



ESCAPE TO HAPPINESS

2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108

Aprender com o Escape Room
O JARDIM SECRETO DA
SERENIDADE



INTRODUÇÃO

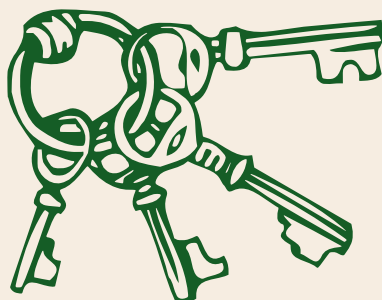
Bem-vindo ao Escape Room "O Jardim Secreto da Serenidade". Este Escape Room é o resultado do projeto "Escape to Happiness", que visa desenvolver uma metodologia de educação de adultos para promover a felicidade entre adultos.

Um dos principais objetivos do projeto era criar uma ferramenta interativa, um Escape Room de aprendizagem, para envolver os adultos na contemplação da sua felicidade e bem-estar mental. Ao contrário dos Escape Rooms de entretenimento, o nosso Escape Room de aprendizagem concentra-se em facilitar o processo de aprendizagem e incentivar a reflexão sobre as tarefas encontradas no jogo.

Os Escape Rooms não são apenas divertidos e envolventes, mas também oferecem uma excelente oportunidade para explorar e refletir sobre tópicos específicos com alunos adultos. "O Jardim Secreto da Serenidade" centra-se na descoberta da felicidade e na compreensão do que significa ser feliz para cada indivíduo. Os componentes de aprendizagem do jogo foram desenvolvidos com base numa matriz de competências e na taxonomia de Bloom, garantindo uma ótima experiência de aprendizagem. É adaptado para adultos com 25 anos ou mais e não é adequado para menores de 18 anos.

Aqui, encontrará um guia detalhado sobre como configurar o Escape Room, incluindo notas para facilitadores sobre como envolver alunos adultos e maximizar os resultados da aprendizagem para o seu grupo.

Esperamos que tenha uma experiência de aprendizagem interativa, agradável e reflexiva





O JARDIM SECRETO DA SERENIDADE

Escape Room de Aprendizagem

Autores:

UNIVERSIDADE HUMANA DE ZASAVA, ASPIRA, PUČKO OTRONENO UCILISTE KOPRIVNICA, JUMPIN HUB, PRO LAPINLAHTI MIELENTERVEYSSEURA RY, EDUKOPRO, L.C.EDUCATIONAL LTD E HUMACAPIACT



IDADE DOS JOGADORES: 25+



TAMANHO DO GRUPO: 5 - 7 jogadores



TEMPO DE JOGO: 5 minutos de introdução, 60 minutos de jogo, 10 a 15 minutos de reflexão

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- **PARA INCENTIVAR A AUTO-REFLEXÃO:** Estimular os participantes a fazer uma introspecção e explorar os seus pensamentos, emoções e experiências.
- **PROMOVER COMPETÊNCIAS COLABORATIVAS:** Cultivar o trabalho em equipa, a comunicação eficaz e o entendimento mútuo entre os participantes.
- **PARA ESTIMULAR O PENSAMENTO CRÍTICO:** Envolver os participantes no pensamento analítico, na criatividade e na resolução adaptável de problemas.
- **DESENVOLVER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:** Melhorar o reconhecimento emocional, a regulação e a empatia em vários contextos.



REGRAS DO JOGO

- Este é um Escape Room de aprendizagem e o jogo é linear em sequência.
- Tudo é usado uma vez, mas alguns objetos os participantes podem revisitar ou levar consigo.
- NÃO é necessária força excessiva.
- Se a qualquer momento os participantes se sentirem presos, podem pedir ajuda ou o facilitador pode dar uma dica.
- Em alguns momentos do jogo, os participantes podem usar os seus telefones.
- Os participantes não devem escrever nos materiais. materiais para escrita serão fornecidos, se necessário. A menos que um quebra-cabeças específico tenha instruções específicas para escrever no papel (como o quebra-cabeças nº 2).

HISTÓRIA INTRODUTÓRIA (antes de entrar na sala)

NOTA: este texto deve ser lido aos participantes antes de entrarem na sala para que entendam qual é a sua missão.

Bem-vindos ao Escape Room “O Jardim Secreto da Serenidade”!

Vocês foram chamados como descendentes de Evelyn, uma jardineira dedicada que desapareceu misteriosamente após descobrir um mapa oculto que levava a um lugar secreto enigmático. Como seus descendentes, estamos aqui para contar que Evelyn estava muito infeliz e achamos que o seu desaparecimento teve algo a ver com seu estado emocional. Ninguém sabe para onde ela foi depois de encontrar este mapa, mas parece que ela tropeçou em algo cativante que a manteve ali.

Como parentes dela, a vossa missão é descobrir a verdade sobre as descobertas de Evelyn. A sua jornada começa por se aventurem na floresta onde Evelyn foi vista pela última vez, juntando as peças do mistério do seu desaparecimento e descobrindo os segredos que ela encontrou.

Papel dos jogadores: Seguir os passos de Evelyn para descobrir o que lhe aconteceu e para onde foi.

Missão final: descobrir o que aconteceu com Evelyn.



JOGO PASSO A PASSO

Após serem apresentados à história de Evelyn e à sua missão, os participantes entram na sala.

O Escape Room é sequencial, o que significa que os participantes resolvem um quebra-cabeças de cada vez e passam para o próximo. Para saber para onde devem ir, terão de desbloquear um mapa no primeiro quebra-cabeças. O facilitador conduzirá os participantes ao primeiro quebra-cabeças onde iniciarão a sua jornada.

QUEBRA-CABEÇAS 1 - O Início

COMO CONFIGURAR:

Na mesa ou no chão, monte o 1º quebra-cabeças

- Caixa com cadeado de 4 dígitos, dentro da caixa, está um “MAPA” que posteriormente conduzirá o participante ao longo do jogo.
- Uma página do diário de Evelyn.
- Uma página de um calendário para o mês de julho.
- Frasco com 3 rosas. No fundo do frasco (dentro) está escrito o número 6.

JOGO:

Os participantes devem descobrir o código para desbloquear o cadeado de 4 dígitos. Analisando a página do diário e o calendário, devem identificar uma data específica. No calendário de JULHO (7º mês), eles têm o número 2 circulado e o ano está apagado, eles só podem ver 19_ _. A pista do ano está no pote 3 rosas e no número 6. A resposta correta para desbloquear a fechadura é 2736.

NOTA PARA O FACILITADOR:

Se eles ficarem presos, pode dar uma dica “Como se escreve uma data? O que vem primeiro”?

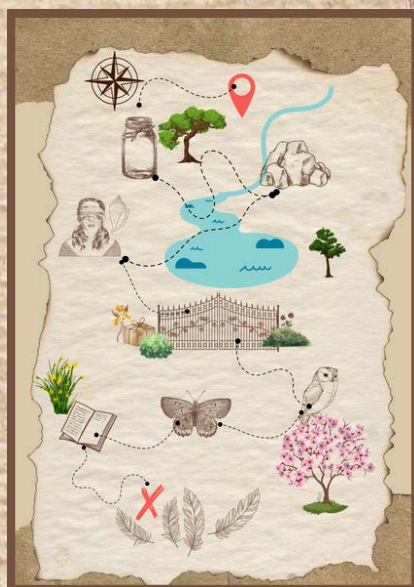
Competências adquiridas:

- habilidades de comunicação, compreensão.

QUEBRA-CABEÇAS 1 - CONFIGURADO NAS IMAGENS



MAPA - O mapa será o guia para os participantes ao longo das suas tarefas.





QUEBRA-CABEÇAS 2 - Hora do chá

COMO CONFIGURAR:

Na mesa ou no chão, monte o 2º quebra-cabeças:

- Um grande frasco de vidro cheio com uma lanterna, uma página com uma entrada de diário, uma página com uma lista de flores (assista ao vídeo sobre como criar o código invisível na página da lista de flores na secção de material para impressão), fotos recortadas de potes vazios (assista ao vídeo na secção de materiais para impressão).
- Caixa com fechadura de 3 dígitos, e saquinhos de chá de camomila dentro.
- Uma tigela de água.

