

## O programa Trevo

Quanto aos materiais necessários em geral, idealmente o programa Trevo deverá ser aplicado na própria instituição, numa sala privada e ampla, com lotação suficiente para todos os membros, em que os jovens se sintam confortáveis. Se possível as cadeiras devem ser posicionadas em círculo para que todos os participantes sejam visíveis e para fomentar o discurso de igual para igual. No respeito aos materiais específicos para cada dinâmica, denota-se a importância de realçar que a implementação do Trevo não exige grandes recursos económicos, a maioria dos materiais encontra-se disponível nas próprias instituições.

No que concerne aos recursos humanos, preferencialmente a equipa de animadores do programa Trevo deverá coincidir com a equipa técnica da instituição onde o programa será implementado. Sugere-se que seja composta por dois elementos, sendo que pelo menos um deles deverá ter formação em Psicologia ou Criminologia. Para que a realização do programa seja mais eficaz, recomenda-se um elevado grau de coordenação entre ambos, pode haver divisão de tarefas ou, se necessário, um deles assumir um papel mais ativo na orientação da sessão.

É aconselhado a presença de dois animadores não só por se tratar de um programa que se destina a indivíduos que poderão ter grau elevado de disfunção comportamental, mas essencialmente por se pretender induzir nos participantes algum grau de activação emocional, devendo então garantir-se as condições necessárias à contenção e suporte emocional dos mesmos (Rijo *et al.*, 2007).

Aos animadores é exigido o conhecimento profundo do programa de forma a que os objetivos definidos possam ser alcançados, para tal não é necessário que o programa seja estritamente cumprido, se os técnicos acharem poderão modificar a estrutura, método e duração das sessões. Releve-se a importância de uma boa preparação das sessões que permita aos animadores estarem disponíveis e atentos às atitudes e comentários dos participantes, procurando promover o envolvimento ativo e equitativo dos mesmos nas atividades e motivá-los para a adesão ao programa.

É essencial que os animadores mantenham uma postura de grande tolerância face às atitudes, comportamentos e propostas dos participantes. Esta deverá igualmente ser isenta de imposições e de julgamentos o que facilitará o estabelecimento de uma

relação de confiança mútua. Incentiva-se que o técnico seja ativo e promotor da coesão e da maturação do grupo (Rogers, 1974).

A qualidade da relação estabelecida entre os técnicos e os jovens é de extrema importância. Se esta relação for bastante significativa verifica-se uma maior eficácia de intervenção. Se o animador assumir uma postura de observador-participante (Safran & Segal, 1990) os objetivos do programa Trevo serão atingidos mais facilmente.

Para uma conceptualização do programa é importante definir a duração, periodicidade e estrutura do programa.

O programa Trevo foi edificado para ser aplicado uma vez por semana. O horário deverá ser definido pelos moderadores conjuntamente com os participantes. Após calendarização das sessões, os técnicos são responsáveis pela assiduidade dos jovens e deverão estimular frequentemente a presença destes nas sessões.

Os objetivos traçados e os conteúdos selecionados projetam-se nas próprias atividades. De facto, estas representam uma das tarefas mais importantes no desenho do programa pois é aí que se operacionaliza os fundamentos, os conteúdos e os princípios do modelo (Rojo, 2002).

Cada sessão tem a duração aproximada de 90 minutos e foi pensada para um grupo de participantes nunca inferior a 8 nem superior a 16 elementos. As sessões podem compreender uma ou duas atividades.

O manual do programa Trevo contém uma introdução para cada módulo bem como um resumo introdutório da estrutura e dos objetivos no início de cada sessão. Estas explicações são destinadas aos moderadores.

Todas as dinâmicas seguem uma estrutura específica iniciando-se pelo primeiro ponto que corresponde à “Dinâmica de Grupo”. Nesta etapa é fornecida uma explicação aos moderadores da organização da atividade em questão bem como do que se pretende alcançar com a mesma. Por vezes é feita uma sugestão do que os técnicos poderão anunciar ao grupo de jovens.

No “Debate” é suposto que o animador consiga dinamizar uma discussão com todos os intervenientes. O animador deve colocar perguntas de maneira a que os participantes possam analisar as suas reações e as dos outros.

No final de cada módulo, no final do programa Trevo e nas sessões *follow-up* os moderadores deverão aplicar os questionários para a população previstos no final deste manual. Também devem igualmente preencher os questionários para técnicos no fim dos módulos e no fim do programa.

Assim sendo, os participantes são convidados a intervir num debate que tem como finalidade perceber quais são os objetivos da dinâmica.

O “Recapitulando” serve essencialmente como uma síntese dos principais pontos que se concluíram no debate anterior. Este momento auxilia na consolidação das ideias principais.

O “Grito de equipa”, o último momento da sessão tem como objetivo fomentar a identidade do grupo e a identificação dos seus elementos como grupo.



<b>Módulo I – Trevo</b>		
<i>Sessão 1 – Bem-vindo ao Trevo</i>	1. Cartão-de-visita 2. Autorretrato	Atividade adaptada do GPS (2007) Atividade adaptada de Fritzen (1981)
<b>Módulo II -Saber comunicar</b>		
<i>Sessão 2 – Nem sempre a falar a gente se entende</i>	1. Quem conta um conto	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 3 – Palavras confusas</i>	1. Jogo das palavras tabu	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 4 – A ausência de palavras</i>	1. Expressar as emoções	
<i>Sessão 5 – Palavras para quê</i>	1. Na pele dos outros 2. Aquilo que eu sinto	Atividade adaptada do GPS (2007) Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 6 – Palavras que importam</i>	1. Jogo das qualidades 2. Troca de elogios	Atividade adaptada do GPS (2007) Atividade adaptada do GPS (2007)
<b>Módulo III - Como me relacionar com os outros</b>		
<i>Sessão 7 – O que eu penso de mim</i>	1. Leitura e análise do texto “a águia que (quase) se tornou galinha”	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 8 – O que eu penso dos outros</i>	1. O rótulo do boné	Atividade adaptada do GPS (2007)

<i>Sessão 9 – O que eu penso que os outros pensam de mim</i>	1. Mais um dia na escola 2. O meu retrato aos olhos dos outros	Atividade adaptada do GPS (2007) Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 10 – A assertividade</i>	1. Que presidente preferes	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 11 – Lidar com o não se sentir aceite</i>	1. Só alguns poderão viajar 2. Não me sinto aceite quando	Atividade adaptada do GPS (2007) Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 12 – Saber dizer não</i>	1. Eu é que decido 2. E se respondesse não	Atividade adaptada do GPS (2007) Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 13 – Lidar com as críticas</i>	1. Receber críticas	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 14 – Pedir ajuda</i>	1. Jogo dos balões 2. Ajudas-me	Atividade adaptada do GPS (2007) Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 15 – Pedir desculpa</i>	1. Jogo da coragem	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 16 – Em negociar é que está o ganho</i>	1. Quem melhor argumentar ganha 2. Como gerir um conflito	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 17 – Ou tudo ou nada</i>	1. O jogo dos atributos	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 18 – Enfiar o barrete</i>	1. Nada corre bem	Atividade adaptada do GPS (2007)
<b>Módulo IV - Saber lidar com sentimentos e emoções</b>		
<i>Sessão 19 – Identificando emoções</i>	1. Ouço, logo sinto	

<i>Sessão 20 – A tristeza</i>	1. As palavras que nunca te direi	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 21 – A vergonha</i>	1. Palco das estrelas	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 22 – O medo</i>	1. O abismo	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 23 – A raiva/ira</i>	1. Não é justo	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 24 – A culpa</i>	1. Vamos ser despedidos	Atividade adaptada do GPS (2007)
<i>Sessão 25 – A alegria</i>	1. Haja alegria	Atividade adaptada do GPS (2007)

## **Módulo V - Autonomia e responsabilidade**

<i>Sessão 26 – Saber gerir dinheiro</i>	1. Orçamento familiar 2. Um programa de controlo de gastos	
<i>Sessão 27 – Para ser autónomo tenho de...</i>	1. Cozinha divertida 2. Vamos às compras 3. Rally de conhecimentos	
<i>Sessão 28 – O meu futuro</i>	1. Parar e pensar no meu futuro 2. Procurar trabalho	

## **Módulo VI - Falando de tabus**

*Sessão 29 – Vamos aprender sobre a sexualidade*

*Sessão 30 – Tabaco, álcool, drogas e outras cenas maradas*

*Sessão 31 – Cinema em casa*

# Material

# Programa

## Material necessário para cada sessão

**Nota:** Os itens assinalados com \* estão presentes no próprio manual

### Módulo I - Trevo

#### SESSÃO 1 – Bem-vindo ao Trevo

**Dinâmica:** “Cartão-de-visita” \*

✚ Material de escrita

**Dinâmica:** “Auto-retrato”

✚ Material de escrita

### Módulo II – Saber comunicar

#### SESSÃO 2: “Nem sempre a falar a gente se entende”

**Dinâmica:** “Quem conta um conto...”

✚ Texto \*

#### SESSÃO 3: “Palavras confusas”

**Dinâmica:** “Jogo das palavras tabu”

✚ Texto \*

✚ Material de escrita

#### SESSÃO 4: “ A ausência das palavras”

**Dinâmica:** “Expressar as emoções”

✚ Texto \*

✚ Folha de Registos \*

✚ Material de escrita

## **SESSÃO 5: “Palavras para quê?”**

**Dinâmica:** “Na pele dos outros”

- ♣ Cartões com personagens\*
- ♣ Roupas diversas e acessórios, tais como:
- ♣ Batas
- ♣ Óculos
- ♣ Cachecóis
- ♣ Malas, etc.
- ♣ Quadro para registos (quadro branco, de ardósia ou de papel)

**Dinâmica:** “Aquilo que eu sinto...”

- ♣ Folha de registos\*
- ♣ Material de escrita.

## **SESSÃO 6: “Palavras que importam”**

**Dinâmica:** “Jogo das qualidades”

- ♣ Folhas de papel.
- ♣ Marcadores.
- ♣ Fita-cola.

## **Módulo III – Como me relacionar com os outros**

### **SESSÃO 7: “O que eu penso de mim”**

**Dinâmica:** “A águia que (quase) se tornou galinha”

- ♣ Texto \*

### **SESSÃO 8: “O que eu penso dos outros”**

**Dinâmica:** “O rótulo do boné.”

- ♣ Bonés (um para cada participante) - facultativo
- ♣ Rótulos \*
- ♣ Fita-cola

### **SESSÃO 9: “O que eu penso que os outros pensam de mim”**

**Dinâmica:** “O meu retrato aos olhos dos outros”

- ✚ Folhas de papel.
- ✚ Material de escrita.

### **SESSÃO 11: “Lidar com o não se sentir aceite”**

**Dinâmica:** “Só alguns poderão viajar”

- ✚ Um saco
- ✚ Cartões \*
- ✚ Folha de registos\*
- ✚ Quadro para registos (quadro branco, de ardósia ou de papel)
- ✚ Material de escrita

### **SESSÃO 12: “Saber dizer que não”**

**Dinâmica:** “Eu é que decido”

- ✚ Texto\*
- ✚ Quadro para registos (quadro branco, de ardósia ou de papel)

### **SESSÃO 13: “Lidar com as críticas”**

**Dinâmica:** “Reagir às críticas”

- ✚ Saco
- ✚ Cartões \*

### **SESSÃO 14: “Pedir Ajuda”**

**Dinâmica:** “O Jogo dos balões”

- ✚ 10 Balões

**Dinâmica:** “Ajudas-me?”

- ✚ Sacos
- ✚ Cartões \*
- ✚ rebuçados

### **SESSÃO 15: “Pedir Desculpa”**

**Dinâmica:** “O Jogo da coragem”

- ♣ Dois sacos ou caixas
- ♣ Cartões \*
- ♣ Cartões com o nome dos participantes

### **SESSÃO 16: “Em negociar é que está o ganho”**

**Dinâmica:** “ Quem melhor argumentar ganha”

- ♣ Texto\*

**Dinâmica:** “Como gerir um conflito”

- ♣ Texto\*

### **SESSÃO 17: “Ou tudo ou nada”**

**Dinâmica:** “O jogo dos atributos”

- ♣ Saco
- ♣ Cartões com os nomes dos participantes
- ♣ Folhas de papel
- ♣ Uma caixa para cada participante
- ♣ Material de escrita
- ♣ Lista de atributos \*
- ♣ Quadro para registos (quadro branco, de ardósia ou de papel)

## **Módulo IV – Saber lidar com sentimentos e emoções**

### **SESSÃO 19: Identificando emoções**

**Dinâmica:** “Ouço, logo sinto”

- ♣ Folhas de registo \*
- ♣ Material de escrita
- ♣ Música NBC – Bem-vindo ao passado\*
- ♣ Computador e colunas

### **SESSÃO 20: A tristeza**

**Dinâmica:** “As palavras que nunca te direi”

- ♣ Folhas de Registo \*
- ♣ Material de escrita
- ♣ Texto \*

### **SESSÃO 21: A vergonha**

**Dinâmica:** “O palco das estrelas”

- ♣ Vestuário e acessórios (tais como adereços para representar diferentes personagens)
- ♣ Câmara de vídeo
- ♣ Projetor de vídeo ou televisor

### **SESSÃO 23: A raiva/ira**

**Dinâmica:** “ Não é justo”

- ♣ Folhas de Registo \*
- ♣ Material de escrita
- ♣ Texto \*

### **SESSÃO 24: A culpa**

**Dinâmica:** “ Vamos ser despedidos”

- ♣ Texto\*

### **SESSÃO 25: A alegria**

**Dinâmica:**” Haja alegria”

- ♣ Organização de uma festa (bolos, acespipes, refrigerantes, música, decoração, etc):
- ♣ Presentes para todos os participantes
- ♣ Computador

