal”

A Unidade Letiva “Paz Universal” é a quarta Unidade Letiva que se insere no programa do 7º ano do ensino básico de EMRC. Segundo o programa nacional de EMRC, edição de 2014³⁴¹, o programa do 7º ano contempla as seguintes unidades letivas: As origens; As religiões; Riqueza e sentido dos afetos; Paz universal. A que se propôs trabalhar foi a última Unidade Letiva do 7º ano – Paz Universal, planificando-a para o 2º Período, dando seguimento ao dia internacional da paz – 1 de janeiro.

Com esta Unidade Letiva pretende-se atingir as seguintes Metas Curriculares:

D. Promover o diálogo inter-religioso como suporte para a construção da paz e a colaboração entre os povos;

E. Identificar o núcleo central do cristianismo e do catolicismo;

L. Estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé;

N. Promover o bem comum e o cuidado do outro;

O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo;

Q. Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana;

Relativamente aos objetivos, o programa da disciplina de EMRC, propõe os seguintes:

- Valorizar a paz como valor orientador do sentido da realidade humana;

- Interpretar criticamente episódios históricos e factos sociais relacionados com a falência da paz;

- Reconhecer que o direito à paz é universal e deriva da igual dignidade de todos os seres humanos;

- Reconhecer soluções fundamentadas para situações de conflito de valores com base no reconhecimento da dignidade da pessoa;

³⁴¹ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica* (Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2014): 82-85.

- Identificar a paz como elemento essencial da identidade cristã a partir de textos bíblicos;

- Identificar o papel das religiões na construção da paz em situações vitais do quotidiano.

Por fim, os conteúdos a trabalhar são:

- A paz, o grande sonho da humanidade;
- A paz, mais do que ausência de guerra ou de conflito;
- A paz, mais do que equilíbrio entre forças em conflito;
- A paz como plenitude da vida e realização plena da pessoa;
- A paz como atitude/comportamento fruto da justiça e do amor;
- O direito e o dever da paz;
- A falência da paz:
 - A rutura das relações interpessoais e das relações entre Estados, povos, etnias, culturas;
 - A violência: ilusão de uma solução para os problemas;
 - A guerra: causas e consequências;
 - O negócio da venda de armas;
 - A utilização de crianças e jovens na guerra;
 - O terrorismo: causas e consequências;
 - O genocídio: causas e consequências;
 - A absolutização da economia como único valor político.
- O direito à paz:
 - A legítima defesa nos limites da necessidade e da proporcionalidade;
 - A proteção dos inocentes e dos mais vulneráveis;
 - O desarmamento;
 - A negociação democrática como instrumento de governo;
 - A resistência não violenta e o pacifismo: Mahatma Gandhi;
 - O direito internacional.
- Papa Francisco, Mensagem para o dia Mundial da Paz, 2014.
- Diálogo, perdão e reconciliação.
- Prémios Nobel da Paz: critérios de escolha dos premiados;
- Instituições de promoção da paz no mundo:
 - União Europeia;

- Organização das Nações Unidas;
- Tribunal Internacional dos Direitos do Homem.

- A Lei de Talião, contra os abusos de poder: “Olho por olho, dente por dente” (Lv 24,17-21);

- A proposta de Jesus para a construção da paz:

- O amor aos inimigos: Mt 5,43-48.
- O perdão: Mt 18,21-22.
- O Sermão da Montanha: Mt 5,1-12.

- Regra de ouro, transversal aos vários credos:

- “Aquilo que não desejas a ti, não o faças aos outros” (Confúcio);
- “Nenhum de vós é um crente até que deseje a seu irmão aquilo que deseja para si mesmo” (Sunnah);
- “Não faças aos outros aquilo que não queres que os outros te façam a ti” (Judaísmo: Rabi Hillel);
- “O que quiserdes que os outros vos façam, fazei-lho vós também” (Cristianismo: Lc 6,31);

- A construção da paz é um desejo e um imperativo ético para a humanidade;

- Contributos que os cidadãos podem dar para a construção da paz.

3.3. Observação de aula do Professor Cooperante

No dia dez de janeiro de dois mil e dezoito, observou-se a aula do Professor Cooperante, para se tomar consciência algumas rotinas e práticas dos alunos, com o objetivo de adequar as planificações e ajustar as práticas pedagógicas.

Considera-se ter sido um momento importante, uma vez que se observou uma turma interessada e aplicada, bastante participativa e muito entusiasmada com as atividades propostas pelo professor.

A aula iniciou-se com a escrita do sumário no quadro e o seu registo, por cada aluno, no caderno diário que, como foi dito pelo professor, é um dos elementos de avaliação.

De seguida, o professor apresentou a professora estagiária e pediu que cada aluno fizesse uma apresentação rápida (nome e idade). Posteriormente, a aula prosseguiu com normalidade e o professor introduziu a Unidade Letiva – Paz Universal – questionando os alunos sobre o que é a paz. Ao escrever a palavra “PAZ” no centro do quadro, pediu que cada aluno fosse escrever uma palavra que se relacionasse com esta. Num segundo momento, o professor pediu que cada aluno escolhesse uma das palavras escritas, que melhor se relaciona com a paz e, com o marcador verde, a fosse sublinhar. Repetiu-se o mesmo processo para a palavra que menos se relaciona com paz, sublinhando com o marcador vermelho. As palavras escritas no quadro foram, também, registadas pelos alunos no caderno diário.

De seguida, o professor destacou as palavras mais sublinhadas (negativas e positivas), perguntando aos alunos que as sublinharam as razões das suas escolhas. Os alunos foram partilhando as suas ideias, de forma ordenada, com intervenções muito pertinentes.

A aula terminou e o professor lembrou que a próxima aula seria lecionada pela professora estagiária, desejando aos alunos uma boa semana.

3.4. Planificação aula a aula

A Prática de Ensino Supervisionada a realizar ao longo de sete tempos letivos, onde se desenvolveu o programa da Unidade Letiva descrita anteriormente. Neste ponto apresentam-se as planificações das aulas e, num segundo momento de análise crítica, a autoavaliação das mesmas.

3.4.1. Aula 1 – O que é a paz?

A primeira aula da Prática de Ensino Supervisionada, realizada no dia dezassete de janeiro de dois mil e dezoito, procura alcançar as seguintes metas de aprendizagem:

Q. Reconhecer à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana;

O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.

Através destas metas, procura-se atingir os seguintes objetivos:

- Conhecer os alunos da turma;
- Definir paz;
- Interpretar criticamente episódios históricos e factos sociais relacionados com a falência da paz.

Os conteúdos a abordar são:

- A Paz é: grande sonho da humanidade; mais do que ausência de guerra ou equilíbrio entre forças em conflito; como plenitude de vida e realização plena da pessoa; como apelo ao Bem.

- Falência de paz: a violência, a guerra, o negócio da venda de armas e o genocídio.

A grelha de planificação para esta aula é a seguinte:

Unidade Letiva 4: Paz Universal				Ano: 7º Turma: 1		
Aula n.º 1/7				Data: 17 de janeiro de 2018		
				Tempo previsto: 45' (9h05min – 9h50min)		
Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: (Lição n.º 15) Definição de paz. Análise de situações de ausência de paz.					2 min.	
Q. Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.	Conhecer os alunos da turma.	Paz: - o grande sonho da humanidade; - mais do que ausência de guerra ou equilíbrio entre forças em conflito; - como plenitude de vida e realização plena da pessoa; - como apelo ao Bem.	- Acolhimento: Saudar os alunos e relembrar os seus nomes.	PowerPoint	5 min.	Cumprimento das regras de sala de aula;
	Definir «paz».		- Diálogo com os alunos sobre a atividade realizada na aula anterior, partindo das ideias prévias dos alunos para a construção de uma definição de paz.		8 min.	Observação direta; Atenção; Empenho e participação organizada;
O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.	Interpretar criticamente episódios históricos e factos sociais relacionados com a falência da paz	Falência de paz: a violência, a guerra, o negócio da venda de armas e o genocídio.	- Visualização de um pequeno vídeo para introduzir o trabalho (Cena do filme O rapaz do pijama às riscas) - Diálogo com os alunos sobre o vídeo.	Vídeo PowerPoint	6 min.	
			- Trabalho de grupo: análise de situações de violência.	Cartões (puzzle 1)	15 min.	Respeito pelos outros; Capacidade de gestão do tempo;
			- Diálogo com os alunos sobre as conclusões dos trabalhos de grupo e construção do puzzle 2 no quadro.	Peças puzzle 2	10 min.	Participação organizada.

Tabela 3 – Grelha de planificação da aula 1 – O que é a paz?

3.4.1.1. Planificação descritiva

A aula inicia-se saudando os alunos e pedindo que cada uma diga o seu nome, ajudando a professora estagiária a recordá-los.³⁴² De seguida, a professora estagiária escreve o sumário no quadro e solicita aos alunos que o escrevam nos cadernos diários, enquanto o diz em voz alta. O sumário a registar é o seguinte:

Lição n.º 15	17/01/2018
Sumário: - Definição de paz.	
- Análise de situações de ausência de paz.	

De seguida, a professora estagiária apresenta um PowerPoint e faz uma exposição breve com uma proposta de definição de paz, partindo das ideias prévias dos alunos da aula anterior (aula observada do Professor Cooperante, descrita no ponto 3.3). Apresenta, também, algumas dimensões onde a paz se realiza, nomeadamente a religiosa, a social e a pessoal.³⁴³



Figura 1 - Peças do puzzle

Posteriormente, a professora estagiária entrega uma peça de um puzzle a cada aluno (ver figura 1), com o objetivo de

formar pares. Cada aluno deve encontrar a “outra metade” da sua imagem para, juntos, lerem a

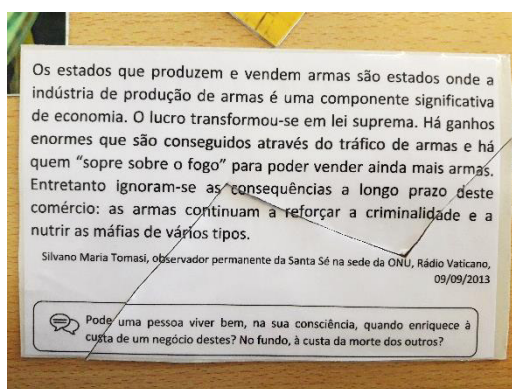


Figura 2 – Verso do puzzle

notícia que está no verso (ver figura 2) e refletirem sobre a questão que lhes é colocada. As situações apresentadas retratam violências que acontecem nos dias de hoje ou no passado: violência na escola, violência contra os idosos, tráfico de armas, suicídio e genocídio. Cada grupo, irá refletir sobre as seguintes questões:

³⁴² Na aula observada, os alunos disseram o seu nome, por isso será apenas momento para se recordar os mesmos.

³⁴³ Pode ver-se o PowerPoint utilizado, no Recurso Pedagógico 1, em anexo.

- Violência na escola: É possível olharmos estas situações ao nosso lado, e não tomarmos uma atitude?

- Tráfico de armas: Pode uma pessoa viver bem, na sua consciência, quando enriquece à custa de um negócio destes? No fundo, à custa da morte dos outros?

- Violência contra idosos: Podemos viver bem, quando sabemos que há idosos a sofrer em silêncio?

- Suicídio: Como podemos ajudar alguém que sofre, para evitar que chegue a este tipo de situação?

- Genocídio: Poderá alguém decidir qual é o valor da vida humana e quais as diferenças condenáveis?³⁴⁴

Depois dos vários pares reunirem e debaterem sobre as diferentes situações, a professora estagiária pede que partilhem as conclusões com a turma, para posteriormente formarem o cartaz (ver figura 3) com a frase “É urgente sermos mais responsáveis uns pelos outros, no respeito pela paz e pelos direitos de todos”, como forma de concluir a atividade.



Figura 3 – Cartaz

No final da aula, a professora estagiária deseja a todos uma boa semana, pedindo que tragam as “vozes afinadas” para a aula seguinte.

³⁴⁴ Para visualizar os diferentes cartões, podem ver-se as imagens dos mesmos no Recurso Pedagógico 2, em anexo. Os cartões estão, também, disponíveis no *Dossier* de Prática de Ensino Supervisionada.

3.4.1.2. Autoavaliação da aula

Esta foi a primeira aula da unidade letiva – “Paz Universal”. De uma maneira geral considera-se que foi uma boa aula, contudo os objetivos propostos não foram atingidos na sua totalidade, uma vez que a aula começou mais tarde do que o previsto, não permitindo, assim, o cumprimento total da planificação.

No início da aula, verificou-se que faltavam cinco alunos e, depois de questionar os colegas, ficou esclarecido que tinham ido participar nas provas de natação. Como se tratava da primeira aula lecionada na turma, optou-se por fazer a apresentação, no início, como forma de (re)lembrar os nomes dos alunos, contudo, e uma vez que não estavam todos presentes, terá que se repetir esta estratégia na segunda aula.

De seguida, a professora estagiária apresentou as conclusões da atividade realizada na aula observada do Professor Cooperante – ideias prévias dos alunos sobre o que é a paz – fazendo uma breve explicação do conceito e esclarecendo três dos vários contextos onde se realiza a paz – religioso, social e pessoal. Notou-se que os alunos se mostraram interessados e participaram de forma ordenada e pertinente, respondendo às questões que a professora ia colocando.

Quando a professora explicou a atividade seguinte – trabalho de pares – e entregou as peças do puzzle, gerou-se grande entusiasmo da parte dos alunos. Prontamente se organizaram para encontrarem o seu par e sentaram-se a ler o verso do puzzle, refletindo sobre a questão lançada. Esta atividade demorou mais tempo do que o inicialmente previsto e, por isso, não se conseguiu cumprir a planificação. No entanto, optou-se, propositadamente, por dar mais algum tempo aos grupos para reflexão sobre as situações apresentadas, uma vez que era importante dar-lhes tempo para pensarem e debaterem sobre as mesmas. No final, houve tempo, para expor as conclusões dos trabalhos, contudo deixou-se a conclusão do grupo do genocídio para a próxima aula, uma vez que os alunos mostraram interesse em ver algumas cenas do filme “O rapaz do pijama às riscas”.

Os materiais usados nesta aula foram adequados aos objetivos da mesma, sendo que a maior dificuldade sentida foi a gestão do tempo.

3.4.2. Aula 2 – “Vemos, ouvimos e lemos... não podemos ignorar!”

A segunda aula de Prática de Ensino Supervisionada, a realizar no dia vinte e quatro de janeiro de dois mil e dezoito, tem como mote “Vemos, ouvimos e lemos... não podemos ignorar”, dando continuidade às atividades realizadas na aula anterior. A meta de aprendizagem a atingir é a **O** (amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo), e o objetivo a alcançar é interpretar criticamente episódios históricos e fatos sociais relacionados com a falência da paz. Por sua vez, o conteúdo a abordar é a falência de paz, nomeadamente, a violência nas escolas e contra os idosos, o negócio da venda de armas, o genocídio e o suicídio.

A grelha de planificação para esta aula é a seguinte:

Unidade Letiva 4: Paz Universal				Ano: 7º Turma: 1		
Aula n.º 2/7				Data: 24 de janeiro de 2018		
				Tempo previsto: 45' (9h05min – 9h50min)		
Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: (Lição n.º 16) Conclusão da aula anterior. Cantata da Paz: de Sophia ao 7º1.					2 min.	
O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.	(Re)conhecer os alunos da turma.	Falência de paz: a violência nas escolas e contra os idosos, o negócio da venda de armas, o genocídio e o suicídio.	- Acolhimento: saudar os alunos e relembrar os seus nomes.	PowerPoint Vídeo	3 min.	Cumprimento das regras de sala de aula; Observação direta; Atenção; Empenho e participação organizada;
	Interpretar criticamente episódios históricos e fatos sociais relacionados com a falência da paz.		- Visualização de um pequeno vídeo (Cena do filme “O rapaz do pijama às riscas”) - Diálogo com os alunos sobre o vídeo e partilha das considerações do grupo sobre o genocídio.		10 min.	
			- Diálogo com os alunos sobre as conclusões dos trabalhos de grupo e construção do puzzle 2 no quadro.	Peças puzzle 2	10 min.	
			- Audição do poema “Cantata da paz” de Sophia de Mello Breyner Andresen musicado por Francisco Fanhais. Diálogo com os alunos sobre o mesmo. - Construção da letra para a “Cantata da paz” do 7º1.	PowerPoint Viola	10 min.	
				PowerPoint Viola	10 min.	Participação organizada.

Tabela 4 – Grelha de planificação da aula 2 - “Vemos, ouvimos e lemos... não podemos ignorar!”

3.4.2.1. Planificação descritiva

A aula inicia-se, à semelhança da anterior, saudando os alunos e relembrando os seus nomes, uma vez que nem todos os alunos estiveram presentes na última aula. De seguida, a professora estagiária escreve o sumário no quadro e solicita aos alunos que o escrevam nos cadernos diários, enquanto o diz em voz alta. O sumário a registar é o seguinte:

Lição n.º 16	24/01/2018
Sumário: - Conclusão da aula anterior.	
- Cantata da Paz: de Sophia ao 7º1.	

Depois de todos os alunos terem feito o registo do sumário a docente pede a um aluno para fazer a síntese da aula anterior, ajudando os alunos que estiveram ausentes a perceber o tema que está a ser trabalhado. Posteriormente, uma vez que um dos grupos não apresentou as conclusões do seu trabalho, e ficou combinado apresentarem nesta aula, a professora estagiária pede que um dos elementos do grupo partilhe com a turma a situação de violência que analisaram (o genocídio). Uma vez que os alunos, na primeira aula, mostraram grande curiosidade no aprofundamento desta temática, a professora estagiária informa que trouxe uma cena do filme “O rapaz do pijama às riscas” para ser vista e debatida em grupo-turma. De maneira a contextualizar a cena, pergunta à aluna K.³⁴⁵ para fazer uma breve sinopse do filme.

Como forma de concluir esta atividade (trabalhos de grupo e cena do filme), a professora estagiária solicita aos alunos, que faltaram na aula anterior, para ajudarem a construir um cartaz (ver figura 4), que contém a seguinte frase: “É urgente sermos mais responsáveis uns pelos outros, no respeito pela paz e pelos direitos de todos!

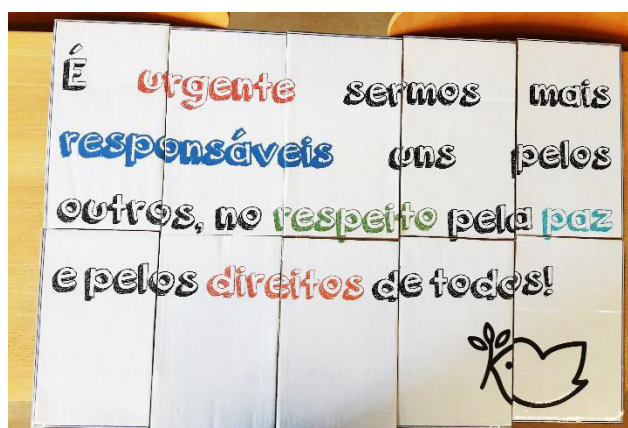


Figura 4 - Cartaz

³⁴⁵ Esta aluna, na aula n.º 1, perguntou se podiam ver o filme “O rapaz do pijama às riscas” quando a professora estagiária falou de algumas situações de genocídio do século XX.

no respeito pela paz e pelos direitos de todos”. Este puzzle deverá ser construído em 2 minutos e afixado no quadro para que todos os alunos o possam ver. Depois desta atividade a professora estagiária lança algumas questões à turma, aprofundando o sentido da frase exposta.

No momento seguinte, relembra o segundo ponto do sumário - “Construção de uma Cantata da Paz” - perguntando aos alunos se sabem do que se trata. Consoante as respostas, apresenta a “Cantata da Paz” de Sophia de Mello Breyner Andresen, informando que esta é uma escritora portuguesa que já escreveu alguns livros que provavelmente os alunos leram ou ouviram falar, tais como: “Menina do Mar”, “Cavaleiro da Dinamarca”, “A Fada Oriana”, “O Rapaz de Bronze”. A professora estagiária pede, então, a cada aluno para ler um verso do poema, perguntando se há alguma palavra que não compreendem. Depois, entrega uma folha com a Cantata da Paz³⁴⁶, para facilitar o acompanhamento da mesma na atividade seguinte. Utilizando a viola, ensina o arranjo musical desta mesma cantata, de autoria de Francisco Fanhais, repetindo duas vezes, para ajudar os alunos a memorizar. Consoante a receção desta atividade, a professora estagiária pode ponderar a sua repetição.