JOGO:

Com base no mapa, os participantes vão até à jarra de vidro. Tirando do pote o conteúdo de dentro, eles leem o diário e percebem que precisam encontrar 5 coisas (ervas e flores) que ajudaram Evelyn a acalmar, isso será feito iluminando os potes vazios, de forma a desvendar o segredo nas fotos e nomes das flores que faltam na lista de flores. Eles então têm que descobrir qual a flor que mais a ajudou e o que ela fez com ela, a resposta está na caixa trancada. Para obter o código, eles terão que colocar parte do papel da flor, onde está escrito “Lembre-se de manter as raízes na água” na tigela com água e o código 731 aparecerá. Ao destravar a caixa, eles encontrarão saquinhos de chá de camomila.

NOTA PARA O FACILITADOR:

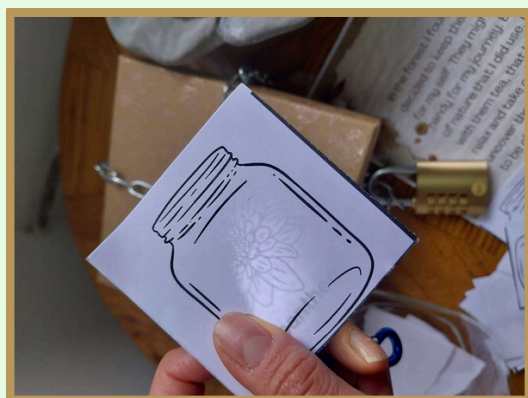
Os participantes aqui devem encontrar os nomes das flores/ervas antes de desbloquear a caixa. Eles podem ter medo de colocar o papel na água, mas pode dar-lhes uma dica aqui de que podem “usar a água para obter a resposta certa” ou perguntar-lhes “Como mantemos as plantas vivas? Colocamos RAÍZES REALMENTE na água?”.

Assim que abrirem a caixa trancada, encontrarão os saquinhos de chá, pode dizer-lhes para levá-los consigo e que precisarão deles no final da viagem.

Competências adquiridas:

- autocuidado, análise, avaliação.

QUEBRA-CABEÇAS 2 - CONFIGURADO NAS IMAGENS



QUEBRA-CABEÇAS 3- Uma Estrada Rochosa

COMO CONFIGURAR:

Na mesa ou no chão, monte o 3º quebra-cabeças:

- Pedras reais espalhadas (para decoração).
- Pedras impressas com símbolos, pedra impressa com código QR.
- Caixa com cadeado de 3 dígitos e dentro de um pedaço de papel que descreve a técnica de respiração 478.

JOGO:

Seguindo o mapa, os participantes vão até o quebra-cabeças com pedras. Ao redor da caixa trancada estão pedras espalhadas, fotos de pedras com símbolos e uma pedra impressa com um código QR.

Primeiro, devem fazer scan e ouvir a voz no código QR. É a voz de Evelyn em perigo! O participante deve descobrir como desbloquear a caixa e descobrir o que ajudou Evelyn a se acalmar. Ao analisar as pedras impressas com símbolos, os participantes perceberão que algumas são códigos e duas são folhas para decodificação do código. Depois de decodificá-lo, deverá dizer “PRÁTICA QUATRO SETE OITO RESPIRAÇÃO”. Este também é o código para desbloquear a caixa 478 (pode levar algum tempo para obter a ordem correta dos números). Depois de abrirem a caixa, eles serão apresentados à técnica de respiração 4-7-8. Aqui eles reservam um tempo para tentar praticar a técnica sozinhos.

NOTA PARA O FACILITADOR:

Assim que os participantes desbloquearem a caixa, incentive-os a parar um momento e praticar a técnica de respiração 4-7-8.

Competências adquiridas:

- Práticas de mindfulness, primeiros socorros em saúde mental.

QUEBRA-CABEÇAS 3 - CONFIGURADO NAS IMAGENS





QUEBRA-CABEÇAS 4 - Unindo-se com os olhos vendados

COMO CONFIGURAR:

Como montar o quebra-cabeças número 4.

- Caixa com fechadura com chave. Dentro da caixa, o puzzle impresso.
- ENVELOPE com a página do Diário com a mensagem secreta.
- Uma venda.
- Um vaso com terra e flores (use qualquer flor, é importante que haja terra no vaso).

***No outro lado da sala, em algum lugar visível, coloque a CONCHA DO MAR.

JOGO:

Os participantes chegam a uma caixa. Em cima da caixa há uma venda e um envelope que diz: “ANTES DE ME ABRIR, UMA PESSOA COLOQUE UMA VENDA E NÃO A TIRE ATÉ ENCONTRAR A MINHA CAVERNA DE INSEGURANÇA” (nesse momento, os participantes deverão escolher uma pessoa que estará com a venda nos olhos). Abrindo o envelope, encontram novamente um diário.

Decodificando-o (usando apenas palavras com letras maiúsculas), eles lerão: **“Aquele que não vê, deve encontrar a concha do mar para encontrar a chave. Não tema a escuridão: a voz do seu amigo o levará até à concha.”** O participante vendado deve então ouvir as vozes dos outros participantes que o guiarão até à CONCHA DO MAR na sala. Assim que o participante chegar à CONCHA DO MAR, o facilitador diz: **“Encontrou a caverna da Insegurança, pode tirar a venda!”**. Dentro da CONCHA DO MAR, o participante encontra um bilhete: ao lê-lo percebe que a chave está enterrada no pote com rosas ao lado da caixa trancada. Ao abrir a caixa, encontram o quebra-cabeças final que diz: **“Conexões autênticas acontecem quando enfrenta os seus medos”**.

NOTA PARA O FACILITADOR:

Este quebra-cabeças envolve alguns movimentos e talvez os participantes possam precisar de ajuda para entender isso. Aqui, como facilitador, pode apenas esclarecer as instruções se forem mesmo necessárias. Os participantes devem perceber que apenas uma pessoa está com os olhos vendados, e os demais conduzem essa pessoa com a voz (vá para a esquerda, 3 passos em linha reta, vá para a direita...) para encontrar a CONCHA DO MAR na sala. Assim que a encontrarem, podem tirar a venda. O facilitador, dirá: **“VOCÊ ENCONTROU A CAVERNA DA INSEGURANÇA, PODE TIRAR A VENDA”**. Ao lerem o bilhete na concha do mar, perceberão que a chave para destravar está no vaso. Se estes não entenderem que devem desenterrar a chave, dê-lhes uma dica como “para encontrar a chave, devem desenterrá-la, assim como nós desenterramos nossas próprias inseguranças”.

Competências adquiridas:

- trabalho em equipa, competências de resolução de problemas, adaptabilidade, organização, comunicação.

QUEBRA-CABEÇAS 4 - CONFIGURADO NAS IMAGENS





QUEBRA-CABEÇAS 5 - Transferência para o jardim

COMO CONFIGURAR:

Como montar o quebra-cabeças nº 5. Esse é o quebra-cabeças de transição, é a parte onde os participantes chegam ao portão do jardim secreto. Aqui tem duas opções:

1. criar um “portão” como uma transição para o jardim e decorar o portão com flores.
2. criar a transição para o jardim fazendo com que os participantes entrem noutra sala. Fazer com que a porta funcione como um portão.

Materiais:

- Quebra-cabeças de imagens para imprimir,
- Caixa de presente.

JOGO:

Os participantes chegam ao portão, onde são recebidos pelo porteiro (facilitador), que lhes diz o seguinte **“Podem passar pelo portão depois de encontrar a senha correta, apenas UMA palavra”**. Lá, também encontram uma caixa de presente e dentro da caixa há fotos que ficam dos dois lados (nas fotos menores cada uma tem uma letra). Os participantes deverão montar as imagens em ordem (ou seja, fotos de bebê, adulto, idoso, etc.). Depois de colocarem as fotos na ordem correta, deverão receber a frase **“esse momento é...”**, caso não entendam, diga aos participantes para virarem os cartões, estes verão uma grande foto de um presente e as palavras **“você só pode ser...”**. Depois de encontrarem a palavra certa, devem dizê-la em voz alta. (senha: **PRESENTE**).