## Módulo V – Autonomia e responsabilidade

### SESSÃO 26: Saber gerir o dinheiro

**Dinâmica:** "Orçamento familiar"

- ♣ Material de escrita
- ♣ Texto\*
- ♣ Calculadoras

**Dinâmica:** "Um programa de controlo de gastos"

- ♣ Computadores ou portáteis dos participantes
- ♣ Programa de controlo de gastos\*

### SESSÃO 27 – Para ser autónomo tenho de...

**Dinâmica:** "Cozinha divertida"

- ♣ Texto de sugestões\*

**Dinâmica:** "Rally de conhecimentos"

- ♣ Texto com locais\*

### SESSÃO 28 – O meu futuro

**Dinâmica:** "Parar e pensar no meu futuro"

- ♣ Material de escrita
- ♣ Folha de registos\*

**Dinâmica:** "Procurar trabalho"

- ♣ Material de escrita
- ♣ Computadores ou portáteis
- ♣ Texto profissões\*
- ♣ *Link*
- ♣ Carta de apresentação

## Módulo VI – Falando de tabus

### SESSÃO 29 – Vamos aprender sobre sexualidade

- ♣ Pré-teste\*
- ♣ Pós-teste\*
- ♣ Caixa de Dúvidas
- ♣ 1ª Apresentação em PowerPoint\*
- ♣ 2ª Apresentação em PowerPoint\*
- ♣ 3ª Apresentação em PowerPoint\*
- ♣ Panfleto para participantes\*

### SESSÃO 30 – Tabaco, álcool, drogas e outras cenas maradas

- ♣ Caixa de Dúvidas
- ♣ 1ª Apresentação em PowerPoint\*
- ♣ 2ª Apresentação em PowerPoint\*
- ♣ 3ª Apresentação em PowerPoint\*

### SESSÃO 31 – Cinema em casa

- ♣ Listagem de filmes\*
- ♣ Computador, projetor ou cabo para ligar a TV
- ♣ Pipocas

# Módulo I

## Trevo



## Modulo I – Trevo

A apresentação é o primeiro contacto dos participantes com o programa, neste sentido é importante tornar este módulo o mais interessante possível de forma a captar o interesse dos intervenientes para os módulos vindouros. No módulo 1 é necessário familiarizar os participantes com a natureza, estrutura e metodologia do programa.

Primeiramente a equipa de animadores fará uma apresentação do programa. Deverão ser evidentes as finalidades do programa, regras de funcionamento, periodicidade, duração e estrutura das sessões. Deve procurar-se que esta apresentação não seja muito demorada, de modo a evitar alongar demasiado esta primeira sessão, bem como revelar-se entediante e conseqüentemente desinteressante para os participantes. A exposição não deverá ser demasiado pormenorizada embora seja importante realçar os principais conteúdos a trabalhar em cada módulo. No final da apresentação sugere-se que se reserve um espaço para responder a dúvidas dos participantes acerca do programa.

Na segunda parte realizar-se-á as atividades, este módulo é composto por uma única sessão com duas dinâmicas. Ambas foram pensadas para grupos cujos membros já se conhecem. A primeira designa-se por “Cartão-de-visita” e a segunda “Auto-retrato”. Estas dinâmicas deverão ser abordadas como um jogo que fomente a apresentação ou como uma forma de “quebrar o gelo” entre os participantes e os animadores. Estas atividades propõem-se ainda a realçar diferentes pontos de vista sobre o mesmo tema, evidenciando o conhecimento mutuo entre participantes e possivelmente expondo algumas fragilidades.

## **Sessão 1**

### **Bem-vindo ao Trevo**

#### **1. Apresentação do programa**

Os animadores devem referir a finalidade do programa em que o grupo vai participar e os principais objetivos. Esclarecer que dum modo geral vão aprender competências de comunicação, de relacionamento com os outros, apetências para saber identificar emoções e aperfeiçoar o conhecimento de nós mesmos e dos outros. Para alcançar estes objetivos o programa terá que promover diversas atividades.

A ideia base é a de que quanto melhor nos conhecemos mais facilmente podemos ajustar o nosso comportamento e compreender os outros. Os animadores devem ainda informar acerca da periodicidade e duração das sessões bem como do horário e local de realização das mesmas.

#### **2. Dinâmica de grupo - Cartão-de-visita**

Os técnicos deverão pedir a cada participante que preenche o “cartão-de-visita”, completando todos os itens. Se possível, os moderadores também devem participar na atividade. Para o preenchimento dos cartões são facultados 10 minutos. Os cartões são baralhados e são redistribuídos ao acaso. Cada indivíduo lê em voz alta o cartão que lhe foi distribuído, ocultando o nome e a idade. Os restantes elementos do grupo devem tentar adivinhar de quem se trata.

## CARTÃO-DE-VISITA

**Nome**

**Idade**

**Filme que tenhas gostado**

**O que mais gostas em ti**

**Musica preferida**

**O que menos gostas em ti**

**Cor preferida**

**O que sabes fazer melhor**

**Um sonho...**

**Viagem de sonho**

**O que mais te assusta**

### **3. Dinâmica de grupo – Autorretrato**

Após finalizada a primeira atividade, os técnicos distribuem por cada participante uma folha e um lápis, convidando-os a escreverem uma frase ou a desenharem algo que seja representativo de si próprios, ou a descreverem a sua maneira de ser ou sentir, sendo que o anonimato dos trabalhos deve ser garantido. Para o desenvolvimento de esta atividade são facultados 15 minutos. De seguida, os participantes deverão entregar os trabalhos aos técnicos que, por sua vez, os fazem circular, um de cada vez, por todos os membros do grupo. Após terem observado atentamente os trabalhos, os participantes exprimem a sua opinião sobre a personalidade do autor. Quando todos os trabalhos tiverem sido comentados, os moderadores devem convidar o autor a revelar ao grupo o seu próprio trabalho e explicar a razão da escolha da frase ou do desenho.

### **4. Debate**

Terminada a realização das dinâmicas, os participantes são convidados a sentar-se e inicia-se a discussão das mesmas. Esta deve ser conduzida por um dos animadores, podendo pontualmente ser auxiliado pelo outro. O animador deve colocar perguntas de forma a que os participantes possam analisar as suas reações e as dos outros.

Por se tratar do primeiro módulo, esta sessão pode gerar alguma ansiedade social nos participantes. Também o fato de terem que expor algo de cariz mais pessoal e o medo da avaliação negativa por parte dos restantes elementos intensifica o sentimento mencionado. É de esperar que alguns sujeitos experienciem mais sinais de ansiedade que outros, dependendo de características pessoais, nomeadamente da sensibilidade à avaliação pelos outros. É também provável, neste tipo de populações, que, embora seja evidente algum desconforto, tal possa ser negado pelo indivíduo quando questionado acerca dos seus pensamentos, emoções e reações. O animador pode tentar desmontar esta negação, no entanto tratando-se da primeira sessão, julga-se preferível aceitar isso e explorar os exercícios com os outros participantes.

Para a dinamização da discussão podem ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ Como se sentiram? Muito à vontade? Pouco à vontade? Desconfortáveis?
- ♣ O que é que sentiram? Medo? Receio? Ansiedade? Vergonha? Irritação?
- ♣ Alguém teve dificuldade em responder a alguma questão? Qual?
- ♣ Porque que foi mais fácil fazer o desenho? E a frase?

- ♣ Porque é que a maior parte de nós experimenta algum tipo de desconforto numa tarefa como esta?
- ♣ Acham que já deveriam conhecer melhor os vossos colegas? Porquê?
- ♣ O que é que isto nos diz da importância dos outros para nós?

## **5. Recapitulando**

A síntese a realizar depende muito daquilo que os sujeitos mais salientaram na discussão. No entanto, os moderadores deverão comunicar ao grupo duas ou três ideias-chave que resultem, por um lado, daquilo que foi comunicado na discussão plenária e, por outro lado, do que se pretende com a dinâmica de grupo realizada. Neste caso as ideias principais seriam: Por vezes achamos que conhecemos bem uma pessoa mas afinal não a conhecemos; a importância de perguntarmos aos outros o que realmente gostam; ou seja: Não somos indiferentes ao que os outros pensam de nós, o que pensamos que os outros pensam de nós influencia o nosso estado emocional, o nosso comportamento e o que estamos dispostos a revelar; a maneira como nos comportamos está relacionada com o que sentimos e com o que pensamos.

## **6. Grito de Equipa**

O animador esclarece ao grupo que todas as sessões deverão acabar com um lema. Quando o moderador disser “Todos”, os participantes deverão responder “Somos Um”, só depois do *slogan* de equipa é que se dá por concluída a sessão e podem abandonar a sala.

A criação de um lema tem como objetivo fomentar a identidade do grupo e a identificação dos seus elementos como grupo.

# Módulo II

## Saber Comunicar



## **Módulo II – Saber Comunicar**

Neste módulo serão trabalhados diversos aspectos relacionados com a comunicação humana. O objetivo principal não é promover nos participantes competências de comunicação, mas antes fazê-los entender que existem diversos fenômenos comunicacionais que podem gerar desentendimentos, nomeadamente a ambiguidade na comunicação, os diversos níveis e tipos de comunicação e as distorções na interpretação da mensagem. Desta forma, intenta-se que os jovens constatem que a comunicação humana é complexa e repleta de mal-entendidos.

O tema da comunicação é o ideal para se iniciar efetivamente o programa uma vez que não é um assunto muito exigente ou que revolva questões intrínsecas de cada indivíduo.

Rijo *et al.*, 2007, no programa GPS, menciona que indivíduos com dificuldades de interação e socialmente pouco aptos exibem problemas comunicacionais claros, evidenciando dificuldades de adaptação comunicacional aos diferentes contextos e utilizando um estilo de comunicação rígido e tendencialmente agressivo.

A dificuldade comunicacional influencia intensamente o processamento da informação. Mais ainda, pode conduzir ao aparecimento de disfunções inadequadas ao nível cognitivo-interpessoal.

Este módulo é composto por cinco sessões, num total sete dinâmicas.

## Sessão 2

### **Nem sempre a falar a gente se entende**

Será apresentada uma atividade que pretende contribuir para a reflexão sobre alguns pontos relacionados com o processo de comunicação, as necessidades e obstáculos que por vezes nos deparamos ao comunicarmos com alguém

Após a sua apresentação, esta situação deve ser explorada na discussão, onde se conduzirão os jovens a uma reflexão de como por vezes a complexidade da mensagem, o significado das palavras, o sentido que damos ao que ouvimos e vemos, entre outras variáveis, interferem na transmissão e receção de informação.

Finalizando a sessão, será apresentada uma síntese da mesma, onde deverá ser referenciada toda a informação relevante para o tema, dando ênfase às dificuldades sentidas no processo de transmissão de informação em grupo e à identificação de alguns obstáculos que tornam por vezes mais difícil o processo de comunicação.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Quem conta um conto**

Com esta atividade pretende-se mostrar o efeito da passagem da informação e o fato de por vezes as falhas na comunicação levarem a mal-entendidos. Começa-se por pedir aos elementos do grupo que abandonem a sala. O primeiro participante (recetor) ao entrar, deverá escutar uma história que lhe será lida por um dos animadores que, por sua vez, a narrará ao seguinte que entrar na sala. O recetor não deve fazer perguntas ou comentários e deverá contar ao seguinte o que percebeu da história. Depois de todos os elementos do grupo terem entrado na sala, ouvido a história e contado ao seguinte, o animador volta a ler o texto original da história.

#### **História – Aquela mensagem no telemóvel...**

**A Joana e o Rafael namoram há 3 meses.**

**Enquanto tomavam um café numa esplanada o Rafael foi ao quarto de banho. Entretanto, o telemóvel do Rafael, pousado sobre a mesa recebeu uma mensagem. A Joana hesitou, mas não resistiu a espreitar a mensagem. “Gostei muito da tua prenda;) já tenho saudades tuas, quando nos voltamos a ver? bjs”. Chateada com a situação, a Joana abandonou o café e deixou de falar com o seu namorado.**

**Sem perceber o que se passava, o Rafael foi enviando mensagens tentando entender o que havia ocorrido. No fim-de-semana seguinte mandou a seguinte**

**mensagem que deixou a sua namorada a pensar na atitude que teve: “Hoje vou ter com a minha prima Ana. Não a vejo há bastante tempo. Fez anos na semana passada, mas como queríamos ir ao cinema pedi aos meus pais para lhe entregar a minha prenda. Gostava que viesses comigo...”.**

## **2. Debate**

Após a realização da dinâmica, todos os participantes deverão ser convidados a expressar as suas opiniões relativamente à atividade. O animador deverá ter em atenção o fato da leitura do texto ter evidenciado algumas discrepâncias entre a informação original e a informação que foi transmitida ao último elemento do grupo. Também deverá realçar os motivos que originaram o enviesamento de informação, Assim, os participantes deverão alcançar a noção de que a presença de barreiras dificulta a transmissão de informação e que a interpretação incorreta das mensagens pode originar situações conflituosas, na medida em que cada pessoa tem tendência a interpretar a história de forma pessoal e, quando a comunica, transmite a sua versão, que poderá não ser a mais correta.

Para orientar a discussão podem ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ O que pensam que aconteceu?
- ♣ Porque é que acontecem estas diferenças entre a história inicial e a versão da história que chegou ao fim?
- ♣ O que podíamos ter feito para diminuir estas diferenças?
- ♣ Já vos aconteceu algo parecido em relação a situações reais?
- ♣ Porque é que se verificam versões diferentes da mesma história?
- ♣ O que podemos fazer quando isso acontece?