Utilizando os mesmos grupos formados na aula anterior, a professora estagiária solicita aos alunos que preencham o verso da folha entregue, adequando a cada uma das situações que eles analisaram, ajudando-os com a métrica dos versos.³⁴⁷

Posteriormente informa os alunos que o resultado desta atividade será para apresentar à rádio da escola, com o objetivo de ser gravada e transmitida, como forma de sensibilização da comunidade escolar.

A aula termina e a professora estagiária recolhe as folhas (por grupos), para que possa, posteriormente, compilar todos os trabalhos e na próxima aula apresentar o resultado final da Cantata do 7º1.

³⁴⁶ Pode ver-se em anexo, no Recurso Pedagógico 3, a Cantata da Paz de Sophia de Mello Breyner Andresen.

³⁴⁷ Esta folha pode ser visto em anexo, no Recurso Pedagógico 3.

A professora estagiária finaliza a aula, perguntando se algum aluno sabe tocar algum instrumento, que possa ajudar na harmonização da música, pedindo que o traga na próxima aula. Finalmente deseja a todos uma boa semana.

3.4.2.2. Autoavaliação da aula

Esta foi a segunda aula da unidade letiva – “Paz Universal”. De uma maneira geral considera-se que foi uma boa aula, mas, novamente por atraso no início da aula, os objetivos propostos não foram atingidos na sua totalidade, uma vez que o cumprimento da planificação não aconteceu.

Tal como refletido na aula anterior e, uma vez que já se encontravam todos os alunos presentes, repetiu-se a apresentação dos mesmos. De seguida, quando foi solicitado a um aluno que explicasse o que foi feito na aula anterior, este prontamente apresentou uma síntese completa e detalhada aos colegas. Rapidamente todos os grupos queriam partilhar as suas conclusões, mas a professora estagiária teve que intervir dizendo que não haveria tempo para refletir sobre esses assuntos novamente, contudo explicou que trouxe uma cena de um filme – “O rapaz do pijama às riscas”, tal como eles lhe tinham pedido, na última aula. Depois de questionar se alguém conhecia o filme, alguns alunos disseram que “já tinham ouvido falar”, mas nenhum conseguiu fazer uma sinopse do mesmo. Então, de forma breve, a professora contou a história antes de mostrar a última cena, pedindo ao grupo que trabalhou o genocídio, que explicasse à turma o que refletiram. Os alunos demonstraram muita atenção e interesse por este tema, o que levou a professora estagiária a aprofundar mais sobre o assunto, esclarecendo todas as questões que lhe iam sendo colocadas. Esta foi outra das razões pela qual a planificação não foi cumprida, mas este não é considerado um aspeto negativo, visto que vai ao encontro dos objetivos propostos para a aula.

A última atividade que se realizou nesta aula foi a “Cantata da Paz” de Sophia de Mello Breyner Andresen, porém só houve tempo para cantá-la uma vez e apresentar a autora.

Novamente, o interesse dos alunos e a participação dos mesmos na aula é um ponto muito positivo que se destaca. Considera-se, também, que os materiais utilizados foram adequados e pertinentes para as atividades desenvolvidas.

A maior dificuldade permanece na gestão do tempo. No entanto, como já se disse, isso não prejudicou a aula, uma vez que se tratou de um tema de particular interesse para os alunos que também é objetivo da Unidade Letiva.

3.4.3. Aula 3 – A Paz Interior

A terceira aula de Prática de Ensino Supervisionada, a realizar no dia trinta e um de janeiro de dois mil e dezoito, tem como tema “A paz interior”. As metas de aprendizagem a atingir são:

- O.** Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo
- N.** Promover o bem comum e o cuidado do outro.

Os objetivos a alcançar são:

- interpretar criticamente episódios históricos e fatos sociais relacionados com a falência da paz;
- reconhecer que a paz interior é importante para a construção da paz universal.

Por fim, os conteúdos a abordar são:

- a falência de paz: violência nas escolas e contra os idosos, o negócio da venda de armas, o genocídio e o suicídio;
- a paz interior, que implica viver em harmonia e bem-estar emocional, sentir-se satisfeito consigo mesmo apesar das lutas do dia a dia.

A grelha de planificação para esta aula é a seguinte:

Unidade Letiva 4: Paz Universal

Aula n.º 3/7

Ano: 7º | Turma: 1

Data: 31 de janeiro de 2018

Tempo previsto: 45' (9h05min – 9h50min)

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: (Lição n.º 17) Construção da “Cantata da Paz”. História “O rei e a paz perfeita”.						
O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.	Interpretar criticamente episódios históricos e fatos sociais relacionados com a falência da paz.	Falência de paz: a violência nas escolas e contra os idosos, o negócio da venda de armas, o genocídio e o suicídio.	Música “Cantata da Paz” de Sophia de Mello Breyner. Construção da letra para a “Cantata da paz do 7º1”.	Folha com a letra da “Cantata da Paz”.	5 min. 10 min.	Participação organizada; empenho na atividade;
N. Promover o bem comum e o cuidado do outro.	Reconhecer que a paz interior é importante para a construção da paz universal.	A paz interior implica viver em harmonia e bem-estar emocional, sentir-se satisfeito consigo mesmo apesar das lutas do dia a dia.	História “O rei e a paz perfeita”: Diálogo com os alunos sobre a história, interligando com o conceito de paz interior. Vídeo “Recado da Rita” (link: https://goo.gl/kNbP9G) Música “Cantata da Paz” de Sophia de Mello Breyner.	PowerPoint Vídeo PowerPoint Viola	15 min. 5 min. 5 min.	Observação direta: atenção; empenho; participação organizada; respeito das regras de sala de aula;

Tabela 5 – Grelha de planificação da aula 3 – “A paz interior”

3.4.3.1. Planificação descritiva

A aula inicia-se, à semelhança da anterior, saudando os alunos e lembrando os seus nomes. De seguida, a professora estagiária escreve o sumário no quadro e solicita aos alunos que o escrevam nos cadernos diários, enquanto o diz em voz alta. O sumário a registar é o seguinte:

Lição n.º 17	31/01/2018
Sumário: - Construção da “Cantata da Paz”.	
- História “O rei e a paz perfeita”.	

A professora estagiária inicia a aula recordando com os alunos o que foi feito na aula anterior. Neste seguimento, entrega a folha com a letra da música e canta, com os alunos, a Cantata da Paz de Sophia de Mello Breyner Andresen. Uma vez que a atividade seguinte pressupõe que os alunos saibam bem a melodia da estrofe, se sentir que é necessário, a professora estagiária repete algumas vezes, para que todos a saibam cantar sem dificuldade.

De seguida, pede aos grupos formados na primeira aula para se juntarem, uma vez que vão construir a letra da “Cantata da Paz do 7º1”. Relativamente aos alunos que faltaram na primeira aula, a professora estagiária distribuiu-os pelos grupos já formados. Cada grupo deve fazer dois versos, adequando à situação de violência que estudou. Para esta atividade os alunos têm 10 minutos. Durante a realização da mesma, a professora estagiária acompanha os grupos, ajudando-os na métrica dos versos.

Posteriormente, a professora estagiária informa os alunos que o resultado desta atividade será gravado na rádio da escola, com o objetivo de ser transmitida, como forma de sensibilização da comunidade escolar.

No final do tempo, a professora estagiária recolhe as folhas (por grupos), para que possa compilar todos os trabalhos e na próxima aula apresentar o resultado final da “Cantata do 7º1”.

De seguida, a professora estagiária informa os alunos que encontrou uma história muito interessante sobre o tema que estão a estudar. Começa, então, por contar a história do “Rei e a Paz Perfeita”, apresentando algumas imagens no PowerPoint.³⁴⁸ A história é a seguinte:

“Havia um rei que se dispôs a oferecer um grande prémio ao artista que fosse capaz de captar numa pintura a paz perfeita.

Foram muitos os artistas que o tentaram. O rei observou e admirou todas as pinturas, mas houve apenas duas de que ele realmente gostou; e teve que escolher entre ambas.

A primeira era um lago muito tranquilo. Este lago era um espelho perfeito onde se refletiam os lindos bosques que o rodeavam. Sobre eles encontrava-se um céu muito azul com ténues nuvens brancas. Todos os que olharam para esta pintura pensaram logo que ela refletia a paz perfeita.

A segunda pintura tinha montanhas, estas eram escabrosas e estavam despidas de vegetação. Sobre elas havia um nevoeiro assustador. Montanha abaixo corria uma pequena corrente de água. Tudo isso se revelava muito pouco pacífico. Mas observando atentamente todo aquele cenário sombrio, reparou numa pequena casa de madeira com

³⁴⁸ O PowerPoint referido pode ser consultado no Recurso Pedagógico 4, em anexo.

luz no interior. Perguntou, então, ao pintor do quadro porque estava ali aquela casa, no meio de um cenário tão escuro. O pintor explicou que tinha pintado um quadro da sua própria casa, explicando que mesmo vivendo no meio de todo aquele panorama, dentro da sua casa sempre sentiu uma paz perfeita, no aconchego da lareira.

Perante este testemunho, o rei escolheu a segunda e explicou:

- Paz não significa estar num lugar sem ruídos, sem problemas, sem trabalho árduo, ou sem dor. Paz significa que, apesar de tudo isso, permanecemos calmos no nosso coração. Este é o verdadeiro significado da paz. Tudo nos pode ser roubado, mas uma paz interior, laboriosamente alcançada, nenhuma tempestade a poderá aniquilar”.

Terminando de contar a história, a professora estagiária faz algumas perguntas que orientem a reflexão dos alunos para chegar ao tema da mesma – Paz Interior. As perguntas serão:

- Qual o quadro que vocês escolheriam? Porquê?
- Quais as características de cada quadro?
- O título da história é “Paz perfeita”. Ela existe?
- Afinal, de que paz fala a história? (recordando as dimensões da paz abordadas na primeira aula).
- Essa paz interior é importante para a construção de uma paz universal?

Quando concluir o diálogo com os alunos e tiver abordado todas as questões que ache pertinentes, a professora estagiária mostra um vídeo³⁴⁹ como forma de concluir o que falaram, dizendo que a Rita tem um recado para dar.

No final da aula, a professora estagiária propõe cantarem a Cantata da Paz de Sophia de Mello Breyner Andresen.

³⁴⁹ O vídeo foi construído pela professora estagiária e o *link* para visualização do mesmo pode ser consultado no Recurso Pedagógico 5, em anexo.

3.4.3.2. Autoavaliação da aula

Esta foi a terceira aula da unidade letiva – “Paz Universal”. De uma maneira geral, considera-se que foi uma boa aula, contudo os objetivos propostos não foram atingidos na sua totalidade, uma vez que não se conseguiu dar cumprimento a toda a planificação.

Uma vez que, na aula anterior, não se concluiu a atividade da Cantata da Paz, a aula iniciou-se retomando esta tarefa. Os alunos mostraram já conhecer a música e cantaram-na muito bem, demonstrando entusiasmo em fazer a “Cantata da Paz do 7º1”. Contudo na divisão dos grupos, gerou-se alguma confusão, principalmente com os cinco alunos que tinham faltado na primeira aula. Além disso, alguns alunos também não se lembravam do colega com quem tinham trabalhado. Depois de algum tempo, a professora estagiária conseguiu gerir esta situação, mas deveria ter pensado numa alternativa para a formação dos grupos. Contudo, esta foi uma das principais dificuldades sentidas nesta aula. Além disso, esta atividade ocupou mais tempo do que o previsto, uma vez que os alunos não se limitaram a fazer dois versos, mas uma estrofe, por iniciativa própria pedindo, mais tempo, para a sua execução.

Depois desta atividade, a professora estagiária recolheu uma folha por grupo para fazer a compilação da letra, ajustando o contributo de todos os grupos.

O ponto forte da aula foi, de facto, o resultado final dos trabalhos de grupo. Considera-se que a letra da “Cantata da Paz do 7º1” demonstra, não só o trabalho realizado, como também a criatividade e o empenho dos alunos em construir uma letra que espelhasse todas as descobertas feitas até então. A “Cantata da Paz do 7º1” construída foi a seguinte:

Vemos, ouvimos e lemos

Não podemos ignorar

Vemos, ouvimos e lemos

Não podemos ignorar

A violência contra idosos

Nós temos que travar

Os nossos grandes sábios
Vamos ajudar.

Vemos, ouvimos e lemos
As crianças a sofrer
Já chega de tristezas
Deixem-nas crescer.

A urgência da paz
Nós vamos celebrar
O fim das guerras e preconceitos
Queremos lá chegar.

Vemos, ouvimos e lemos
Histórias de tantas notícias
Ficamos aterrorizados
Com tamanhas malícias.

De seguida, a professora estagiária apresentou a história “O rei e a paz perfeita”, contudo não houve muito tempo para a exploração da mesma, o que é um aspeto a melhorar, uma vez que os alunos se mostraram bastante interessados. Apesar disso, os alunos conseguiram entender o objetivo central da história, tirando as conclusões necessárias.

Tal como se disse, não houve tempo para a exploração do vídeo “O recado da Rita”, deixando-o para o início da aula seguinte.

Em consonância com as aulas anteriores, conclui-se que os materiais utilizados foram adequados, visto que, ajudaram os alunos a alcançar os objetivos propostos para a aula.

3.4.4. Aula 4 – Viagem pelo meu interior

A quarta aula de Prática de Ensino Supervisionada, a realizar no dia sete de fevereiro de dois mil e dezoito, tem como tema “A paz interior”. As metas de aprendizagem a atingir são:

O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo;

Os objetivos a alcançar são:

- Autoconhecimento.
- Reconhecer que a paz interior é importante para a construção da paz universal.
- Descobrir que emoções originam os diversos aspetos da minha pessoa e da minha vida.

Os conteúdos a desenvolver serão os seguintes:

- A paz começa dentro de nós (paz interior).
- A paz interior implica viver em harmonia e bem-estar emocional.

A grelha de planificação da aula é a seguinte:

Unidade Letiva 4: Paz Universal

Aula n.º 4/7

Ano: 7º | **Turma:** 1

Data: 06 de fevereiro de 2018

Tempo previsto: 45' (9h05min – 9h50min)

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: (Lição n.º 18) Viagem pelo meu interior.						
O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.	Reconhecer que a paz interior é importante para a construção da paz universal.	A paz começa dentro de nós (paz interior).	Música "Cantata da Paz do 7º1".	Viola PowerPoint	5 min.	Participação;
			Video "Recado da Rita" (link: https://goo.gl/kNbP9G)	Video Youtube	5 min.	Atenção;
	Autoconhecimento. Descobrir que emoções originam os diversos aspetos da minha pessoa e da minha vida.	A paz interior implica viver em harmonia e bem-estar emocional.	Exercício de interioridade: "Viagem pelo meu interior".	Cartolina em forma de coração Música Caixa do tesouro	30 min.	Participação organizada; empenho na atividade; respeito das regras;

Tabela 6 – Grelha de planificação da aula 4 – "Viagem pelo meu interior"

3.4.4.1. Planificação descritiva

A aula inicia-se com a saudação dos alunos. De seguida, a professora estagiária escreve o sumário no quadro e solicita aos alunos que o escrevam nos cadernos diários, enquanto o diz em voz alta. O sumário a registar é o seguinte:

Lição n.º 18

07/02/2018

Sumário: - Viagem pelo meu interior.

Posteriormente, a professora estagiária informa os alunos de que compilou todas as sugestões feitas pelos diferentes grupos e chegou à letra da Cantata da Paz do 7º1. Todos juntos cantam a música uma vez, para verificar se há mais alguma alteração a ser feita.

De seguida, a professora estagiária relembra os temas abordados na aula anterior, pedindo a um dos alunos para referir as ideias principais. De seguida, a professora estagiária apresenta o vídeo “Recado da Rita”, onde a Rita (personagem fictício) faz uma síntese das ideias principais que foram abordadas até então.³⁵⁰

Após esta atividade, a professora estagiária informa os alunos de que vão fazer uma viagem pelo interior de cada um. Para que tal corra bem, têm que estar todos concentrados. Explica-lhes, então, que descobrir quais as emoções que originam os diversos aspetos da nossa personalidade, ajuda cada um a viver em



Figura 5 – Corações em cartolina

paz, interiormente. De seguida, entrega a cada aluno, um coração em cartolina (ver figura 5) e pede que arrumem as suas mesas, deixando apenas uma caneta, porque precisam de toda a concentração possível, sem distrações. Pede, então, que numa das faces do coração, escrevam o seu nome.

De seguida, a professora estagiária, utilizando uma música para relaxamento, deixa que os alunos a escutem por alguns minutos, indicando-lhes qual deve ser a postura e a respiração adequadas para a atividade. Quando vir que estão prontos para iniciar, utilizando a proposta do livro de Elena Andrés, vai lendo calmamente:

“Imagina um quarto vazio, muito amplo. Apesar de vazio, é um lugar muito acolhedor. Numa das paredes há um espelho grande. Aproximas-te dele, podes perfeitamente ver-te de corpo inteiro. Olhas para ti.

³⁵⁰ O link para visualização do mesmo pode ser consultado no Recurso Pedagógico 5, em anexo.

Reparas na tua roupa (...). Agora começando pelos pés, vais visualizar diferentes pontos do teu corpo. Os pontos que vires que estão tensos, irás relaxá-los inspirando profundamente e, ao expirar, deixarás libertar a tensão dessa zona do corpo. Se vires pontos do teu corpo de que não gostes, que te levantem complexos, inspirarás profundamente concentrando-te nesse ponto e ao expirar, dirás intimamente “aceito-te” (silêncio durante um minuto ou pouco mais para que cada um possa fazer este percurso interior). Agora, quero que escrevas no coração “aceito-te” quantas vezes precisaste de dizer interiormente.

Neste momento estás a olhar para o teu rosto no espelho: O que é que a tua cara exprime? (...) Aos poucos vais notar que o teu rosto exprime cada vez mais serenidade (...). Observa os teus olhos, olha fixamente para os teus olhos e assim, entras no teu interior.

Encontras uma lista de nomes. Os primeiros são os nomes dos teus entes queridos (...). Quem são? De entre todos concentras-te no nome de uma pessoa muito especial para ti neste momento da tua vida (...). Inspira profundamente pronunciando interiormente o nome dessa pessoa e evocando o seu rosto e, ao expirar, dizes no teu coração “obrigado/a”. (silêncio durante um minuto ou pouco mais para que cada um possa fazer). Agora, escreve no coração “obrigado/a”.

Continuas a ver a lista de nomes. Agora lês nomes de pessoas com quem tiveste ou tens ainda algum problema de relacionamento (...). De entre todos eles, concentras-te no nome de alguém com quem gostarias de fazer as pazes (...). Inspiras pronunciando o seu nome e expiras dizendo “desculpa” ou “estás desculpado”, conforme o caso. (silêncio durante um minuto ou pouco mais para que cada um possa fazer). Agora, quero que escrevas no coração “desculpa” ou “estás desculpado/a”.

Continuas a viagem interior. Chegas a um lugar em que vais encontrar as tuas recordações pessoais, acontecimentos, momentos da tua vida que nunca mais esquecerás. Como se fossem fotogramas de um filme, irás vendo as imagens desses momentos em todos os pormenores: onde aconteceu, com quem aconteceu, como te sentiste (...). Concentra-te numa recordação particularmente feliz, evoca todos os pormenores e deixa que te invada aquele sentimento de felicidade que experimentaste. Podes escrever uma palavra no coração que te lembres desse momento.

Continuas a viagem. Chegas agora a um lugar em que aparecem todos os aspetos mais positivos da tua pessoa, quais são? À medida que os vais reconhecendo, pronuncia-os para ti e torna-te consciente daquilo que sentes. Escreve uma dessas qualidades no coração, a que consideras mais importante.

Perto, estás em outro lugar muito diferente, mas que todos temos, o lugar onde estão os nossos aspetos menos positivos: defeitos, complexos... tudo aquilo que gostas menos em ti. O que é? Di-lo para ti mesmo e repara no que sentes. Escreve um desses aspetos no coração. Visualiza agora um lugar dentro de ti em que moram os teus sonhos mais profundos, os teus anseios mais preciosos. O que é que te falta para cumprir esse sonho tão especial? Escreve uma palavra que te dê esperança para continuar a sonhar.

E chegou a hora de imaginar o teu coração. Vê como bate transmitindo a vida a todo o teu corpo (...). No centro do teu coração vês um ponto de luz, essa luz começa a crescer e vai-se espalhando por todo o teu corpo. Graças a essa luz vês no centro do teu coração um cofre. Dentro dele está o teu tesouro: aquilo que é hoje para ti fonte de esperança, de projetos, de energia. Imagina-te a abrir o cofre e... que é que está lá dentro? (silêncio durante um minuto ou pouco mais). Aos poucos a imagem do teu tesouro fica mais pequena até que desaparece e voltas a ver a tua cara no espelho. Talvez agora exprima mais alegria e mais tranquilidade do que no começo? Vês todo o teu corpo e sabes que o teu exterior alberga um mundo interior fascinante, que dentro de ti há um tesouro no teu coração. Escreve no coração uma palavra que signifique para ti o que encontreste...

