



Kindness 2027

Guia para professores, escolas e coordenadores

Dez cartões de gentileza para imprimir e um cartaz para a sala de aula,
em treze idiomas — um presente gratuito do escritor Pemba Umoja.

Outubro de 2026
pembaumoja.com

O que é

Kindness 2027 é um presente do escritor Pemba Umoja para as escolas do mundo inteiro: dez cartões de gentileza para imprimir e um cartaz para a sala de aula. Foi criado para o Dia Internacional contra a Violência e o Bullying na Escola, da UNESCO (5 de novembro), e continua até dezembro de 2027 — porque a gentileza faz parte do aprendizado o ano inteiro.

Tudo é gratuito. Não há nada para comprar, nenhuma conta para criar, nenhum aplicativo para instalar e nenhuma lista de e-mails. Imprima os PDFs, recorte os cartões, pendure o cartaz. E pronto.

O que vem no conjunto

- **Dez cartões de gentileza** — frases curtas sobre gentileza, pertencimento e o olhar atento uns para os outros. Cada cartão leva o nome do autor.
- **Um cartaz para a sala de aula** — “Ser gentil não custa nada, mas ser mau custa caro.”
- **Treze idiomas** — alemão, árabe, bengali, chinês (simplificado), espanhol, francês, hindi, indonésio, inglês, japonês, português, russo e suaíli. Cada conjunto é um PDF pronto para impressão: uma página de cartaz e quatro folhas para recortar.
- **Próprio para preto e branco** — feito para ser impresso em qualquer impressora.

Baixe no seu idioma: pembaumoja.com/pt/kindness-2027

De quem vem este presente

Pemba Umoja escreve contos, poemas e aforismos sobre a vida, o sentido e as conexões silenciosas. Sua obra está disponível gratuitamente em treze idiomas em pembaumoja.com.

Uma observação sobre a UNESCO: Estes materiais são compartilhados com os coordenadores nacionais da Rede de Escolas Associadas da UNESCO (ASPnet) por recomendação da unidade da ASPnet da UNESCO, em Paris, e estão alinhados com o Dia Internacional contra a Violência e o Bullying na Escola, da UNESCO (5 de novembro). Não são um programa nem uma publicação oficial da UNESCO.

Como usar os cartões: o Desafio dos 10 Dias

O ritmo sugerido é simples — **um cartão por dia durante dez dias letivos**:

- **Leiam juntos** — leia em voz alta o cartão do dia (um minuto).
- **Conversem sobre ele** — dois minutos de conversa, com as perguntas abaixo.
- **Coloquem em prática** — os estudantes tentam viver a ideia do cartão pelo resto do dia.

Dez cartões, dez dias, uma sala de aula mais gentil.

Outros ritmos também funcionam. Um cartão por semana ao longo de um período letivo permite conversas mais profundas a cada vez. Também dá para usar os dez cartões em um único momento — uma reunião geral da escola, o encontro de um clube, o próprio dia 5 de novembro. O importante são os cartões, não o calendário. Comece em qualquer dia; a campanha continua até dezembro de 2027.

Cada comunidade é diferente: se algum cartão não combinar com os costumes da sua comunidade, simplesmente deixe-o de lado — não é preciso dar explicações. Os outros cartões funcionam bem sozinhos.

Os dez cartões — com perguntas para conversar

Cada cartão é aberto de propósito — não existe uma única leitura certa. Use estas perguntas como ponto de partida, não como roteiro. Adapte a linguagem à idade dos seus estudantes.

Cartão 1

Somos a maior riqueza uns dos outros.

- O que quer dizer que as pessoas são uma “riqueza”? Que riqueza não se pode comprar?
- Quem é uma riqueza na sua vida — alguém que deixa a sua vida mais rica só por estar perto?
- Como você pode ser uma riqueza para alguém hoje?

Cartão 2

Ver e ser visto estão entre as maiores dádivas que se podem trocar.

- Como nos sentimos quando alguém realmente nos vê? E quando ninguém repara em nós?
- Quem na sua escola pode estar se sentindo invisível agora?
- Como você pode realmente “ver” alguém hoje? Que presente seria esse?

Cartão 3

Faça do “outro” um irmão (ou uma irmã).

- Quem é o “outro” na sua vida — alguém diferente de você?
- O que muda quando pensamos em alguém desconhecido como um irmão ou uma irmã?
- Existe alguém de quem você ficou longe e de quem poderia se aproximar um pouquinho?

Cartão 4

Ser gentil não custa nada, mas ser mau custa caro.

- Por que ser mau “custa caro”? Para quem recebe a maldade — e para quem a faz?
- Você se lembra de uma vez em que a maldade de alguém ficou guardada no seu coração?
- Que gentileza que não custa nada você pode oferecer hoje?

Cartão 5

Um cumprimento é a forma humana do amanhecer.

