

Highlights



MetLife

DEIXA COM A GENTE



Uma edição especial para construir um futuro mais confiante

ENCONTRE O IMPOSTOR

Rostos engraçados

Encontre a carinha triste. Em seguida, encontre 12 emojis de polegar para cima.

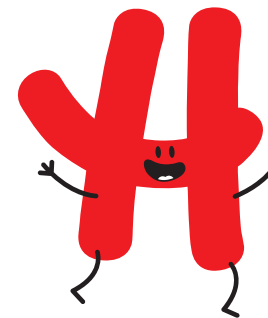
Encontre as respostas em HighlightsKids.com/MetLife

FALE SOBRE ISSO

Escolha dois emojis para mostrar como você se sente agora. O que levou você a escolhê-los?

O que ajudou você a continuar procurando mesmo que esse enigma parecesse complicado? Como esse sentimento pode ajudar você na próxima vez que alguma coisa for difícil?

Olá, amigos!



Que bom que vocês estão aqui!

PREZADOS LEITORES,

QUAL CHUTE FAZ A BOLA DE FUTEBOL IR MAIS LONGE? página 4



Estamos muito animados para compartilhar esta edição especial com vocês! **Nos unimos aos nossos amigos da Highlights para criar uma revista totalmente voltada para a confiança.** A confiança pode nos ajudar a levantar a mão, experimentar algo novo, nos recuperar de surpresas e acreditar em nós mesmos ao longo do caminho.

Ao explorar estas páginas, **você encontrará maneiras divertidas de expandir sua imaginação, experimentar novas abordagens e compreender melhor seus pensamentos e sentimentos.** Você também descobrirá que a confiança não se resume a ter todas as respostas de imediato. Ela se desenvolve gradualmente, conforme você adquire a resiliência necessária para enfrentar períodos de incerteza e persistir ao longo do caminho.

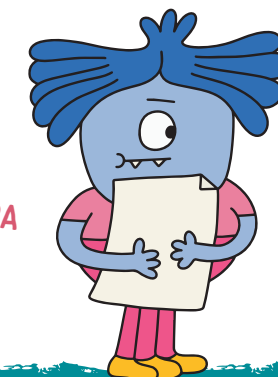
Na MetLife, esse espírito está refletido em nosso propósito—**sempre com você, construindo um futuro mais seguro**—o que orienta a maneira como ajudamos as pessoas a desenvolverem mais confiança em momentos significativos. Por meio da parceria da MetLife Foundation com o Fundo de Educação FIFA Global Citizen, estamos ampliando o acesso à educação e ao esporte para crianças em todo o mundo. Juntos, estamos ajudando a desbloquear a confiança, a conexão e as possibilidades.

Esperamos que esta edição motive você e sua família a persistirem no aprendizado, na experimentação e na crença no que é possível!

— Seus amigos da MetLife

O QUE FAZ VOCÊ SE SENTIR CORAJOSO(A)? página 6

COMO VOCÊ SUPERA UM MOMENTO DIFÍCIL? página 8



SEUS CONSELHOS

Se eu realmente quero fazer alguma coisa, às vezes meu cérebro diz: “Não!”

O que eu faço? ~ Sam, 8 anos



Experimente ter uma semana de “SIM”. Diga sim todos os dias a algo bom que você normalmente não diria, como experimentar um prato diferente.

~Mateo, 7 anos

Pense em uma maneira de tornar isso divertido. Por exemplo, se você for lavar roupa, imagine que é um jogador de basquete!

~Alanna, 9 anos



Impresso em Hartford, WI. 05/2026 | SIP-HLMETL0526-BR
© 2026 Highlights for Children, Inc.; © 2026 MetLife Services and Solutions, LLC. Todos os direitos reservados. MetLife é uma marca registrada usada sob licença da Metropolitan Life Insurance Company. Créditos da foto: páginas 3 e 4: Getty Images.

Highlights

Como ajudar as crianças a se desenvolverem por meio de uma aprendizagem divertida. www.highlights.com

CHUTE!

Qual chute faz a bola de futebol ir mais longe?

Antes de começar, pergunte a um adulto onde você pode fazer isso!

1. FAÇA UMA TABELA

Em uma folha de papel, faça uma tabela como a que está abaixo.

2. CHUTE A BOLA

Pegue sua bola de futebol favorita. Em uma área com bastante espaço, marque uma linha de chute com giz ou fita adesiva. Coloque a bola ao longo da linha e chute-a como faria normalmente.