## **3. Recapitulando**

Na construção do resumo, deve-se ter sempre em conta as ideias transmitidas pelos jovens, ao longo da sessão, salvaguardando algumas que parecem importantes e que deverão ser transmitidas, tais como: Às vezes os outros, não respondem às nossas mensagens porque não percebem o que queremos dizer, isto acontece porque aquilo que eu conheço, que eu sei, por vezes, tem para os outros um sentido diferente, o mesmo se verifica em relação aquilo que eles também conhecem e sabem de mim, o que faz com que ao comunicarmos surjam, por vezes, mal-entendidos. O importante é pensarmos

que para comunicarmos devemos ter em conta nós, os outros e também por vezes o ambiente que nos rodeia.

#### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

### Sessão 3

#### Palavras confusas

Nesta terceira sessão do módulo da comunicação pretende-se continuar a abordar a linguagem verbal, embora o objetivo principal seja centralizar o facto de a linguagem verbal ser ambígua, dada a multiplicidade de significados das palavras e, em consequência disso, discutir a importância de nos expressarmos de forma clara para sermos corretamente compreendidos.

A atividade a desenvolver intitula-se “Jogo das palavras Tabu” e o seu objetivo é o de que os participantes compreendam a necessidade de se expressarem de forma clara e adequada para que os outros possam compreender a mensagem que se tenta transmitir.

Esta sessão terminará igualmente com um resumo/síntese dos conteúdos abordados

#### **1. Dinâmica de Grupo - Jogo das palavras tabu**

Três ou quatro elementos seleccionados pelos técnicos ficam responsáveis por explicar ao restante grupo a palavra tabu que lhe foi sorteada.

Deverá ser incutido aos participantes a necessidade de se expressarem de forma clara, os seleccionados tentam fazer com que os colegas adivinhem a palavra tabu através de palavras-chave que não podem ser:

- Palavras derivadas da palavra tabu
- O feminino da palavra tabu
- O plural da palavra tabu
- O antónimo da palavra tabu

Com o intuito de clarificar o jogo, os animadores poderão exemplificar. Para a palavra “Jardineiro”, por exemplo, poder-se-ia utilizar as palavras podar, erva, flores, cortar, etc. Já palavras como jardim, jardineira, jardineiros seriam proibidas.

As regras que deverão ser explicadas aos participantes previamente, impõe que os jogadores se foquem na linguagem verbal. Assim sendo, é proibido colocar questões ao colega que conhece a palavra tabu e este não poderá usar expressões faciais ou linguagem corporal que facilite a tarefa.

Os técnicos têm liberdade de escolha sobre as palavras a usar, mas em baixo pode-se encontrar algumas sugestões:

- ✓ Amizade

- ✓ Amor
- ✓ Medo
- ✓ Carinho
- ✓ Lealdade

## 2. Debate

Terminada a dinâmica, os animadores devem ajudar os participantes a reflectir nas dificuldades sentidas ao longo do jogo, tanto na expressão, como na recepção da mensagem. Sendo que a maioria das palavras tabu a utilizar reflectem conceitos abstractos, é natural que a expressão de pistas tenha reflectido a dificuldade em exprimir um termo cujo significado pleno e adequado não é inteiramente conhecido.

Assim, infere-se a necessidade duma expressão transparente, utilizando termos cujo significado nos é familiar e clarificando o que procuramos expressar quando a mensagem possa ser considerada ambígua, para um processo comunicacional bem conseguido.

De forma a fazer os participantes reflectir na actividade, os animadores deverão dinamizar o debate com perguntas como:

- ♣ Porque houve alturas em que houve maiores dificuldades em descobrir a palavra tabu?
- ♣ Os emissores sentiram dificuldade em compreender o significado da palavra tabu?
- ♣ Sentiram dificuldade em pensar em palavras que estivessem associadas à palavra tabu, como forma de facilitar a descoberta?
- ♣ Como se sentiram ao aperceberem-se que os outros não compreendiam o que queriam dizer?
- ♣ Qual a sensação de seres mal compreendido?
- ♣ E os outros, como se sentiram ao tentarem perceber e interpretar o significado e familiaridade entre as palavras?
- ♣ O que acham que se poderia ter feito para melhorar o processo comunicacional?
- ♣ No nosso dia-a-dia, é frequente as pessoas não perceberem o que queremos dizer?
- ♣ Se sim, isso poderá dever-se a quê?

- ♣ Como podemos contribuir para que os outros compreendam melhor o que queremos dizer?

### **3. Recapitulando**

Em suma, procura-se que os jovens compreendam que a forma como nos expressamos pode conduzir a mal entendidos e que um esforço no sentido de os evitar pode trazer grandes benefícios. Assim, deve-se sublinhar a importância de incorporar no quotidiano que melhorem a capacidade comunicacional. Durante o plenário devem-se transmitir ao grupo certas ideias fundamentais:

- A linguagem verbal é ambígua, dado a multiplicidade de significados que se podem atribuir às palavras, podendo conduzir a mal entendidos;
- Deve-se ter cuidado nas palavras escolhidas para nos expressarmos, em especial quando sabemos que a nossa linguagem pode gerar mal entendidos;
- Um esforço para sermos mais claros na forma de comunicar minora os riscos de sermos mal interpretados e traz benefícios às nossas relações.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 4

### A ausência das palavras

A quarta sessão do Módulo Saber Comunicar irá abordar a linguagem não-verbal. Nesta sessão, pretende-se sensibilizar os participantes para a importância da linguagem não-verbal, e alertá-los para o facto de que a forma como transmitimos as nossas ideias é tão ou mais importante do que aquilo que dizemos em palavras. A dinâmica sugerida pretende alertar os participantes para a ambiguidade da linguagem não-verbal e para a importância de nos esforçarmos na sua expressão, principalmente no que diz respeito às emoções. Todo este esforço torna-se necessário, na medida em que nos interessa que os outros percebam aquilo que pensamos e sentimos, como forma de nos fazermos compreender e melhorar as nossas relações.

#### **1. Dinâmica de Grupo - Expressar as emoções**

Após o enfoque dado à linguagem verbal na atividade anterior, esta dinâmica procura trabalhar outras formas de comunicar – linguagem corporal e expressões faciais. A importância da linguagem não-verbal deve ser realçada pelos animadores, reflectindo na sua importância no que se refere à congruência com a linguagem verbal e salientando a possibilidade de gerar equívocos.

Solicitando a participação de quatro ou cinco jovens, os animadores explicam que os colegas seleccionadas tentarão fazer com que os restantes adivinhem as emoções que lhes foram atribuídas para mimetizar sem recorrer ao uso de palavras. Sugere-se que sejam utilizadas emoções como:

- Alegria
- Tristeza
- Raiva
- Medo
- Vergonha

#### **2. Debate**

Finalizada a teatralização das emoções os animadores devem auxiliar os participantes a reflectir no sucesso ou insucesso dos restantes jovens na descoberta de quais as emoções que estavam a ser expressadas.

Deve-se realçar a existência de diversos componentes da comunicação não-verbal (postura, expressão facial, gestos, etc.), discutindo em quais se basearam para lançar o seu palpite.

Os jovens escolhidos para expressarem as emoções devem também ser incluídos no debate, nomeadamente enumerando as dificuldades que tiveram e a razão das mesmas.

A importância da comunicação não-verbal deve ser mais uma vez realçada, concluindo a sua relevância para a ocorrência de mal entendidos, bem como o seu peso para uma comunicação eficaz que nos faça ser devidamente compreendidos.

Os técnicos podem animar a discussão, colocando a debate questões como:

- ♣ O que acham que dificultou mais esta tarefa?
- ♣ Houve consenso na identificação das emoções?
- ♣ Acham que estas dificuldades em nos expressarmos podem influenciar a nossa relação com os outros?
- ♣ Consideram que o facto de muitas vezes nos sentirmos incompreendidos poderá dever-se a uma má transmissão do que pensamos e sentimos?
- ♣ O que podemos fazer para sermos melhor compreendidos?

### **3. Recapitulando**

Em resumo, esta dinâmica procura alertar os participantes para a vertente não-verbal da comunicação e a sua importância na forma como nos relacionamos com os outros. Após a actividade, os jovens devem estar conscientes que:

- Tal como a comunicação verbal, a comunicação não-verbal pode ser ambígua e conduzir a equívocos.
- Devemos ser coerentes na nossa forma de comunicar e ter atenção não só ao que dizemos, mas também como o dizemos.
- Devemos tentar ser claros na maneira como nos exprimimos para não gerar mal entendidos.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 5

### Palavras para quê?

A quinta sessão vai abordar a importância da imagem e o significado que as nossas roupas, acessórios e a nossa postura poderão ter. É importante termos consciência que a nossa apresentação é o nosso cartão-de-visita e que muitas vezes é sujeita a uma avaliação por parte das pessoas que nos rodeiam. Esta apresentação adquire maior importância quando as pessoas ainda não nos conhecem, uma vez que só nos poderão avaliar por aquilo que vêm à primeira vista.

A primeira dinâmica a ser abordada intitula-se “Na pele dos outros...”. Aqui os participantes vão tentar vestir a pele de um personagem e fazer uma pequena apresentação para os colegas, de forma que estes consigam identificar o personagem que está a ser representado. Para o efeito, os “atores” só poderão utilizar linguagem não-verbal (ex. acessórios, gestos, postura...). Esta dinâmica vai permitir que os jovens treinem a expressão de mensagens utilizando apenas sinais não-verbais, vai também contribuir para que compreendam a importância da imagem e o significado que esta poderá ter para os outros e para a sociedade. Pretende-se igualmente desenvolver a ideia de que, muitas vezes, cai-se no exagero de rotular as pessoas pela sua imagem.

A segunda dinâmica irá abordar a importância da congruência entre a linguagem verbal e a linguagem não-verbal, principalmente na expressão de sentimentos.

Caso se verifiquem muitas dificuldades na expressão de emoções, os animadores deverão estar preparados para modelá-la e apresentarem formas adequadas de expressão emocional.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Na pele dos outros...**

Usando apenas linguagem não-verbal os jovens são chamados a vestir a pele duma personagem estereotipada da nossa sociedade. Os animadores entregam a cada um dos participantes um cartão contendo a personagem que terão de encarnar: homossexual, médico, polícia, ladrão, peixeira, gótico, professor, traficante, etc..

A teatralização não se deverá prolongar por mais de 3 minutos cada, podendo-se recorrer ao uso de adereços. O objectivo é que os restantes colegas adivinhem a personagem interpretada, devendo registar o seu palpite e apenas o revelar no fim do tempo estipulado. Antes da actividade se iniciar, deve ser deixado claro que é proibido

questionar o colega que se encontra a representar, bem como recorrer ao uso de linguagem verbal.

Por ordem alfabética, ou consoante a ordem determinada pelos técnicos, os jovens devem sair individualmente da sala, vestir os adereços que considerarem convenientes e retornar à sala para representar a sua personagem. No fim dos três minutos, deverão sair da sala para voltarem a colocar os adereços utilizados no local inicial, e assim sucessivamente até todas as personagens terem sido interpretadas.

Finalizadas as apresentações, o grupo deverá indicar a personagem que julga ter sido interpretada por cada um dos colegas. Se não houver consenso, o intérprete deverá explicar o que tentou fazer, bem como o porquê dos adereços utilizados.

## **2. Debate**

O debate, orientado por um dos animadores, pretende debruçar-se sobre o que a nossa imagem, gestos, roupas e acessórios transmite às restantes pessoas. Almeja ainda reflectir sobre os estereótipos criados pela sociedade e como estes podem deturpar a ideia inicial que fazemos das pessoas que nos rodeiam. A roupa e os acessórios são também formas de linguagem não-verbal, podendo igualmente ser ambíguos.

O debate poderá ser dinamizado por questões introduzidas pelos animadores, tais como:

- ♣ Como conseguiram identificar os personagens interpretados, sem recorrer à linguagem verbal?
- ♣ Consideram a imagem que apresentamos importante no dia-a-dia, na nossa sociedade?
- ♣ A nossa imagem é o nosso cartão-de-visita. O que pensam desta frase?
- ♣ Porque categorizamos as pessoas como, por exemplo, góticas, “betos”, “fifis”, surfistas, metálicos, mesmo sem as conhecermos bem? Acham que pode conduzir a ideias erradas?
- ♣ A primeira ideia que temos das pessoas que não conhecemos está muitas vezes associada à sua imagem. Segundo a vossa experiência, esta ideia é sempre correcta? Ou já vos aconteceu uma pessoa à primeira vista parecer uma coisa e depois, à medida que a vão conhecendo, mudarem de opinião relativamente a ela? Porque será que isso acontece?
- ♣ Será que a imagem é clara? Ou será ambígua como os gestos, a postura, a expressão facial?

### 3. Recapitulando

No fim da sessão deve ficar claro que as roupas e os acessórios são uma forma relevante de comunicação, embora não se deva julgar as pessoas através dos mesmos.

### 4. Dinâmica de Grupo – Aquilo que eu sinto

Para esta actividade, os participantes deverão dividir-se em pares, sendo entregue a cada conjunto um quadro como o seguinte:

<b>Sentimentos</b>	<b>Acontecimentos</b>
<b>Tristeza</b>	O fim de uma relação amorosa. A morte de um amigo.
<b>Vergonha</b>	
<b>Esperança</b>	
<b>Raiva</b>	
<b>Medo</b>	
<b>Alegria</b>	

Posteriormente, os animadores explicam aos participantes que se pretende que preencham a coluna relativa aos acontecimentos, seguindo o exemplo dado. Espera-se que escrevam sobre situações reais ou fictícias que possam desencadear as emoções enunciadas.

Terminado o exercício cada par irá representar uma das situações que descreveram. Os animadores devem ter atenção para que as diversas emoções sejam todas representadas. Os participantes devem ser incentivados a representar de forma convincente, sendo coerentes entre a sua linguagem verbal e não-verbal.