- Por que um cumprimento parece um amanhecer? O que os dois têm em comum?
- Como você se sente quando alguém cumprimenta você com carinho — e quando ninguém cumprimenta?
- Quem você vai cumprimentar hoje que normalmente não cumprimenta?

Cartão 6

Seja uma casa acolhedora na tempestade.

- O que pode ser a “tempestade” nesta frase? Que tempestades as pessoas da sua idade enfrentam?
- Quem já foi uma casa acolhedora para você?
- Como você pode ser uma casa acolhedora para alguém que está passando por um momento difícil?

Cartão 7

Às vezes, frutos doces nascem de sementes amargas.

- Será que um fruto doce pode mesmo nascer de uma semente amarga? Uma coisa boa pode nascer de uma coisa triste?
- Pense em silêncio, só para você: alguma coisa difícil já lhe ensinou algo bom?

Observação para o professor: ninguém precisa contar em voz alta uma dor pessoal. Este cartão funciona como um momento de reflexão silenciosa — pensar em silêncio já basta.

Cartão 8

Quem exclui os outros, acaba por excluir a si mesmo.

- Por que quem exclui os outros acaba excluindo a si mesmo? Como isso acontece?
- Você já viu um grupo ficar menor e mais frio por deixar pessoas de fora?
- Como é, no dia a dia, uma sala de aula em que todos têm lugar?

Cartão 9

Nunca subestime a importância de um abraço.

- Por que pequenos gestos de carinho são tão importantes?
- Como podemos mostrar a alguém que ele ou ela é importante, sem usar palavras?

Observação para o professor: respeite os limites de cada um — nem todo mundo quer um abraço, e ninguém deve ser pressionado. O carinho pode ser mostrado de muitas outras maneiras: um sorriso, uma palavra gentil, um aperto de mão ou o cumprimento costumeiro da sua comunidade, uma ajuda, um ouvido atento. Peça às crianças que digam outros gestos que mostram “você é importante”.

Cartão 10

As pessoas adorariam que você dissesse olá.

- Por que algo tão pequeno como dizer olá às vezes é tão difícil?
- Quem na sua escola adoraria ouvir um olá seu?
- Experimente hoje — e repare no que acontece.

Outras maneiras de usar os cartões e o cartaz

- **Pegue um, deixe um:** cada estudante pega um cartão para si e deixa outro para uma pessoa desconhecida — sobre uma carteira, dentro de um livro da biblioteca, no mural da gentileza.
- **O cartaz** fica onde os estudantes possam vê-lo todos os dias: na parede da sala, no corredor, na biblioteca, no refeitório.
- **Reuniões gerais e clubes:** leia um cartão no início de uma reunião geral da escola; organize um debate ou uma atividade de teatro em torno de um deles.
- **Orientação e acompanhamento dos estudantes:** os cartões são uma maneira delicada de começar uma conversa individual.
- **Os estudantes no comando:** deixe que os estudantes escolham o cartão do dia, conduzam os dois minutos de conversa ou criem o próprio mural da gentileza.
- **Ilustre uma frase:** convide os estudantes a desenhar, pintar ou criar a sua própria versão de um cartão — como é a frase vista pelos olhos deles? Uma galeria na sala com as interpretações dos estudantes fica linda.
- **Compartilhe as ondas de gentileza:** fotografe a parede da sala, os trabalhos dos estudantes ou os cartões preferidos deles e compartilhe nas redes — cada cartão leva o nome do autor, e cada publicação abre caminho para mais. (Proteja a privacidade dos estudantes: nada de nomes ou rostos sem as autorizações habituais da sua escola.) **Envie uma foto para nós também** — mande para press@pembaumoja.com com o nome da sua escola. Adorariamos destacar a sua escola em pembaumoja.com.

Se um estudante relatar bullying ou outro tipo de violência

Às vezes, os cartões abrem portas. Se um estudante contar que está sofrendo bullying ou sendo machucado:

- Ouça com calma. Agradeça a confiança. Não insista em detalhes e não peça que ele conte diante dos colegas.
- Siga o protocolo de proteção à criança e ao adolescente da sua escola — é para isso que ele existe.
- Os cartões são convites à gentileza, não terapia. A partir daí, o caso fica com o psicólogo ou orientador educacional da escola, ou com a pessoa responsável pela proteção dos estudantes.