3. MEÇA

Deixe a bola onde ela parar de rolar e, em seguida, meça a distância da bola até a linha de chute. Anote sua medição na segunda coluna da tabela.

4. REPITA

Pense em diferentes maneiras de chutar a bola e escreva-as na primeira coluna. (Incluimos algumas ideias para você começar!) Repita os passos 2 e 3 com quantos chutes diferentes você quiser experimentar. Registre a distância de cada chute. Qual chute fez a bola ir mais longe? Por que você acha que isso aconteceu? Algum resultado surpreendeu você?

5. EXPERIMENTE

Chute a bola em diferentes superfícies: grama, areia ou asfalto. Em qual superfície a bola rola mais? Você também pode experimentar essa atividade com várias bolas diferentes na mesma superfície. Qual bola vai mais longe?

TIPO DE CHUTE	DISTÂNCIA
Normal	
Pé contrário	
Com arrancada	
Para trás	

FALE SOBRE ISSO

De que forma realizar um experimento ajuda você a aprender algo novo? De que maneira experimentar chutes diferentes pode ajudar você a se sentir mais confiante para tentar novas habilidades?



FALE SOBRE ISSO

Como a prática ajuda você a se sentir mais confiante?

Que palavras gentis você pode dizer a alguém para aumentar a sua confiança?

Preparar, apontar, já!

BÔNUS!
Você também pode encontrar o taco de hóquei, a luva e a vela?



escova de dentes

escada

livro aberto

lápis

fatia de pizza

pena

ferro

lanterna

A DEFESA



No instante em que levantou a mão, Mia temeu ter cometido um erro terrível.

“OK”, disse o treinador. “Mia será nossa goleira no segundo tempo.”

Mia apenas concordou com a cabeça. Foi o último jogo da fase final de sua primeira temporada, com uma oportunidade incrível em jogo: uma chance de disputar a final do campeonato no MetLife Stadium. Mia tinha acabado de se voluntariar para ser goleira, uma posição que exigia muita confiança—algo que ela, às vezes, tinha dificuldade em ter. Mia correu até sua amiga e colega de equipe, Sara.

“Você está pronta?” Sara perguntou com um sorriso.

“Não”, disse Mia baixinho, piscando para conter as lágrimas. “Estou muito nervosa. Eu não

consigo fazer isso.”

“Tenha confiança”, disse Sara. “Você consegue! Você tem treinado muito durante toda a temporada.”

“Mas e se eu não conseguir defender nenhum chute?”, disse Mia. “E se elas marcarem dez gols?”

“Não será nada agradável, mas também não será o fim do mundo. Faça o seu melhor”, disse Sara, estendendo a mão para pedir um “toque aqui”.

Mia, a contragosto, retribuiu o gesto e assumiu sua posição no meio-campo. As regras da liga exigiam que os jogadores trocassem de posição no intervalo, então ela jogaria na linha antes de assumir a posição de goleira.

Sara estava jogando como goleira no primeiro tempo e correu em direção ao gol, demonstrando determinação.

A equipe dela teve um ótimo começo, marcando três gols rápidos. Faltando 10 minutos para o fim do primeiro tempo, elas estavam vencendo por 3 a 0.

De repente, a melhor jogadora do time adversário, a número 8, cruzou o campo em disparada, driblando os defensores. Ela chutou a bola para o gol, passando por Sara. O placar agora era de 3 a 1.

Poucos minutos depois, a número 8 interceptou um passe e driblou pelo campo, controlando a bola como se estivesse amarrada ao seu pé. Ela marcou mais um gol. O placar era de 3 a 2.

Mia sentiu o estômago se contrair. Se *ela* tivesse sofrido dois gols, provavelmente choraria. Mas Sara não parecia chateada. Seu rosto estava concentrado e ela murmurava, *eu consigo fazer isso*.

A número 8 se preparou para chutar, e Mia prendeu a respiração, mas Sara, destemidamente, defendeu a bola. Ainda 3 a 2.

“Tudo bem, Mia”, disse o treinador enquanto a equipe se reunia antes do segundo tempo. “Você está no gol.”

Mia posicionou-se junto ao gol e olhou nervosamente para o campo. Durante a maior parte do tempo, sua equipe fez um ótimo trabalho mantendo a bola além do meio-campo.

Mas, faltando poucos minutos para o fim, a número 8 partiu em direção a Mia com a bola.

“Tenha confiança”, disse Mia para si mesma, lembrando-se das palavras de Sara. “Foi para isso que você treinou. Você consegue.”