Antes de se iniciarem as teatralizações é dado aos participantes cerca de 5 minutos para se prepararem. No final de cada apresentação, os colegas que estiveram a observar devem opinar sobre a prestação dos atores.

## 5. Debate

No plenário os animadores deverão trazer à discussão a importância da congruência entre a linguagem verbal e não-verbal de forma a facilitar a comunicação. Podem-se levantar algumas questões para desenvolver o tema:

- ♣ Foi fácil idealizar acontecimentos associados a determinados sentimentos?
- ♣ Sentiram dificuldades na expressão dos sentimentos?
- ♣ Pessoalmente, foram convincentes? E os que observaram?
- ♣ No caso de não terem sido muito convincentes, o que acham que falhou? Não utilizaram as palavras mais adequadas? Os sinais não-verbais foram os mais indicados?
- ♣ Houve congruência entre o que foi dito e a forma como foi dito?
- ♣ Porque acham importante expressarmo-nos convenientemente?
- ♣ Consideram que pode ser libertador expressar os nossos sentimentos?
- ♣ Que sentimentos têm mais dificuldade em expressar? Porquê?

## 6. Recapitulando

Esta atividade tem o intuito de reforçar a ideia que aquilo que dizemos e como o dizemos deve ser congruente de forma a facilitar o processo comunicacional. Caso esta coerência não se verifique, o risco de sermos mal interpretados é superior.

## 7. Grito de Equipa

Todos – Somos Um

## **Sessão 6**

### **Palavras que importam**

Nas sessões anteriores abordou-se o processo comunicacional, os obstáculos da comunicação, a linguagem verbal e a linguagem não-verbal. Nesta sessão vai-se desenvolver a ideia de que, na relação com os outros e na transmissão de ideias ou sentimentos, é importante haver uma congruência entre o que se diz e a forma como se diz, para que sejamos convincentes e, dessa maneira, se possa evitar mal entendidos. Assim, nesta sessão, vão-se explorar duas dinâmicas. A primeira, “Jogo das qualidades”, vai centrar-se no utilizar da linguagem escrita para reconhecermos qualidades nas pessoas que nos rodeiam, nomeadamente nos nossos colegas. Uma vez que nesta atividade as pessoas não vão estar face a face, a linguagem não-verbal vai ser ocultada, e o protagonismo vai todo para a linguagem verbal, daí a importância de nos expressarmos de forma clara e correta, utilizando as palavras adequadas. Vai-se igualmente aproveitar para desenvolver a ideia de que todas as pessoas têm qualidades, apesar de normalmente só nos centrarmos nos defeitos e limitarmo-nos a fazer críticas, mesmo que construtivas.

A segunda dinâmica “Troca de elogios...” pretende trabalhar a congruência entre o que dizemos (as palavras) e a forma como o dizemos (sinais não-verbais). Os participantes vão ter que elogiar os colegas, esforçando-se por serem convincentes e demonstrarem sinceridade na mensagem transmitida. Esta dinâmica poderá ser geradora de alguma ansiedade e desconforto, uma vez que vai ser solicitado que a troca de elogios seja realizada frente-a-frente, próximos uns dos outros e de preferência com o uso do toque. Estes critérios poderão ser sentidos por alguns participantes como ameaçadores e intrusivos e, por isso, espera-se que haja comportamentos de evitamento ou boicote da dinâmica, como risos e recusas em participar. Os animadores deverão exemplificar, dando pistas ou sugestões, para facilitar o desempenho individual, assim como deverão explicar que para sermos elogiados, deveremos saber elogiar os outros. Os técnicos deverão esforçar-se por não transmitir uma postura muito séria e formal à dinâmica, enfatizando os seus aspetos lúdicos, mas de forma que esta não perca em credibilidade e utilidade prática.

## **1. Dinâmica de grupo – Jogo das qualidades**

Inicialmente, os técnicos colam com fita-cola uma folha de papel A4 em branco nas costas de cada participante. Cada um recebe ainda um marcador de cor.

O objectivo é que durante aproximadamente 15 minutos, os participantes circulem pela sala e redijam uma qualidade de cada colega nas suas costas. Os jovens deverão ter o cuidado de adaptarem as qualidades atribuídas a cada colega consoante a sua personalidade, isto é, um jovem não deve atribuir a mesma qualidade a todos os seus colegas. Por outro lado, qualidades já escritas nas costas de cada um não podem ser copiadas.

No final do tempo previsto, os animadores retiram as folhas de papel das costas dos participantes e lêem as descrições registadas. No fim da leitura de cada folha, os jovens deverão tentar adivinhar de quem se trata.

## **2. Debate**

Frequentemente, não é dado o devido ênfase às qualidades das pessoas com quem socializamos, sendo mais fácil criticar os seus defeitos. Este facto deve-se provavelmente a características sociais ou familiares. Contudo, o elogio é uma prática de relevo não só para o amadurecimento como pessoa e consciencialização do que os outros acham de nós, mas também para o fortalecimento de laços com os que nos rodeiam.

A dinamização do debate deve focar-se nas dificuldades sentidas ao longo da actividade tanto na escolha de palavras para caracterizar os colegas, como em possíveis desconfianças sentidas enquanto os parceiros escreviam nas suas costas. Os técnicos podem colocar questões como as seguintes:

- ♣ Sentiram dificuldades em escrever qualidades dos vossos colegas?
- ♣ Custa dizer bem dos outros?
- ♣ Se em vez de qualidades fossem defeitos, acham que seria mais fácil?
- ♣ Sentiram algum tipo de embaraço ao escrever as qualidades dos colegas?
- ♣ Custou-vos o facto de terem que deixar os outros escrever nas vossas costas?
- ♣ E o facto de não poderem controlar o que tinham escrito nas vossas costas?
- ♣ Porque será que, no dia-a-dia, as pessoas apontam mais os defeitos do que as qualidades?
- ♣ Convosco também é assim?

- ♣ O que sentiram ao ouvir as qualidades que os vossos colegas referiram sobre vós?
- ♣ Foi gratificante? Embaraçoso?
- ♣ Acham que eles foram honestos?

### **3. Recapitulando**

Esta dinâmica foca-se na linguagem escrita. Deve ser destacada a importância da escolha das palavras mais adequadas para caracterizar os colegas de forma a sermos perfeitamente entendidos. Por outro lado, saliente-se ainda a importância do elogio como processo relevante para o estabelecimento de laços mais fortes com os que nos rodeiam, bem como um tónico para o desenvolvimento pessoal.

### **4. Dinâmica de grupo – Troca de elogios**

Após o enfoque dado ao elogio na linguagem escrita na actividade anterior, a “Troca de elogios” centra-se na comunicação face-a-face. Colocando as cadeiras em círculo, os participantes têm o direito de escolher um lugar à escolha. É-lhes então indicado em que consiste a actividade. Um de cada vez, dirigem-se à pessoa sentada do seu lado esquerdo e, olhando-a nos olhos, devem elogiá-la consoante as suas qualidades.

Deve-se relevar mais uma vez a importância de serem convincentes e coerentes: a linguagem não-verbal (toque, postura, olhar, etc.) deve-se adequar ao que está a ser pronunciado. Posteriormente a cada caracterização, os restantes participantes deverão comentar o desempenho do colega – adequação dos elogios ao colega, comportamento durante a dinâmica, coerência da linguagem verbal e não-verbal.

A reflexão nas qualidades dos jovens poderá recair nas suas características de personalidade, assim como nos seus atributos físicos. Um dos animadores poderá iniciar a sessão, exemplificando com a pessoa que estiver sentada ao seu lado esquerdo.

### **5. Debate**

Este debate explorar a forma como os participantes elogiaram os colegas, nomeadamente no que se refere ao uso da linguagem verbal e não-verbal. Por outro lado, o sentimento do elogiado deve também ser analisado. Novamente, a importância da coerência entre as duas formas de comunicação aqui trabalhadas, bem como a necessidade de nos expressarmos de forma clara a fim de sermos devidamente

compreendidos, são uma peça central da discussão. Os técnicos poderão seguir-se das seguintes questões para orientarem o plenário:

- ♣ Que dificuldades sentiram ao elogiar os colegas? Nervosismo? Desconforto? Vergonha? Conseguiram olhar-lhes nos olhos?
- ♣ Foram sinceros?
- ♣ O que sentiram ao serem elogiados? Desconforto? Ansiedade? Embaraço?
- ♣ Porque acham que sentiram isso?
- ♣ Na vossa opinião, os colegas que vos elogiaram foram convincentes? Sinceros?
- ♣ Estiveram atentos à forma como os colegas vos elogiaram (tom de voz, toque, expressão facial, olhar)?
- ♣ Houve correspondência entre as palavras utilizadas por eles e os sinais não-verbais?
- ♣ É comum, no dia-a-dia, elogiarem as pessoas de quem gostam?
- ♣ É habitual as pessoas elogiarem-vos?
- ♣ Na vossa opinião, os elogios são importantes? Porquê?

## **6. Recapitulando**

Esta atividade pretende reforçar a ideia da necessidade de nos expressarmos com clareza e de forma congruente entre os sinais verbais e não-verbais. Mais ainda, intenta consolidar a importância do elogio a diversos níveis, nomeadamente na solidificação de laços entre os jovens.

## **7. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

# **Módulo III**

## **Como me relacionar com os outros**



### **Módulo III - Como me relacionar com os outros**

A qualidade das competências sociais revela-se de extrema importância no percurso decorrente da adolescência até à vida adulta, nomeadamente no que se refere à construção da autonomia e identidade pessoal dos jovens, à autoexpressão, validação social e integração social (Rijo *et al.*, 2007; Soares & Campos, 1985).

De facto, há referências que os jovens com dificuldades no relacionamento interpessoal revelam lacunas em vários aspetos, tais como a capacidade de resolução de conflitos, a facilidade com que rotulam os outros, desenvolvem um estilo de comportamento disruptivo ou de evitamento, dificuldades na interiorização de normas, bem como na distinção entre assertividade e agressividade (Fachada, 2000; Rijo *et al.*, 2007). Os défices nos relacionamentos interpessoais podem advir de problemas no desenvolvimento, bem como num processamento disfuncional da informação. O próprio estilo de comportamento social é influenciado pelo grupo que em o indivíduo se insere, adaptando-se de forma a manter a ligação com os pares. (Rijo *et al.*, 2007)

Neste módulo pretende-se que os participantes experimentem as vantagens de um estilo comportamental mais assertivo bem como do comportamento pró-social.

Relativamente à assertividade Caballo (1982) sustenta que este termo engloba quatro dimensões: capacidade de dizer “não”, capacidade de pedir ou fazer favores, capacidade de expressar sentimentos positivos e negativos, capacidade para iniciar, manter e terminar uma conversa.

Ao longo do módulo vão ser trabalhadas diversas formas de interação com os outros tais como: pedir desculpa, pedir ajuda, criticar de forma adequada e saber argumentar.

Esta população demonstra uma probabilidade alta de apresentar disfunções no relacionamento com os outros devido essencialmente a dois fatores: défice na aprendizagem e desenvolvimento das aptidões sociais ou distorção na forma como o adolescente vê a relação com os outros e se vê a si próprio na relação com os outros (Alberto, 2002; Barth *et al.*, 2009; Strecht, 2003).

Frequentemente as lacunas observadas nos jovens a este nível não se devem unicamente à falta de competências sociais, mas antes da forma como a informação ao nível das interações é erradamente interpretada pelos jovens (Barth *et al.*, 2009).

Desta forma, os conteúdos deste módulo foram agrupados em doze sessões, de maneira a abordar todos os tópicos anteriormente mencionados

## Sessão 7

### O que eu penso de mim

A sessão intitulada “O Que Eu Penso De Mim”, tem como objetivo que os participantes adquiram não só o conhecimento da existência do autoconceito e dos múltiplos elementos que o integram, mas também a consciência de que a existência de características ou atributos muito marcados ao nível do autoconceito influencia a forma como interpretamos os factos e experienciamos as situações, determinando o estilo de comportamento que mais frequentemente utilizamos ao nível das relações interpessoais.

A flexibilização desses atributos e o aumento da diversidade das características que formam o autoconceito travaria o desenvolvimento de comportamentos estereotipados, promovendo a adaptação, e por isso, a melhoria das relações interpessoais. A dinâmica proposta consiste na leitura de um texto que conta a história da “Águia que (quase) virou galinha”. Este momento oferece a oportunidade aos participantes de perceberem que o que pensam acerca de si próprios está, em muito, dependente das características do meio específico que enquadram as vivências e as experiências de cada um.

Posteriormente, em função do que foi referenciado pelos participantes e nunca esquecendo o tema que deu nome à sessão, o animador deve realizar uma pequena síntese dos pontos a reter, enfatizando sempre a interdependência entre o autoconceito e o estilo de comportamento.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Leitura e análise do texto A águia que (quase) se tornou galinha**

O animador deve convidar os participantes a formarem um círculo com as cadeiras e a prestarem a máxima atenção à história que será lida por ele para depois se iniciar uma discussão onde poderão fazer questões ou tirar dúvidas e se tirarão as conclusões mais importantes acerca deste texto.

O técnico deve integrar o círculo formado e iniciar a leitura pausada da História “A águia que (quase) se tornou galinha”.

“A águia que (quase) se tornou galinha...”

Esta história é sobre uma águia que foi criada num galinheiro. E foi aprendendo sobre o jeito galináceo de ser, de pensar, de ciscar a terra, de comer milho, de dormir em poleiros... E à medida que aprendia, ia esquecendo as poucas lembranças que lhe restavam do passado. É sempre assim...toda a aprendizagem exige um esquecimento...e ela desaprendeu o cume das montanhas, os voos nas nuvens, o frio das alturas, a vista a perder-se no horizonte, o delicioso sentimento de dignidade e liberdade...