Direitos e autorizações — em linguagem simples

- **Pode, sim:** imprima, fotocopie, pendure nas paredes, leia em voz alta, projete, compartilhe fotos das suas exposições nas redes, inclua em boletins informativos. A atribuição a Pemba Umoja é bem-vinda — ela já está em cada cartão.
- **Faça deles algo seu:** use as palavras para criar os seus próprios designs — acrescente o logotipo da sua escola, deixe os estudantes desenharem, pintarem ou ilustrarem o que uma frase significa para eles, ou escreverem com as próprias palavras em volta do original. A cocriação é bem-vinda: a única regra é que as frases fiquem exatamente como foram escritas, sempre com o nome de Pemba Umoja.
- **Novos idiomas são bem-vindos:** há treze idiomas disponíveis agora. Se o seu não estiver entre eles, traduza os cartões e envie a sua tradução para nós — vamos revisá-la com um falante nativo e, se ela soar bem, vamos incluí-la no site com o crédito da sua escola.
- **Por favor, não:** venda os cartões nem os use em produtos comerciais.

Os cartões são © Pemba Umoja. Todos os direitos reservados. Podem ser compartilhados gratuitamente com atribuição — é justamente essa a ideia.

Perguntas frequentes

É mesmo gratuito? Qual é a pegadinha?

É gratuito. Estes cartões são um presente do escritor. Não há nada para comprar, nenhuma conta para criar e nenhuma lista de e-mails para assinar.

É um programa oficial da UNESCO?

Não. Os materiais são compartilhados com os coordenadores da ASPnet por recomendação da unidade da ASPnet da UNESCO e estão alinhados com o Dia Internacional contra a Violência e o Bullying na Escola, da UNESCO (5 de novembro). Não são uma publicação da UNESCO e não têm o seu apoio oficial.

Para que idades é?

Os cartões funcionam para todas as idades — é o professor quem conduz a conversa. As crianças pequenas reagem bem às imagens e às ações simples (cumprimentos, abraços); os estudantes mais velhos podem se aprofundar nas perguntas acima.

Nossa escola não tem impressora / só imprime em preto e branco.

Os PDFs são próprios para impressão em preto e branco. Se não houver nenhuma impressora, leia os cartões em voz alta ou projete-os — o coração da atividade é a conversa.

Isto é religioso ou político?

Nem uma coisa nem outra. Os cartões são laicos e universais — falam de gentileza, de pertencimento e do olhar atento uns para os outros.

Podemos pular um cartão que não combina com a nossa comunidade?

Claro. Se algum cartão não combinar com os costumes da sua comunidade, simplesmente deixe-o de lado — os outros cartões funcionam bem sozinhos.

Podemos traduzir os cartões para o nosso idioma local?

Claro que sim — e, por favor, enviem a tradução para nós. Vamos revisá-la com um falante nativo e, se ela soar bem, vamos incluí-la no site com o crédito da sua escola, para que outras escolas também possam usá-la.

Podemos acrescentar o logotipo da escola ou mudar o design?

Sim — adaptem os designs à sua escola. Acrescentem o logotipo da escola, deixem os estudantes ilustrarem as frases, criem novos layouts em torno das palavras. A única regra: as frases ficam exatamente como foram escritas, sempre com o nome de Pemba Umoja.

Precisa ser no dia 5 de novembro? E depois dos 10 dias?

Não — comece em qualquer dia até dezembro de 2027. Depois dos 10 dias, voltem aos cartões preferidos, deixem os estudantes escolherem outros ou façam o desafio de novo com uma nova turma.

Nossa escola pode aparecer no site?

Adorariamos. Envie uma foto do mural ou dos trabalhos dos estudantes para press@pembaumoja.com com o nome da sua escola, e poderemos destacá-la em pembaumoja.com. Verifique se você tem as autorizações de imagem habituais da sua escola — nada de nomes ou rostos de estudantes sem elas.

Com quem falamos em caso de dúvidas?

Responda ao e-mail em que recebeu este material ou escreva para press@pembaumoja.com. As perguntas são bem-vindas — em qualquer um dos treze idiomas.

Para coordenadores: o que pedimos a você

Se você é coordenador nacional e está recebendo este material, o pedido é simples: **recomende o conjunto de cartões às escolas da ASPnet** para o Dia Internacional contra a Violência e o Bullying na Escola, da UNESCO (5 de novembro), ou para quaisquer dez dias letivos até o fim de 2027, pelos canais que você normalmente usa para falar com elas.

O que dizer a um diretor de escola (fique à vontade para encaminhar): “Um escritor chamado Pemba Umoja está oferecendo às escolas um conjunto gratuito de dez cartões de gentileza para imprimir e um cartaz, em treze idiomas, criado para o Dia Internacional contra a Violência e o Bullying na Escola, da UNESCO (5 de novembro). Sem custo e sem cadastro — é só imprimir e usar. Há também um guia curto para professores, com perguntas para conversar.”

Kindness 2027 · Outubro de 2026 – dezembro de 2027 · pembaumoja.com

Estes cartões podem ser compartilhados gratuitamente com atribuição. © Pemba Umoja. Todos os direitos reservados.

Este guia foi preparado com cuidado em português. Se você encontrar um erro ou uma expressão pouco natural, escreva para press@pembaumoja.com — vamos corrigir e agradecer a você.