Inspiras profundamente e deixas sair todo o ar pela boca. Estás consciente de estar aqui, na sala de aula com os teus colegas...

Começas a mexer os dedos dos pés... das mãos... levantas a cabeça, vês os teus colegas...".³⁵¹

³⁵¹ Cf. Andrés, *Educar na Interioridade*, 131-133.

Terminando o relaxamento, a professora estagiária pede, então, que todos se levantem e façam um círculo à volta da sala, deixando o coração encostado ao peito, com a face do nome visível. E então diz:

“Olhem para os nossos corações... que bonitos! Nós conseguimos ver o nome de cada um, a parte exterior, mas todos sabem que do outro lado estão alguns aspetos importantes da nossa vida: emoções, nomes, vivências... Partilhamos isso com quem queremos, na nossa intimidade... embora, se olharmos bem, é possível, por vezes, entrever algo. (Alguns corações poder-se-á ver que tem alguma coisa escrita por trás; a professora estagiária indica-os)”.

De seguida, a professora estagiária pede a algum aluno para partilhar com os restantes como foi a experiência de viagem pelo seu interior. Se se proporcionar, pede aos alunos que se juntem em pares ou grupos para continuar a partilha.

Para terminar a aula, a professora estagiária coloca a “caixa do tesouro” (ver figura 6) numa das mesas e pede aos alunos para irem pôr o seu coração dentro da caixa, simbolizando a importância de cada um, das suas vivências e da aceitação das mesmas, para o bem-estar emocional que todos buscamos com a paz interior.



Figura 6 – Caixa do tesouro

3.4.4.2. Autoavaliação da aula

Esta foi a quarta aula da unidade letiva – “Paz Universal”. De uma maneira geral considera-se que foi uma aula muito boa, embora os objetivos propostos não tenham sido amplamente atingidos.

Uma vez que a aula iniciou mais tarde, porque os alunos estavam a terminar o teste da disciplina de História, optou-se por deixar a atividade da “Cantata da Paz” para a aula seguinte, o que deixou os alunos um pouco agitados, porque estavam curiosos com o resultado final, mas pacientemente aceitaram a proposta.

A atividade seguinte, foi a visualização do vídeo “O recado da Rita” que embora tenha despertado o interesse dos alunos, não surtiu o melhor efeito porque o computador não tinha som e a professora estagiária não conseguiu solucionar o problema. Assim, optou por mostrar o vídeo sem som, uma vez que se considerou que o texto escrito no vídeo era o que realmente interessava. Porém, o som daria outro impacto ao vídeo, mas apesar desse contratempo, os alunos colaboraram e ficaram animados para saber o que se seguiria.

O ponto forte desta aula foi o momento seguinte: a “viagem pelo meu interior”. Os alunos compreenderam o objetivo da atividade e cumpriram as orientações dadas pela professora estagiária. Embora se tenha notado que dois alunos não conseguiram concentrar-se, os mesmos não se manifestaram, nem perturbaram os restantes colegas, permitindo que esta tarefa se realizasse sem perturbações. Uma vez que os alunos estavam tão concentrados no decorrer da viagem, a professora estagiária solicitou que escrevessem alguma coisa que quisessem, apenas no final da atividade, para não quebrar a concentração. Ao ler o que cada aluno escreveu no coração, percebe-se que as “viagens” foram feitas com a devida profundidade. De facto, nesta aula, foi possível provar, que os alunos gostam e precisam do silêncio para se concentrarem e refletirem sobre si próprios e sobre a sua vida. Foi, de facto, uma descoberta! Não apenas para os alunos, mas também para a professora estagiária que, inicialmente, estava reticente em realizar esta atividade.

Considera-se que os materiais desenvolvidos para esta aula foram adequados e conseguiram surtir o objetivo pretendido.

3.4.5. Aula 5 – A paz começa com pequenos passos – Comunicação Não Violenta

A quinta aula de Prática de Ensino Supervisionada, a realizar no dia vinte e um de fevereiro de dois mil e dezoito, tem como tema “A paz começa com pequenos passos – Comunicação Não Violenta”. As metas de aprendizagem a atingir são as seguintes:

- N.** Promover o bem comum e o cuidado do outro;
- O.** Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.

Os objetivos a alcançar são:

- Reconhecer que o direito à paz é universal;
- Reconhecer soluções fundamentadas para situações de conflito de valores com base no reconhecimento da dignidade da pessoa.

Os conteúdos a desenvolver serão os seguintes:

- Diálogo e Comunicação Não Violenta;
- Promoção da paz;
- Construção da paz é um desejo e um imperativo ético para a humanidade;
- Contributos que os cidadãos podem dar para a construção da paz.

A grelha de planificação é a seguinte:

Unidade Letiva 4: Paz Universal
Aula n.º 5/7

Ano: 7º | Turma: 1
Data: 21 de fevereiro de 2018
Tempo previsto: 45' (9h05min – 9h50min)

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: (Lição n.º 19) O jogo do galo. O nosso compromisso é a paz.					2 min.	
N. Promover o bem comum e o cuidado do outro.	Reconhecer que o direito à paz é universal.	Diálogo e Comunicação Não Violenta.	Apresentação em PowerPoint sobre a cnv.	PowerPoint	5 min.	Atenção;
O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.	Reconhecer soluções fundamentadas para situações de conflito de valores com base no reconhecimento da dignidade da pessoa.	Promoção da paz. Construção da paz é um desejo e um imperativo ético para a humanidade.	Realização do “jogo do galo”, com várias questões sobre cnv e outros assuntos já abordados nas aulas.	Jogo do Galo: Cartões com perguntas para as equipas, tabuleiro, prémios.	28 min.	Participação organizada; Empenho na atividade;
		Contributos que os cidadãos podem dar para a construção da paz.	Construção da pomba branca: “O nosso compromisso pela paz”.	Placa de madeira com uma pomba desenhada; Lã;	10 min.	Participação organizada;

Tabela 7 – Grelha de planificação da aula 5 – “A paz começa com pequenos passos – Comunicação Não Violenta”

3.4.5.1. Planificação descritiva

A aula inicia-se com a saudação dos alunos. De seguida, a professora estagiária escreve o sumário no quadro e solicita aos alunos que o registem nos cadernos diários, enquanto o diz em voz alta. O sumário a registar é o seguinte:

Lição n.º 19	21/02/2018
Sumário: - Jogo do galo.	
- O nosso compromisso é a paz.	

Posteriormente, em conjunto com os alunos, a professora estagiária inicia a aula cantando a “Cantata do 7º1”.

De seguida, introduz o tema com imagens de alguns filmes, jogos e outras situações do dia-a-dia, onde se nota que a cultura da violência está de tal forma *impregnada*, que muitas vezes não se consegue perceber.³⁵² De seguida, a professora estagiária relembra que a forma como comunicamos pode estar na origem de muitos conflitos. Então, utilizando o PowerPoint³⁵³, explica sumariamente como se pode dialogar de forma não violenta, através da técnica de Marshall B. Rosenberg intitulada “Comunicação Não Violenta”, previamente aprofundada neste relatório no ponto 1.3. deste capítulo. Esta técnica propõe a reformulação da linguagem e visão de mundo do ser humano, substituindo os condicionamentos comuns de ataque e defesa, julgamento e crítica, por uma observação consciente dos fatos específicos, de como as pessoas se sentem em relação a estes fatos, do que estão a necessitar e a formulação de um pedido.

³⁵² As imagens utilizadas estão disponibilizadas no Recurso Pedagógico 6, em anexo.

³⁵³ Este PowerPoint pode ser consultado no Recurso Pedagógico 7, em anexo.

Posteriormente, para pôr em prática o que a professora estagiária explicou, vão jogar ao Jogo do Galo (ver figura 7)³⁵⁴, que consiste no seguinte: dividir a turma em dois grupos; cada grupo terá cinco peças para jogar; o grupo terá que escolher um representante que colocará as peças no tabuleiro e responderá às questões³⁵⁵ colocadas; o representante é o único que pode responder, embora possa pedir ajuda aos seus colegas do grupo para dar a resposta; apenas se consideram certas ou erradas as respostas do representante; ao responder certo à pergunta, o grupo pode colocar uma peça; ganha o grupo que faz uma linha vertical, horizontal ou diagonal de três peças primeiro; as respostas têm de ser dadas no tempo máximo de trinta segundos; os grupos podem utilizar três ajudas – prolongamento do tempo de resposta (⌚), responder duas vezes caso não tenham certeza da resposta e para não perderem a jogada (2x) e trocar a pergunta (↻). No final do



Figura 7 – Jogo do galo



Figura 8 – Prémio do jogo do galo



Figura 9 – Prémio do jogo do galo

jogo, a professora estagiária entrega um saco com três rebuçados (ver figura 8) e uma frase sobre a paz a todos os alunos, pela participação empenhada e, ao grupo que ganhou, entrega também um lápis de um super-herói (ver figura 9), solicitando-lhes que sejam heróis pacíficos, ao contrário dos que foram vistos anteriormente.

³⁵⁴ Os cartões deste jogo podem ser consultados no *Dossier* de Prática de Ensino Supervisionada.

³⁵⁵ As questões estão disponíveis no Recurso Pedagógico 8, em anexo.



Figura 10 – Quadro “O nosso compromisso é a paz”

Para terminar a aula, a professora estagiária pede aos alunos para fazerem um semicírculo à volta do quadro. Ali vai estar o quadro “O nosso compromisso é a paz” (ver figura 10). A professora estagiária utilizando o novelo de lã branca começa por fazer uma linha, unindo dois pregos para exemplificar aos alunos o que é pretendido. De seguida, diz um dos compromissos a que se propõe, baixinho (não é necessário que se oiça), convidando os alunos a fazer o mesmo. Um a um vão preenchendo o interior da pomba com lã branca e vão dizendo os seus compromissos de paz. Alguns exemplos: “educar para a paz”, “educar para o respeito”, “falar com carinho sem ofender”. No final expõe-se o resultado, para que toda a comunidade escolar possa ver o trabalho desenvolvido.

3.4.5.2. Autoavaliação da aula

Esta foi a quinta aula da unidade letiva – “Paz Universal”. A aula atingiu, em parte, objetivos propostos e, por isso, considera-se que foi uma boa aula.

É de salientar, novamente, o empenho dos alunos nas atividades realizadas. Estes demonstraram curiosidade e interesse pelo tema em estudo, participando com intervenções pertinentes e organizadas.

Um aspeto a melhorar foi a forma como se apresentou a técnica da “Comunicação Não Violenta”. A princípio não foi entendida por todos, o que também se notou no jogo e houve necessidade de clarificar diversas vezes os quatro pilares – observação, sentimento, necessidade e pedido. A necessidade de querer cumprir a planificação, fez com que a professora estagiária passasse à atividade seguinte (jogo do Galo). Contudo, fê-lo também com o objetivo de reforçar a explicação desta técnica, uma vez que algumas perguntas exploravam a técnica na prática. As

dúvidas surgiram, mais intensamente, na hora de responder às questões do jogo. Notou-se que os alunos sentiram alguma dificuldade em pôr a técnica em prática. Por essa razão e, pela necessidade de explicar mais do que uma vez a mesma, a atividade prolongou-se e fez com que não fosse possível fazer o quadro “O nosso compromisso é a paz”. Outra razão para esse atraso foi o entusiasmo dos alunos pelo jogo. De facto, quiseram jogar mais do que uma vez e, reparando no empenho dos mesmos, optou-se por continuar a jogar, com novas questões, abrangendo mais conteúdos já tratados.

Os principais aspetos a salientar nesta aula são os recursos desenvolvidos e a exploração dos mesmos. De facto, o jogo do galo teve grande impacto nos alunos e estes participaram com muita organização, respeitando as regras e os colegas. Aqui nota-se que é possível, com um jogo aparentemente simples e conhecido por todos, transformá-lo numa atividade educativa e uma forma enriquecedora de consolidar as aprendizagens.

Novamente, a principal dificuldade sentida foi o cumprimento da planificação, contudo optou-se por prolongar o Jogo do Galo, devido à participação muito positiva dos alunos.

3.4.6. Aula 6 – O nosso compromisso é a paz

A sexta aula de Prática de Ensino Supervisionada, a realizar no dia sete de março de dois mil e dezoito, tem como tema “O nosso compromisso é a paz”. A meta de aprendizagem a atingir é a **O.**: Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.

Por sua vez, os objetivos a alcançar são:

- Reconhecer soluções fundamentadas para situações de conflito de valores com base no reconhecimento da dignidade da pessoa.

- Interpretar criticamente episódios históricos e fatos sociais relacionados com a falência da paz.

Os conteúdos a desenvolver serão os seguintes:

- Contributos que cada cidadão pode dar para a construção da paz;

- Falência de paz: a violência nas escolas e contra os idosos, o negócio da venda de armas, o genocídio e o suicídio.

A grelha de planificação é a seguinte:

Unidade Letiva 4: Paz Universal
Aula n.º 6/7

Ano: 7º | Turma: 1
Data: 7 de março de 2018
Tempo previsto: 45' (9h05min – 9h50min)

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: (Lição n.º 20) O nosso compromisso é a paz (conclusão). Ensaio da Cantata da Paz do 7º1.						
O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.	Reconhecer soluções fundamentadas para situações de conflito de valores com base no reconhecimento da dignidade da pessoa.	Contributos que cada cidadão pode dar para a construção da paz.	Construção da pomba branca: “O nosso compromisso pela paz”.	Placa de madeira com uma pomba desenhada; Lã;	15 min.	Participação organizada;
	Interpretar criticamente episódios históricos e fatos sociais relacionados com a falência da paz.	Falência de paz: a violência nas escolas e contra os idosos, o negócio da venda de armas, o genocídio e o suicídio.	Ensaio da música “Cantata da Paz do 7º1”.	PowerPoint com a letra da música; Viola	25 min.	

Tabela 8 – Grelha de planificação da aula 6 – “O nosso compromisso é a paz”

3.4.6.1. Planificação descritiva

A aula inicia-se saudando os alunos. De seguida, a professora estagiária escreve o sumário no quadro e solicita aos alunos que o escrevam nos cadernos diários, enquanto o diz em voz alta. O sumário a registar é o seguinte:

Lição n.º 20	07/03/2018
Sumário: - O nosso compromisso é a paz (conclusão).	
- Ensaio da “Cantata da Paz do 7º1”.	

Posteriormente, a professora estagiária inicia a aula relembrando o tema desenvolvido na última aula – Comunicação Não Violenta – e pergunta aos alunos quais são os quatro pilares desta técnica de diálogo não violento: observação, sentimento, necessidade, pedido. Explica, depois, que esta pode ser uma forma de cultivar a paz nas relações que temos uns com os outros, uma vez que, a maneira de falar é muitas vezes origem de conflito, como já tinha dito na última aula.

De seguida, para retomar a atividade que não se concluiu na última aula, a professora

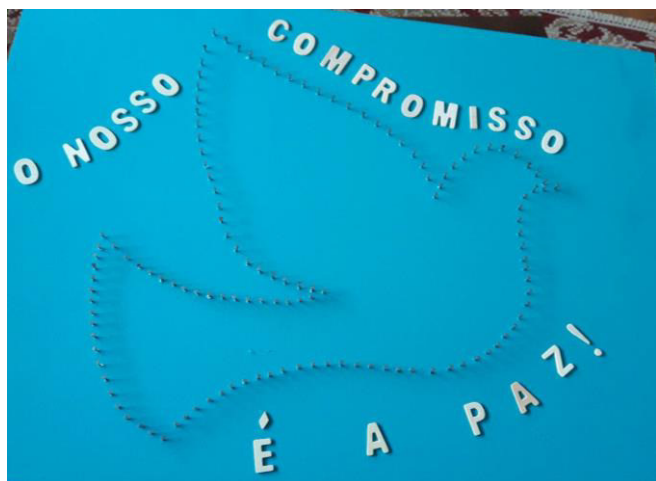


Figura 11 – Quadro “O nosso compromisso é a paz”

estagiária pede aos alunos que façam um semicírculo à volta do quadro. No quadro vai afixar a placa de madeira “o nosso compromisso é a paz” (ver figura 11). A professora estagiária utilizando o novelo de lã branca começa por fazer uma linha, unindo dois pregos para exemplificar aos alunos o que é pretendido. De seguida, diz

um dos compromissos a que se propõe, baixinho (não é necessário que se oiça), convidando os alunos a fazer o mesmo. Um a um vão preenchendo a pomba e vão dizendo os seus compromissos de paz. Alguns exemplos: “educar para a paz”, “educar para o respeito”, “falar com carinho sem ofender”. No final expõe-se o resultado no *hall* de entrada da escola, de forma a que a comunidade escolar possa ver o empenho da turma na construção da paz.

No momento seguinte, a professora estagiária ensaia com os alunos a “Cantata da Paz do 7º1”. Em primeiro lugar, projeta a letra no quadro, de forma a que estes possam ver e corrigir o que ainda possa ser melhorado. Depois de alcançada a versão final da letra, explica aos alunos que é necessária a participação empenhada de todos, porque vão apresentar a música a uma turma, na próxima aula e, além disso, vão também apresentá-la no Dia do Patrono/Dádiva de Sangue (dia trinta de abril de dois mil e dezoito) e, posteriormente vão gravá-lo à rádio da escola, em data a definir. O restante tempo da aula destina-se a ensaiar as estrofes e o refrão. Como sugestão, a professora estagiária pede que as alunas cantem a primeira e terceira estrofes, os alunos a segunda e a quarta e, todos juntos, o refrão.

No final da aula, a professora estagiária deseja a todos uma boa semana.

3.4.6.2. Autoavaliação da aula

Esta foi a sexta aula da unidade letiva – “Paz Universal”. De uma maneira geral, a aula atingiu os objetivos propostos e, por isso, considera-se que foi uma aula muito boa.

Um aspeto positivo a salientar é a participação e empenho dos alunos nas duas atividades propostas – construção da pomba e ensaio da “Cantata da Paz do 7º1”. De facto, os alunos mostraram-se concentrados na construção do quadro “O nosso compromisso é a Paz” (ver figura 12) e, em silêncio, respeitavam o



Figura 12 – Quadro “O nosso compromisso é a paz” construído

compromisso de cada um dos colegas, enquanto eles autonomamente iam construindo a pomba. Relativamente ao momento do ensaio, os alunos empenharam-se em seguir as indicações da professora estagiária, demonstrando entusiasmo e dedicação ao ensaiar a sua “Cantata da Paz” para posteriormente ser apresentada a uma turma, à comunidade escolar no Dia do Patrono e ser gravada na rádio da escola.

A maior dificuldade sentida foi a gestão do tempo na primeira atividade. Uma vez que os alunos demoraram algum tempo a fazer a pomba e a refletir no compromisso individual para a paz, o que por um lado é positivo, não permitiu que o tempo estipulado para o ensaio fosse cumprido. Contudo, uma vez que os alunos já conheciam a música, o tempo disponível foi suficiente para aprender a métrica de alguns versos mais longos e ajustar as entradas na música com a viola.

3.4.7. Aula 7 – Convite à paz

A sétima aula de Prática de Ensino Supervisionada, a realizar no dia catorze de março de dois mil e dezoito, tem como tema “Convite à paz”. As metas de aprendizagem a atingir são as:

D. Promover o diálogo inter-religioso como suporte para a construção da paz e a colaboração entre os povos.

L. Promover o bem comum e o cuidado do outro.

Por sua vez, os objetivos a alcançar são:

- Identificar o papel das religiões na construção da paz em situações vitais do quotidiano.
- Sensibilizar outros alunos para a promoção da paz.

Os conteúdos a desenvolver serão:

- Regra de ouro, transversal aos vários credos:
 - «Não faças aos outros aquilo que não queres que os outros te façam a ti»
(Judaísmo, Rabi Hillel);
 - «Nenhum de vós é um crente até que deseje a seu irmão aquilo que deseja para si mesmo» (Islamismo³⁵⁶, Maomé);
 - «Não façam nada aos outros que, se fosse feito a vocês, vos causasse mágoa»
(Hinduísmo, Krishna Vyasa);
 - «Não magoem os outros com aquilo que vos magoa a vocês» (Budismo, Siddhartha Gautama);
 - «O que quiserdes que os outros vos façam, fazei-lho vós também»
(Cristianismo, Lc 6, 31).
- Promoção da paz.

³⁵⁶ Embora este termo tenha sido utilizado como referência à religião do Islão, mais tarde e, depois de reflexão sobre a aula observada pela Orientadora Científica, considerou-se que este não é o termo correto para fazer referência à mesma.