Depois de terem dito isso, o facilitador diz: **“Correto. Agora, para dominar a habilidade de estar presente, devem ficar em silêncio por um minuto, contando a vossa respiração em 10 ciclos (inspirar+expirar)”**. Após o exercício, o facilitador abre o portão e deixa-os passar para as tarefas seguintes.

NOTA PARA O FACILITADOR:

O facilitador tem aqui um papel único, ele assume o papel de “Guardião do Portão” que abrirá o portão do jardim assim que os participantes disserem a palavra certa **“PRESENTE”**. Aqui, pode ser necessário dar dicas aos participantes sobre a palavra. Além disso, poderá incentivá-los a praticar a presença no momento, fazendo o exercício antes de entrar no jardim.

Competências adquiridas:

- Prática consciente, comunicação, negociação.



QUEBRA-CABEÇAS 5 - CONFIGURADO NAS IMAGENS





QUEBRA-CABEÇAS 6 - Um amigo sábio

COMO CONFIGURAR:

Como montar o quebra-cabeças nº 6:

- Cofre com cadeado de 3 dígitos e um papel dentro “diga à coruja...”
- Ao lado da caixa, coloque uma estátua de uma coruja (pode ser um brinquedo de madeira, cerâmica).

NOTA: embaixo da coruja, deve colar uma CHAVE do quebra-cabeças nº. 7, veja as instruções mais adiante no quebra-cabeças 7.

- Um espelho com o código QR e o código secreto para desbloquear a caixa (assista ao vídeo de instruções sobre como criar o código do espelho invisível na secção de montagem do quebra-cabeças e materiais para impressão).
- Cartões de reflexão com símbolos (imprimíveis).

JOGO:

Os participantes chegam ao quebra-cabeças onde encontram uma CORUJA, ao lado dela há uma caixa trancada, um espelho e algumas cartas. Primeiro, os participantes devem escanear o código QR e ouvir a voz da coruja. Estes perceberão então que os cartões de reflexão com aspas possuem algumas marcações estranhas, juntando-os, eles lerão a palavra **AUTO-REFLEXÃO** - ao contrário! Estes então terão que usar o espelho para ver o que diz. Se ainda não descobriram que o código está escrito no espelho, diga-lhes para ouvirem atentamente a voz da coruja.

O código é revelado quando os participantes sopram no espelho e o código 762 aparecerá. Isso irá desbloquear a caixa, e dentro dela há um cartão instruindo os participantes a pegar uma das citações de reflexão que mais lhes interessam e dizer à Coruja o porquê.

NOTA PARA O FACILITADOR:

O facilitador pode precisar de dar mais dicas de que deve usar a respiração para descobrir o código. Além disso, os participantes devem ser incentivados a escolher um cartão de reflexão de que gostem e a partilhar a razão pela qual este lhes diz respeito.

Competências adquiridas:

Manipulação, imitação, pensamento crítico, ser engenhoso.

QUEBRA-CABEÇAS 6 - CONFIGURADO NAS IMAGENS





QUEBRA-CABEÇAS 7 - Metamorfose

COMO CONFIGURAR:

Como montar o quebra-cabeças nº 7:

- Caixa com fechadura (esconda a chave debaixo da coruja no quebra-cabeças 6). Dentro da caixa estão impressas borboletas com palavras e também borboletas decorativas (devem ser impressas em cores).
- Materiais imprimíveis.
- Técnica de batida de borboleta para impressão.

JOGO:

Os participantes chegam a uma caixa que está trancada com chave. Ao redor da caixa há fotos de metamorfose de borboletas e, no verso, enigmas para serem resolvidos. Assim que resolverem o enigma, aparecerá **“OLHE SOB A CORUJA”**, os participantes terão que voltar ao quebra-cabeças anterior e procurar por baixo da coruja onde encontram a chave (cole a chave no fundo da coruja). Dentro, encontram as borboletas com palavras e um bilhete para levar as borboletas com eles para o próximo quebra-cabeças.

Dentro, também encontram uma nota sobre como usar a técnica de batidas de borboleta para se acalmar.

NOTA PARA O FACILITADOR:

Talvez seja necessário lembrar aos participantes qual foi o primeiro animal que encontraram no quebra-cabeças. Além disso, os participantes deverão ser capazes de levar as borboletas da caixa para o próximo quebra-cabeças.

Competências adquiridas:

Gestão de dinâmica de grupo, precisão, articulação.



QUEBRA-CABEÇAS 7 - CONFIGURADO NAS IMAGENS





QUEBRA-CABEÇAS 8 - Lançamento no diário

COMO CONFIGURAR:

Como montar o quebra-cabeças nº 8:

- Diário impresso.
- decoração - flores.

JOGO:

Este quebra-cabeças traz os participantes de volta à história de Evelyn no jardim e ao que ela estava a procurar. Os participantes encontram um diário aqui. O papel do facilitador é atuar como “Guardião do Portão”, como no Puzzle 5.

Os participantes percorrem o diário, a primeira tarefa é combinar as borboletas do puzzle 7 na imagem da borboleta que falta. Então eles encontram uma carta que Evelyn ainda deve enviar. A instrução dos participantes é enviar esta carta entregando-a ao Guardião do Portão (facilitador). O Guardião, em troca, entrega aos participantes um envelope com a LUZ UV e diz: “Essa luz vai te ajudar a terminar a sua tarefa e descobrir o que aconteceu com Evelyn”. No final do diário, há um código QR que os participantes escanear e que os levará à página futureme.org, onde terão a oportunidade de escrever uma carta para si mesmos no futuro.

NOTA PARA O FACILITADOR:

Este quebra-cabeças é um pouco diferente! Não há código como no quebra-cabeças 5, os participantes devem entregar ao porteiro a carta não enviada para receber um envelope com LUZ UV para o próximo quebra-cabeças.

Incentive os participantes a lerem o diário inteiro e completarem a tarefa ao final de enviarem uma carta para o futuro, pode ser uma pequena citação ou frase.

Competências adquiridas:

Flexibilidade, empatia, resiliência.

QUEBRA-CABEÇAS 8 - CONFIGURADO NAS IMAGENS





QUEBRA-CABEÇAS 9 - Meta quebra-cabeças

COMO CONFIGURAR:

Como montar o quebra-cabeças nº 9, o meta-quebra-cabeças.

- Caixa trancada com cadeado de 3 dígitos, dentro da caixa um papel que leva até a tigela de pedras.
- Materiais para impressão: Alfabeto e o papel com a charada (no papel está escrito com marcador invisível a palavra STRESS).
- Pena imprimível com uma pista.
- Penas decorativas laranja e vermelhas.
- Tigela decorativa com pedras com o “papel revelador do que aconteceu com Evelyn” na parte inferior.

JOGO:

Este é o quebra-cabeças final! Os participantes chegam a uma caixa trancada cercada por penas, um pedaço de papel com uma charada e um alfabeto. Brilhando com a LUZ UV do quebra-cabeças 7, estes descobrirão a palavra STRESS sob o enigma. Estes terão que usar o alfabeto.

Cada letra da palavra STRESS tinha uma posição numérica no alfabeto. EXEMPLO: S é o número 19 consecutivo e T é a 20ª letra. UMA VEZ que anotem todas as posições, devem somá-las até $19+20+18+5+19+19=100$.

Uma dica para os participantes de que devem somar números está em uma das charadas escritas numa pena. 100 é o código do cadeado!

Na caixa, terão instruções para encontrar uma tigela de pedras em algum lugar da sala (certifique-se de colocar a tigela em algum lugar não tão óbvio).

Primeiro, devem remover uma pedra e substituir um mau hábito por um bom. Tirando todas as pedras, eles revelam uma mensagem secreta final de Evelyn no fundo.

Agora, devem reunir todas as letras que recolheram para formar a palavra **PHOENIX**! É aqui que o jogo termina, Evelyn se juntou e renasceu como a **Fênix**.

NOTA PARA O FACILITADOR:

Os participantes podem precisar de mais algumas dicas, como usar o alfabeto e somar os números. Aqui é essencial também fazer uma boa transição para o processo de reflexão e debriefing, uma vez que eles descubram a palavra **PHOENIX**, convide-os a virem sentar-se numa mesa ou círculo que preparou para a reflexão.

Competências adquiridas:

Autoconsciência, gestão de stress, valorização.