A número 8 bateu de esquerda com força, mandando a bola como um foguete. Mia esticou-se o máximo que pôde e sentiu uma ardência quando a bola bateu na ponta dos seus dedos e passou voando.

Ao cair no chão, Mia olhou para trás. A bola bateu na trave e quicou em direção ao canto do campo. A número 8 apareceu num instante.

Mia levantou-se rapidamente e recuou em direção à rede enquanto a jogadora número 8 disparava outro chute ao gol. Mia mergulhou, tal como já tinha feito dezenas de vezes durante o treino. A bola veio quente, passou pelas mãos dela e explodiu no peito. Ela apertou os braços com força em volta da bola. Ela conseguiu! Que sensação incrível.

Mia se levantou e chutou a bola em direção ao meio-campo. Um minuto depois, o tempo acabou. Mia olhou para o campo, onde Sara gritava: “Isso aí, goleira!”

Mia saiu correndo do campo com suas companheiras de equipe para comemorar a vitória. Ofegante, Mia gritou: “Ei, treinador, quem vai jogar como goleira na semana que vem no MetLife Stadium? Eu consigo!”

FALE SOBRE ISSO

Por que você acha que Sara tinha confiança em Mia? Como a prática de algo pode contribuir para que você melhore nessa atividade?

Vai DAR certo!

Todos nós já passamos por isso. Do nada, um dia normal se transforma em um **DESASTRE TOTAL!** Mas será que precisa ser assim? Antes de entrar em pânico, respire fundo. Você já superou todas as situações difíceis pelas quais passou até agora. Você vai superar essa também!

AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR.



Nossa! Você acorda tarde e mal tem tempo de se arrumar. E AGORA?

Respire fundo — isso não precisa ser um pesadelo!

Não se preocupe em encontrar a roupa perfeita. Basta encontrar uma limpa e confortável e vesti-la! Seu cabelo não está cooperando? Está difícil de achar o penteado certo? Se o código de vestimenta permitir, use um chapéu ou pergunte a um dos seus pais se eles podem ajudar. Pontos extras se você inventar um estilo novo.

Pegue algo para que possa comer no caminho e saia com confiança. Você pode se conectar com outras crianças dizendo: “Você já teve uma daquelas manhãs?” Elas podem compartilhar suas próprias histórias engraçadas.

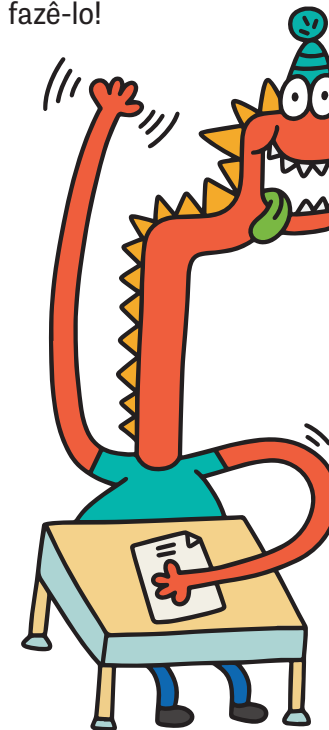
Antes da sua próxima manhã caótica, prepare as roupas da escola com antecedência; isso pode ajudá-lo a se sentir mais confiante. Assim, você já terá uma opção pronta. E coloque o despertador fora do alcance do botão soneca!



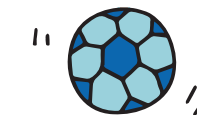
Admita! Você não entende alguma coisa, mas tem medo de perguntar. E AGORA?

Se você está se sentindo confuso, provavelmente não é o único. Pense em todas as vezes que alguém fez uma pergunta que você também estava querendo saber!

Em vez de se desculpar por não saber algo, encare como uma oportunidade de aprendizado. “Estou confuso sobre ___” ou “Não entendo ___” são ótimas maneiras de começar sua pergunta. E quanto mais você praticar o ato de perguntar, mais confiante você se sentirá ao fazê-lo!



Experiências constrangedoras podem ter um lado positivo. Cada vez que você passa por uma situação difícil, você sai um pouco mais capaz de enfrentar os momentos complicados da vida. Ao final de um dia difícil, faça algo que você sabe que traz felicidade instantânea. Você merece! E quando você notar *alguém* em uma situação constrangedora, pense em maneiras de ajudá-lo a rir ou a se sentir mais à vontade. Você pode salvar o dia dele!



Droga! Você cai durante o treino na frente de todos. E AGORA?

Em primeiro lugar: você está ferido? Se sim, não importa o que os outros pensem. Vá até a enfermaria e faça um exame!

