

Aluno(a) ● ● ●

Disciplina

Produção de texto

Professor(a)

Cristina

Ano

9º

Turma

Data

02/02/2026

Leia atentamente o texto a seguir, destaque as informações significativas e depois faça o proposto.

Saiba como lidar quando uma brincadeira fere seus sentimentos

Veja como identificar limites no humor e responder de forma assertiva para preservar seu bem-estar

Jancee Dunn THE NEW YORK TIMES

Especialistas dizem que provocações afetuosas podem, na verdade, fortalecer os relacionamentos. Isso porque vêm "de um lugar de calor e celebração das peculiaridades da pessoa", diz Mia Smith-Bynum, chefe do departamento de ciências familiares da Universidade de Maryland, em College Park. Já o tipo de provocação nociva pode causar vergonha e raiva, além de prejudicar seu senso de segurança e confiança. Perguntei a especialistas como identificar quando alguém passa dos limites — e como pará-los.

RECONHEÇA QUE VOCÊ NÃO PRECISA "LEVAR NA BRINCADEIRA"

Frequentemente, as pessoas que são provocadas se perguntam se estão exagerando, diz Bill Eddy, psicoterapeuta, advogado e autor de *Our New World of Adult Bullies* ("Nosso Novo Mundo de Agressores Adultos"). Mas, se o seu instinto diz "isso machuca", vale a pena prestar atenção, afirma. Muitas vezes, os provocadores se isentam da culpa alegando que estão "apenas brincando", diz Cameron Gordon, professor de psicologia na Vancouver Island University, que estuda o tema. Mas isso não diminui o impacto para quem está sendo provocado, destaca Gordon. Sua pesquisa confirma isso.

SE FOR PERSISTENTE, PERGUNTE O QUE ESTÁ POR TRÁS DA PROVOCAÇÃO

Lisa Brateman, assistente social licenciada, diz que muitas vezes vê provocações em sessões de terapia de casal. Pode ser uma maneira de os parceiros abordarem um problema sem enfrentá-lo diretamente, afirma Brateman, autora de *What Are We Really Fighting About?* ("Sobre o que estamos realmente brigando?"). É melhor ter uma conversa sobre os problemas subjacentes que alimentam essas "brincadeiras", diz ela. Brateman sugere perguntar: "Você pretendia ferir meus sentimentos? Porque isso não parece brincadeira, e não parece que estamos juntos nisso."

INTERROMPA O PROVOCADOR CALMAMENTE

Se você quer parar alguém de provocá-lo no momento, diz Eddy, seja breve e direto. "Você pode dizer: 'Eu apreciaria se você não dissesse coisas assim', ou 'Ei, já chega'", sugere. Um simples "ai" também pode ser eficaz, porque chama a atenção da pessoa sem ser confrontador.

MANTENHA A PROVOCAÇÃO DIVERTIDA

Se você for o provocador, diz Gordon, preste atenção às reações. A pessoa está séria e em silêncio? Se sim, peça desculpas rapidamente, recomenda ele. Como saber se a provocação é saudável? É gentil. "O que eles também estão mostrando é que realmente veem você", afirma Brateman. Isso cria e sustenta intimidade, acrescenta.

Proposta de texto - Carta Aberta

Escreva uma **carta aberta** com o tema: "**Quando a brincadeira fere sentimentos**"

Sua carta deve:

- Retomar pelo menos duas ideias do texto acima.
- Explicar essas ideias com as próprias palavras.
- Ampliá-las com exemplos da escola, da internet ou da convivência entre adolescentes; opiniões pessoais; sugestões de atitudes mais respeitadas.
- Ter um destinatário coletivo (colegas, comunidade escolar, jovens, sociedade).
- Mostrar que você compreendeu as ideias do texto-base.
- Ir além do texto, trazendo novas reflexões.
- Defender a importância de reconhecer limites.
- Concluir com um convite à mudança de comportamento.
- Assinar como ALUNO ou ALUNA.
- Escrever mais de 15 linhas.
- Usar CANETA azul ou preta.