QUEBRA-CABEÇAS 9 - CONFIGURADO EM IMAGENS





PROCESSO DE REFLEXÃO

COMO CONFIGURAR:

- Prepare um espaço confortável para reflexão e convide os participantes a se juntarem.
- Pode trazer saquinhos de chá de camomila do quebra-cabeças nº. 2 à mesa e disponibilize algumas chávenas e água morna para saborear o chá durante a reflexão.
- Dê a cada participante uma folha individual para impressão do “**Compreendendo Evelyn – entendendo-me**”

COMO REALIZAR O PROCESSO DE REFLEXÃO:

Comece com uma introdução de que os jogos já terminaram, mas continuaremos aqui para entender melhor Evelyn e como a sua história se relaciona conosco. Descobrimos que Evelyn passou por um processo de renascimento e metaforicamente se tornou uma **FÊNIX** (lembre a todos desse mito, se necessário).

Agora peça aos participantes que imaginem que podem conhecer Evelyn após o seu renascimento e falar com ela. Sobre o que conversariam? Como é que ela seria?

Agora, entregue aos participantes a ficha impressa “**Compreender Evelyn - compreender-me**” (esta ficha foi criada com base nas questões do “Mapa de empatia” que pode usar para ter empatia e compreender melhor alguém). Pode explicar aos participantes que através dessas perguntas eles analisarão e talvez compreenderão melhor as decisões de Evelyn e também poderão refletir sobre si mesmos.

Dê aos participantes 5 minutos para preenchê-lo.

Depois de os participantes preencherem o mapa de empatia, poderá iniciar um debriefing aberto com os participantes, fazendo as seguintes perguntas para refletir também sobre o conhecimento, as competências e a atitude adquiridas no Escape Room. Fique à vontade para usar as perguntas abaixo como guia, não é necessário usar todas! Os participantes podem primeiro compartilhar algo do mapa de empatia, se desejarem.



PROCESSO DE REFLEXÃO

PERGUNTAS DE GRUPO PARA REFLEXÃO

CONHECIMENTO

- Acha que Evelyn estava bem ciente de sua saúde mental?
- Encontrou alguma prática útil de primeiros socorros? Como autocuidado e Mindfulness?
- Entende melhor o que é a inteligência emocional? (explique se necessário)

COMPETÊNCIAS

- Sente que desenvolveu as suas competências de comunicação? Com que frequência teve a oportunidade de interagir no grupo?
- Como foi o trabalho em equipa no seu grupo?
- Como abordou a resolução de problemas?

ATITUDE

- Que tipo de atitude tem em relação à gestão do stress?
- Acha que a empatia é uma característica humana importante? Porquê? Sentiu alguma empatia durante o jogo?
- Acha que através do jogo entendeu as escolhas de Evelyn? Quão importante é ter uma compreensão diversificada em relação aos problemas de saúde mental dos outros?

Pode deixar algumas perguntas de fora se achar que os participantes já as abordaram conversando na discussão aberta.

Para concluir, peça a todos que digam uma palavra ou frase da qual se lembrarão desta experiência.



MATERIAIS IMPRIMÍVEIS

e

INSTRUÇÕES DE
MONTAGEM DOS
QUEBRA-CABEÇAS



QUEBRA- CABEÇAS 1

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Mapa (vai para dentro da caixa trancada).
- Entrada de diário.
- Página do calendário.

MATERIAL ADICIONAL:

- Caixa com fechadura de 4 dígitos.
- Um frasco com o número 6 escrito no fundo.
- 3 rosas.





Verão de 19

Hoje, recebi uma surpresa
impressionante - rosas na minha
porta. Não sinto alegria por isso,
como deveria...

Além das rosas havia um pedaço
de papel... Era um m

Foi um sinal para me salvar do
meu desespero!

NESTE DIA iniciarei uma jornada
e encontrarei a

PH

Julho de 1973





QUEBRA- CABEÇAS 2

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Entrada de diário.
- Frascos imprimíveis para serem montados.

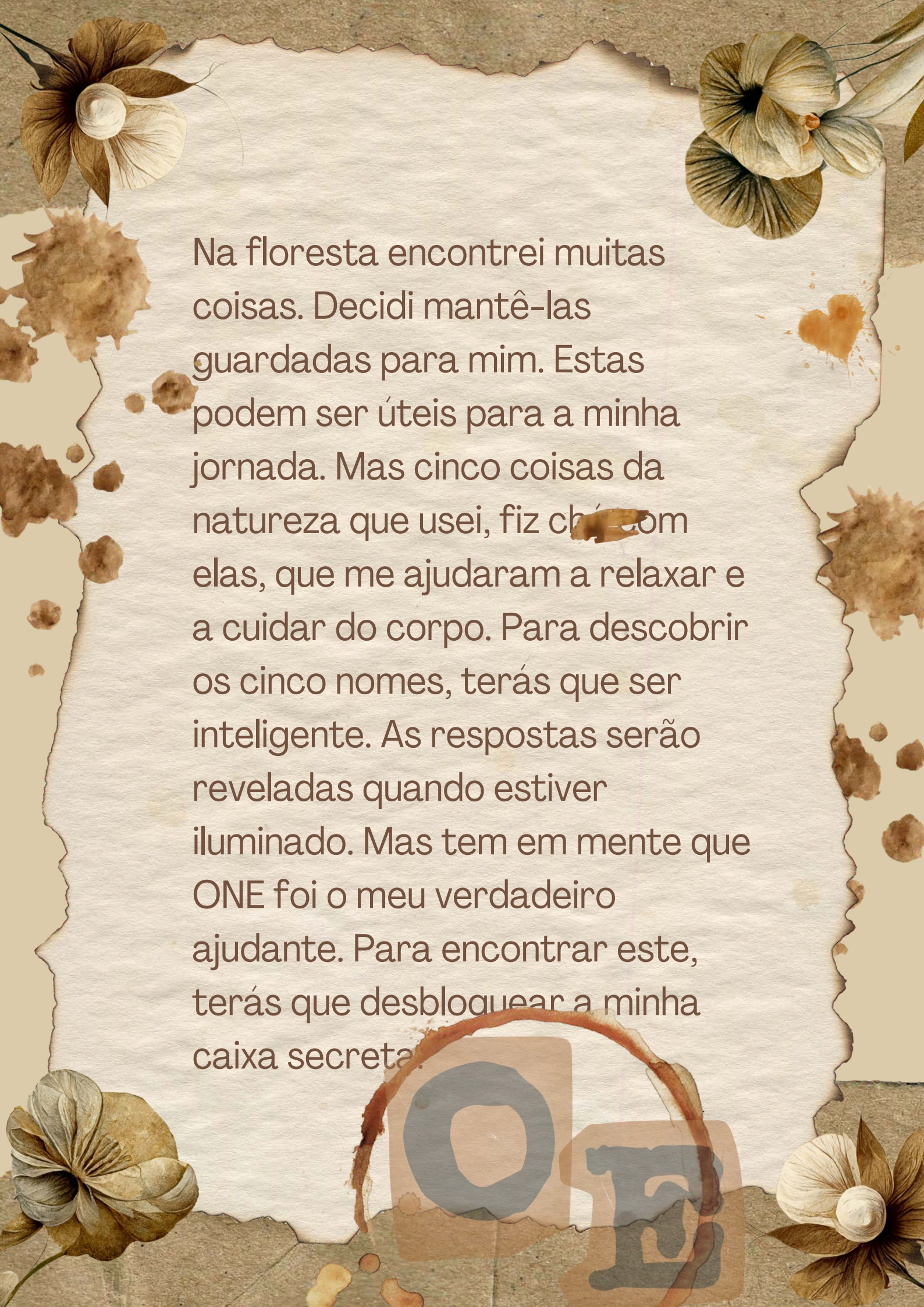
NOTA: imprimir em papel branco.

- Lista de flores.

NOTA: imprimir em papel branco ASSISTA O VÍDEO DE MONTAGEM na última secção deste manual.

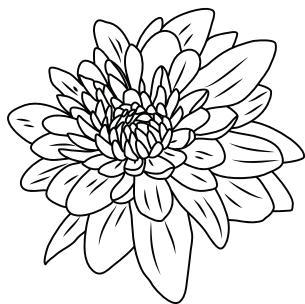
MATERIAL ADICIONAL:

- Frasco de vidro grande.
- Caixa com fechadura de 3 dígitos.
- Saquinhos de chá de camomila para a caixa trancada.
- Lanterna.
- Tigela com água e algumas flores decorativas para colocar na tigela.