A grelha de planificação é a seguinte:

Unidade Letiva 4: Paz Universal
Aula n.º 7/7

Ano: 7º | Turma: 1
Data: 14 de março de 2018
Tempo previsto: 45' (9h05min – 9h50min)

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: (Lição n.º 22) A regra de ouro das religiões. O convite à paz.						
D. Promover o diálogo inter-religioso como suporte para a construção da paz e a colaboração entre os povos.	Identificar o papel das religiões na construção da paz em situações vitais do quotidiano.	Regra de ouro, transversal aos vários credos: - «Não faças aos outros aquilo que não queres que os outros te façam a ti» (Judaísmo, Rabi Hillel); - «Nenhum de vós é um crente até que deseje a seu irmão aquilo que deseja para si mesmo» (Islamismo, Maomé); - «Não façam nada aos outros que, se fosse feito a vocês, vos causasse mágoa» (Hinduismo, Krishna Vyasa); - «Não magoem os outros com aquilo que vos magoa a vocês» (Budismo, Siddhartha Gautama); - «O que quiserdes que os outros vos façam, fazei-lho vós também» (Cristianismo, Lc 6, 31).	Quebra-gelo: "História do menino chamado Amor". A Regra de Ouro das Religiões: - Jogo do Agente Secreto: Descobre as palavras em código! Convite à paz: - Mensagem de paz; - Realização do origami da pomba; - Entrega da pomba aos alunos do 5º3 e apresentação da "Cantata de Paz do 7º1".	PowerPoint "História do menino chamado Amor" Envelope com as pistas; Cartaz da Regra de Ouro das Religiões; Marcador de livro;	5 min. 15 min.	Atenção e empenho; Observação direta; Atenção; Empenho e participação organizada;
L. Promover o bem comum e o cuidado do outro.	Sensibilizar outros alunos para a promoção da paz.	Promoção da paz.		Papel para origami; Letra da música; Viola.	20 min.	Participação organizada;

Tabela 9 – Grelha de planificação da aula 7 – “Convite à paz”

3.4.7.1. Planificação descritiva

A aula inicia-se saudando os alunos. De seguida, a professora estagiária escreve o sumário no quadro e solicita aos alunos que o escrevam nos cadernos diários, enquanto o diz em voz alta. O sumário a registar será o seguinte:

Lição n.º 22	14/03/2018
Sumário: - A regra de ouro das religiões.	
- Convite à paz.	

Posteriormente, a professora estagiária começa por dizer aos alunos que vão fazer uma dinâmica diferente, para iniciarem as atividades da aula. Pede, então, aos alunos que prestem atenção a quatro palavras que vai colocar no quadro (Amor, Paz, Sorriso, Bom Dia)³⁵⁷. Para cada uma delas há um gesto associado e, quando a professora estagiária as disser, os alunos são

³⁵⁷ As imagens e respetivas palavras podem ser visualizadas no Recurso Pedagógico 9, em anexo.

convidados a fazê-los. Para tal, coloca no quadro imagens que ajudem os alunos a perceber o gesto de cada palavra. Assim, quando a palavra for “amor”, os alunos devem dar um abraço ao colega do lado. Quando for “paz”, os alunos devem apertar a mão. Quando for “sorriso”, devem dar uma gargalhada. Finalmente quando a palavra for “bom dia” devem acenar.

De seguida, a professora estagiária conta a seguinte história:

Era uma vez um menino chamado AMOR. O AMOR sonhava sempre com a PAZ. Certo dia descobriu que a vida só teria sentido quando ele descobrisse a PAZ e foi justamente nesse dia que o AMOR saiu à procura da PAZ. Quando chegou à escola encontrou alguns amigos que tinham um SORRISO nos lábios e foi nesse momento que o AMOR passou a perceber que o SORRISO dos amigos transmitia PAZ. Pois percebeu que a PAZ existe no interior de cada um de nós e, para isso basta dar um SORRISO. E nesse instante, interrompendo os pensamentos do menino AMOR, os amigos gritaram bem forte:

- AMOR! AMOR! Encontraste a PAZ que procuravas?

O AMOR respondeu com muita alegria:

- Sim! Sim! Encontrei... e querem saber? Tragam a PAZ, um SORRISO bem bonito e um BOM DIA para todos!

Posteriormente, a professora estagiária relembra as dimensões da paz que se abordaram em aulas anteriores. Uma delas é a dimensão religiosa que nesta aula será aprofundada. Pede, então, aos alunos que recapitem o que escreveram no sumário, especificamente, no primeiro ponto “Regra de ouro das religiões” e, pergunta se sabem o que é uma regra de ouro. Consoante as respostas, a professora estagiária explica que a regra de ouro é também chamada de “regra áurea” e trata-se de um princípio moral, que tem diferentes formulações em praticamente todas as religiões. Contudo esta regra existe também em outras áreas, como por exemplo, na matemática, na psicologia, na economia, entre outras.

A professora estagiária explica, então, aos alunos que precisa da ajuda deles para descobrir o que está escrito em cada uma das regras, porque com o tempo foram desaparecendo algumas palavras e ficaram só alguns símbolos. Assim, retirando os envelopes de uma caixa,

distribuí-los por cinco grupos de quatro elementos. Cada envelope contém uma frase (ver figura 13) e um “código secreto” (ver figura 14), que auxiliará a decifrar as palavras.³⁵⁸ Para esta atividade os alunos têm 2 minutos.

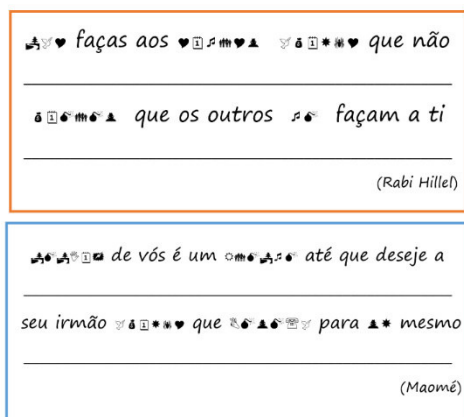


Figura 13 – Exemplo de frases em código

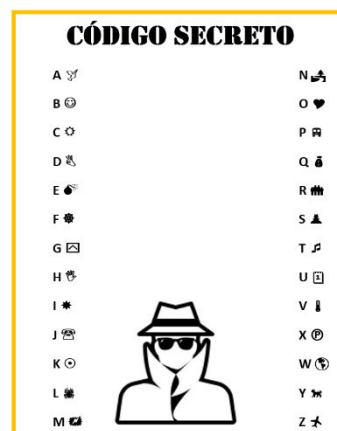


Figura 14 – Código Secreto



Figura 15 – Autores das frases em código

Quando todos os grupos terminarem, a professora estagiária pede a cada grupo para partilhar a frase com a turma. À medida que os alunos forem dizendo as frases, a professora estagiária mostra uma imagem do autor (ver figura 15) de cada uma, explicando-lhes quem era. Depois de apresentado, coloca a imagem no quadro. Terminada a apresentação dos grupos, a professora estagiária desenrola o cartaz “Regra de Ouro das Religiões” (ver figura 16) e, com todas as frases visíveis, perguntará aos alunos se há alguma semelhança entre elas. Posteriormente, deixa que os alunos se manifestem, ajudando-os a

Quando todos os grupos terminarem, a professora estagiária pede a cada grupo para partilhar a frase com a turma. À medida que os



Figura 16 – Cartaz “Regra de Ouro das Religiões”

³⁵⁸ Os cartões das frases e o código secreto estão disponíveis no Recurso Pedagógico 10, em anexo. Podem ser visualizados, também, no *Dossier* de Prática de Ensino Supervisionada.

compreender que todas as religiões defendem princípios, regras e valores éticos que conduzem à paz, pois esta é, também, uma preocupação das religiões. De facto, a construção da paz é um desejo e um imperativo ético para toda a humanidade. De forma a que os alunos nunca se esqueçam destas regras de ouro, a professora estagiária distribui um marcador de livros igual ao cartaz exposto, recolhendo os envelopes com as frases do trabalho de grupo.

Para concluir a Unidade Letiva, a professora estagiária convida os alunos a uma última atividade: um “convite à paz”, explicando que é importante sensibilizarmos outros, à nossa volta, para a construção da paz. Entrega-lhes, então, um quadrado de papel branco com algumas linhas e pede a cada aluno para escrever uma mensagem que convide alguém a fazer a paz.

Depois de escritas todas as mensagens, os alunos constroem uma pomba em origami³⁵⁹ (ver figura 17), copiando as dobragens que a professora estagiária fez.³⁶⁰ No interior de cada pomba está cada uma das mensagens escritas. Posteriormente, a professora estagiária explica que as pombas serão entregues a uma turma previamente escolhida do 5º ano, e pergunta se algum aluno se oferece para

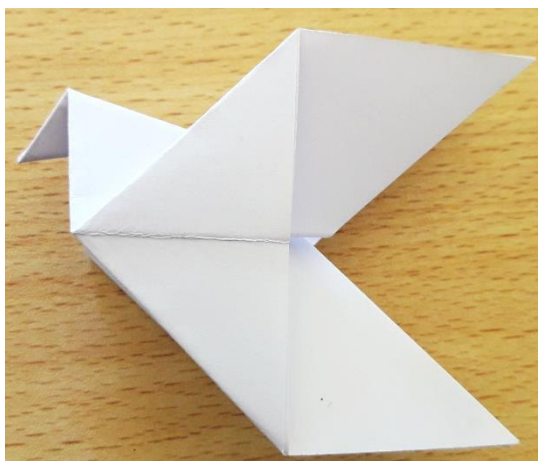


Figura 17 – Pomba em origami

fazer uma breve introdução, dando-lhe algumas indicações do que deve dizer. Antes de saírem da sala, a professora estagiária entrega a letra da “Cantata da Paz do 7º1”.³⁶¹ Dirigindo-se, então, à sala 2.21, onde está a turma do 5º3, os alunos entregam as pombas/convite à paz a todos os alunos e professora presentes. Durante esta atividade, cantam a “Cantata da Paz do 7º1”.

De regresso à sala de aula, a professora estagiária pode elogiar o empenho de todos nas atividades, agradecendo a participação e, com o gesto da paz da história do quebra-gelo (aperto de mão), despede-se de cada aluno.

³⁵⁹ Origami é uma técnica japonesa de dobragem de papel, com o objetivo de representar determinados seres ou objetos.

³⁶⁰ No Recurso Pedagógico 11, em anexo, podem ver-se os passos para a construção da pomba em origami.

³⁶¹ Esta folha pode ser visualizada no Recurso Pedagógico 12, em anexo.

3.4.7.2. Autoavaliação da aula

Esta foi a última aula da unidade letiva – “Paz Universal”. De uma maneira geral, a aula atingiu os objetivos propostos e, por isso, considera-se que foi uma boa aula. Contudo, no início, os alunos informaram a professora estagiária que teriam de sair cinco minutos mais cedo, para participarem na viagem de estudo, no âmbito da disciplina de Português. Uma vez que, no final da aula, estava planificado a visita à turma três do 5º ano, para entregar o convite à paz, e o contacto com a professora da turma já tinha sido feito, a necessidade de se cumprir a planificação tornou-se fundamental. Refletindo, agora, sobre esta questão, considera-se que se trata de um aspeto a melhorar, uma vez que não houve muito tempo para aprofundar as outras atividades que os alunos fizeram. A título de exemplo, a professora estagiária não apresentou os autores das regras de ouro das religiões, que foi inclusive uma pergunta de uma aluna, informando a turma que, como seria o tema da próxima Unidade Letiva – As Religiões Abraâmicas – deixaria esse assunto para outra aula.

Outro aspeto a melhorar é a necessidade de rentabilizar, da melhor forma, os materiais desenvolvidos. De facto, depois de ter sido feito o trabalho de grupo sobre as regras de ouro, a professora estagiária esperou que todos os grupos apresentassem a sua frase antes de colocar o cartaz no quadro. Uma vez que o tempo para as conclusões foi limitado, não houve grande oportunidade para explorar o mesmo.

Um ponto forte da aula, que se assemelha às anteriores, é a participação e empenho dos alunos nas atividades propostas. De facto, a turma demonstrou-se muito interessada em todas as tarefas. Por exemplo, embora alguns alunos se sentissem constrangidos em abraçar um colega (na atividade do quebra-gelo), no decorrer da atividade foram-se libertando desses receios e no final da atividade já todos faziam os gestos solicitados. Por fim, quando foram à outra turma entregar o convite à paz, mostraram-se muito envolvidos na atividade e todos quiseram entregar um origami aos colegas.

3.5. Avaliação dos alunos na Prática de Ensino Supervisionada

A avaliação das aprendizagens dos alunos constitui um momento de suma importância pela reflexão séria que exige, principalmente porque se trata de um processo contínuo e sistemático de “recolha de informação relativa ao que os alunos sabem e são capazes de fazer e essencialmente destinado a regular e a melhorar o ensino e a aprendizagem”³⁶². A avaliação formativa, modalidade privilegiada nesta Prática de Ensino Supervisionada, fornece aos alunos e professores informações válidas que permitam “determinar estratégias de aprendizagem mais corretas”³⁶³.

No Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, os critérios de avaliação definidos para a disciplina de EMRC, assim como os indicadores de níveis, aprovados em reunião do Departamento de Ciências Sociais e Humanas, para o ano letivo 2017/2018, são os seguintes:

Domínio	Critérios / Parâmetros	Perfil de desempenho/indicadores de nível	Ponderações	Instrumentos de avaliação
Conhecimentos a adquirir	Correção/adequação <ul style="list-style-type: none"> • Na definição • Na descrição 	Reproduz informação.	40%	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabalho • Fichas de avaliação
		Interpreta factos/dados / imagens.		
		Relaciona conceitos.		
		Reconhece / Identifica princípios, teorias, conceitos e credos religiosos.		
		Apresenta um discurso oral e escrito claro e rigoroso.		
		Seleciona fontes de informação.		
Capacidades a desenvolver	Correção/adequação <ul style="list-style-type: none"> • Na utilização 	Recolhe informação.	40%	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de autoavaliação • Trabalhos de pesquisa • Apresentações orais
		Utiliza linguagem específica da disciplina.		
		Elabora/interpreta textos, esquemas e tabelas.		
		Questiona a realidade/Responde a questões.		
		Resolve /Pondera situações e dilemas do quotidiano.		
		Realiza trabalhos de pesquisa.		
		Utiliza dispositivos de apoio à aprendizagem e expressão do conhecimento (dicionários, enciclopédias, recursos informáticos ...)		

³⁶² Lígia Araújo, Fernanda do Rosário e Isabel Fialho, “Avaliação Formativa e Formação de Professores” (Comunicação oral apresentada no VII Encontro Regional de Educação – Aprender no Alentejo, realizado na Universidade de Évora, 3-4 de dezembro de 2012), 2, acedido no dia 21 de março de 2018, <https://goo.gl/1NfcBn>.

³⁶³ Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica* (Moscavide: Gráfica Almondina, 2014): 161.

Compromisso com a aprendizagem	• Na participação	Desenvolve as atividades propostas com empenho.	20%	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentações escritas em suporte informático • Grelhas de observação
		Realiza os trabalhos que lhe são solicitados com correção.		
		Realiza os trabalhos de grupo com espírito colaborativo.		
		Respeita a participação dos colegas.		
	• No cumprimento de regras	Cumprir os prazos das tarefas que lhe são propostas.		
		Responde às solicitações do professor e/ou dos colegas.		
		Cumprir as regras definidas para a sala de aula		
	• Na organização dos materiais escolares	Traz sempre o material para as aulas.		
		Tem o caderno diário organizado corretamente.		
	• Na assiduidade	Não falta sem justificação relevante.		
• Pontualidade	Não tem atrasos sem justificação relevante.			

Tabela 10 – Critérios de avaliação da disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica

Critérios de avaliação	Domínios e Ponderação	Perfil do aluno/ Indicador de nível				
		NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5
Correção/adequação	Conhecimentos a adquirir/Capacidades a desenvolver 80%	<p>O aluno não é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretar a realidade histórica, cultural e social e relacioná-la com a vida. Interpretar produções culturais (literárias, musicais ou outras) que utilizam ou aludem a perspectivas religiosas ou a valores éticos, Construir um sentido para a realidade pessoal e social. Revelar respeito pela natureza, pelas questões da água, e dos seres criados. Aplicar na abordagem social, técnicas elementares de pesquisa e de organização de dados. Respeitar outros povos, culturas e diversas confissões religiosas. Consultar a Bíblia e interpretar textos bíblicos, relacionando-os com a vida. Conhecer um universo de valores acerca da vivência da liberdade, da amizade, do amor e da sexualidade. Utilizar vocabulário específico de EMR na comunicação oral e escrita. 	<p>O aluno não é capaz de, com rigor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretar a realidade histórica, cultural e social e relacioná-la com a vida. Interpretar produções culturais (literárias, musicais ou outras) que utilizam ou aludem a perspectivas religiosas ou a valores éticos, Construir um sentido para a realidade pessoal e social. Revelar respeito pela natureza, pelas questões da água, e dos seres criados. Aplicar na abordagem social, técnicas elementares de pesquisa e de organização de dados. Respeitar outros povos, culturas e diversas confissões religiosas. Consultar a Bíblia e interpretar textos bíblicos, relacionando-os com a vida. Conhecer um universo de valores acerca da vivência da liberdade da amizade, do amor e da sexualidade. Utilizar vocabulário específico de EMR na comunicação oral e escrita. 	<p>O aluno é capaz de, com algum rigor e alguma frequência:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretar a realidade histórica, cultural e social e relacioná-la com a vida. Interpretar produções culturais (literárias, musicais ou outras) que utilizam ou aludem a perspectivas religiosas ou a valores éticos, Construir um sentido para a realidade pessoal e social. Revelar respeito pela natureza, pelas questões da água, e dos seres criados. Aplicar na abordagem social, técnicas elementares de pesquisa e de organização de dados. Respeitar outros povos, culturas e diversas confissões religiosas. Consultar a Bíblia e interpretar textos bíblicos, relacionando-os com a vida. Conhecer um universo de valores acerca da vivência da liberdade, amizade, do amor e da sexualidade. Utilizar vocabulário específico de EMR na comunicação oral e escrita. 	<p>O aluno é capaz de, com rigor, algum espírito crítico e alguma criatividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretar a realidade histórica, cultural e social e relacioná-la com a vida. Interpretar produções culturais (literárias, musicais ou outras) que utilizam ou aludem a perspectivas religiosas ou a valores éticos. Construir um sentido para a realidade pessoal e social. Revelar respeito pela natureza, pelas questões da água, e dos seres criados. Aplicar na abordagem social, técnicas elementares de pesquisa e de organização de dados. Respeitar outros povos, culturas e diversas confissões religiosas. Consultar a Bíblia e interpretar textos bíblicos, relacionando-os com a vida. Conhecer um universo de valores acerca da vivência da liberdade, da amizade, do amor e da sexualidade. Utilizar vocabulário específico de EMR na comunicação oral e escrita. 	<p>O aluno é capaz de, com muito rigor, espírito crítico e criatividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretar a realidade histórica, cultural e social e relacioná-la com a vida. Interpretar produções culturais (literárias, musicais ou outras) que utilizam ou aludem a perspectivas religiosas ou a valores éticos. Construir um sentido para a realidade pessoal e social. Revelar respeito pela natureza, pelas questões da água, e dos seres criados. Aplicar na abordagem social, técnicas elementares de pesquisa e de organização de dados. Respeitar outros povos, culturas e diversas confissões religiosas. Consultar a Bíblia e interpretar textos bíblicos, relacionando-os com a vida. Conhecer um universo de valores acerca da vivência da liberdade, da amizade, do amor e da sexualidade. Utilizar vocabulário específico de EMR na comunicação oral e escrita.
		Correção/adequação	Compromisso com a aprendizagem 20%	<ul style="list-style-type: none"> Não desenvolve as atividades propostas. Não respeita a participação dos colegas. Não cumpre as regras definidas no estatuto do aluno. Não cumpre o horário definido. Não responde às solicitações do professor e/ou dos colegas. Não tem o caderno diário organizado. Falta sem justificativa relevante. Relacionar-se com os outros de forma cooperante e solidária. 	<ul style="list-style-type: none"> Nem sempre desenvolve as atividades propostas. Nem sempre respeita a participação dos colegas. Cumprir apenas algumas regras definidas no estatuto do aluno. Nem sempre é pontual. Muitas vezes não cumpre os prazos das tarefas que lhe são propostas. Nem sempre responde às solicitações do professor e/ou dos colegas. Tem o caderno diário pouco organizado. Nem sempre é capaz de se relacionar com os outros de forma cooperante e solidária. Falta sem justificativa relevante. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolve as atividades propostas. Respeita a participação dos colegas. Cumprir as regras definidas no estatuto do aluno. Cumprir o horário definido. Cumprir os prazos das tarefas que lhe são propostas. Responde às solicitações do professor e/ou dos colegas. Tem o caderno diário organizado. Não falta sem justificativa relevante. É capaz de se relacionar com os outros de forma cooperante e solidária.