Como não havia ninguém que lhe falasse destas coisas, e como todas as galinhas cacarejavam os mesmos catecismos, ela acabou por acreditar que não passava de uma galinha com perturbações hormonais, tudo grande demais...

Um dia apareceu por lá um homem que vivera nas montanhas e vira o voo orgulhoso das águias.“O que é que tu fazes aqui?” Perguntou ele.

“Este é o meu lugar”, respondeu a águia. “Toda a gente sabe que as galinhas vivem em galinheiros, comem milho, ciscam o chão, põem ovos e finalmente viram canja: nada se perde, utilidade total...”

“Mas tu não és uma galinha”, disse ele, “És uma águia.”

“De maneira nenhuma! As águias voam alto e eu nem sequer sei voar. Para dizer a verdade, nem quero. A altura dá-me vertigens. É mais seguro ir andando, passo a passo...”

E não houve argumento que mudasse a cabeça da águia esquecida. Até que o homem, não aguentando mais ver aquela coisa triste, uma águia transformada em galinha, agarrou a águia à força, e levou-a até ao alto de uma montanha. A pobre águia começou a cacarejar de terror, mas o homem não teve compaixão; atirou-a para o vazio do abismo. Foi então que o pavor, misturado com memórias que ainda moravam no seu corpo, fez as asas baterem, a princípio em pânico, mas a pouco e pouco com tranquila dignidade, até se abrirem confiantes, reconhecendo aquele espaço imenso que lhe fora roubado. E ela finalmente compreendeu que o seu nome não era galinha, mas águia...

(in “100 Jogos para Grupos. Uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas de Ronaldo Yude K. Yozo, das edições Agora.)

## 2. Debate

Após a leitura do texto, o animador deve assegurar-se de que todos os participantes compreenderam a história, perguntando se existem dúvidas ou questões. De seguida será importante que os participantes consigam concluir que de facto aquilo que cada um pensa acerca de si próprio influencia o estilo de comportamento que se adota bem como impede ou torna mais complexo que outras competências sejam postas em prática. Apesar de essas competências estarem presentes muitas vezes são desvalorizadas ou não são exercitadas.

O técnico que dinamiza o debate pode socorrer-se das seguintes questões:

- ♣ Porque é que a águia passou a acreditar que era uma galinha?~
- ♣ Quais foram os comportamentos que a águia esqueceu? Porquê?
- ♣ E quais os comportamentos que ela aprendeu no galinheiro? Porquê?
- ♣ Foi bom ou mau o facto de ela convencer-se de que era uma galinha? Vantagens? Desvantagens?
- ♣ Foi fácil ou difícil voltar a perceber que era uma águia? Porquê?
- ♣ O que é que foi preciso acontecer para ela redescobrir que era uma águia?
- ♣ E na nossa história de vida, será que representamos mais vezes a galinha ou a águia?
- ♣ Será que cada um de nós tem comportamentos esquecidos, que não utiliza, como acontecia à águia no galinheiro?
- ♣ Afinal, aquilo que acreditamos ser, marca ou não o nosso comportamento e o nosso estado emocional?

## 3. Recapitulando

No fim da sessão, os animadores, deverão reforçar as principais ideias exploradas no debate:

- Cada um de nós constrói uma imagem acerca de si próprio;
- Se pensarmos acerca da nossa própria imagem, percebemos que ela engloba uma série de características, umas mais e outras menos marcadas;

- É o conjunto das características mais marcadas do nosso autoconceito, das crenças sobre nós próprios que, por sua vez, determinam a forma como nos comportamos e reagimos às situações;
- As pessoas que nos rodeiam e o próprio ambiente em que estamos inseridos contribuem, quer positiva quer negativamente, para a formação da nossa identidade e conseqüentemente para a escolha do estilo de comportamento que será por nós usado com maior frequência.

#### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 8

### O que eu penso dos outros

O tema da sessão começará a ser abordado pela introdução da dinâmica de grupo denominada “O rótulo no boné”, que se realiza através de um debate de um tema escolhido pelo grupo, a ser realizado em função da mensagem específica que cada elemento tem no seu boné. Assim, nesta dinâmica, os participantes terão de orientar as suas intervenções ao longo do debate em função do rótulo atribuído a cada elemento. A exploração desta dinâmica pretende que os participantes tomem consciência de que aquilo que pensam acerca da outra pessoa determina a forma como se comportam em relação a ela. Assim, para além da importância do autoconceito explicitada na sessão anterior, é importante que, na presente sessão, os participantes tomem consciência de que os pensamentos que têm acerca dos outros também desempenham um papel importante ao nível das relações interpessoais que constroem e mantêm. O conjunto de crenças que cada indivíduo tem acerca dos outros determina um processamento diferenciado da informação, atribuições de significado distintas e reações e comportamentos específicos.

No debate, também é pertinente introduzir a discussão sobre a importância das primeiras impressões na interpretação do comportamento dos outros. Neste sentido, é necessário que os participantes percebam que os juízos ou apreciações acerca dos outros, construídos independentemente do momento ou da ocasião particular, têm uma enorme influência na escolha do estilo de comportamento a utilizar no decorrer das interações.

#### **1. Dinâmica de grupo – O rótulo do boné**

O animador deve, em primeiro lugar, propor ao grupo de participantes a escolha de um tema para debate. Se o grupo tiver dificuldade na escolha do tema, o animador poderá sugerir alguns assuntos como a violência nas escolas, o consumo de tabaco, a importância das amizades, a preservação da natureza, etc.

Nesta dinâmica, o animador pode assumir os papéis de apresentador dos elementos convidados para o debate e de moderador do debate, podendo assim intervir nos eventuais momentos em que ocorram reações mais bruscas e confrontos verbais.

Após a definição do assunto para debate, o animador explica que irá colocar um boné na cabeça de cada participante e que este não o poderá retirar em nenhuma

circunstância. Cada boné tem a particularidade de ter anexado uma mensagem diferente, mensagem essa que dá uma informação fictícia acerca da maneira de ser da pessoa que o utiliza. Todos os participantes ficam a conhecer as mensagens dos bonés dos colegas, mas ignoram aquela que está inscrita no seu próprio boné.

O técnico finaliza, referindo que o que se pretende é que, no debate, os diálogos que se estabelecem entre os participantes sejam feitos de acordo com o que está escrito nos bonés, ou seja, de acordo com aquilo que passam a pensar acerca de cada um dos seus colegas.

É importante que o material necessário à realização desta dinâmica esteja preparado antes do início da sessão. As mensagens a serem colocadas nos bonés devem ser escritas com letras grandes para facilitar a sua leitura pelos participantes. Em termos de conteúdo, as mensagens deverão ser informações do tipo:

- SOU INTELIGENTE
- SOU DISTRAÍDO
- SOU DE CONFIANÇA
- SOU CALADO
- SOU MENTIROSO
- SOU CONFLITUOSO
- SOU INDIFERENTE
- SOU UM IDIOTA.

Se o animador verificar que os participantes têm dúvidas acerca do significado das mensagens, poderá pedir a cada participante que saia individualmente, explicando ao resto do grupo o que quer dizer a mensagem do seu boné. Poderá fazê-lo da seguinte forma:

SOU INTELIGENTE – “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que sabe imensas coisas e que tem sempre resposta para todas as perguntas”.

SOU DISTRAÍDO – “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que está sempre desatenta, que nunca presta atenção ao que se está a dizer, e que faz comentários que nada têm a ver com o que se está a discutir”.

SOU DE CONFIANÇA – “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que normalmente tem razão naquilo que diz e naquilo que faz”.

SOU CALADO – “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que fala pouco, que não diz qual é a sua opinião sobre as coisas. Pensam que é uma pessoa tímida e reservada”.

SOU MENTIROSO – “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que está sempre a inventar histórias e que raramente é verdadeiro e sincero”.

SOU CONFLITUOSO – “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que arma sempre confusão, que não consegue manter a calma e que está sempre a provocar os outros”.

SOU INDIFERENTE - “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que não se interessa por nada, que prefere não se envolver nos problemas e que nunca toma partido por ninguém”.

SOU UM IDIOTA - “Vocês pensam que ele (a) é uma pessoa que só diz disparates e que nunca diz nada de jeito”.

## **2. Debate**

Terminada a dinâmica, os participantes são convidados a discuti-la. O orientador deve dinamizar e orientar a discussão centrando-se no facto de que as inscrições colocadas nos bonés fizeram com que os participantes desenvolvessem uma ideia específica acerca de cada um dos colegas e determinaram a forma como eles se dirigiram aos vários elementos do grupo.

O facto de os participantes terem sido orientados no sentido de construírem uma imagem acerca dos outros, influenciou o tipo de intervenções e as posturas assumidas ao longo do debate, que provavelmente se enquadram num estilo de comportamento específico.

As inscrições “SOU INTELIGENTE” e “SOU DE CONFIANÇA”, provavelmente fizeram com que os participantes utilizassem predominantemente o estilo de comportamento assertivo nas suas conversações, enquanto as restantes inscrições poderão despoletar nos participantes a utilização de estilos de comportamento disfuncionais.

O animador também deve frisar o facto de que, ao longo da dinâmica, a atenção acabou por estar maioritariamente direccionada para essas mensagens mais do que para a tentativa de chegar a conclusões ou soluções acerca do tema proposto para debate.

Aos participantes cuja instrução no boné era mais ativadora de estilos de comportamento disfuncionais por parte dos outros, deve ser perguntado como se

sentiram ao longo da dinâmica e quais as emoções e reações que por ela foram disputadas.

A partir deste ponto, estão criadas as condições para generalizar o conteúdo da dinâmica para os contextos relacionais quotidianos em que os participantes são elementos ativos.

Deve ser analisado conjuntamente com os jovens se, de facto, a imagem que têm dos outros influencia ou não a forma como se comportam perante eles. Chegados a acordo, é importante então referir que para além daquilo que eu penso acerca de mim, também aquilo que eu penso acerca dos outros introduz alterações no processamento da informação e na atribuição de significado no que respeita às atitudes e aos comportamentos daqueles com quem interagimos. Este fenómeno, sequencialmente, influencia o nosso comportamento e as nossas reações nas relações interpessoais.

É também importante que, ao longo da discussão, os participantes percebam que as primeiras impressões que formam acerca dos outros criam uma série de expectativas distorcidas em relação ao conceito que é desenvolvido acerca deles. Essas expectativas ditam automaticamente o estilo de comportamento que será predominantemente utilizado nesse relacionamento, e que na maioria das vezes impossibilita que se adquira um conhecimento integral e verdadeiro dos outros.

O animador que orienta o plenário pode colocar algumas das seguintes questões:

- ♣ Como é que se sentiram ao serem confrontados com as reações e comportamentos dos vossos colegas?
- ♣ A mensagem de cada boné fez com que modificassem a forma de reagir e de conversar com os vossos colegas?
- ♣ Conseguiram chegar a alguma conclusão em relação ao tema do debate? Porquê?
- ♣ Será que, no nosso dia-a-dia, também construímos uma ideia acerca dos outros?
- ♣ Terá isso alguma influência no nosso comportamento quando nos relacionamos com eles?
- ♣ Quando conhecemos uma pessoa, costumamos formar uma impressão sobre ela?
- ♣ Essa primeira impressão faz com que nos comportemos com essa pessoa de determinada maneira ou não tem qualquer influência sobre o nosso comportamento? Porque será que tal acontece?

### **3. Recapitulando**

No fim da sessão, o animador deverá salientar os pontos principais a reter:

- Cada um de nós constrói uma imagem acerca dos outros;
- Na maioria das vezes, a imagem que construímos dos outros baseia-se nas primeiras impressões que recolhemos acerca deles;
- As ideias que temos acerca dos outros influenciam a escolha do estilo de comportamento que vamos utilizar para nos relacionarmos com eles.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 9

### O que eu penso que os outros pensam de mim

Esta sessão tem como objetivo tornar claro que, para além das crenças que constroem acerca de si próprios e dos outros, também constroem um conceito de si baseado naquilo que pensam que os outros pensam de si. Assim, pretende-se dar a conhecer que no nosso autoconceito a ideia que fazemos acerca do que os outros pensam de nós influencia a escolha do estilo de comportamento que vamos utilizar preferencialmente no relacionamento interpessoal.

São duas as dinâmicas escolhidas para concretizar o tema da sessão; a primeira intitula-se “Mais um dia na escola” e a segunda “O meu retrato aos olhos dos outros”. A primeira dinâmica desenvolve-se através de um *role-play*, em que um dos participantes, numa situação particular em contexto escolar, é instruído a pensar que os outros têm uma ideia concreta acerca da sua maneira de ser e de estar. Aos dois outros intervenientes diretos no *role-play*, são dadas indicações contrárias relativamente às características mais marcadas da primeira personagem. Os restantes elementos participarão como observadores da encenação, centrando a sua atenção no comportamento da primeira personagem.

Com o desenrolar da dinâmica, é esperado que, independentemente das pistas contrárias que irão ser dadas pelos dois colegas que pedem os apontamentos, a primeira personagem se comporte de forma a confirmar aquilo que inicialmente lhe foi dito que os outros pensavam dela.

Na segunda dinâmica é proposto que os participantes escrevam numa folha o que pensam que os outros pensam acerca deles. Note-se que esta reflexão é feita a pensar nos elementos do grupo, pretendendo desta forma que os jovens consigam refletir acerca da influência que o seu comportamento adquire consoante a ideia que têm daquilo que os outros pensam sobre si.