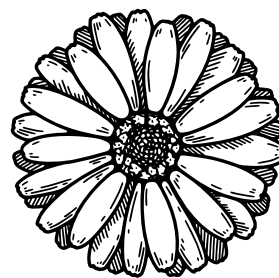
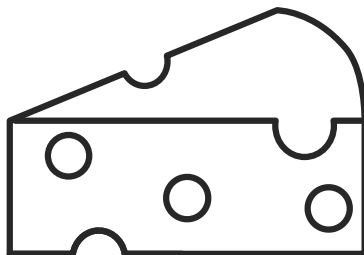


Na floresta encontrei muitas coisas. Decidi mantê-las guardadas para mim. Estas podem ser úteis para a minha jornada. Mas cinco coisas da natureza que usei, fiz chá com elas, que me ajudaram a relaxar e a cuidar do corpo. Para descobrir os cinco nomes, terás que ser inteligente. As respostas serão reveladas quando estiver iluminado. Mas tem em mente que ONE foi o meu verdadeiro ajudante. Para encontrar este, terás que desbloquear a minha caixa secreta.





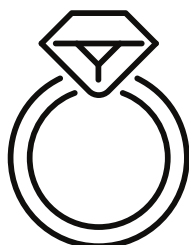
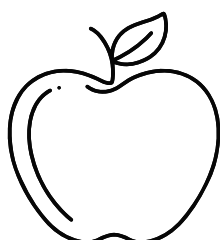
crisântemos



calêndula



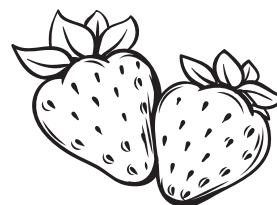
rosa



jasmim



camomila





IMPRIMA SOMENTE DE UM LADO



: conhecido por efeitos calmantes, reduzindo a inflamação e apoiando a saúde ocular devido aos antioxidantes.



: propriedades calmantes, reduzindo o stress, a ansiedade, e utilizado em cuidados com a pele para hidratação e efeitos calmantes.



: usado na aromaterapia para reduzir o stress, promover o relaxamento, auxiliar na digestão e aliviar o humor depressivo.



: propriedades anti-inflamatórias e calmantes para a pele, comumente usadas em cuidados com a pele para cicatrização de feridas e alívio de irritações cutâneas.



: promove relaxamento, melhora a qualidade do sono, auxilia na digestão e possui propriedades anti-inflamatórias frequentemente utilizadas em cuidados com a pele para efeitos calmantes

Lembre-se de manter as raízes na água





QUEBRA- CABEÇAS 3

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Pedras com símbolos e códigos (para recortar).
- Instruções sobre como praticar a respiração 4-7-8 (papel que vai na caixa).

MATERIAL ADICIONAL:

- Caixa com fechadura de 3 dígitos.
- Pedras reais para decoração.

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠ

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠ

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠ

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠ

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠ

Corte todas as pedras



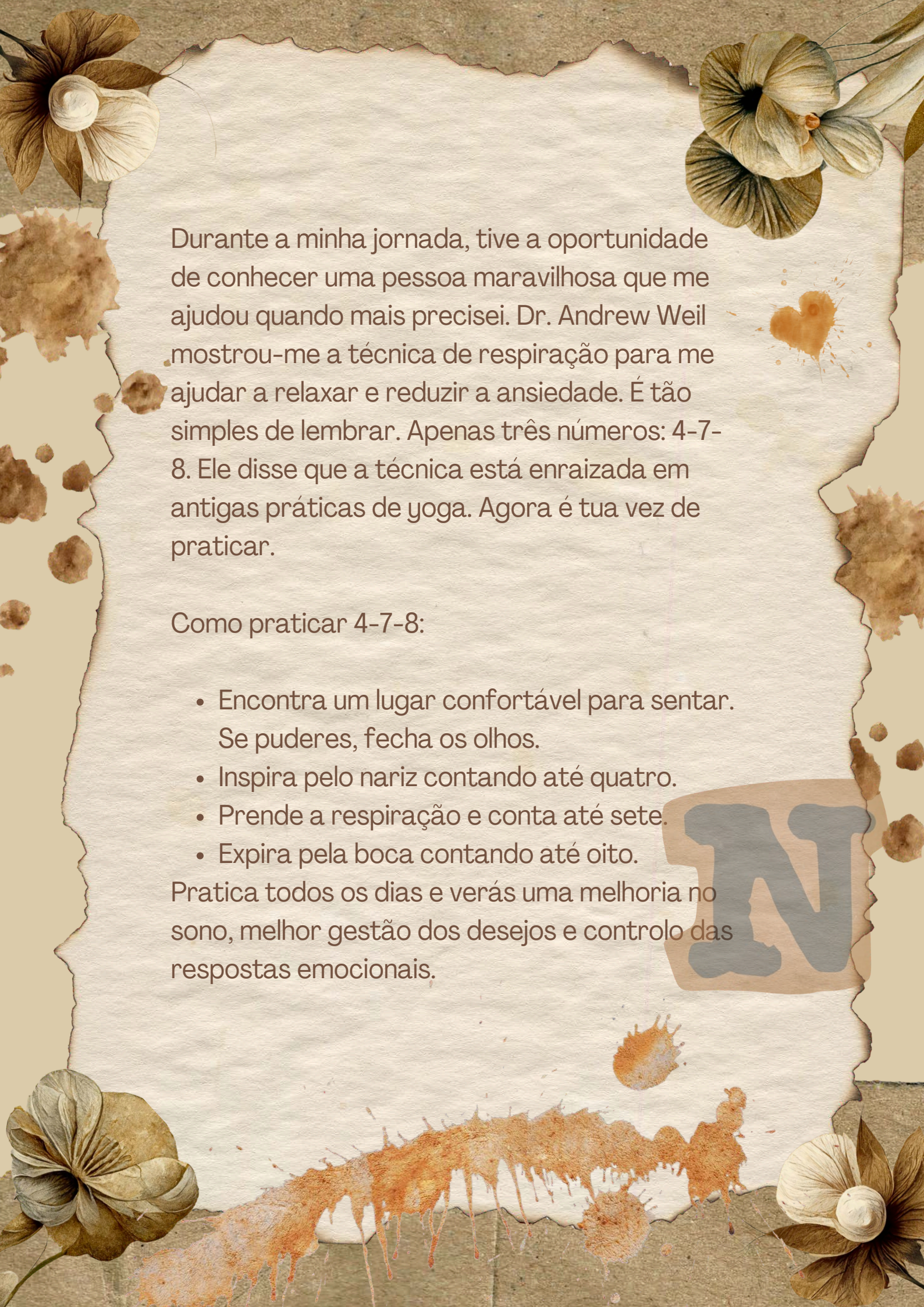
A	B	C
D	E	F
G	H	I

J	K	L
M	N	O
P	Q	R

	S	
T		U
	V	

	W	
X		Y
	Z	

Corte todas as pedras

The page has a vintage, torn-paper aesthetic. It is decorated with watercolor-style flowers in shades of brown, tan, and cream, scattered around the edges. There are also orange and brown watercolor splatters and stains, particularly along the left and bottom borders. The text is centered on the white, torn paper.

Durante a minha jornada, tive a oportunidade de conhecer uma pessoa maravilhosa que me ajudou quando mais precisei. Dr. Andrew Weil mostrou-me a técnica de respiração para me ajudar a relaxar e reduzir a ansiedade. É tão simples de lembrar. Apenas três números: 4-7-8. Ele disse que a técnica está enraizada em antigas práticas de yoga. Agora é tua vez de praticar.

Como praticar 4-7-8:

- Encontra um lugar confortável para sentar. Se puderes, fecha os olhos.
- Inspira pelo nariz contando até quatro.
- Prende a respiração e conta até sete.
- Expira pela boca contando até oito.

Pratica todos os dias e verás uma melhoria no sono, melhor gestão dos desejos e controlo das respostas emocionais.