Instrumentos de avaliação: fichas de avaliação (formativa, sumativa), fichas de trabalho, trabalhos de pesquisa, apresentações dos trabalhos, grelhas de observação, caderno diário e/ou portfólios.

Tabela 11 – Perfil do aluno e indicadores de nível

Assim, os níveis propostos para avaliação dos alunos do 7º1, na Unidade Letiva “Paz Universal”, estão presentes na tabela 12, que foi preenchida no decorrer das sete aulas lecionadas.

Nº	Nome	Domínios																Autoavaliação	Nível Proposto		
		Conhecimentos a adquirir (40%)					Capacidades a desenvolver (40%)					Compromisso com a aprendizagem (20%)									
		Interpretar situações	Relacionar conceitos	Discurso oral e escrito rigoroso	Reproduzir informação	Média Ponderada	Realização de trabalhos	Questionar a realidade	Responder às questões	Resolver situações ditadas	Média Ponderada	Participação e interesse	Organização do caderno diário	Cumprimento das regras e Comportamento	Responsabilidade	Assiduidade	Média Ponderada				
1																					
2		4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	NO	4	3	5	4	3	3	4	4
3		5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	NO	5	5	5	5	5	4	5	5
4		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	5	4	5	5	4	4	4	4
5		5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	NO	5	5	5	5	5	4	5	5
6		5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	NO	4	4	5	4	2	4	4	4
7		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	5	5	5	5	-	4	4	4
8																					
9		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	5	4	5	5	4	4	4	4
10		4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	NO	3	3	4	3	3	3	3	3+
11		5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	NO	5	5	5	5	4	4	5	5
12		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	5	4	5	5	4	4	4	4
13		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	4	4	5	5	4	4	4	4
14		5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	NO	5	5	5	5	4	4	5	5
15																					X
16		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	NO	5	4	5	5	3	3	4	4
17		5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	NO	4	4	5	4	5	4	5	4
18		5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	NO	5	4	5	5	4	5	4	5
19		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	5	4	5	5	4	4	4	4
20		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	5	4	5	5	3	3	4	4
21		5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	NO	5	4	5	5	4	4	4	4
22		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	NO	4	4	5	4	4	4	4	4
23																					X

Tabela 12 – Avaliação dos alunos do 7º1 na Unidade Letiva “Paz Universal”

Legenda:

X – alunos não inscritos, mas que frequentam a disciplina de EMRC

3.6. Atividade “Cuidar da Vida”³⁶⁴

No dia trinta de abril de 2018, foram desenvolvidas, no âmbito da comemoração do Dia do Patrono e da XXX Campanha de Dádiva de Sangue, algumas atividades que pretendiam envolver a comunidade educativa do Agrupamento Dr. Francisco Sanches, com o objetivo de “reconhecer na dádiva, a cada ano repetida, um sentido de transcendência, ‘um dar,

³⁶⁴ Algumas fotos desta atividade podem ser consultadas no *Dossier* de Prática de Ensino Supervisionada.

dando-se', uma marca identitária do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, qual tatuagem indelével que faz parte do próprio corpo”³⁶⁵.

No cartaz da atividade (ver figura 18) pode ver-se o logotipo feito por um aluno, previamente votado pelos seus colegas como o melhor desenho de todas as propostas.

Esta atividade decorreu na Avenida Central, da cidade de Braga, e os objetivos foram:

- comemorar o Dia do Patrono num ambiente de festa, alegria e de celebração da vida, da solidariedade e da diversidade humana e cultural;
- sensibilizar as comunidades educativa e local para a importância da dádiva de sangue;
- obter um número significativo de doadores de sangue.

Os dois núcleos de estágio propuseram-se colaborar nesta atividade, apresentando algumas propostas à Direção da Agrupamento, intitulado ao conjunto de atividades que realizaram de “Cuidar da Vida”. As atividades, escolhidas pela Direção do Agrupamento e dinamizadas pelos núcleos de estágio, foram as seguintes:



Figura 18 – Cartaz da atividade “Dádiva de sangue”

³⁶⁵ Enquadramento do Dia do Patrono e XXX Campanha da Dádiva de Sangue, desenvolvida no Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches.

- Demonstração de Aeromodelismo com a presença do campeão nacional da modalidade, Pedro Precioso. No avião podem ver-se autocolantes alusivos à campanha da Dádiva de Sangue, o logotipo do Agrupamento e o símbolo da disciplina de EMRC (ver figura 19);



Figura 19 – Avião utilizado na demonstração de Aeromodelismo

- Construção de vários painéis, onde cada pessoa (alunos ou outras pessoas que passem pela avenida) são convidados a escrever uma palavra ou fazer um desenho num coração em papel autocolante que depois é colado no painel (ver figura 20). Estes painéis são, posteriormente, distribuídos e afixados pelas diversas escolas do Agrupamento.



Figura 20 – Painel realizado no âmbito da atividade “Cuidar da Vida”

4. Avaliação da Prática de Ensino Supervisionada

Terminada a lecionação, a avaliação de cada aula e a avaliação dos alunos, percebemos a importância desta reflexão contínua que acompanha o processo ensino/aprendizagem. De facto, «a primeira função da avaliação é a de se propor ajudar os professores, os alunos, e os pais (...) a intervir de forma planeada e conseqüente no processo de ensino-aprendizagem, recolhendo informações que visam a tomada de decisões orientada para aperfeiçoar a atividade pedagógica»³⁶⁶.

O tema da paz, pela sua pertinência e urgência, não se esgotou e muito mais haveria a dizer. Contudo, a abordagem feita parece-nos bastante completa, uma vez que foi possível abordar a temática da paz sob diversos pontos de vista e, oferecer diferentes concretizações na construção da mesma.

O recurso a metodologias de ensino mais ativas foi uma opção desde a primeira aula e, refletindo sobre esta escolha, percebe-se que se tratou de uma metodologia correta para a turma em questão. Os alunos envolveram-se naturalmente nas atividades, mostraram-se motivados na realização das tarefas e alcançaram os objetivos que lhes eram propostos com grande facilidade. Este foi o ponto chave para a construção de um saber reflexivo, onde se evidenciou o espírito crítico e a mudança de comportamento – o compromisso pela paz.

Um dos aspetos que se pode realçar como o mais preponderante da Prática Pedagógica prende-se sobretudo com a boa relação entre a professora e os alunos, conseguida no decorrer das aulas. Tanto a professora estagiária, como os alunos, notaram que esta foi muito positiva e motivou ambas as partes a fazer mais e melhor. Além deste aspeto, destaca-se também a utilização de recursos diversificados e muito pertinentes que, não apenas captaram a atenção dos alunos, como também os ajudaram na assimilação de conhecimentos e aprendizagens significativas. Por fim, mas não menos importante, realçamos o empenho da turma do 7º1. De

³⁶⁶ Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*, 160.

facto, a turma é composta por alunos e alunas muito animados, bem-dispostos e muito participativos, que, juntamente com os “ingredientes certos” possibilitou que esta Prática Pedagógica fosse tão enriquecedora.

Relativamente aos aspetos a melhorar, destacamos os seguintes: em primeiro, e que conseqüentemente lesou os outros, o fator tempo, dado que os alunos nem sempre puderam dispor do tempo completo atribuído para a aula (quarenta e cinco minutos), uma vez que em quase todas as aulas lhes era solicitado sair mais cedo ou começar mais tarde. Este foi um obstáculo visível, e mesmo que não tenha prejudicado a aula em si, suscitou um esforço acrescido por parte da professora estagiária, na planificação e gestão da mesma; em segundo, o aprofundamento de alguns temas, condicionado pela falta de tempo disponível (por exemplo, na última aula, a atividade da Regra de Ouro das Religiões); por fim, a rentabilização dos materiais utilizados, que, novamente, se prende com a questão do tempo, pois embora estes tenham sido adequados e pertinentes, muitas vezes não puderam ser explorados como se desejava.

Tendo em conta o que foi referido, consideramos que a lecionação da Unidade Letiva – Paz Universal – cumpriu os objetivos e metas previamente delineados. De uma forma geral, as aulas foram boas e proporcionaram aos alunos oportunidades diferentes de valorização e aquisição de conhecimento.

5. Síntese

Educar para a paz é tarefa de todos os educadores, quer sejam pais, professores ou adultos responsáveis pela educação de crianças, adolescentes e jovens. E esta tarefa é urgente e necessária, tal como alertava o Papa João Paulo II, na sua mensagem para o Dia Mundial da

Paz, de 1979, uma vez que “o homem, à vista das tragédias que continuam a afligir a humanidade, sente-se tentado a ceder ao fatalismo, como se a paz fosse um ideal inacessível.”³⁶⁷

Neste capítulo apresenta-se o fruto de um trabalho de Planificação de uma Unidade Letiva cujo tema é “Paz Universal”. Depois de se refletir sobre a pertinência da educação para a paz, com duas propostas concretas – Educação da Interioridade e Técnica da “Comunicação não violenta”, é elaborada a panificação das sete aulas desenvolvidas para a lecionação da Unidade Letiva. E, uma vez que é necessária a consequente avaliação das mesmas, a autoavaliação surge como reflexão do que aconteceu, onde se elencam os pontos fortes e os pontos a melhorar.

No final deste capítulo surge a atividade desenvolvida pelos núcleos de estágio do Agrupamento Dr. Francisco Sanches. Com o lema de “Cuidar da Vida”, os professores estagiários realizaram algumas dinâmicas, no âmbito da comemoração do Dia do Patrono e da XXX Campanha da Dívida de Sangue, com o objetivo de sensibilizar as comunidades educativa e local para a importância da dívida de sangue e, conseguir efetivamente, que as pessoas se unam a esta causa.

³⁶⁷ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XIII Dia Mundial da Paz”, n.º 4.

CONCLUSÃO

“Paz na terra aos homens, que Deus ama!” (Lc 2,14)

No final desta caminhada, que partiu de um profundo desejo de paz e se fez realidade na construção deste Relatório de Prática de Ensino Supervisionada, cujo auge foi trabalhar com a turma um do 7º ano da Escola Dr. Francisco Sanches, permitam-me que fale na primeira pessoa do singular. Permitam-me que partilhe o que refleti, aprendi, vivi e conheci.

Abandonando o estilo académico, desejo entrar em contacto com o “coração” do leitor, para lhe contar um *pouco* da minha história. Com a idade de 22 anos, depois de concluir a minha primeira Licenciatura em Ensino Básico – 1º Ciclo – sentia que me faltava algo a nível profissional. A inquietação começou a ferver, com mais intensidade, quando iniciei o exercício da minha profissão, numa escola longe de casa. Por diversas razões, o início da minha lecionação foi com a disciplina de EMRC. Com essa experiência tão gratificante surgiu a vontade de me formar em Ciências Religiosas. Concluída a Licenciatura e prestes a terminar o Mestrado, aqui me encontro.

Mas, voltemos ao que me traz a este momento.

A mensagem jubilosa proclamada pelos anjos, com que inicio esta conclusão – “paz na terra aos homens, que Deus ama” (Lc 2,14) – chega-nos da gruta de Belém e é oferecida a toda a humanidade: Deus, que ama todos os homens e todas as mulheres, “dá-lhes a esperança de um tempo novo, um tempo de paz”³⁶⁸. Este é o desafio, sempre atual, que acompanhou a minha jornada. Procurei perceber como posso ser artífice e testemunha de paz, inculcando nos meus alunos esse desejo de o ser, também.

³⁶⁸ Ioannes Paulus Pp. II, “Mensagem para a celebração do XXXIII Dia Mundial da Paz ‘Paz na terra aos homens que Deus ama’ (1 de janeiro de 2000),” *Acta Apostolicae Sedis* 92 (2000): n.º 1.

É momento de relembrar algumas das aprendizagens mais marcantes que fui fazendo, não apenas na Prática Pedagógica, mas também no tempo de reflexão, que a antecedeu, e que está destacado nos primeiros capítulos deste Relatório de Prática de Ensino Supervisionada.

O mundo contemporâneo precisa da paz? foi o mote do primeiro capítulo. No século passado, a humanidade foi “duramente provada por uma sequência infinda e horrenda de guerras, conflitos, genocídios (...), que causaram sofrimentos indescritíveis: milhões e milhões de vítimas, famílias (...), miséria, fome, doenças, subdesenvolvimento”³⁶⁹. Esta terrível herança deixa-nos um alerta urgente: a violência é causa de outras violências!

Diz-nos o Papa Francisco, que no século em que vivemos, embora não tenhamos visto uma guerra nos moldes a que estávamos habituados, vivemo-la “aos pedaços” – desde “guerras em diferentes países e continentes; terrorismo, criminalidade e ataques armados imprevisíveis; os abusos sofridos pelos migrantes e as vítimas de tráfico humano; [até à] a devastação ambiental”³⁷⁰. Perante este cenário medonho, felizmente, muitos foram os que salvaram a honra da humanidade e falaram, trabalharam e testemunharam em nome da paz.

O meu itinerário começou, então, por perceber o que significa *paz*, um dos maiores anseios da humanidade. A Professora Doutora Isabel Varanda lançou-me, diversas vezes, a questão: “mas afinal o que é a paz?”. Face à minha hesitação, dizia-me:

“A paz tem diferentes nomes no mundo (...). Na violência, a paz é doçura; na dominação, a paz é liberdade; na ditadura, a paz é autodeterminação e democracia; no silêncio imposto, a paz é exercício da palavra; na miséria, a paz é prosperidade; na doença, a paz é saúde; na fome, a paz é pão; no medo e no terror, a paz é confiança, serenidade e segurança”³⁷¹.

³⁶⁹ Ibid., n.º 3.

³⁷⁰ Franciscus Pp., “Mensagem para a celebração do 50º Dia Mundial da Paz,” n.º 2.

³⁷¹ Isabel Varanda, *Na noite mora a promessa - Uma espiritualidade para a vida comum* (Prior Velho: Paulinas, 2014), 31.

Esta inquietação levou-me a estudar a paz numa visão holística, compreendendo que esta é, simultaneamente, um estado de consciência interior, um estado de harmonia social, e um estado de harmonia com a natureza.³⁷² Além destas, e a mais importante, é um estado de harmonia com Deus.

Posteriormente, refleti sobre algumas práticas, presentes, também, nas escolas, cujo objetivo era alcançar uma harmonia interior (que depois se refletia no exterior): o *yoga* e o *reiki*. Não sendo duas práticas com as quais era familiar, procurei consultar bibliografia especializada, para entender o seu fundamento e objetivos. Ambas as práticas bebem a sua essência nas religiões orientais, o hinduísmo e o budismo, respetivamente. Embora se pratiquem de formas muito diferentes, procuram desenvolver nas crianças, adolescentes e jovens, ou em quem as realiza, uma serenidade interior e um “bem-estar” geral. Mais recentemente, encontrei uma notícia, no jornal português *Expresso*³⁷³, onde se lia sobre um professor de Educação Física, numa escola do distrito de Faro. Este professor usa técnicas de relaxamento e *yoga* para iniciar as suas aulas, com o objetivo principal de proporcionar aos alunos uma oportunidade de “parar, para escolher como agir”. Esta prática tornou-se comum em outras disciplinas e, segundo os professores, a mudança nos alunos, depois de um ano, é notória. Confrontar-me com esta e outras notícias, e depois da experiência da quarta aula “Viagem pelo meu interior”, levou-me a refletir sobre a necessidade que os alunos têm de olhar para dentro, de quebrar esta *rapidación*³⁷⁴, de se concentrarem e de terem tempo para refletir sobre si e sobre o mundo.

Posteriormente, a minha atenção incidiu sobre a originalidade da proposta de paz de duas Religiões Abraâmicas, o Judaísmo e o Islão, partindo da análise dos seus textos sagrados. Não tendo, sempre, um contexto pacífico, os apelos à paz de ambas as religiões estão presentes na sua mensagem. Aliás, vários são os benefícios que tantas religiões trouxeram para a

³⁷² Cf. Weil, *A arte de viver em paz*, 38.

³⁷³ Cf. “Usa meditação e yoga nas aulas e é candidato a melhor professor de Portugal,” *Expresso*, 20 de março de 2018, acessado a 13 de maio de 2018, <https://goo.gl/Hoo6Lw>.

³⁷⁴ Termo utilizado pelo Papa Francisco na Carta Encíclica *Laudato Si'*, que se “refere à intensificação dos ritmos de vida e trabalho” (LS §18).

concordia entre os diversos povos e nações.³⁷⁵ Contudo, somos confrontados, hoje, com vários conflitos legitimados pelas religiões, o que exige um trabalho renovado, consciente e programado, da parte das mesmas, “em favor dos direitos humanos e da concordia, como antídoto para a retaliação e contenção de subseqüentes agressões”³⁷⁶.

Ao chegar ao segundo capítulo *A paz, dom e missão, no Cristianismo*, propus-me refletir sobre a paz e a sua relação com o Cristianismo. Aqui, a paz tem um nome: Jesus Cristo, o Príncipe da Paz (cf. Is 8,6). Sendo objetivo da Igreja promover a paz no mundo, a sua missão passa por continuar a obra redentora de Cristo na Terra. Depois de fazer um estudo da paz bíblica, partindo do termo *shalom*, refleti sobre a dicotomia histórica entre a *pax romana* e a *eirene* que Cristo oferecia (e ainda oferece). Sendo estas contrárias e verdadeiramente opostas, a paz é oferecida por Cristo a todos, sem exceção. Jesus foi a antítese ao sistema descomunal do Império Romano, oferecendo uma paz de generosidade com os estrangeiros, de valorização dos esquecidos pela sociedade, que rompe com as relações díspares de género e denuncia as injustiças.

Partindo destas reflexões, procurei, então, perceber em que medida a paz é dom de Deus e missão do Homem. Aliás, dom de Deus *como* missão e vocação do Homem. Fiz este reparo, uma vez que o dom de Deus não é apenas dom a ser recebido, mas obra a ser construída. Só assim se torna verdadeiro dom para a humanidade, pois todos somos chamados a continuá-lo. Assim, a Igreja exorta *todas as pessoas de boa vontade* a tornarem-se participantes da sua preocupação com o restabelecimento e consolidação da paz.

Tanto na Encíclica *Pacem in Terris*, como nas mensagens de celebração do Dia Mundial da Paz, o que transparece é claro: *somos todos* chamados a “restaurar as relações de convivência humana na base da verdade, justiça, amor e liberdade: as relações das pessoas entre si, as relações das pessoas com as suas respetivas comunidades políticas, e as dessas comunidades

³⁷⁵ Cf. Stilwell, “A religião,” 487.

³⁷⁶ Maçaneiro, “A paz,” 81.

entre si, bem como o relacionamento de pessoas, famílias, organismos intermédios e comunidades políticas com a comunidade mundial” (PT 162). Mas, além disso, “para que a sociedade humana seja espelho o mais fiel possível do Reino de Deus, é grandemente necessário o auxílio do alto” (PT 167).

Terminando o capítulo com o alerta para o caráter formativo e educativo que todos os Pontífices utilizaram nas suas intervenções, surge o terceiro capítulo – *Planificação e Lecionação da Unidade Letiva “Paz Universal” do Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*. Evocando o título do trabalho “Paz: do desejo à prática”, propus-me planificar uma Unidade Letiva, tendo como tema a “Paz Universal”. Percebendo a importância da educação para a paz, a motivação para este trabalho intensificou-se e, utilizando todas as aprendizagens anteriores, procurei apresentar abordagens recentes, com propostas inovadoras.

A turma um do 7º ano recebeu-me de braços abertos e aceitou fazer, comigo, uma caminhada ao longo de sete aulas. Sempre interessados e muito empenhados, procuraram participar e enriquecer as aulas. Do trabalho realizado com a turma fica-me a sensação de que as sete aulas lecionadas poderiam desdobrar-se em catorze ou vinte e oito. De facto, o trabalho desenvolvido não esgotou o tema, devido à sua complexidade e tanto ficou por fazer, dizer ou aprofundar.

Em suma, a Prática de Ensino Supervisionada foi oportunidade de desenvolver capacidades de utilização diversificada de estratégias de ensino, com a elaboração de vários recursos pedagógicos originais. Dediquei-me, com bastante cuidado, à utilização de materiais didáticos bastante diversificados e, apesar do trabalho diário intenso na sua preparação, compensou esse esforço pessoal. Os alunos mostravam-se muito empenhados, interessados e, atingiram os objetivos propostos com muita facilidade. Além destes, elenco, também, a relação com a comunidade escolar. Procurei, não apenas, sensibilizar a turma para este tema, mas fazê-los perceber a necessidade de convidar a comunidade para esta reflexão. A título de exemplo,

os alunos empenharam-se em fazer a letra da música “Cantata da Paz do 7º1”, com o objetivo de partilharem o que aprenderam.