A exploração destas dinâmicas pretende mostrar a influência operada pelo que pensamos que os outros pensam de nós na interpretação que fazemos dos comportamentos dos outros e, conseqüentemente, nos comportamentos que adotamos no relacionamento interpessoal. As profecias de autorrealização assumem aqui grande importância, pois tendemos a desenvolver comportamentos que confirmem sucessivamente as ideias que temos sobre o que os outros pensam de nós. Ou seja, é importante que os participantes tomem consciência de que reagem segundo aquilo que

acham que os outros pensam deles, independentemente de terem a certeza ou não sobre o que, na realidade, os outros pensam efetivamente.

### **1. Dinâmica de Grupo – Mais um dia na escola**

O animador incumbido de orientar a atividade começa por referir que o jogo pensado para a presente sessão é uma pequena representação entre três atores voluntários, sendo que os restantes elementos terão o papel de observadores da peça.

Após se terem oferecido três participantes como voluntários, o mesmo animador explica que a peça se desenrolará no recreio de uma escola. A situação a ser representada será a seguinte: dois colegas da mesma turma, preocupados com o teste de matemática do dia seguinte, vão ao encontro de um outro aluno pertencente a uma turma diferente, com o propósito de lhe pedirem emprestados os apontamentos de matemática. De seguida, esse animador deve sair da sala acompanhado pelo participante que representará o aluno a quem vão ser pedidos os apontamentos e dizer-lhe que ele pensa que os outros dois colegas o acham uma pessoa mal-encarada, pouco divertida, antipática, que não se dá com ninguém, egoísta e que não tem por hábito emprestar os seus apontamentos. Depois, o mesmo animador, deve sair novamente da sala, agora acompanhado pelos dois elementos que representarão os colegas que irão pedir os apontamentos. A eles, deve referir que a pessoa a quem vão fazer o pedido é muito simpática, meiguinha, atenciosa e que está sempre pronta a ajudar os outros. Após as instruções dadas separadamente aos elementos que entrarão ativamente na peça, o animador auxiliar deve permanecer fora da sala com os três atores, de forma a assegurar que as instruções não são partilhadas entre eles, enquanto o animador que orienta a dinâmica deve dirigir-se aos restantes participantes, referindo as instruções diferentes que deu aos outros elementos. Deve também reforçar que eles terão o importante papel de observarem o que se vai passar durante a peça e que deverão centrar a sua atenção no comportamento do elemento a quem vão ser pedidos os apontamentos de matemática.

Ao longo da realização da dinâmica é esperado que o elemento que foi instruído a pensar que os colegas o achavam antipático, arrogante e pouco prestável se comporte de forma a confirmar esses mesmos pensamentos, independentemente do comportamento desses colegas evidenciar que essa não é a ideia que fazem dele. É este tipo de questões que deverão ser posteriormente exploradas no debate.

## **2. Debate**

Terminada a dinâmica, primeiramente deverão ser explorados os sentimentos que cada um dos atores experienciou à medida que a peça foi sendo representada.

Como as instruções contrárias foram oferecidas aos participantes que se voluntariaram para a representação, alguns sentimentos de estranheza poderão ser mencionados relativamente a determinados comportamentos desenvolvidos ou pelo elemento a quem foram pedidos os apontamentos ou pelos elementos que os requisitaram. Se tal acontecer, o animador deve aproveitar a ocasião para pedir aos observadores que revelem, aos intervenientes na peça, as diferentes instruções que foram dadas.

Após todos terem esse conhecimento, o animador pode levar os participantes a perceber de que forma essas instruções influenciaram o comportamento dos atores no decorrer da peça, recorrendo às opiniões dos observadores.

Como a pessoa incumbida de emprestar os livros foi instruída a pensar que os outros a achavam antipática e egoísta, é provável que o seu comportamento, no confronto direto com os colegas que lhe fizeram o pedido, estivesse condicionado por essas instruções, refletindo e confirmando o que ela pensava que os outros pensavam acerca dela. As indicações contrárias dadas pelo comportamento dos outros, instruídos a pensar que ela era simpática e prestável, provavelmente não terão sido suficientes para convencê-la de que a mensagem dada pelo animador poderia não estar correta.

É provável que o participante que representou o papel do aluno que tinha de emprestar os livros, no decorrer da peça, tenha escolhido o estilo de comportamento agressivo para se relacionar com os colegas que lhe fizeram o pedido. As hipóteses que esses colegas lhe deram para alterar o seu estilo de comportamento foram, provavelmente ignoradas. Assim, o diálogo assertivo que poderia ser mantido por ambas as partes e que lhes traria vantagens com uma resolução eficaz da situação, acabou possivelmente por dar origem a uma escalada de comportamentos agressivos, desvantajosa para todos os envolvidos. Os próprios elementos que tinham uma imagem positiva da pessoa a quem iriam pedir os livros e que, num primeiro momento, se lhe dirigiram assertivamente, acabaram provavelmente por alterar essa imagem e optar também por um estilo de comportamento disfuncional (agressivo ou manipulador).

É por isso importante que se chegue à conclusão de que aquilo que pensamos acerca do que os outros pensam de nós, mesmo que não corresponda à verdade, influencia sempre a forma de reagirmos perante os outros.

Como reagimos de acordo com aquilo que acreditamos serem os pensamentos dos outros em relação a nós, essas reações acabam por confirmar e dar razão a esses pensamentos. Então, eles tornam-se cada vez mais rígidos e resistentes à mudança e mesmo que os outros nos demonstrem que têm uma opinião diferente, isso é desvalorizado e não é tido em consideração.

O animador que orienta o plenário pode colocar algumas das seguintes questões:

- ♣ Em que medida a instrução dada à pessoa que tinha de emprestar os apontamentos influenciou o seu comportamento?
- ♣ Na vossa opinião, a pessoa que tinha de emprestar os apontamentos agiu de acordo com o que pensava ser a ideia que os outros tinham dela?
- ♣ De acordo com o comportamento que a pessoa que tinha de emprestar os apontamentos manifestou, acham que os colegas que pediram os apontamentos emprestados mantiveram a ideia inicial que tinham acerca dela?
- ♣ De acordo com os comportamentos dos colegas que pediram os apontamentos, acham que a pessoa que tinha de emprestar os apontamentos podia ter alterado aquilo que pensava que os colegas achavam sobre ela?
- ♣ Será que todos nós temos uma ideia acerca do que os outros pensam de nós?
- ♣ Será que essa ideia corresponde sempre àquilo que realmente os outros pensam de nós? Podemos enganar-nos? Ou temos sempre razão?
- ♣ Acham que a ideia que temos acerca do que os outros pensam de nós influencia o nosso comportamento quando estamos com os outros?

### **3. Dinâmica de Grupo – O meu retrato aos olhos dos outros**

Nesta dinâmica os participantes vão descrever o que pensam que os outros pensam sobre si. Assim, deverá ser distribuído uma folha a cada um, onde colocarão o nome dos outros participantes e aquilo que acham que cada um deles pensa sobre si. A descrição do seu “hetero-retrato” ficará completa quando o participante mencionar os “hetero-retratos” de todos os participantes na sessão.

Importa destacar que os participantes não podem perguntar aos outros o que estes pensam sobre si. Deverão manter o silêncio, podendo olhar firmemente para os

outros como quem olha ao espelho e escrever aquilo que acham que esta pessoa pensa sobre si.

Um de cada vez, cada participante vai ouvir a opinião de todos os elementos do grupo acerca de si, sem poder argumentar ou entrar em diálogo. No final de ouvir os outros, deve ler em voz alta a sua folha e avaliar se o que pensa que os outros pensam de si está muito distante, ou não, daquilo que eles referiram efetivamente acerca de si.

#### **4. Debate**

Terminada a dinâmica, os participantes são convidados a discuti-la.

Em primeiro lugar, devem ser exploradas as dificuldades que cada um dos participantes experienciou à medida que foi escrevendo o seu retrato aos olhos do outro. O animador deve ficar desperto para situações onde o mesmo indivíduo apresenta diferentes caracterizações sobre si, de forma a poder explorar a influência ou não dessas diferentes caracterizações no seu comportamento.

O animador que orienta o plenário pode colocar as seguintes questões:

- ♣ Sentiram dificuldades ao escrever as vossas características com base no que os outros pensam sobre vós?
- ♣ O que é que vos fez pensar que os outros pensam que vocês são desta forma e não doutra?
- ♣ Nós comportamo-nos, ou não, da mesma maneira com todas as pessoas que estão à nossa volta? Porquê?
- ♣ Quem pensou em diferentes características a partir de diferentes pessoas? Porquê?
- ♣ Será que a minha forma de agir resulta daquilo que os outros pensam de mim? Ou daquilo que eu penso que eles pensam acerca de mim?
- ♣ Na verdade, nós conseguimos sempre saber, com certeza, aquilo que alguém pensa sobre nós? Ou será que, uma coisa é o que alguém pensa sobre mim e outra coisa é o que eu penso que essa pessoa pensa sobre mim?
- ♣ Há casos em que o que eu penso que alguém pensa sobre mim e o que essa pessoa realmente pensa são coincidentes? E casos em que não?
- ♣ Porque será que isto acontece? Que influência tem no nosso comportamento?

## **5. Recapitulando**

No fim da sessão, o animador deve, em função dos comentários mais relevantes realizados pelos participantes, executar uma síntese dos principais pontos a reter da sessão:

- Cada um de nós faz uma ideia acerca daquilo que os outros pensam sobre nós;
- Aquilo que eu penso que os outros pensam de mim, determina o estilo de comportamento que eu adoto ao nível das relações interpessoais;
- Os comportamentos que eu desenvolvo, baseados naquilo que penso que os outros pensam de mim, acabam, na maioria das vezes, por confirmar esses meus pensamentos, mesmo que eles não correspondam ao que na realidade os outros pensam de mim.

## **6. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 10

### A assertividade

Esta sessão intenta dar a conhecer aos participantes uma alternativa aos estilos de comportamento disfuncionais, através da descoberta das consequências e das vantagens do estilo de comportamento assertivo. Pretende-se que os participantes tomem consciência de que é possível afirmarem e lutarem pelos seus direitos sem irem contra os direitos dos outros. Isso é possível se expressarem de forma clara e objetiva os seus pensamentos, sentimentos e necessidades, se estabelecerem com os outros relações fundadas na confiança e não na dominância e se, em caso de desacordo, forem capazes de negociar uma solução com base nos interesses mútuos e não mediante ameaças.

A dinâmica utilizada para esta sessão intitula-se “Que Presidente Preferes?” e propõe o desenvolvimento de três *role-plays* sequenciais, referentes à mesma situação, nos quais o animador adotará um estilo de comportamento diferente na interação que irá estabelecer com os três participantes intervenientes. Assim, três elementos do grupo serão convidados a sair da sala e, individualmente, participarão na peça, cada um deles confrontando-se com um estilo de comportamento diferente por parte do animador.

Especificamente, os três elementos, perante a eminência de serem castigados por mau comportamento, são convidados a estabelecer uma conversação com o Presidente do Conselho Executivo da Escola que, no primeiro *role-play* evidenciará um estilo de comportamento agressivo, no segundo um estilo de comportamento passivo e no terceiro um estilo de comportamento assertivo.

Optou-se pela intervenção ativa do animador nas representações para garantir a correta representação destes três estilos de comportamento, para que possam ser convenientemente discriminados pelos restantes elementos do grupo, que permanecerão como observadores.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Que presidente preferes?**

O animador deve começar por referir que, na presente sessão, serão realizadas três peças de teatro. Ele representará sempre o Presidente do Conselho Executivo de uma Escola, enquanto o papel de aluno será representado, em cada uma das peças, por um dos três elementos do grupo, escolhidos ou que se voluntariaram para participar. Cada um desses três elementos deve dirigir-se ao Conselho Executivo da Escola, para

falar com o Presidente acerca do castigo que lhe poderá ser aplicado por causa do seu mau comportamento nas aulas.

De seguida, o outro animador deve sair da sala acompanhado pelos três elementos que irão participar nas peças. Cada um deles só poderá entrar novamente na sala quando for chamado.

O animador que representará o papel de Presidente do Conselho Executivo deve então informar os restantes elementos do grupo que permanecem na sala que, nas três peças, o Presidente não se irá comportar da mesma forma com os alunos. A função deles será a de observarem atentamente as três peças de teatro para, posteriormente, elegerem aquele que lhes pareceu ser o melhor Presidente.

Ao animador interveniente na peça resta-lhe representar, o melhor possível, cada um dos três estilos de comportamento. Na primeira peça, deve representar um Presidente que utiliza, no confronto com o aluno, o estilo de comportamento agressivo:

- ✓ Falar alto;
- ✓ Utilizar gestos bruscos e exagerados;
- ✓ Recostar-se na cadeira;
- ✓ Apontar para o aluno enquanto fala com ele e olhá-lo fixamente, como que a desafiá-lo;
- ✓ Interromper o aluno sempre que ele falar;
- ✓ Não ouvir o que o aluno tem para dizer;
- ✓ Humilhar e ofender o aluno;
- ✓ Aplicar-lhe um castigo severo, como seja chamar os pais à escola e ordenar um mês de suspensão, sem qualquer hipótese de redução do tempo do castigo.

Na segunda peça, deve representar um Presidente que utiliza, no confronto com o aluno, o estilo de comportamento passivo:

- ✓ Falar com uma voz apagada;
- ✓ Agitar nervosamente as mãos;
- ✓ Roer as unhas;
- ✓ Sentar-se na beira da cadeira, afastado da mesa;
- ✓ Não olhar diretamente para o aluno;
- ✓ Hesitar em dizer qual é o castigo;
- ✓ Frisar bem que o castigo foi decidido pelos outros professores e não por si;

- ✓ Aplicar como castigo duas semanas de suspensão, fazendo questão de não confrontar diretamente os pais do aluno com a notícia da suspensão.