IV



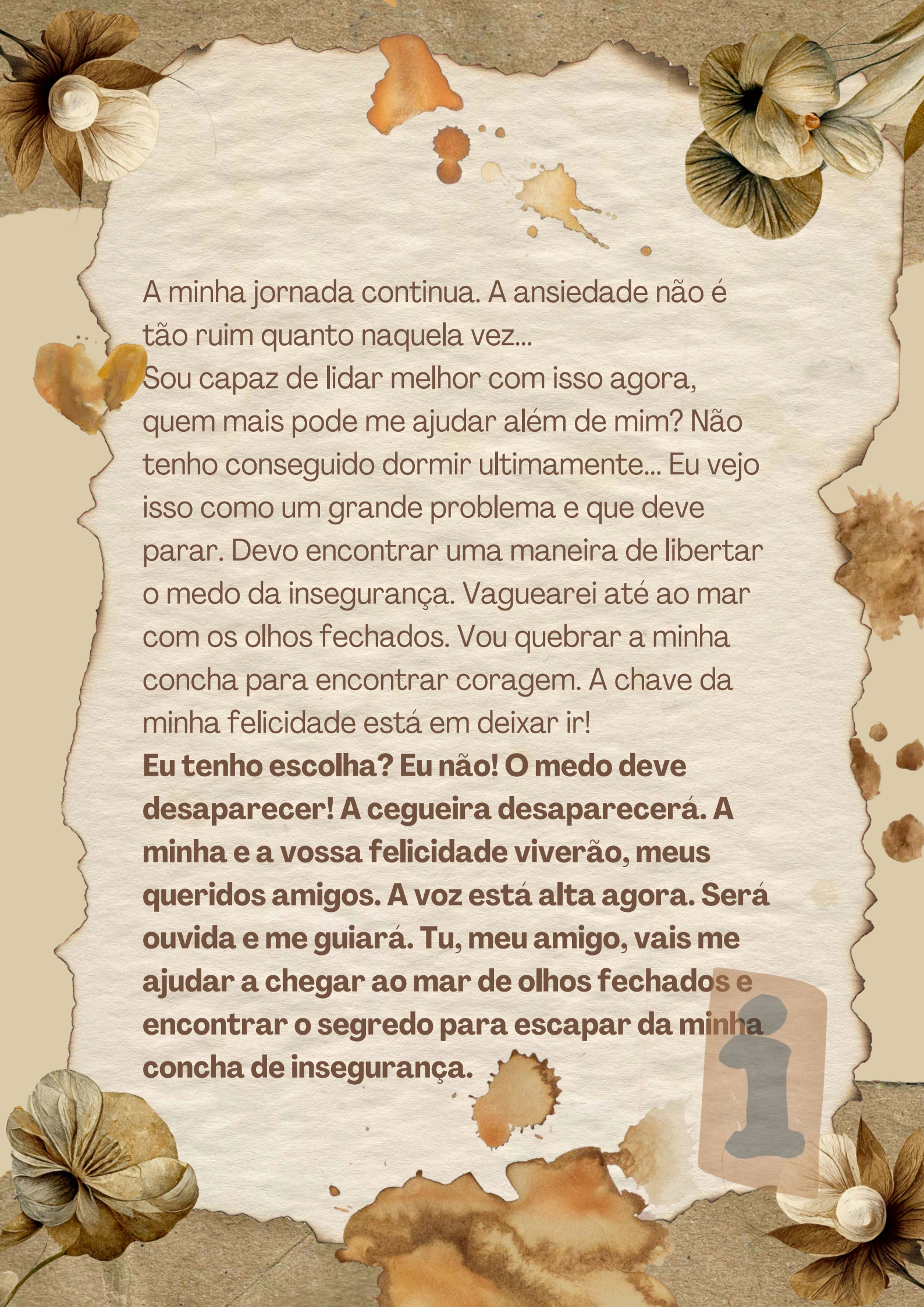
QUEBRA- CABEÇAS 4

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Entrada no diário com uma mensagem secreta.
- Observe dentro da concha do mar.
- Quebra-cabeças que vai na caixa trancada.

MATERIAL ADICIONAL:

- Caixa trancada com fechadura com chave.
- Envelope (escrito nele: ANTES DE ME ABRIR, UMA PESSOA DEVE COLOCAR UMA VENDA E NÃO TIRAR ATÉ ENCONTRAR MINHA CAVERNA DE INSEGURANÇA).
- Uma venda.
- Um vaso com terra e flores.
- Uma concha do mar (grande).



A minha jornada continua. A ansiedade não é
tão ruim quanto naquela vez...

Sou capaz de lidar melhor com isso agora,
quem mais pode me ajudar além de mim? Não
tenho conseguido dormir ultimamente... Eu vejo
isso como um grande problema e que deve
parar. Devo encontrar uma maneira de libertar
o medo da insegurança. Vaguearei até ao mar
com os olhos fechados. Vou quebrar a minha
concha para encontrar coragem. A chave da
minha felicidade está em deixar ir!

**Eu tenho escolha? Eu não! O medo deve
desaparecer! A cegueira desaparecerá. A
minha e a vossa felicidade viverão, meus
queridos amigos. A voz está alta agora. Será
ouvida e me guiará. Tu, meu amigo, vais me
ajudar a chegar ao mar de olhos fechados e
encontrar o segredo para escapar da minha
concha de insegurança.**



Meu caro viajante, encontrou a concha da
sabedoria na sua própria busca para sair da
caverna da insegurança.

Viajou uma longa distância, mas a resposta que
procura está sempre mais perto do que pensa...

Volte para casa e olhe no vaso de flores com
terra... Tenho certeza que
encontrará a chave lá...

Recorte o papel de nota, enrole-o e coloque-o na caixa



Conexões...



Autênticas



...acontececem



quando você...



... desbloquear



os seus medos!

Recorte cada quebra-cabeças para não conectá-los e coloque-os na caixa trancada



QUEBRA- CABEÇAS 5

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Recorte as fotos (IMPRIMA AMBOS OS LADOS).

MATERIAL ADICIONAL:

NOTA: aqui, os participantes estão em transição para o jardim. Pode usar uma nova sala para a transição como uma porta ou criar um portão usando objetos da sala (cadeiras, mesa...). Pode usar uma corrente para simbolizar um portão trancado. Decore o portão com flores. SEJA CRIATIVO!

- Caixa de presente .



**NOTA: Imprima em ambos os lados esta e a imagem abaixo!!!
Recorte cada foto, sem necessidade de perfeição no corte, coloque-as na
caixa de presente**

**Na vida você só pode
ser.....**



**NOTA: Imprima em ambos os lados desta e da imagem acima!!!
Recorte cada imagem para que não se conectem e coloque-as na caixa de
presente**



QUEBRA- CABEÇAS 6

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Código QR para colocar na CORUJA.
- Cartões de reflexão.

MATERIAL ADICIONAL:

- Caixa com fechadura de 3 dígitos.
- Estátua de uma coruja.
- Espelho – para escrever o código secreto no espelho, assista ao vídeo.
- ASSISTA ao vídeo na última parte do manual.



Recorte o código QR e cole-o na coruja

Abaixo estão os cartões de reflexão cortados nas linhas pontilhadas

A VIDA NÃO EXAMINADA NÃO VALE A
PENA VIVER
-SÓCRATES

"NO ESPELHO DA AUTO-
REFLEXÃO, EMERGE A
CLAREZA."

"AS SUAS VISÕES SÓ FICARÃO CLARAS
QUANDO PUDEIR OLHAR PARA DENTRO
DO SEU PRÓPRIO CORAÇÃO. QUEM
OLHA PARA FORA, SONHA; QUEM OLHA
PARA DENTRO, DESPERTA." -CARL JUNG

CONHECER-SE A SI MESMO É O
COMEÇO DE TODA A SABEDORIA.
- ARISTÓTELES

“UM MOMENTO DE AUTO-REFLEXÃO É UM
MOMENTO DE CRESCIMENTO.”

“NÃO APRENDEMOS COM A
EXPERIÊNCIA... APRENDEMOS
REFLETINDO SOBRE A
EXPERIÊNCIA.” - JOHN DEWEY

“O QUE VOCÊ PENSA, VOCÊ SE TORNA.
O QUE VOCÊ SENTE, VOCÊ ATRAI. O
QUE VOCÊ IMAGINA, VOCÊ CRIA.” –

BUDA

“A REFLEXÃO É A VOZ SILENCIOSA
DA SABEDORIA.”