Relativamente aos aspetos a melhorar elenco aquele que, durante as aulas lecionadas me acompanhou: a *falta* de tempo para a realização de todas as tarefas planificadas. Este foi um obstáculo visível, e mesmo que não tenha prejudicado as aulas em si, suscitou um esforço acrescido na gestão das mesmas, para atingir todos os objetivos propostos.

De uma maneira geral, procurei proporcionar aos alunos oportunidades diferentes de valorização e aquisição de conhecimento e, sinto-me satisfeita com o resultado.

Após este itinerário, fica-me o desejo de continuar. Ouso propor algum aprofundamento nos seguintes temas: situação atual do Judaísmo e do Islão e a sua relação com a paz, uma vez que me baseei apenas na análise dos seus textos bíblicos; outras propostas de procura de paz interior; análise cuidada das encíclicas sociais, *Rerum Novarum*, a *Quadragesimo Anno*, a *Mater et Magistra*, a *Populorum progressio* e outras; finalmente, um estudo mais aprofundado sobre a paz, como dom e como missão, na religião cristã.

“Paz: do desejo à prática” fez um itinerário modesto, mas permitiu-me colher muitos frutos e aprendizagens *para a vida toda*. Em jeito de conclusão, convido o leitor a (re)visitar o poema de Sophia de Mello Breyner Andresen – “A paz sem vencedor e sem vencidos” – que me inspirou neste percurso e, me levou não só a desejá-la, mas, principalmente, a abrir caminho para a sua construção.

“Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos
A paz sem vencedor e sem vencidos
Que o tempo que nos deste seja um novo
Recomeço de esperança e de justiça
Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos
A paz sem vencedor e sem vencidos

Erguei o nosso ser à transparência
Para podermos ler melhor a vida
Para entendermos vosso mandamento
Para que venha a nós o vosso reino
Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos

A paz sem vencedor e sem vencidos

Fazei Senhor que a paz seja de todos
Dai-nos a paz que nasce da verdade
Dai-nos a paz que nasce da justiça
Dai-nos a paz chamada liberdade
Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos

A paz sem vencedor e sem vencidos”³⁷⁷.

³⁷⁷ Sophia de Mello Breyner Andresen, “A paz sem vencedor e sem vencidos,” in *Dual*, editado por Sophia de Mello Breyner Andresen (Lisboa: Assírio e Alvim, 1972).

BIBLIOGRAFIA

1. Sagrada Escritura

Bíblia Sagrada. Fátima: Difusora Bíblica, 2010.

2. Magistério da Igreja

Benedictus, Pp. XV. “Epistola Encyclica ‘Pacem, Dei munus pulcherrimum’ (23 de maio de 1920).” *Acta Apostolicae Sedis* 12 (1920): 209-218.

Conselho Pontifício Justiça e Paz. *Compêndio da Doutrina Social da Igreja*. Cascais: Principia, 2005.

Ioannes Paulus Pp. II. “Litterae Encyclicae ‘Laborem Exercens’ (14 de setembro de 1981).” *Acta Apostolicae Sedis* 73 (1981): 577-647.

Ioannes Pp. XXIII. “Litterae Encyclicae ‘Pacem in Terris’ (11 de abril de 1963).” *Acta Apostolicae Sedis* 55 (1963): 254-304.

Franciscus Pp. *Gaudete et Exsultate*. Lisboa: Paulus Editora, 2018.

Franciscus, Pp. “Litterae Encyclicae ‘Laudato Si’ de communi domo colenda (24 de maio de 2015).” *Acta Apostolicae Sedis* 107 (2015): 847-945.

Sacrosanctum Concilium Oecumenicum Vaticanum II. “Constitutio Pastoralis de Ecclesia in mundo huius temporis ‘Gaudium et spes’ (7 de dezembro de 1965).” *Acta Apostolicae Sedis* 58 (1966): 1025-1115.

3. Mensagens para a Celebração do Dia Mundial da Paz

Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XXXIX Dia Mundial da Paz ‘Na verdade, a paz’ (1 de janeiro de 2006).” *Acta Apostolicae Sedis* 98 (2006): 56-64.

- Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XL Dia Mundial da Paz ‘A pessoa humana, coração da paz’ (1 de janeiro de 2007).” *Insegnamenti* II/2 (2006): 778-783.
- Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XLI Dia Mundial da Paz ‘Família humana, comunidade de paz’ (1 de janeiro de 2008).” *Acta Apostolicae Sedis* 100 (2008): 38-45.
- Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XLII Dia Mundial da Paz ‘Combater a pobreza, construir a paz’ (1 de janeiro de 2009).” *Acta Apostolicae Sedis* 101 (2009): 38-43.
- Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XLIII Dia Mundial da Paz ‘Se quiseres cultivar a paz, preserva a criação’ (1 de janeiro de 2010).” *Acta Apostolicae Sedis* 102 (2010): 41-51.
- Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XLIV Dia Mundial da Paz ‘Liberdade religiosa, caminho para a paz’ (1 de janeiro de 2011).” *Acta Apostolicae Sedis* 103 (2011): 46-58.
- Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XLV Dia Mundial da Paz ‘Educar os Jovens para a justiça e paz’ (1 de janeiro de 2012).” *Acta Apostolicae Sedis* 104 (2012): 50-58.
- Benedictus, Pp. XVI. “Mensagem para a celebração do XLVI Dia Mundial da Paz ‘Bem-aventurados os Obreiros da Paz’ (1 de janeiro de 2013).” *Acta Apostolicae Sedis* 105 (2013): 63-72.
- Franciscus, Pp. “Mensagem para a celebração do XLVII Dia Mundial da Paz ‘Fraternidade, fundamento e caminho para a paz’ (1 de janeiro de 2014).” *Acta Apostolicae Sedis* 106 (2014): 22-34.
- Franciscus, Pp. “Mensagem para a celebração do XLVIII Dia Mundial da Paz ‘Já não escravos, mas irmãos’ (1 de janeiro de 2015).” *Acta Apostolicae Sedis* 107 (2015): 66-75.

- Franciscus, Pp. “Mensagem para a celebração do XLIX Dia Mundial da Paz ‘Vence a indiferença e conquista a paz’ (1 de janeiro de 2016).” *Acta Apostolicae Sedis* 108 (2016): 49-61.
- Franciscus, Pp. “Mensagem para a celebração do 50º Dia Mundial da Paz ‘A não-violência: estilo de uma política para a paz’ (1 de janeiro de 2017).” *Acta Apostolicae Sedis* 109 (2017): 58-65.
- Franciscus, Pp. “Mensagem para a celebração do 51º Dia Mundial da Paz ‘A não-violência: estilo de uma política para a paz’ (1 de janeiro de 2018).” Acedido a 29 de abril de 2018. <https://goo.gl/kvNFMc>.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XII Dia Mundial da Paz ‘Para alcançar a paz, educar a paz’ (1 de janeiro de 1979).” *Acta Apostolicae Sedis* 71 (1979): 57-66.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XIII Dia Mundial da Paz ‘A verdade, a força da paz’ (1 de janeiro de 1980).” *Acta Apostolicae Sedis* 71 (1979): 1572-1580.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XIV Dia Mundial da Paz ‘Para servir a paz, respeita a liberdade’ (1 de janeiro de 1981).” *Acta Apostolicae Sedis* 72 (1980): 1260-1269.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XV Dia Mundial da Paz ‘A paz, dom de Deus confiado aos homens’ (1 de janeiro de 1982).” *Acta Apostolicae Sedis* 74 (1982): 326-338.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XVI Dia Mundial da Paz ‘Diálogo para a paz, um desafio para o nosso tempo’ (1 de janeiro de 1983).” *Acta Apostolicae Sedis* 75 I (1983): 227-237.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XVII Dia Mundial da Paz ‘De um coração novo, nasce a paz’ (1 de janeiro de 1984).” *Acta Apostolicae Sedis* 76 (1984): 289-298.

- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XX Dia Mundial da Paz ‘Desenvolvimento e solidariedade: duas chaves para a paz’ (1 de janeiro de 1987).” *Acta Apostolicae Sedis* 79 (1987): 45-57.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXII Dia Mundial da Paz ‘Para construir a paz, respeitar as minorias’ (1 de janeiro de 1989).” *Acta Apostolicae Sedis* 81 (1989): 95-103.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXVI Dia Mundial da Paz ‘Se queres a paz, vai ao encontro dos pobres’ (1 de janeiro de 1993).” *Acta Apostolicae Sedis* 85 (1993): 429-436.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXVII Dia Mundial da Paz ‘Da família nasce a paz da família humana’ (1 de janeiro de 1994).” *Acta Apostolicae Sedis* 86 (1994): 152-162.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXVIII Dia Mundial da Paz ‘Mulher, educadora de paz’ (1 de janeiro de 1995).” *Acta Apostolicae Sedis* 87 (1995): 359-365.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXIX Dia Mundial da Paz ‘Dêmos às crianças, um futuro de paz’ (1 de janeiro de 1996).” *Acta Apostolicae Sedis* 88 (1996): 104-110.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXX Dia Mundial da Paz ‘Oferece o perdão, recebe a paz’ (1 de janeiro de 1997).” *Acta Apostolicae Sedis* 89 (1997): 191-200.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXXI Dia Mundial da Paz ‘Da justiça de cada um nasce a paz para todos’ (1 de janeiro de 1998).” *Acta Apostolicae Sedis* 90 (1998): 147-156.

- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXXIII Dia Mundial da Paz ‘Paz na terra aos homens que Deus ama’ (1 de janeiro de 2000).” *Acta Apostolicae Sedis* 92 (2000): 359-371.
- Ioannes Paulus Pp. II. “Mensagem para a celebração do XXXVII Dia Mundial da Paz ‘Um compromisso sempre atual, educar para a paz’ (1 de janeiro de 2004).” *Acta Apostolicae Sedis* 96 (2004): 113-121.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do I Dia Mundial da Paz ‘Dia Mundial da Paz’ (1 de janeiro de 1968).” *Acta Apostolicae Sedis* 59 (1967): 1097-1102.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do II Dia Mundial da Paz ‘A promoção dos direitos do homem, caminho para a paz’ (1 de janeiro de 1969).” *Acta Apostolicae Sedis* 60 (1968): 769-774.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do III Dia Mundial da Paz ‘Educar para a paz através da reconciliação’ (1 de janeiro de 1970).” *Acta Apostolicae Sedis* 61 (1969): 794-798.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do VI Dia Mundial da Paz ‘A paz é possível’ (1 de janeiro de 1973).” *Acta Apostolicae Sedis* 64 (1972): 753-759.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do VII Dia Mundial da Paz ‘A paz também depende de ti’ (1 de janeiro de 1974).” *Acta Apostolicae Sedis* 65 (1973): 668-673.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do VIII Dia Mundial da Paz ‘A reconciliação, caminho para a paz’ (1 de janeiro de 1975).” *Acta Apostolicae Sedis* 67 (1975): 61-67.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do X Dia Mundial da Paz ‘Se queres a paz, defende a vida’ (1 de janeiro de 1977).” *Acta Apostolicae Sedis* 68 (1976): 707-714.
- Paulus Pp. VI. “Mensagem para a celebração do XI Dia Mundial da Paz ‘Não à violência, sim à paz’ (1 de janeiro de 1978).” *Acta Apostolicae Sedis* 69 (1977): 32-82.

4. Conferência Episcopal Portuguesa

Conferência Episcopal Portuguesa. “Educação, Direito e Dever – missão nobre ao serviço de todos.” Lisboa: Secretariado Geral do Episcopado, 2002. Acedido a 19 de março de 2018. <https://goo.gl/2eZVtW>.

Conferência Episcopal Portuguesa. “Educação Moral e Religiosa Católica: um valioso contributo para a formação da personalidade,” 27 de abril de 2006. Acedido a 26 de março de 2018. <https://goo.gl/wVx644>.

5. Legislação consultada

Ministério da Educação e Ciência. Decreto-Lei 139/2012, de 5 de julho. *Diário da República*, 1ª Série, N.º 129, 5 de julho de 2012.

Ministério da Educação e Ciência. Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho. *Diário da República*, 2.ª série, N.º 128, 5 de julho de 2017.

6. Bibliografia geral

Adamgy, Yiossuf. *Reflexões islâmicas*. Vol. 1. Loures: Al Furqán, 2014.

Almeida, Maria da Graça Blaya. *A violência na Sociedade Contemporânea*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

Andrés, Elena. *Educar na Interioridade: um lugar para a evangelização*. Porto: Edições Salesianas, 2010.

Andresen, Sophia de Mello Breyner. “A paz sem vencedor e sem vencidos.” In *Dual*. Editado por Sophia de Mello Breyner Andresen. Lisboa: Assírio e Alvim, 1972.

Arns, Paulo Evaristo. “A paz e as religiões.” *Estudos Avançados* 18, 52 (2004): 341-350, acedido a 1 de abril de 2018, doi:10.1590/S0103-40142004000300022.

- Barbosa, Mariana, Raquel Matos e Carla Machado. “A Psicologia da Paz.” *Psicologia* 27, 1 (2013): 47-61.
- Belo, D. Carlos Filipe Ximenes. “A paz – um direito-dever, um ideal da razão, uma graça divina.” *Salesianum* 61 (1999): 357-378.
- Born, A. Van Den, D. S. Attema, Frederico Stein. *Dicionário Enciclopédico da Bíblia*. Petrópolis: Vozes, 1987.
- Cantalamessa, Raniero. *Eu lhes dou a minha paz*. Traduzido por Tiago José Risi Leme. São Paulo: Paulus, 2016.
- Columna, Elizabeth dos Santos. “Como educar para a paz.” *Psicologia Escolar e Educacional* 11, 2 (2007): 431-433.
- Colzani, Gianni. “Paz.” In *Cristianismo*. Editado por Lázaro García, 772-774. Madrid: San Pablo, 2009.
- Coste, René. *Théologie de la paix*. Paris: Éditions du Cerf, 1997.
- Déchanet, Jean-Marie. *Ioga para Cristãos: o caminho do silêncio*. Traduzido por Alphonse Zimmermann. São Paulo: Editora Herder, 1966.
- Duque, João. *O excesso de dom*. Lisboa: Alcalá, 2004.
- Freitag, Vera Lucia, Andressa Andrade, Marcio Rossato Badke. “O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura.” *Enfermaria Global* 38 (2015): 346-356.
- Fresneda, Francisco Martínez. *Francisco de Asís y la paz*. Madrid: PCC Editorial, 2007.
- Gaarder, Jostein, Victor Hellern, Henry Notaker. *O livro das religiões*. Traduzido por Isa Mara Lando. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- Gerleman, G. “Shlm.” In *Diccionario Teologico Manual del Antiguo Testamento*. Vol. II. Editado por E. Jenni e C. Westermann, 1154-1173. Madrid: Cristiandad, 1978.
- Gross, Heinrich. “Paz.” In *Dicionário de Teologia Bíblica*. Editado por Johannes B. Bauer, 823-827. São Paulo: Edições Loyola, 1973.

- Hasler, Victor. “Eirene.” In *Diccionario Exegético del Nuevo Testamento (a-x)*. Editado por Horst Balz e Gerhard Schneider, 1200-1209. Salamanca: Ediciones Sígueme, 2005.
- Hayoun, Maurice-Ruben. “O Judaísmo.” In *As grandes religiões do mundo*. Editado por Jean Delumeau, 205-255. Lisboa: Editorial Presença, 1997.
- Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja. *A luz do Ioga*. Traduzido por Norberto de Paula Lima. São Paulo: Editora Cultrix, 2010.
- Lopes, Felipe Tavares Paes. “Os conceitos de paz e violência cultural: Contribuições e limites da obra de Johan Galtung para a análise de conflitos violentos.” *Athenea Digital* 13 (2013): 169-177.
- Lalande, Bernard. *Pacem in Terris*. Coleção Ecclesia. Volume 17. Lisboa: Editora Livraria Sampedro, 1964.
- Leandro, Maria Engrácia. “Transformações na família na história do Ocidente.” *Theologica* 41, 1 (2006): 51-74.
- Leão, Delfim e José Luís Brandão. “As origens da urbe e o período da monarquia.” In *História de Roma Antiga – Das origens à morte de César*. Editado por José Luís Brandão e Francisco de Oliveira, 27-50. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2015.
- Lübeck, Walter. *Manual de Reiki: um guia completo para a prática de Reiki*. Cascais: Pergaminho, 2001.
- Lübeck, Walter. *Reiki, um caminho*. Cascais: Pergaminho, 2002.
- Maçaneiro, Marcial. “A paz em perspectiva judaica, cristã e muçulmana: valores e estratégias.” *Caminhos* 11, 1 (2013): 67-84.
- Mackenzie, John L. *Dicionário Bíblico*. São Paulo: Edições Paulinas, 1984.
- Magalhães, João. *O grande livro do Reiki: Manual prático e atualizado sobre a arte da cura*. Amadora: Nascente, 2015.
- Michel, Thomas. *Um cristão encontra o Islão*. Braga: Editora A.O., 2002.

- Morin, Edgar. “En la corazón de la crisis planetária.” In *La violência del mundo*, editado por Jean Baudrillard e Edgar Morin, 35-54. Buenos Aires: Libros del Zorzal, 2003.
- Neves, Joaquim Carreira das. “Guerra Santa.” In *Religião e Violência – Extremismos religiosos, violência e cultura, Guerra Santa, opinião de teólogos*. Editado por José Jacinto Ferreira de Farias, Peter Stilwell, Alfredo Teixeira, Joaquim Carreira das Neves, 93-119. Lisboa: PAULUS Editora, 2002.
- Neves, Manuel Carreira das. “Francisco de Assis: profeta da paz.” *Itinerarium* 127 (1987): 26-104.
- Pacheco, José Augusto. *Currículo: Teoria e Prática*. Porto: Porto Editora, 2007.
- Pureza, José Manuel. “Introdução: Estudos sobre a paz e cultura da paz.” In *Para uma Cultura da Paz*. Editado por José Manuel Pureza (org.), 7-18. Coimbra: Quarteto Editora, 2001.
- Rad, Gerhard von. *Teologia do Antigo Testamento*. Volume 1. São Paulo: ASTE, 1985.
- Ribeiro, Marcio Henrique da Silva. “Jesus Cristo, príncipe da paz: Estudo teológico-pastoral da paz bíblica e sua relação com a pessoa e a mensagem de Jesus Cristo.” PhD diss., Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2002.
- Rocha, Felipe. “Educar para a Paz.” *Revista Portuguesa de Pedagogia* 23 (1989): 243-273.
- Rodrigues, Filipa. *Reiki para todos e em especial para crianças*. Lisboa: Edições ArtePlural, 2009.
- Rodriguez, Cristina e Artur Guerra, *Reiki: a arte de convidar a felicidade*. Lisboa: Temas e Debates, 2005.
- Rops, Daniel. *Jesus no seu tempo*. Porto: Livraria Tavares Martins, 1950.
- Rosenberg, Marshal Bertram. *Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Editora Ágora, 2003.
- Salema, Estela. *O yoga como caminho*. Lisboa: Edições Vogais&Companhia, 2009.

- Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*. Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2014.
- Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Quero Saber: 7º ano*. Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015.
- Serique, Israel. “*Pax romana e a eirene de Cristo.*” *Fragments de Cultura* 21 (2011): 119-134.
- Stilwell, Peter. “A religião, factor de conflito e potencial de paz.” *Communio* 6 (1994): 486-493.
- Stilwell, Peter e Juan Francisco Ambrósio. “Introdução.” *Communio* 6 (1994): 483-485.
- Teixeira, Alfredo. “Violência e Cultura: Explorações do teorema girardiano.” In *Religião e Violência – Extremismos religiosos, violência e cultura, Guerra Santa, opinião de teólogos*. Editado por José Jacinto Ferreira de Farias, Peter Stilwell, Alfredo Teixeira, Joaquim Carreira das Neves, 36-91. Lisboa: PAULUS Editora, 2002.
- Tworuschka, Monika e Udo Tworuschka. *Religiões do Mundo – Islamismo*. Traduzido por Maria Manuela Pena Gomes. Lisboa: Círculo de Leitores, 2010.
- Tworuschka, Monika e Udo Tworuschka. *Religiões do Mundo – Judaísmo*. Traduzido por Manuela Ramos e Eugénia Lucas. Lisboa: Círculo de Leitores, 2010.
- Varanda, Isabel. *Na noite mora a promessa - Uma espiritualidade para a vida comum*. Prior Velho: Paulinas, 2014.
- Vallejo, Carlos Amigo. *Cristãos e Muçulmanos*. Braga: Editorial Franciscana, 2007.
- Weil, Pierre. *A arte de viver em paz: Manual de Educação para uma Cultura de Paz*. Porto: ASA Editores, 2002.