Na terceira peça, deve representar um presidente que utiliza, no confronto com o aluno, o estilo de comportamento assertivo:

- ✓ Cumprimentar o aluno pelo nome quando ele entrar na sala;
- ✓ Falar com uma voz firme e clara;
- ✓ Utilizar gestos adequados, em conformidade com o que é dito;
- ✓ Manter sempre a serenidade;
- ✓ Sentar-se direito na cadeira, ligeiramente inclinado sobre a mesa, mostrando que está interessado em conversar;
- ✓ Olhar com interesse para o aluno;
- ✓ Dizer honestamente o que pensa sobre o comportamento do aluno;
- ✓ Dar a oportunidade ao aluno para falar e ouvir atentamente o que ele tem a dizer sobre a situação;
- ✓ Mostrar-se disponível para negociar uma solução intermédia;
- ✓ O castigo que poderá ser negociado é a não suspensão, mas o aluno tem de ajudar, ao longo das próximas duas semanas, os contínuos da Escola.

À medida que a primeira e a segunda peças terminam, os elementos que nelas representaram o papel de aluno devem permanecer na sala, assistindo às atuações seguintes.

Terminada a dinâmica, os comportamentos desenvolvidos pelo Presidente nas duas primeiras peças devem ser explicitados ao elemento que representou o aluno na terceira peça e que, por isso, não teve ocasião de os observar. O ocorrido na primeira peça também deve ser referenciado ao elemento que participou como aluno no segundo *role-play*.

Após estarem todos informados sobre as representações desenvolvidas pelo animador-ator nas três peças, é esperado que os participantes elejam como preferencial o último Presidente, não só pelo tipo de interação estabelecida e pelos comportamentos por ele manifestados, mas também pelos resultados finais conseguidos na terceira representação.

## 2. Debate

Após a realização da dinâmica, os participantes são convidados a discuti-la. O animador deve explorar pormenorizadamente a terceira representação enquadrada pelo estilo de comportamento assertivo, em termos da qualidade da interação estabelecida entre o Presidente do Conselho Executivo e o aluno, bem como das consequências vantajosas que essa interação trouxe para ambas as partes.

Num primeiro momento, o animador deve procurar que os participantes consigam nomear as indicações dadas no ponto anterior relativamente aos comportamentos, à postura, à comunicação verbal e não-verbal e ao conteúdo das intervenções do Presidente assertivo. É importante que eles tomem consciência da especificidade desses elementos e da influência que tiveram no diálogo mantido com o aluno. Num segundo momento, os participantes devem ser estimulados a referir quais as consequências que advieram da utilização do estilo de comportamento assertivo pelo Presidente. É importante que sejam referidas como vantagens:

- A assertividade do Presidente desencadeou no aluno o mesmo estilo de comportamento;
- O Presidente conseguiu dizer uma coisa desagradável ao aluno sem o ofender;
- Apesar da situação, o aluno conseguiu manter-se calmo;
- Tornou-se possível aos dois intervenientes expressarem as suas opiniões;
- O ponto de vista do aluno foi levado em consideração pelo Presidente;
- O Presidente conseguiu fazer com que o aluno se apercebesse das razões que o levaram a aplicar o castigo;
- O castigo foi negociado entre o Presidente e o aluno.

Pretende-se, portanto, que os participantes tomem consciência da possibilidade de poderem utilizar um estilo de comportamento alternativo, que tende a promover a melhoria do relacionamento interpessoal. É importante que percebam que ser assertivo não é apenas ter boas maneiras, é uma forma de estar perante os outros que lhes permite dar a conhecer quais são as suas necessidades, desejos e sentimentos, sem que seja necessário passar por cima de ninguém e que lhes dá a oportunidade de encontrar soluções para os seus problemas, capazes de satisfazer todas as pessoas envolvidas.

Para que este estilo de comportamento seja uma opção viável para os participantes, é necessário que consigam reconhecer as suas vantagens e que estejam dispostos a treiná-lo e a utilizá-lo ao nível das suas relações interpessoais.

Apesar de poderem sentir que neles predominam outros estilos de comportamento, a utilização da assertividade pode ser conseguida se as crenças que possuem acerca de si e dos outros não forem tomadas como imutáveis. Essa aplicação trará uma série de consequências positivas no que diz respeito à eficácia das interações mantidas pelos jovens. Algumas delas podem ser explicitadas pelo animador:

- Passas a compreender melhor os outros;
- Consegues compreender melhor os teus próprios comportamentos;
- Torna-se mais fácil comunicar (falar) com toda a gente;
- Fazes mais amigos e passas a conhecer melhor aqueles que já tens;
- É mais fácil participares em atividades de grupo;
- Poderás ter melhores resultados na escola e menos zangas ou conflitos com os teus colegas;
- Os teus professores e colegas de turma passarão a gostar ainda mais de ti;
- Terás mais possibilidades de ser popular, pois estarás mais descontraído e terás menos problemas;

O animador pode colocar algumas das seguintes questões, relativamente à terceira representação:

- ♣ Porque é que elegeram o último Presidente como o melhor?
- ♣ Como é que o Presidente falou com o aluno?
- ♣ E como é que foram os gestos e o olhar do Presidente?
- ♣ Em algum momento o Presidente faltou ao respeito ao aluno?
- ♣ E o aluno, faltou ao respeito ao Presidente?
- ♣ A forma como o Presidente se comportou teve alguma influência no comportamento do aluno?
- ♣ A conversa entre o Presidente e o aluno teve bons ou maus resultados? Quais?
- ♣ Costumam falar com as outras pessoas da mesma maneira que o Presidente falou com o aluno? Porquê?
- ♣ Para vocês é fácil falar como o Presidente falou com o aluno? Porquê?
- ♣ Se conseguissem falar mais vezes da mesma maneira que o Presidente falou com o aluno, teriam vantagens ou desvantagens?
- ♣ O que é que vocês precisam de fazer para conseguirem falar mais vezes assim?

### **3. Recapitulando**

No fim da sessão, o animador, em função dos comentários mais relevantes realizados pelos participantes, deve fazer um resumo dos principais pontos a reter da sessão:

- Existe uma maneira de falarmos e de nos comportarmos que não é agressiva nem passiva;
- Esse estilo de comportamento permite-nos fazer valer os nossos direitos, sem que para isso tenhamos de passar por cima dos direitos dos outros;
- Esse estilo de comportamento permite-nos dizer o que pensamos, o que sentimos e o que precisamos sem ofender ninguém;
- Esse estilo de comportamento, quando existe um problema para resolver, faz com que seja possível falar calmamente com os outros e encontrar uma solução boa para todos;
- Se utilizarmos esse estilo de comportamento, fazemos com que os outros também tenham a possibilidade de o passar a usar;
- É mais fácil utilizarmos esse estilo de comportamento se os pensamentos que temos acerca de nós e dos outros forem mais flexíveis e passíveis de serem alterados.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 11

### Lidar com o não se sentir aceite

Nesta sessão os participantes deverão entender que é inevitável confrontarmos, por vezes, com situações sociais em que sentimos que não somos aceites. No entanto, existem formas mais adaptadas do que outras para lidarmos com essas situações. Pretende-se, portanto, que os participantes tomem consciência que é impossível excluir da nossa vida situações em que sentimos que não somos aceites, mas está nas nossas mãos lidar com estas situações de forma mais adaptativa ou não.

Serão então realizadas duas dinâmicas, a primeira das quais intitulada “Só alguns poderão viajar”, na qual os jovens serão confrontados com a situação em que se irá realizar uma viagem mas, por condicionantes várias (materiais, logísticas, etc.) apenas 1 ou 2 elementos do grupo poderão participar. Pretende-se induzir nos jovens o sentimento de não ser aceite dando-se a hipótese ao grupo de poder reagir e argumentar, procurando desencadear alguma activação emocional.

Posteriormente deverá conduzir-se a dinâmica, devendo o monitor explicar que a situação colocada não é real e que apenas foi colocada como forma de introdução do tema da sessão.

Na segunda dinâmica, “não me sinto aceite quando” cada jovem escolhe um de entre vários cartões disponíveis, nos quais estão descritas situações em que podemos sentir que não somos aceites. É-lhe solicitado que digam então o que fariam naquela situação (ou fizeram numa situação semelhante que lhes tenha acontecido) e o que pensariam (ou pensaram), devendo as respostas ser anotadas no quadro. Após cada jovem ter realizado o exercício, será realizado um debate sobre a atividade.

Esse discussão deverá centrar-se prioritariamente na representação de formas mais adaptativas de lidar com o não se sentir aceite, relacionando as situações com os sentimentos que elas desencadeiam e com os comportamentos que adotamos em função desses mesmos sentimentos ou emoções.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Só alguns poderão viajar**

O animador deverá colocar o grupo perante uma situação em que será executada uma viagem de grupo, não sendo contudo possível que todos os participantes integrem o grupo viajante. Poderá dizer:

“Antes de começarmos a falar do assunto desta sessão, quero dizer-vos que está previsto realizarmos uma viagem à ilha de Santa Maria. Lamentavelmente, não podemos ir todos. Só poderá ir um de vós. Quem acham que deverá ir?”.

É esperado que o grupo expresse o seu desagrado com tal situação tentando, por outro lado, cada um dos membros do grupo defender a sua participação na viagem.

O animador deverá dar por terminada a dinâmica logo que os jovens evidenciem um grau moderado de activação emocional, sendo-lhes então dito:

“Desculpem-nos termos levantado este problema pois, de facto, não está prevista nenhuma viagem; era contudo importante que criássemos esta situação para podermos falar do assunto da nossa sessão de hoje, que tem a ver com o facto de muitas vezes não nos sentirmos aceites pelos outros”.

O animador deverá assegurar-se que o grupo entendeu a situação criada, que nunca foi uma situação real, e que apenas o fez como forma de introduzir o tema da sessão e não com qualquer outra intenção.

## **2. Debate**

Após a realização da dinâmica, os participantes são convidados a discuti-la num debate. O animador deve explorar pormenorizadamente o que os jovens sentiram, conduzindo-se a discussão no sentido de compreenderem que sentiram que não eram aceites e que tal nos acontece em muitas situações da nossa vida, as quais não poderemos evitar, sendo-nos apenas possível lidar melhor com elas.

Poderão ser colocadas questões do tipo:

- ♣ O que acham do que aconteceu?
- ♣ O que pensaram?
- ♣ Como acham que reagiram? Porquê?
- ♣ Como se sentiram durante esta situação? Bem? Mal?
- ♣ Já vos aconteceram situações em que se sentiram não aceites pelos outros? Quando? Dêem exemplos.
- ♣ O que pensaram ou fizeram nestas situações?
- ♣ Acham que é possível evitarmos que estas situações nos aconteçam? Porquê? Como?

### 3. Dinâmica de Grupo – Não me sinto aceite quando

Num saco são colocados vários cartões com situações que podem provocar o sentimento de não se sentir aceite, sendo solicitado aos participantes que, um de cada vez, retirem um dos cartões do saco. Depois de lida a situação, cada elemento deverá pensar, primeiro, no que fez numa situação idêntica que já lhe tenha ocorrido ou faria se tal lhe acontecesse e, depois, no que pensou ou pensaria perante tal situação.

As respostas dos jovens serão escritas no quadro, onde deverá constar uma tabela do tipo:

SITUAÇÃO	PENSAMENTO	COMPORTEAMENTO

Os jovens deverão preencher em primeiro lugar a coluna Situação, de acordo com o papel que aleatoriamente retiraram do saco. Posteriormente, preenchem a coluna do Comportamento (o que fizeram ou fariam naquela situação) e, finalmente, a coluna do Pensamento (o que pensaram ou pensariam naquela situação). Deve obedecer-se a esta ordem de preenchimento no quadro (diferente da ordem das colunas), tendo em conta que será mais fácil os participantes preencherem a coluna do comportamento do que a das cognições.

Neste sentido, poderão ser ajudados a descobrir que tipo de interpretação terão feito para reagirem desta ou daquela forma.

No entanto, na discussão e recapitulação, pretende-se evidenciar que existe coerência entre o que pensamos, o que fazemos e a forma como nos comportamos.

Os cartões para a atividade “não me sinto aceite quando”, poderão descrever situações do tipo:

- Não sou escolhido(a) para uma equipa.
- Não me convidam para jantar
- Um(a) rapaz (rapariga) não quer andar comigo.

- A professora dá boleia a todos e não há lugar para mim.
- Estou na fila da discoteca e não me deixam entrar.
- Não ligam nada ao que eu digo.
- Os meus amigos trocam segredos entre eles e eu não oiço.
- Vou comprar roupa e nada me serve.

Depois de todos os jovens preencherem o quadro, a dinâmica é dada como concluída, passando-se ao debate.

#### 4. Debate

O animador deverá conduzir o debate no sentido de levar os jovens a estabelecer a relação entre o que pensamos e o que fazemos numa situação em que sentimos que não somos aceites, explorando (de acordo com as respostas dos formandos) alternativas mais adaptativas para lidar com tais situações.

Poderão ser colocadas questões do tipo:

- ♣ Já repararam que nem sempre reagimos da mesma forma a situações de rejeição?
- ♣ Há pessoas que tendem a isolar-se e a ficar mais sozinhas ou a evitar os outros, enquanto outras pessoas se tornam agressivas para com aqueles que julgam tê-las rejeitado?
- ♣ O que é que acham que eu preciso de pensar sobre mim para me isolar e afastar quando sou rejeitado?
- ♣ O que é que acham que eu preciso de pensar sobre os outros para os “atacar” ou para ficar agressivo quando sou rejeitado?
- ♣ Porque será que lidamos todos tão mal com a rejeição?
- ♣ No entanto, como as pessoas tendem a agrupar-se de acordo com gostos, com afinidades, é impossível sermos aceites por todos os grupos com que contactamos, não é?
- ♣ O que fazer quando não nos sentimos aceite por alguém ou por um grupo?
- ♣ Tenho que me esforçar sempre por ser aceite?
- ♣ Qual a melhor atitude que devo tomar nessas situações?
- ♣ O que posso pensar para me ajudar a não me sentir mal com a rejeição?