QUEBRA- CÂBEÇAS 7

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- 3 fases da borboleta (imprima os dois lados e recorte as imagens).
- Pequenas borboletas com palavras para a caixa.

MATERIAL ADICIONAL:

- Caixa com fechadura (coloque a chave sob a coruja do quebra-cabeças 6).
- Adesivos de borboletas ou objetos de borboletas para decoração na caixa (opcional).



Imprima esta página e as seguintes em AMBOS OS LADOS para que as palavras escritas da segunda página fiquem no verso das imagens acima.

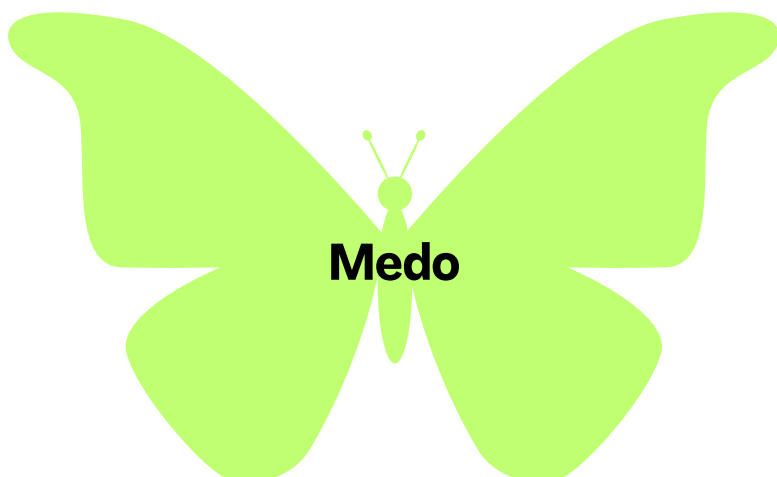
**Palavra em Inglês, de quatro letras com dois O's,
que rima com BOOK**

SCRAMBLE ME: N U D R E



Imprima esta página e as seguintes em AMBOS OS LADOS para que as palavras escritas da segunda página fiquem no verso das imagens acima (devem ser recortadas).

**Eu sou o primeiro
animal que você
conheceu**



Corte as borboletas e coloque-as na caixa trancada.



O abraço Borboleta é realizado quando um indivíduo envolve os braços em volta de si, de modo que cada mão toque a parte superior do braço ou ombro oposto.

- 1. Encontre um local confortável e tranquilo e sente-se direito.**
- 2. Feche os olhos e respire fundo, concentrando-se na barriga.**
- 3. Tente perceber quaisquer sentimentos sem julgá-los.**
- 4. Cruze as mãos e coloque-as sobre o peito, com os dedos abertos e os polegares apontando para o queixo.**
- 5. Bata as mãos no peito num padrão lento e rítmico (esquerda, direita, esquerda, direita).**
- 6. Continue a respirar profundamente enquanto bate pelo menos 8 rodadas.**
- 7. Verifique como se sente depois. Se ainda estiver stressado, faça mais algumas rodadas.**
- 8. Pare e verifique o seu nível de angústia após cada série, continue se se sentir mais calmo.**



QUEBRA- CABEÇAS 8

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Diário de Evelyn (imprima em ambos os lados).
- CARTA PARA EMMA (imprima esta página SEPARADAMENTE! e insira-a no diário junto com o envelope).

MATERIAL ADICIONAL:

- Algumas flores decorativas e uma caneta (opcional).
- Envelope.
- Luz UV para dar aos participantes assim que entregarem ao facilitador o envelope com a carta para Emma.

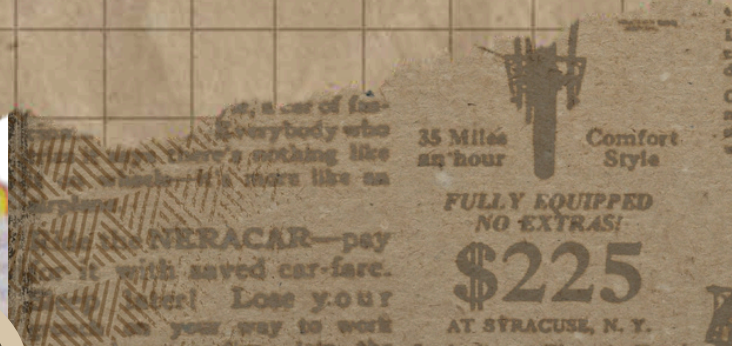


O Meu Diário

Evelyn Flor



As minhas coisas favoritas





Comfort Style

**FULLY EQUIPPED
NO EXTRAS!**

\$225

AT STRACUSE, N. Y.

NERACAR—pay
for it with saved car-fare.
Lose your
as you pay to work

**Já faz muito tempo que
viajo.... Desde que entrei no
jardim descobri...**



Diga-me estranho

O



PARA

Felicidade
verdadeira

É



para mim eu encontrei.....



**Mas uma coisa que percebo só agora.... é que a
felicidade só é real quando compartilhada.....
e eu sinto tanto a sua falta, meu amigo...**

**Por favor, a quem encontrar este diário, envie esta
carta para minha amiga Emma... Coloque-a no
envelope e entregue-a ao GUARDIÃO DO
PORTÃO... este dar-lhe-á em troca algo que
precisará para a sua jornada.**

**Reserve um momento para lembrar
os seus entes queridos... para quem
enviaria uma carta?**



*...turpis eg
curabitur*

*...vitae. C
...arcu dictum varius duis a
...as pulvinar mattis nunc. Vel pretium
...eo in vitae. Nec dui nunc mattis enim*

don
...the snappers and threw up the that shook, when he laughed claus come then when the
dash. The moon on the breast like a bowlful of jelly. He was first es begin to come
of the new-fallen snow Gave chubby and plump, a right down, wind whistles
the luster of mid-day to jolly old elf, And I laughed sharp branches are
objects below. When, what to my when I saw him, in spite of the cold,
wondering eyes should appear, myself; A wink of his eye numbs,
But a miniature sleigh, and a twist of his head, Soon gave ear hearer
eight tiny reindeer, With a me to know I had nothing to My
little old driver, so lively dread; He spoke not a word, long
and quick, I knew in a moment but went straight to his work, with I
it must be St. Nick. More rapid And filled all the stockings; really I
than eagles his coursers they then turned with a jerk, And want to up.
came, And he whistled, and laying his finger aside of his And, The cluster ed,
shouted, and called them by nose, And giving a nod, up the With visions of Santa dancing



Querida Emma, sinto muito por não ter escrito antes.

Eu notei que estás muito cansada ultimamente, como eu....

Lamento não poder falar contigo antes...

Convido-o agora a se juntar a mim para que possamos embarcar juntos numa jornada de auto-descoberta...

Assim podemos conversar sobre tudo....

Podemos ser o apoio um do outro.....

Junte-se a mim no jardim....

Atenciosamente, E. Beija-flor



QUEBRA- CABEÇAS 9

MATERIAL IMPRIMÍVEL:

- Alfabeto Inglês.
- Enigma para encontrar a palavra escrita com tinta invisível (STRESS).
- Pena com uma pista.
- Papel para a caixa.
- Papel no fundo da tigela de pedras.

MATERIAL ADICIONAL:

- Caixa com fechadura de 3 dígitos.
- Penas vermelhas e laranja para decoração.
- Tigela com pedras.
- Luz UV que foi dada aos participantes do Puzzle 8.
- ASSISTA O VÍDEO na última parte do manual.