7. Sítiografia

- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches. “Projeto Educativo de 2013-2017.” Acedido a 19 de março de 2018. <https://goo.gl/HDEjAX>.

- Araújo, Lígia, Fernanda do Rosário e Isabel Fialho. “Avaliação Formativa e Formação de Professores.” Comunicação oral apresentada no VII Encontro Regional de Educação – Aprender no Alentejo, Universidade de Évora, 3-4 de dezembro de 2012. Acedido a 26 de março de 2018. <https://goo.gl/1NfcBn>.
- Associação Portuguesa de Reiki. “Reiki é simples: a filosofia de vida do Reiki.” Acedido a 30 de março de 2018, <https://goo.gl/a8eEmN>.
- Barbosa, Carlos Eduardo Gonzales. “Os Yogasutras de Patañjali.” São Paulo, 1999. Acedido a 28 de março de 2018. <https://goo.gl/1UxNJ6>.
- Bebermeyer, Ruth. “Words are windows (or they’re walls).” Acedido a 25 de março de 2018. <https://goo.gl/q7QFsA>.
- Bingemer, Maria Clara Luchhetti. “A paz na Bíblia.” Acedido a 3 de abril de 2018. <https://goo.gl/K9Fmke>.
- Bingemer, Maria Clara Luchhetti. “Violência e paz no Judaísmo, Cristianismo e no Islã.” Acedido a 30 de março de 2018. <https://goo.gl/En7Raq>.
- Bonder, Nilton e Bernardo Sorj. “Judaísmo Relevante no século XXI.” Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2010. Acedido a 3 de abril de 2018. <https://goo.gl/P3mGzG>.
- Costa, Cristina da Silva Vital, Carolina Guerra Lopes, Micheli Adriane Betti Gielfi, Diego Cardoso Ragnole Silva, Julio Mizuno, Fernanda Rossi. “Educação infantil e yoga: primeiras experiências para construção coletiva de material didático-pedagógico.” Acedido a 28 de março de 2018. <https://goo.gl/dbxKac>.
- Direção-Geral da Educação. “Educação para a Cidadania – Linhas Orientadoras.” Acedido a 26 de março de 2018. <https://goo.gl/qy1sJq>.
- Direção-Geral da Educação. “Educação para os Direitos Humanos.” Acedido a 26 de março de 2018. <https://goo.gl/RFYWTq>.

- Faria, Amanda Cristina, Sílvia Deutsch, Fernanda Damasceno, Ana Lúvia Fraiha, Manaira Castro. “Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento.” Estudo apresentado no Congresso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología y Educación, Buenos Aires, Argentina, 12-14 de novembro de 2014. Acedido a 28 de março de 2018. <https://goo.gl/oKsi8y>.
- Hansen, Toran. “Holistic Peace.” *Peace Review: A Journal of Social Justice* 28 (2016): 212-219. Acedido a 28 de março de 2018. doi: 10.1080/10402659.2016.1166758.
- Madre Teresa de Calcutá. “Discurso por ocasião da entrega do Prémio Nobel,” 11 de dezembro de 1979. Acedido a 12 de maio de 2018. <https://goo.gl/GMqHh8>.
- Magalhães, João. “Reiki chegou às escolas de Guimarães.” 20 de janeiro de 2016. Acedido a 30 de março de 2018. <https://goo.gl/cXx3bt>.
- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. “Convenção que constitui a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura.” 16 de novembro de 1945. Acedido a 5 de abril de 2018. <https://goo.gl/FZdLon>.
- Philips, Bilal. “A Busca por Paz Interior.” Audioconferência transcrita, 9 de março de 2009. Acedido a 28 de dezembro de 2017. <https://goo.gl/dk7KZd>.
- Póvoas, Raquel Salgueira. “Ioga e crianças: os benefícios desta ligação improvável.” *Observador*, 6 de agosto de 2016. Acedido a 28 de março de 2018. <https://goo.gl/J1BfL4>.
- “Usa meditação e yoga nas aulas e é candidato a melhor professor de Portugal.” *Expresso*, 20 de março de 2018. Acedido a 13 de maio de 2018. <https://goo.gl/Hoo6Lw>.
- Vieira, Andreia. “Reiki cada vez mais comum nas escolas portuguesas.” 24 de fevereiro de 2014. Acedido a 30 de março de 2018. <https://goo.gl/ddpWMS>.



ANEXOS

RECURSO PEDAGÓGICO 1

Neste recurso pode visualizar-se o PowerPoint utilizado na primeira aula – “O que é a paz?”.



7º ano
Educação Moral e Religiosa Católica
Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches

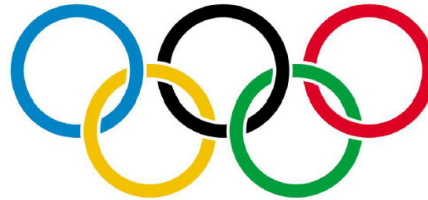


As nossas ideias sobre a paz

Definição de Paz



No pensar comum **paz** é antónimo de **guerra**. Mas **a paz é mais do que ausência** de conflito. A paz, geralmente definida como um estado de **calma** ou **tranquilidade**, sem perturbações ou agitação, é sobretudo **apelo ao Bem**.



Dimensões da Paz



Religiosa

A religião difunde a paz. Mas nem sempre foi/é assim... muitas vezes, por causa da religião iniciam-se conflitos e guerras. Mas também se terminam muitos outros...
(Dia Mundial da Paz)

Social

A paz social relaciona-se com a pessoal, mas ultrapassa-a em diversos aspetos. Esta dimensão relaciona-se com a justiça ou a ausência dela.
Lugares: família, localidade, sociedade.

Pessoal

Dimensão subjetiva... A agressividade, a violência destrutiva ou, a ordem, a bondade e o amor podem decidir a favor ou contra a paz.



Trabalho de Grupo



Existem situações de ausência de paz?

O ser humano anseia pela paz. Mas todos os dias vemos e ouvimos **notícias de guerra**.

Mais exemplos?



Trabalho de Grupo



 **10 minutos**

Trabalho de Grupo - conclusões



Negócio da venda de armas

Trabalho de Grupo - conclusões



Violência na Escola

Trabalho de Grupo - conclusões



**Idosos vítimas
de violência**

Trabalho de Grupo - conclusões



Suicídio



Genocídio
(*genos + caedere*)

É urgente sermos mais
responsáveis uns pelos
outros, no respeito pela paz
e pelos direitos de todos!



Neste recurso podem visualizar-se os cartões do trabalho de grupo, da primeira aula – “O que é a paz?”.

Grupo 1: Tráfico de armas

frente



verso

Os estados que produzem e vendem armas são estados onde a indústria de produção de armas é uma componente significativa de economia. O lucro transformou-se em lei suprema. Há ganhos enormes que são conseguidos através do tráfico de armas e há quem “sobre sobre o fogo” para poder vender ainda mais armas. Entretanto ignoram-se as consequências a longo prazo deste comércio: as armas continuam a reforçar a criminalidade e a nutrir as máfias de vários tipos.

Silvano Maria Tomasi, observador permanente da Santa Sé na sede da ONU, Rádio Vaticano, 09/09/2013



Pode uma pessoa viver bem, na sua consciência, quando enriquece à custa de um negócio destes? No fundo, à custa da morte dos outros?

Grupo 2: Violência na escola

frente



De acordo com dados apresentados pelo Ministério da Educação e Ciência, em 2012/2013 foram inseridos na Plataforma de Registo Eletrónico de Ocorrência 1446 casos.

Os atos contra a liberdade e a integridade física das pessoas (726) e contra a honra e o bom nome das pessoas (274) foram os mais praticados e a sala de aula foi o local onde as situações de violência mais se verificaram (571). De um total de 1008 vítimas, em 2012/2013, os alunos (563) e os professores (335) foram os mais visados. Os autores são, na maioria, alunos entre os 14 e os 16 anos.

verso

Ana Gaspar, *Jornal de Notícias*, 30/01/2014



É possível olharmos estas situações ao nosso lado, e não tomarmos uma atitude?

Grupo 3: Violência contra idosos

frente



verso

A APAV registou um aumento de 30% de crimes contra idosos entre 2013 e 2016, sendo as mulheres as principais vítimas, muitas delas a sofrerem em silêncio há mais de 40 anos. Os agressores são na maioria os filhos (39,6%), o cônjuge (26,5%), mas também há casos em que são os vizinhos (4,4%) e os netos (36%), adiantam os dados da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV). Na maioria, as vítimas são mulheres (79,5%), com idades entre os 65 e 69 anos (26,8%), casadas (42,8%) e a viverem numa família nuclear com filhos (31,7%), o que faz com que a maioria das situações de violência aconteça em casa (48,9%). Das 1.009 vítimas registadas em 2016, 679 tinham idades entre os 65 e os 79 anos (67,4%) e 330 tinham entre 80 e mais de 90 anos (32,6%).

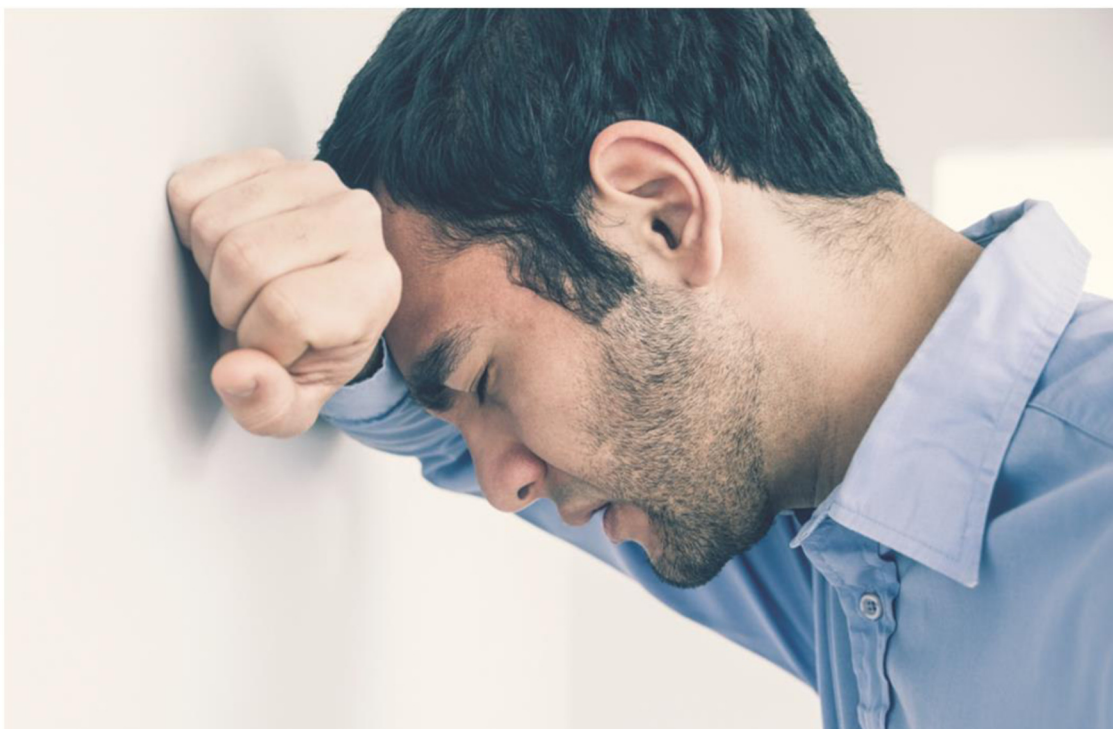
Lisa Soares, *Diário de Notícias*, 14/06/2017



Podemos viver bem, quando sabemos que há idosos a sofrer em silêncio?

Grupo 4: Suicídio

frente



verso

Portugal está acima da média global de suicídios, apresentando uma taxa de 13,7 por cem mil habitantes em 2015, face a uma taxa mundial de 10,7. Perto de 800 mil pessoas suicidam-se todos os anos, o que significa uma pessoa a cada quarenta segundos. Aponta-se que os principais fatores de risco para o suicídio são a depressão e as desordens associadas ao consumo de álcool, as drogas, a violência, os traumas, as perdas e situações de conflito, bem como o 'bullying' escolar.

Pedro Correio, *Diário de Notícias*, 05/09/2017



Como podemos ajudar alguém que sofre, para evitar que chegue a este tipo de situação?

Grupo 5: Genocídio

frente



Um dos aspetos mais chocantes do século XX foi a suprema hipocrisia das grandes potências mundiais. Ao mesmo tempo que defendiam a paz e os direitos humanos, fomentavam (ou não condenavam) guerras, ditaduras, segregações, eliminação de pessoas e povos... um pouco por todo o mundo. O genocídio (*genos* = família, tribo, raça + *caedere* = matar) define-se como extermínio deliberado de pessoas motivado por diferenças étnicas, religiosas ou ideológicas.

verso

Alguns genocídios do século XX				
País	Ideologia	Dirigente	Período	Mortos (milhões)
Rússia	Comunismo	Estaline	1929-1953	43
China	Comunismo	Mão Tse-Tung	1923-1976	38
Alemanha	Nazismo	Hitler	1933-1945	21
URSS	Comunismo	Lenine	1917-1924	4

Adaptado de Rudolph Rummel, *Death by Government*



Poderá alguém decidir qual é o valor da vida humana e quais as diferenças condenáveis?

RECURSO PEDAGÓGICO 3

Neste recurso pode visualizar-se a folha entregue aos alunos com a Cantata da Paz de Sophia de Mello Breyner Andersen (frente) e o trabalho a realizar pelos grupos (verso).



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. FRANCISCO SANCHES



Ser uma Escola para a Cidadania

Cantata da Paz

Vemos, ouvimos e lemos

Não podemos ignorar

Vemos, ouvimos e lemos

Não podemos ignorar

Vemos, ouvimos e lemos

Relatórios da fome

O caminho da injustiça

A linguagem do terror

frente

A bomba de Hiroshima

Vergonha de nós todos

Reduziu a cinzas

A carne das crianças

D'África e Vietname

Sobe a lamentação

Dos povos destruídos

Dos povos destroçados

Nada pode apagar

O concerto dos gritos

O nosso tempo é

Pecado organizado

Sophia de Mello Breyner Andresen

Cantata da Paz do 7º

Vemos, ouvimos e lemos
Não podemos ignorar
Vemos, ouvimos e lemos
Não podemos ignorar

verso

Bom trabalho! 😊



Neste recurso pode visualizar-se o PowerPoint utilizado na terceira aula – “A paz interior”.



Cantata da Paz (Sophia de Mello Breyner)

Vemos, ouvimos e lemos
Não podemos ignorar

Vemos, ouvimos e lemos
Não podemos ignorar

1. Vemos, ouvimos e lemos
Relatórios da fome
O caminho da injustiça
A linguagem do terror

2. A bomba de Hiroshima
Vergonha de nós todos
Reduziu a cinzas
A carne das crianças

3. D'África e Vietname
Sobe a lamentação
Dos povos destruídos
Dos povos destroçados

4. Nada pode apagar
O concerto dos gritos
O nosso tempo é
Pecado organizado

Paz

Cantata da Paz do 7º1

Vemos, ouvimos e lemos

Não podemos ignorar

Vemos, ouvimos e lemos

Não podemos ignorar

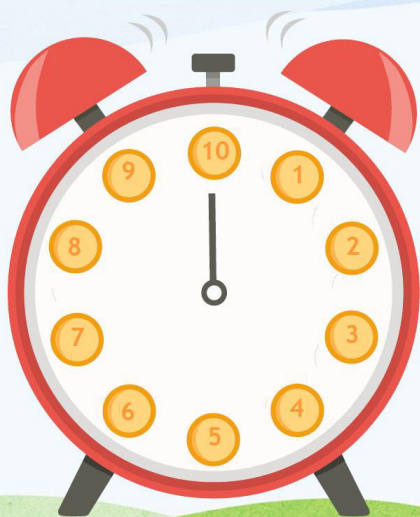
Vemos, ouvimos e lemos



Vemos, ouvimos e lemos

Vemos, ouvimos e lemos

ACABOU O
TEMPO!



Cantata da Paz do 7º1



LIMITE DE TEMPO:
10 minutos



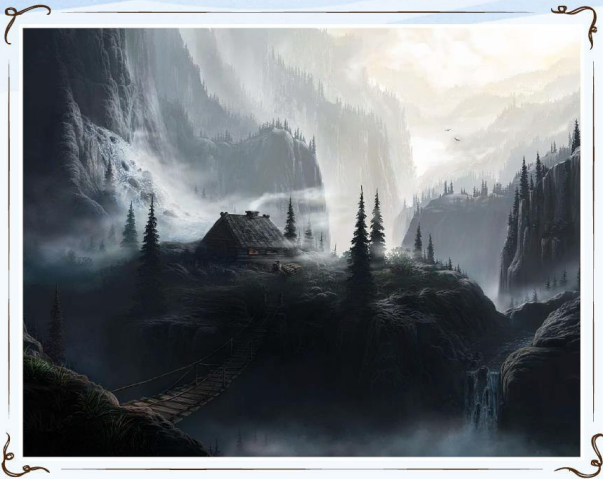
História:

O Rei e a

Paz Perfeita



1º quadro

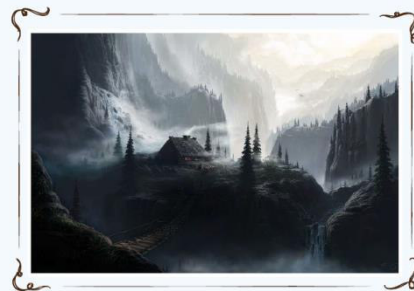


2º quadro

Qual dos quadros representa
melhor a “paz perfeita”?



1º quadro



2º quadro



Paz perfeita existe?



Qual o tema central da história?

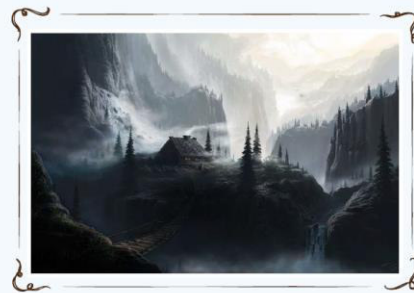
PAZ INTERIOR



Quais as características de cada pintura?



1º quadro



2º quadro

? Ao escolher a segunda pintura, em vez da primeira, o rei quis expressar a ideia de que:



- a) A existência da paz não anula as adversidades.
- b) A paz vai sendo construída pelas trovoadas da vida.
- c) É impossível viver a paz no mundo real.
- d) Um mundo só com aspetos positivos é irreal.
- e) A paz mais importante não corresponde a um cenário exterior, mas a uma experiência interior de vida.

Paz Interior

Sempre que pensamos em paz, imaginamos ausência de problemas, silêncio, tranquilidade e até solidão. No entanto, essa descrição é uma visão limitada de paz, uma paz condicionada ao externo, vulnerável e inconstante.

“É a paz interior que queremos ter no meio dos acontecimentos às vezes tumultuosos e confusos da história, acontecimentos cujo sentido muitas vezes não conseguimos compreender e que nos deixam abalados” (Papa Bento XVI)

Paz Interior = Paz Universal ?

Paz Interior

“A pessoa que não está em paz consigo mesma, será uma pessoa em guerra com o mundo inteiro” (Mahatma Gandhi)

A paz começa dentro de nós !

RECURSO PEDAGÓGICO 5

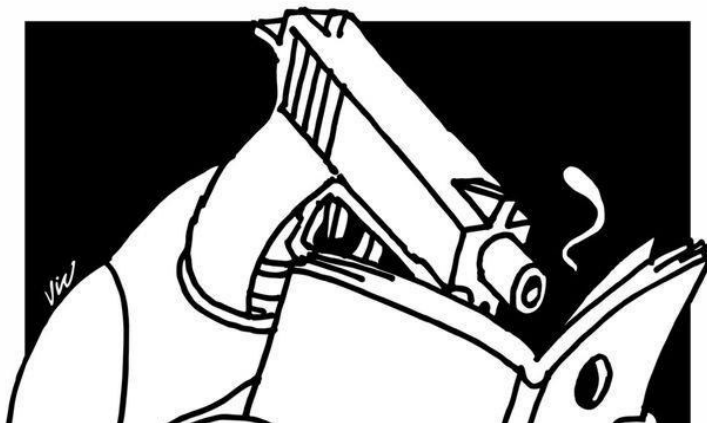
Neste recurso disponibiliza-se o *link* para o vídeo “Recado da Rita”.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=aztdULtfiWE&t>

RECURSO PEDAGÓGICO 6

Neste recurso podem visualizar-se as imagens escolhidas para o PowerPoint da quinta aula – “A paz começa com pequenos passos – Comunicação Não Violenta”.