Se seu corpo está bem e apenas seu orgulho foi ferido, ainda assim não importa o que os outros pensem. É bem provável que eles se esqueçam disso até o final do dia, então é totalmente aceitável ignorar o ocorrido como se nada tivesse acontecido.

Se a queda foi particularmente épica ou ridícula, vá em frente e ria disso com seus amigos. Você pode até pedir para eles repetirem a cena para que você possa vê-la pelos olhos deles e dar ainda mais risadas!

Conte a história!

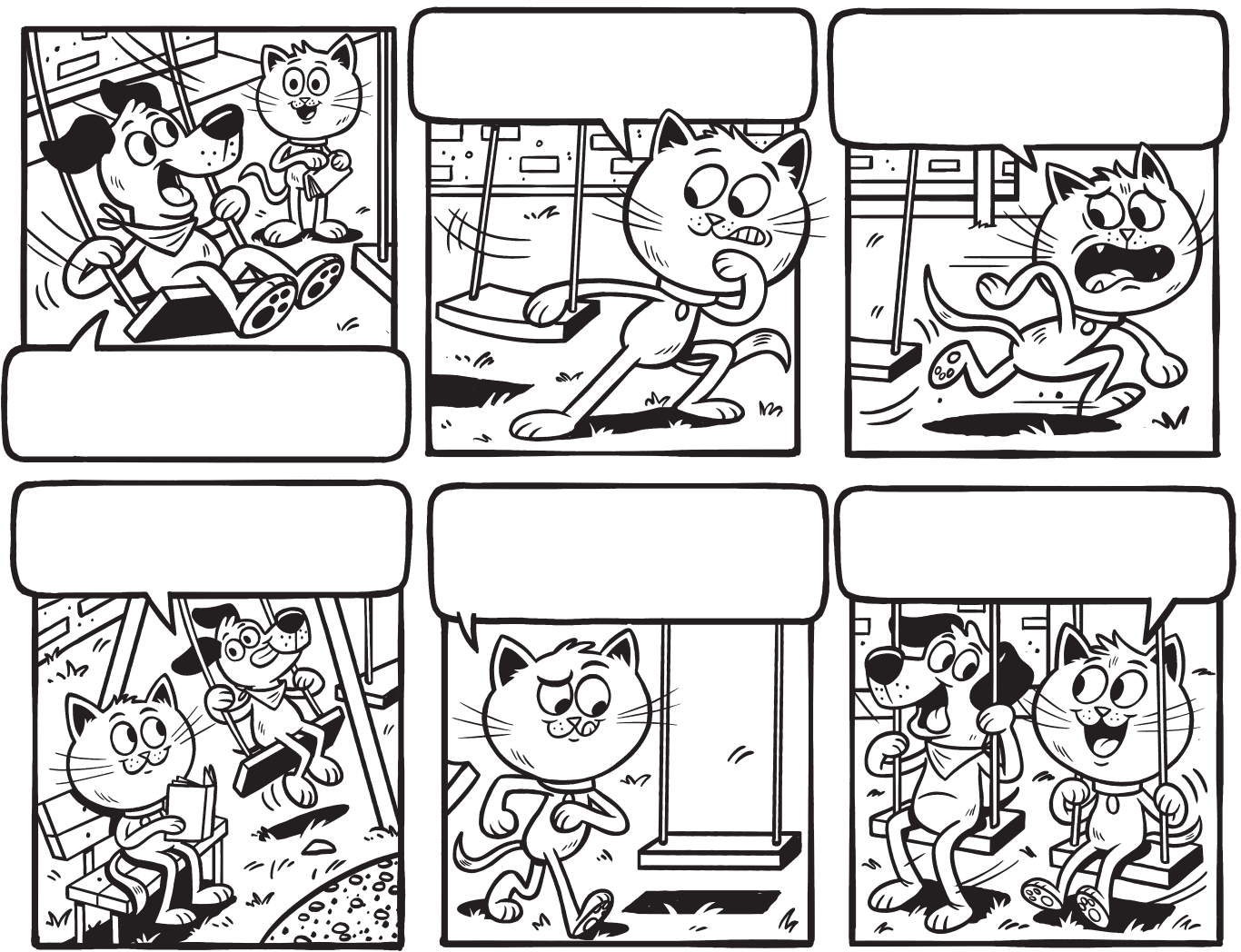
O QUE ESTÁ ACONTECENDO AQUI? VOCÊ DECIDE!
Pinte as figuras, preencha os balões de fala e dê um título à história.