A B C D E F
G H I J K L
M N O P Q R
S T U V W X
Y Z

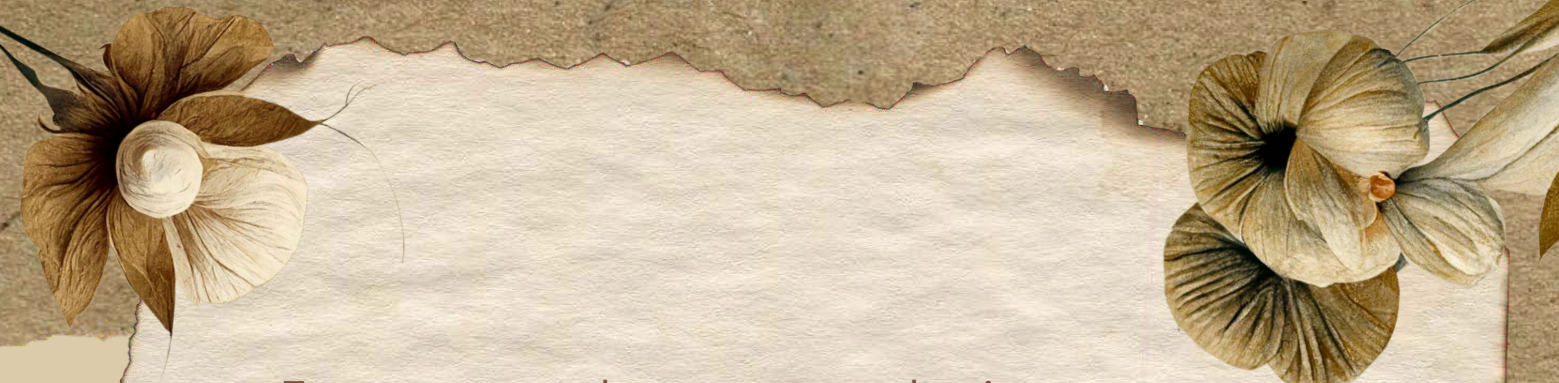
RESPONDA-ME..

**Invisível, mas pesado no seu peito, uma força
silenciosa que não dá descanso.
Diariamente, invisível, causando confusão,**

**O que eu sou?
Tente adivinhar (ou encontrar-me!)**



Recorte e coloque perto da caixa



Estou quase a chegar ao meu destino....
Para si, meu querido viajante... deixo-lhe a última
tarefa

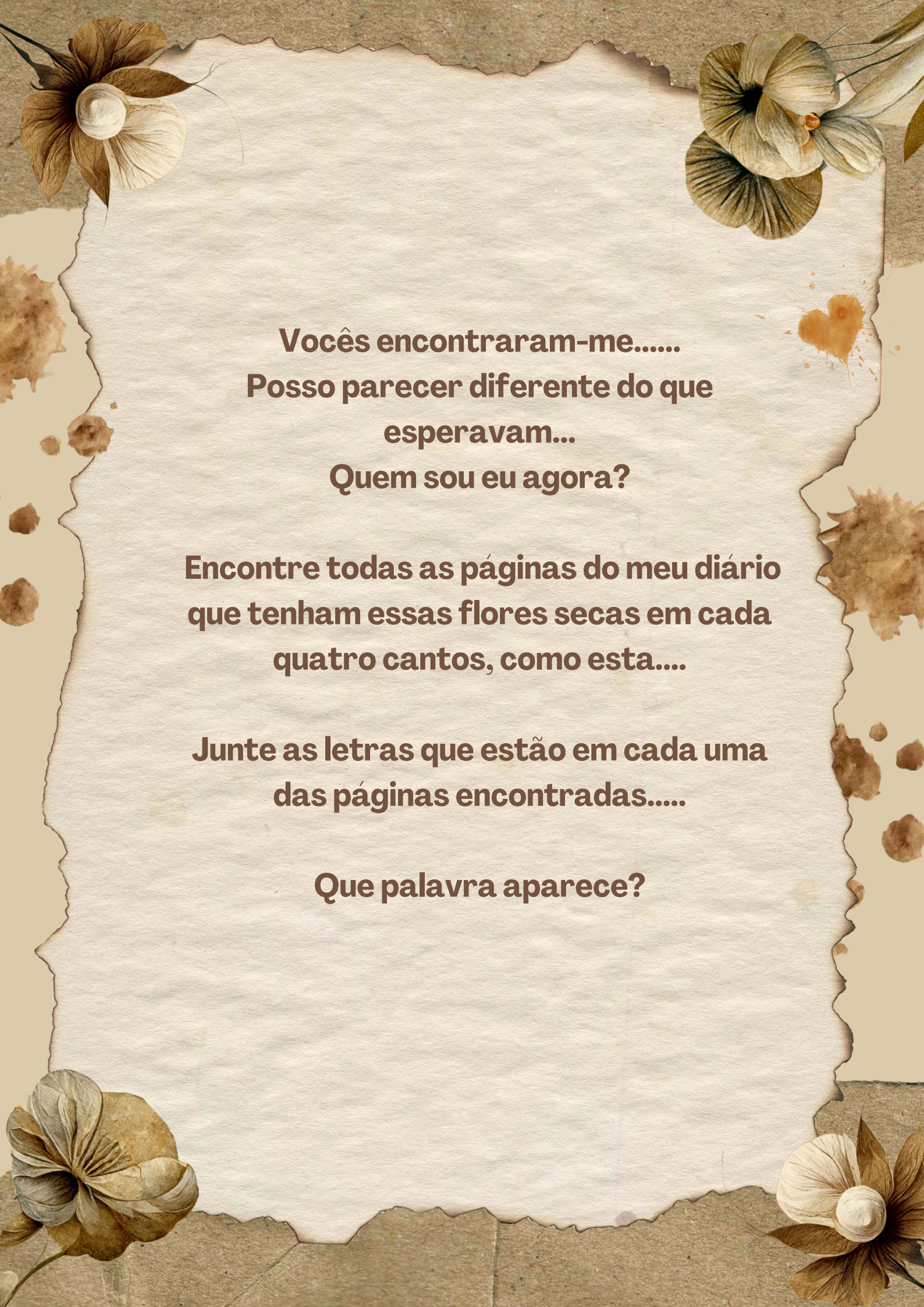
ENCONTRE a tigela de pedras!

A melhor prática para a jornada de auto-
consciência é RECONHECER HÁBITOS
DESTRUTIVOS - AS PEDRAS.

Reserve um momento para identificar um
hábito que o desconecta do seu eu interior.
Compartilhe a sua intenção de substituir esse
hábito por um positivo com outros viajantes,
reforçando um senso de apoio comunitário.

Quando todos vocês definirem e substituírem o
mau hábito por um bom e nenhuma pedra
permanecer na tigela, vocês ME encontrarão!



The page has a torn, aged paper texture. It is decorated with four dried, pressed flowers: a brown one in the top-left, a light green one in the top-right, a brown one in the bottom-left, and a brown one in the bottom-right. There are also several brown watercolor splashes scattered around the edges of the paper.

**Vocês encontraram-me.....
Posso parecer diferente do que
esperavam...
Quem sou eu agora?**

**Encontre todas as páginas do meu diário
que tenham essas flores secas em cada
quatro cantos, como esta....**

**Junte as letras que estão em cada uma
das páginas encontradas.....**

Que palavra aparece?



PROCESSO DE REFLEXÃO

- Entendendo Evelyn – me entendendo (mapa de empatia).

COMO

Como sente empatia por Evelyn?

Evelyn?

Você a entendeu e a situação em que ela se encontrava?

O QUE

O que faria se estivesse na situação de Evelyn?

Que decisões tomaria?

O que Evelyn **PENSA** e **SENTE** agora?



Sentimentos

Pensamentos

FAZER

Onde está Evelyn hoje?

O que ela faz agora?

OUVIR

O que perguntaria a Evelyn?

Sobre o que você falaria?

DIZER

O que Evelyn diz para si?

Sobre o que ela fala?



COMO MONTAR O QUEBRA-CABEÇAS

Para montar o quebra-cabeçass nº 2 e nº 9 assista ao vídeo no código QR.



PARCEIROS DO PROJETO

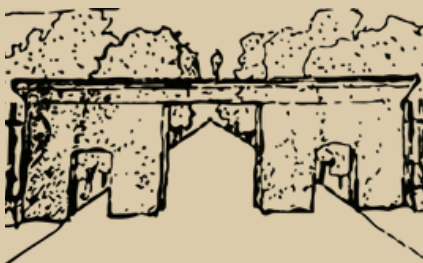


ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



**EDUKO
PRO**

EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



PRO LAPINLAHTI

JUMP IN
— HUB



HumaCapiAct



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



EDU
CATIO
NAL

Training-Education-Research-Counselling



ASPIRA



**Co-funded by
the European Union**

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