Neste recurso pode visualizar-se o PowerPoint utilizado na quinta aula – “A paz começa com pequenos passos – Comunicação Não Violenta”.



Cantata da Paz do 7º1

Vemos, ouvimos e lemos
Não podemos ignorar
Vemos, ouvimos e lemos
Não podemos ignorar

1. A violência contra idosos
Nós temos que travar
Os nossos grandes sábios
Vamos ajudar

2. Vemos, ouvimos e lemos
As crianças a sofrer
Já chega de tristezas
Deixem-nas crescer

3. A urgência da paz
Nós vamos celebrar
O fim das guerras e preconceitos
Queremos lá chegar

4. Vemos, ouvimos e lemos
Histórias de tantas notícias
Ficamos aterrorizados
Com tamanhas malícias

-Vemos, ouvimos e lemos
A dor, fome e violência
Terrorismo a esmagar
As armas a roubar
-Vemos, ouvimos e lemos
Crianças desfiguradas
Avós no chão caídos
Esperanças tramadas
-Vemos, ouvimos e lemos
Os gritos da Terra Mãe
O mundo amedrontado
Não queiras ficar também!

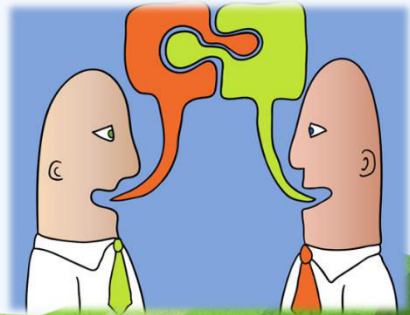


Comunicação Não Violenta

Marshall B. Rosenberg

A Comunicação Não-Violenta (CNV) propõe a reformulação da linguagem e visão de mundo do ser humano, substituindo os condicionamentos comuns de ataque e defesa, julgamento e crítica, por:

- uma **observação consciente** dos fatos específicos,
- de como nos **sentimos** com relação a estes fatos;
- do que **estamos a necessitar**;
- formulação de um **pedido**.






Exemplo 1: Está tarde demais para fazer tanto barulho! 

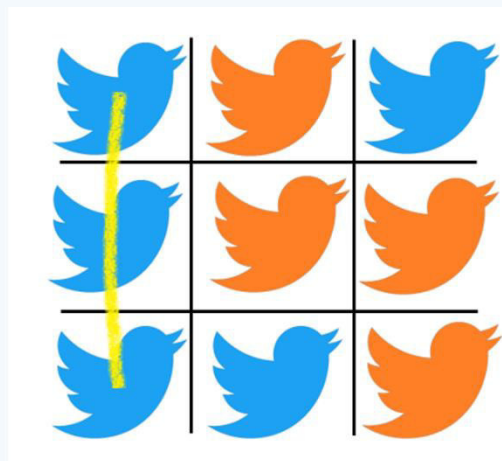
 São 2h da manhã e eu consigo ouvir a música no teu quarto!

Exemplo 2: Eu vi o teu cão a correr e a latir, sem coleira. Se não o prenderes, chamo a polícia! 

 Eu vi o teu cão a correr e a latir sem coleira, mas tenho pavor de animais... podes, por favor, prendê-lo?

Exemplo 3: Eu vi que lavaste a loiça, e gosto quando fazes isso. De vez em quando, podes ajudar-me? 

JOGO DO GALO



Compromisso pela Paz



RECURSO PEDAGÓGICO 8

Neste recurso podem visualizar-se as questões do Jogo do Galo. Estes cartões podem ser visualizados no *Dossier de Prática de Ensino Supervisionada*.



Pergunta	Resposta
O desejo de paz faz parte dos anseios mais profundos da pessoa e marca a história, a arte e a cultura dos povos. Verdadeiro ou falso?	Verdadeiro
No íntimo de si mesma, cada pessoa sempre quis e continua a querer: a civilização do amor, da justiça, da harmonia, do ódio e da paz. Verdadeiro ou falso?	Falso
O que é a «paz»?	Paz deriva do latim “pax” e refere-se à ausência de violência e de guerra... além disso também se refere a um estado de calma e serenidade.
Em que dia se celebra o Dia Mundial da Paz? 1 de janeiro ou 29 de maio?	1 de janeiro
Existem algumas situações em que vemos ausência de paz. Refere três.	O negócio da venda de armas, violência na escola, idosos

	vítimas de violência, atentados terroristas, genocídio.
Quem escreveu o poema “Cantata da Paz”?	Sophia de Mello Breyner Andersen
Diz duas atitudes humanas que levam à falência da paz.	Falta de diálogo; egoísmo; preconceito; má distribuição das riquezas...
O que é o genocídio?	Assassínio em massa de pessoas de uma determinada etnia ou povo
Define “paz interior”.	Paz interior refere-se ao estado de calma e serenidade interior.
Em que consiste a Comunicação Não Violenta?	A CNV propõe a reformulação da linguagem e visão de mundo do ser humano, substituindo os condicionamentos comuns de ataque e defesa, julgamento e crítica, por uma linguagem não violenta.
Quais são os quatro pilares da Comunicação Não Violenta?	Observação; Sentimento; Necessidades; Pedido
Corrige esta frase de modo a que cumpra os quatro pilares da Comunicação Não Violenta: “Para variar chegaste atrasado à reunião, és sempre o mesmo, não posso mais contar contigo”.	(exemplo) Já são 9h30min e marcámos a reunião às 9h. Está tudo bem contigo? Aconteceu alguma coisa?
Corrige esta frase de modo a que cumpra os quatro pilares da Comunicação Não Violenta: “Está tarde demais para fazeres tanto barulho! Cala-te!”.	(exemplo) Já passou da meia noite, e preciso de descansar... importas-te de baixar a música?
Corrige esta frase de modo a que cumpra os quatro pilares da Comunicação Não Violenta: “Não vês o que estás a fazer? Respeita os sinais de trânsito!”	(exemplo) Esta rua tem um stop e devemos respeitar os sinais de trânsito. Tem mais cuidado da próxima vez.
Corrige esta frase de modo a que cumpra os quatro pilares da Comunicação Não Violenta: “És mesmo burro! Isso foi falta e agora vais ser expulso!”	Fizeste uma falta, e isso prejudica o fair play do jogo.
Completa a frase: “Para fazer a paz é preciso...”	(exemplo) ... coragem! ... força! ... esperança!
Canta o refrão da “Cantata da Paz do 7º1”.	(letra) Vemos, ouvimos e lemos... não podemos ignorar... Vemos ouvimos e lemos não podemos ignorar.
Diz duas dimensões da paz.	Interior, religiosa, social, política...
Com um gesto, faz a paz.	(exemplo) Dar um aperto de mão, um abraço, um sorriso...
Completa a frase: “O Homem precisa de paz, mas todos os dias deparamo-nos...”	(exemplo) ... com situações de conflito, guerras e violências.
A paz exterior é inútil na ausência da paz interior. Porquê?	Porque uma não existe sem a outra... e se “existe” é apenas aparência...
JOGO DO DESENHO: Desenha a palavra abaixo para o teu grupo adivinhar o que é.	Pomba
JOGO DO DESENHO: Desenha a palavra abaixo para o teu grupo adivinhar o que é.	Bomba

JOGO DO DESENHO: Desenha a palavra abaixo para o teu grupo adivinhar o que é.	Abraço
Completa a frase: “A paz começa...”	(exemplo) ... dentro de nós!
Diz três palavras que se relacionam com a paz.	(exemplo) Justiça, Liberdade, Verdade, Esperança, Respeito...
Os anéis olímpicos são um dos símbolos da paz?	Sim... simbolizam a união dos continentes.
JOGO DA MÍMICA: Com gestos (sem falar) apresenta a palavra para os teus colegas adivinharem.	Medo
JOGO DA MÍMICA: Com gestos (sem falar) apresenta a palavra para os teus colegas adivinharem.	Raiva
JOGO DA MÍMICA: Com gestos (sem falar) apresenta a palavra para os teus colegas adivinharem.	Feliz

RECURSO PEDAGÓGICO 9

Neste recurso podem visualizar-se as imagens do quebra-gelo, utilizadas na aula 7 – “Convite à paz”.



RECURSO PEDAGÓGICO 10

Neste recurso podem visualizar-se as frases em código, decodificadas pelos alunos.

NÃO ^N ^A ^O ^{faças} aos ^O ^U ^T ^R ^O ^S ^A ^Q ^U ^E ^L ^O ^{que} não

Não faças aos outros aquilo que não queres

^Q ^U ^E ^R ^E ^S ^{que} os outros ^F ^E ^{façam} a ti

que os outros te façam a ti.

(Rabi Hillel)

Nenhum de vós é um crente até que deseje a

seu irmão que deseje para si mesmo

Seu irmão aquilo que deseja para si mesmo.

(Maomé)

Não façam nada aos outros, se fosse

a vocês, vos magoaria

se fosse a vocês, vos causaria magoa.

(Krishna Vyasa)

Não 🌟🕊️📦❤️🌟🌟 OS 📖🎵👥❤️👤 COM 🕊️📖📖🌟👤❤️

Não façam os outros com aquilo

que vos 🌟🕊️📦❤️🕊️ a vocês

que vos façam a vocês

(Siddhartha Gautama)

O que 📖📖🌟👤🌟👤🕊️🌟👤 que os 📖🎵👥❤️👤 vos

O que quiserdes que os outros vos

façam, 🌟🕊️👤🌟🌟 -lho vós 🎵🕊️🌟👤🌟🌟

façam, fazei - lho vós também

(Jesus)

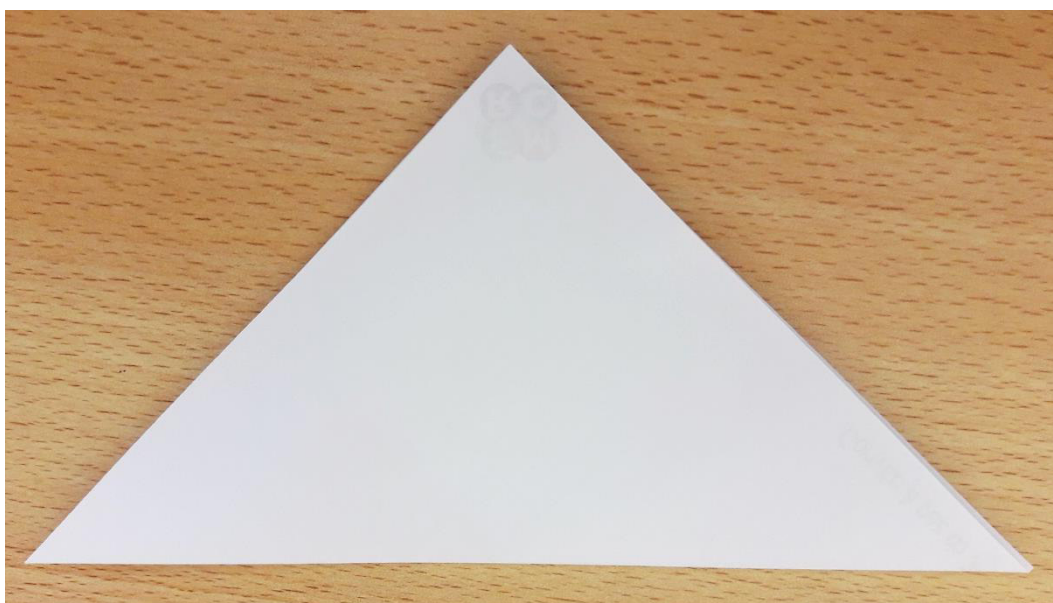
RECURSO PEDAGÓGICO 11

Neste recurso explicam-se os passos para a construção da pomba em origami, para a aula sete – “Convite à paz”.

Passo 1: os alunos escrevem um convite à paz na folha.



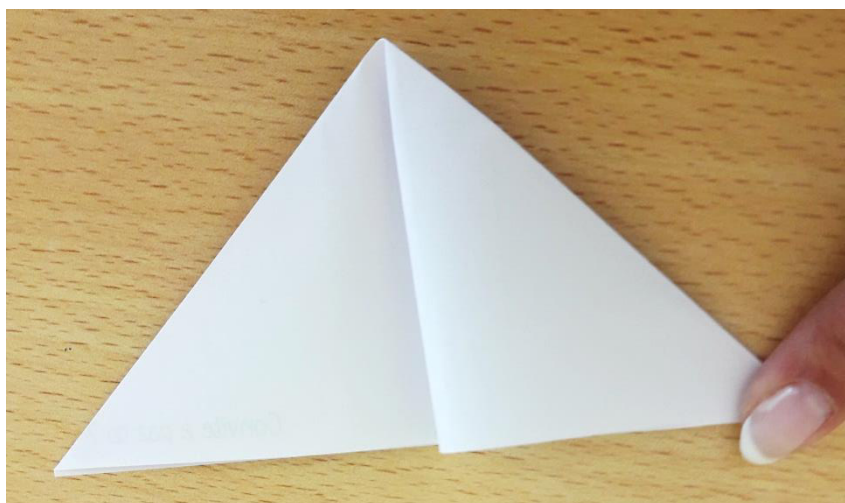
Passo 2: de seguida, dobra-se a folha, como na imagem, formando um triângulo.



Passo 3: volta-se a dobrar, unindo as duas pontas de baixo.



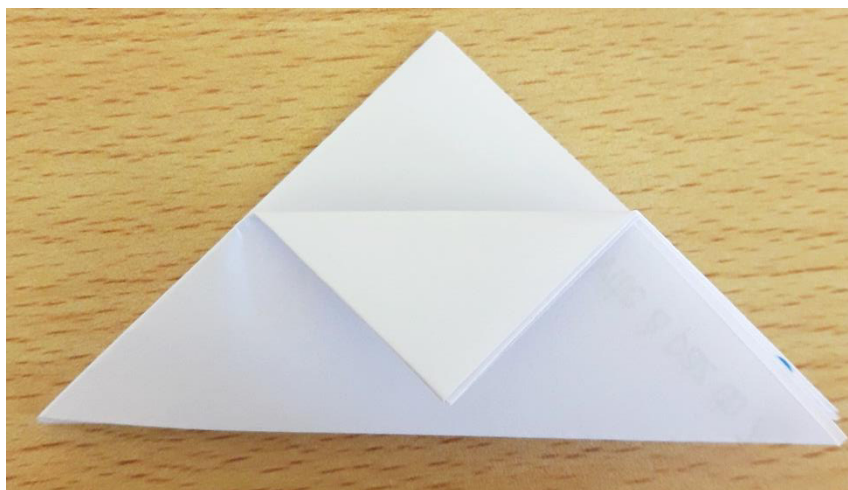
Passo 4: vira-se uma das pontas para fora, como na imagem.



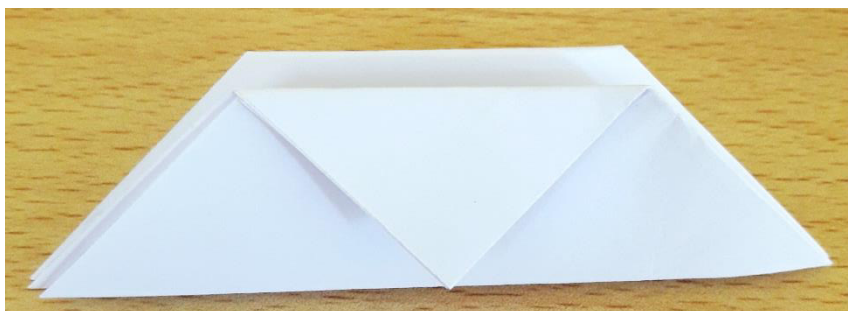
Passo 5: repete-se o mesmo passo com a outra ponta.



Passo 6: dobra-se a ponta de cima para fora e vinca-se bem.



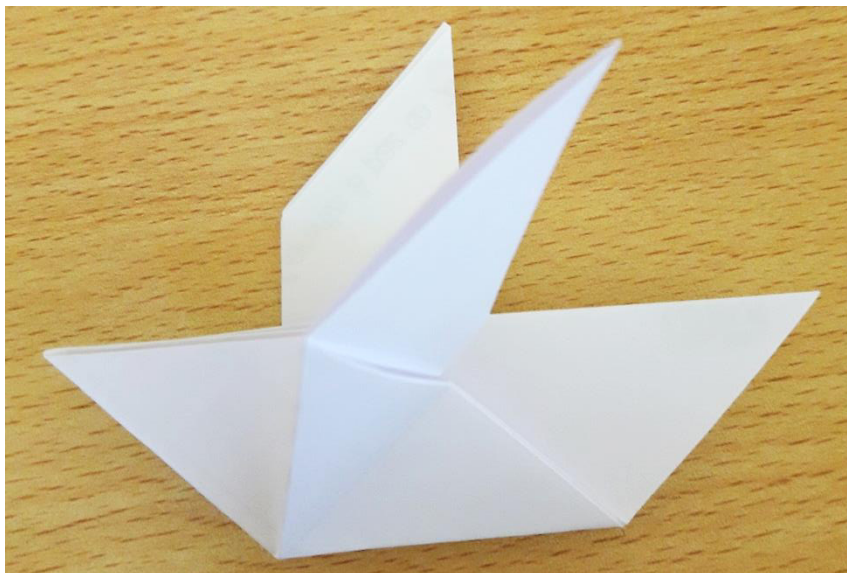
Passo 7: repete-se do outro lado.



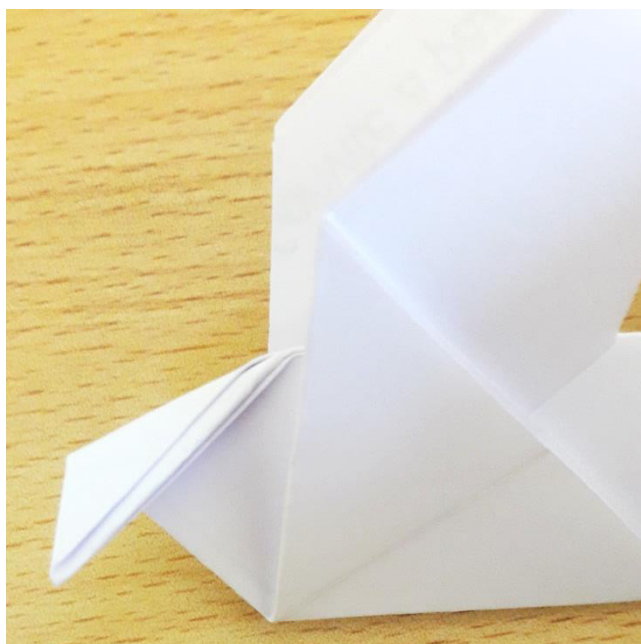
Passo 8: as duas dobras feitas, põem-se para dentro, de modo a ficar como na figura abaixo.



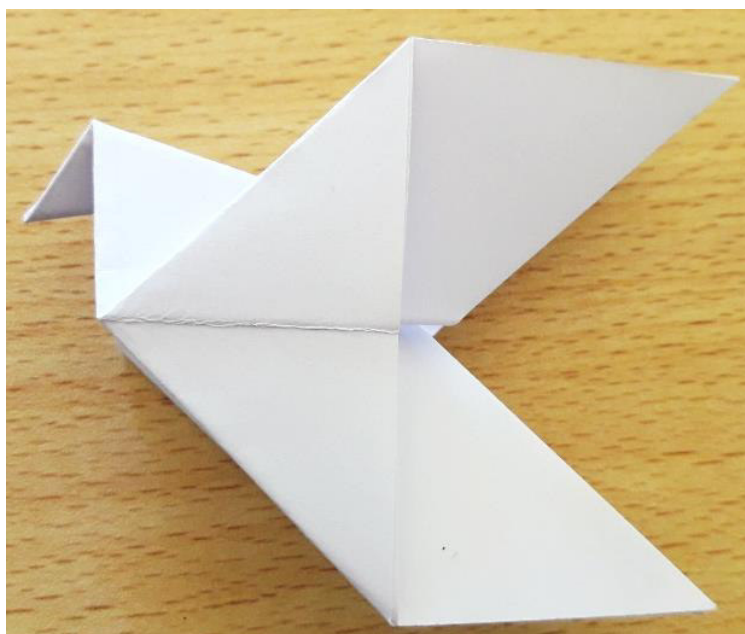
Passo 9: desdobram-se as asas da pomba.



Passo 10: Dobra-se a ponta esquerda para fazer a cabeça da pomba, vinca-se bem e, de seguida, coloca-se a dobragem para dentro, como no passo 8.



E o resultado final é este (se tudo correr bem):



RECURSO PEDAGÓGICO 12

Neste recurso pode visualizar-se a folha entregue da “Cantata da Paz do 7º1”.