FALE SOBRE ISSO
Como você se sente
depois de fazer algo
mesmo estando com
medo?

(TÍTULO AQUI)

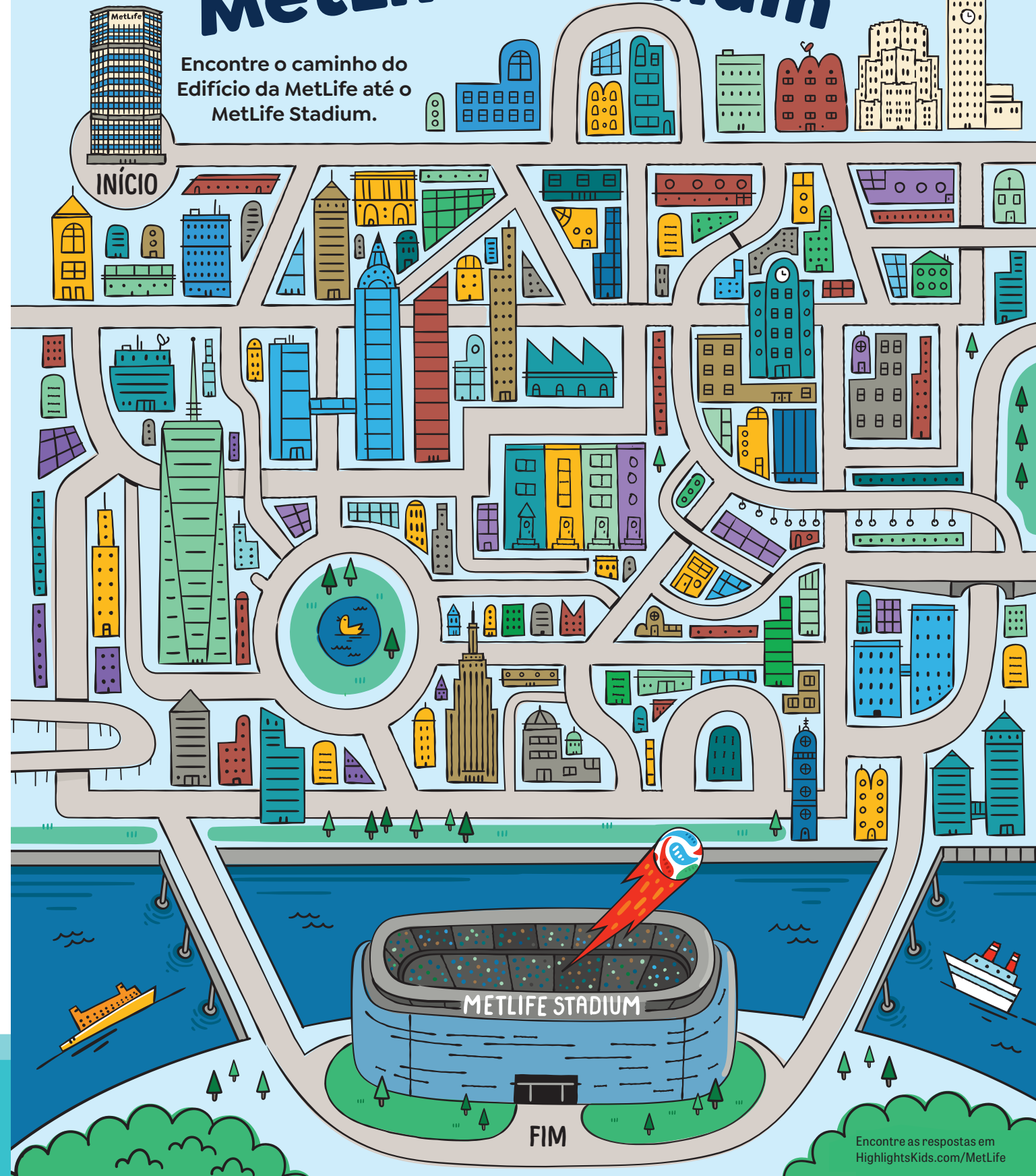
POR _____

(SEU NOME AQUI)



Caminho para o MetLife Stadium

Encontre o caminho do Edifício da MetLife até o MetLife Stadium.



Você conhece o Fundo de Educação FIFA Global Citizen?
A Fundação MetLife é uma das doadoras fundadoras do fundo, proporcionando à educação e ao esporte de qualidade para crianças em todo o mundo.

Encontre as respostas em HighlightsKids.com/MetLife