## **5. Recapitulando**

No fim da sessão, o animador, em função dos comentários mais relevantes dos participantes, deve fazer uma síntese dos principais pontos a reter da sessão:

- No nosso dia-a-dia podem ocorrer situações em que sentimos que não somos aceites;
- Não podemos evitar que tais situações ocorram pois fazem parte da vida das pessoas;
- Não podemos gostar de todos, nem querer que todos gostem de nós e que estejam sempre disponíveis de acordo com a nossa vontade, o que não nos deve deixar sentir terrivelmente mal por isso;
- Se é verdade que não podemos evitar estas situações, podemos no entanto lidar melhor com elas, na medida em que se não está nas nossas mãos controlar as situações em si, podemos sempre controlar o nosso comportamento;
- Nestas alturas, devemos adotar um pensamento mais realista acerca de nós e dos outros, não dando maior importância à situação do que a que realmente ela tem. Não me sentir aceite num determinado contexto nada diz sobre o meu real valor.
- Assim, podemos assumir um comportamento mais adaptado e sentimo-nos melhor connosco e com os outros.

## **6. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## **Sessão 12**

### **Saber dizer não**

A dinâmica “e se respondesse não” centra-se no reconhecimento de fatores que podem constituir obstáculos que nos impedem muitas vezes de responder não/recusar, contrariamente ao que seria o nosso desejo. Esta atividade tem também por objetivo ativar emoções e pensamentos subjacentes à afirmação do não. Pretende-se que os participantes tenham oportunidade de refletir sobre estratégias que lhes permitam recusar um pedido sem agredir o outro e sem frustrar a própria vontade.

Muitas vezes, respondemos sim a solicitações que nos incomodam ou que rejeitamos por dificuldades que poderão estar associadas a uma sensação de obrigatoriedade de ajuda ao outro, à pressão de nos sentirmos aceites e reconhecidos ou ao medo de magoar ou perder alguém, medo este que assume maiores proporções se se percebe o outro como assumindo um papel importante. As crenças de indesejabilidade, entre outras, poderão contribuir para a resistência à mudança e consequentemente influenciar a dinâmica das situações em que os participantes hesitem ou mesmo não consigam responder não, embora o animador solicite que o façam.

Poderá também acontecer que os participantes reajam com alguma agressividade na afirmação do não. Perante estes comportamentos, os animadores deverão, através da empatia e da confiança estabelecida, canalizar as emoções emergentes para uma análise racional das consequências das mesmas e das respostas associadas.

A sessão termina com uma síntese dos pontos desenvolvidos, apelando à integração das ideias expressas pelos participantes e enfatizando os benefícios da utilização de determinadas estratégias que permitam dizer não de modo assertivo.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Eu é que decido**

Esta dinâmica consiste em solicitar aos participantes o relato de duas situações do dia-a-dia em que pareça difícil recusar um convite. Podem ser situações que os sujeitos já tenham observado ou vivido. Caso os participantes não evoquem nenhum episódio, um animador poderá ler o seguinte texto:

“A Paula tem 17 anos, vive com o seu bebé de 7 meses e com o namorado, o António.

Diz-lhe que ele não a ajuda a cuidar do bebé e que passa muitas noites acordada a ouvir o choro do bebé, enquanto ele sai e vai para a discoteca com os amigos.

Como a Paula diz que se sente sozinha e saturada, o António resolveu falar com os pais e pedir-lhes que ficassem com o bebé. Então, convidou a Paula para sair. Ela ficou feliz e decidiu aceitar o convite. Foram ao cinema e depois a um bar que a Paula ainda não conhecia. Às 2h00 da manhã o António disse que queria ir para a discoteca, mas a Paula disse que não queria. Ele insistiu e ela acabou por dizer que sim, mas ficou chateada porque já estava cansada e na noite anterior, por causa do bebé, não tinha dormido bem. A Paula cedeu porque sabe que o António, ao ser contrariado, não reage bem (às vezes até lhe bate, quando fica muito zangado ou quando é contrariado). Foram para a discoteca, a Paula não dançou e, ao chegar a casa, não falou com o António. Ele perguntou-lhe porque é que estava chateada e ela respondeu que ele não a compreende. Ele gritou com ela e disse-lhe: “tu és sempre a mesma coisa! Só ficas bem quando fazemos aquilo que tu queres”! A Paula chorou e pensou “acabo por fazer sempre o que ele quer e ...”

## 2. Debate

O animador, conjuntamente com um participante, deve anotar num quadro as vantagens e desvantagens da recusa, quando esta é coerente com a vontade/razão do sujeito.

Para conduzir a discussão, o animador poderá colocar as seguintes questões:

- ♣ Açam que a Paula queria ir para a discoteca?
- ♣ O que açam que a Paula sentiu ao dizer que ia?
- ♣ Açam que ela fez bem em ir?
- ♣ O que fariam no lugar dela?
- ♣ Que consequências existiram para a atitude da Paula?
- ♣ Se ela tivesse recusado e sido firme, que consequências teriam ocorrido?
- ♣ Como é que a Paula se sentiu por ter cedido?
- ♣ Como é que o namorado se sentiu quando ela cedeu?
- ♣ Se fosse com vocês, qual a atitude que teriam tomado naturalmente, se estivessem no lugar da Paula?

- ✿ E qual a que acham que seria melhor tomar numa situação deste tipo? O que é que nos impede de tomar tal atitude?

### **3. Dinâmica de Grupo – E se respondesse não...**

Esta atividade tem por objetivo permitir aos participantes a análise e o desenvolvimento de competências de recusa assertiva. O convite que lhes é endereçado é efetuado por quem estiver sentado do seu lado esquerdo num círculo de cadeiras. Um dos animadores inicia a dinâmica, comunicando previamente a todos os participantes que a sua tarefa consiste em recusar/responder não ao convite que lhe for feito, de modo fundamentado. Após esta indicação, um dos animadores convida quem estiver a seu lado para consumir droga com ele e este terá de responder não e explicar as razões da sua recusa. O exercício é repetido por todos os participantes, ou seja, respondem e fazem a pergunta proposta (a linguagem deve ser clara para o grupo e de acordo com a sua gíria).

Um animador pode apresentar a dinâmica da seguinte forma:

“Hoje vamos sentar-nos em círculo e fazer um “jogo” em que todos vão ter de recusar um convite. Dentro deste saco estão tiras de papel com os convites. Cada um tira um papel e faz a pergunta a quem está do seu lado esquerdo. A pessoa que recebe o convite tem que recusar, ou seja, responder não. O primeiro deve insistir para que o outro aceite o convite mas o convidado deve esforçar-se para recusar o pedido. Deve explicar de modo claro porque é que recusa. Perceberam? Então vou começar.”

As perguntas poderão ser as seguintes:

- Que tal faltarmos às aulas?
- E se fossemos roubar umas sapatilhas ao centro comercial?
- Vamos sair sem pagar o café. Achas que alguém repara?
- O António está distraído, vamos tirar-lhe o tabaco?
- A professora está de costas, vamos fumar?
- Eu sei que amanhã temos um teste às 8H00, mas hoje à noite queres ir à discoteca?
- Vamos furar os pneus do carro do prof?
- Queres um “charro”?

#### **4. Debate**

Solicita-se aos participantes que expressem as suas opiniões relativamente à dinâmica realizada. Os animadores deverão conduzir o debate focando a discussão nas emoções e nos pensamentos presentes na tarefa pedida. A discussão deverá realçar as barreiras que por vezes impedem a recusa, o medo de magoar ou perder o outro, a necessidade de se sentir aceite, ou algum sentimento de desvalorização pessoal em relação aos outros.

Realçar também o facto de, muitas vezes, o sim contrariado poder implicar frustração e raiva.

Para orientar o debate, poderão ser colocadas algumas questões:

- ♣ Já vos aconteceu algo parecido?
- ♣ Que sentiram ao receber o convite?
- ♣ Que sentiram quando tiveram que responder?
- ♣ O que nos impede de dizer que não? Que dificuldades sentiram ao recusar?
- ♣ Porque é que é tão difícil manter a recusa?
- ♣ O que é que nos passa pela cabeça que nos impede de continuar a dizer “não”?
- ♣ Que pode acontecer se eu responder sim contrariamente à minha vontade?
- ♣ Que fizeram ou tentaram fazer para conseguir dizer que não?
- ♣ Que podemos ganhar ao recusarmos algo quando nos apetece recusar?

#### **5. Recapitulando**

Neste momento da sessão, sintetizam-se as opiniões expressas pelos participantes e enfatizam-se as seguintes questões:

- Ao recusarmos pedidos de acordo com a nossa própria vontade poderemos evitar: frustração, raiva, sentimentos de incapacidade, sentimentos de humilhação, futuros convites ou pedidos semelhantes.
- Por outro lado, passamos uma imagem de nós de maior segurança e capacidade de decisão.
- Evitamos passar a mensagem de que acabamos sempre por ceder e que, por isso, os outros podem pressionar-nos uma vez que nós, mesmo que nos não apeteça, acabamos por fazer o que eles querem.

- É também importante percebermos que somos livres para decidir acerca do que queremos ou não fazer. Por isso, recusar um convite ou uma proposta de alguém não é tratar mal essa pessoa; é apenas recusar essa proposta.
- Os nossos verdadeiros amigos devem entender que não podemos estar sempre de acordo com eles, não temos que dizer sempre “sim” e devem ser capazes de respeitar a nossa vontade, continuando a ser nossos amigos. O mesmo devemos fazer em relação aos outros.

## **6. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 13

### Lidar com as críticas

A dinâmica a realizar pretende proporcionar aos participantes um confronto com as críticas para que façam uma avaliação da sua reação perante às mesmas.

De referir que nesta dinâmica, o jovem é submetido a uma crítica pessoal por parte de todos os outros participantes, não podendo manifestar-se no momento em que a recebe.

Poderá acontecer que os participantes reajam com alguma agressividade às críticas. Perante estas respostas, os animadores deverão, através da empatia e usando a relação de confiança estabelecida, canalizar as emoções emergentes para uma análise racional das consequências das mesmas.

A sessão termina com uma síntese dos pontos desenvolvidos, apelando à integração das ideias expressas pelos participantes e remetendo para as consequências de uma reação assertiva às críticas, por oposição às reações agressivas ou passivas.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Receber críticas**

O objetivo desta atividade é proporcionar aos participantes um confronto com críticas, de forma a suscitar uma análise das suas reações. Assim, um dos animadores refere as seguintes instruções:

“ Vamos sentar-nos em círculo. Depois cada um irá ouvir pelo menos uma crítica por parte de todos os outros participantes e não pode responder até que o jogo termine. A primeira pessoa a ouvir críticas é a que está do meu lado direito e depois a pessoa que está à sua direita e assim sucessivamente até completar o círculo.”

Ambos os animadores participarão na dinâmica, que deve ser iniciada por um deles.

#### **2. Debate**

Para orientar o debate poderão ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ Que sentiram nesta situação?
- ♣ Acham que as críticas foram sinceras?
- ♣ Concordam com as críticas que vos fizeram? Sim ou Não?
- ♣ As críticas tiveram todas a mesma importância? Sim ou Não?  
Porquê?

- ♣ Quais foram as críticas que mais vos incomodaram? Porque acham que isso aconteceu?
- ♣ Serão as que vos parecem mais verdadeiras?
- ♣ Serão as que vos parecem opiniões?
- ♣ Porque é que ficamos tão incomodados quando nos criticam?

### **3. Recapitulando**

Neste momento da sessão, sintetizam-se as opiniões expressas pelos participantes e enfatizam-se as seguintes questões:

- As críticas podem referir-se a factos ou opiniões;
- A mesma crítica pode ter razões muito diferentes;
- As críticas dizem respeito aos comportamentos e não às pessoas;
- Pode-se reagir perante as críticas de diversas formas, o que pode ter consequências bastante diferentes na outra pessoa e na relação entre ambos;
- Formas adaptativas de reagir às críticas são, por exemplo, perguntas relativas ao seu fundamento, simplesmente a ausência de resposta, o concordar parcialmente com a crítica, permitindo-se discordar (mas sem necessidade de discussão), etc.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 14

### Pedir Ajuda

Pressupõe-se que é natural e aceitável fazer pedido aos outros (por exemplo, pedir ajuda para desempenhar determinada tarefa), compreendendo que os outros são livres de aceitar o pedido ou recusá-lo. Assim, temos o direito de fazer pedidos e a responsabilidade de respeitar as respostas definitivas aos nossos pedidos. Por outro lado, não é adequado estar constantemente a pedir favores desnecessários aos outros. Não é correto, por exemplo, que se façam pedidos indiscriminadamente, ou que se adie a execução de determinado trabalho e, quando se torna impossível adiar, pedir a alguém que assuma as responsabilidades. Este comportamento é abusivo e desrespeita os direitos dos outros.

Muitas vezes, quando fazemos um pedido, o outro poderá não compreender a natureza do pedido ou adiar a sua resposta. As respostas aos nossos pedidos são por vezes pouco claras ou não são definitivas. Nestes casos, pode ser apropriado reformular ou clarificar o pedido. No entanto, se a resposta é negativa, reforçar, ou até forçar o pedido é desadequado. Este comportamento pode tornar-se abusivo ou agressivo e revela pouca preocupação pelos direitos dos outros. Neste caso, um único pedido para que a pessoa reconsidere a sua posição poderá ser feito, mas não mais. Suplicar, ameaçar, insultar ou recorrer a frases acerca da “responsabilidade dos verdadeiros amigos”, são comportamentos de manipulação reprováveis.

Temos a responsabilidade de respeitar um “não” definitivo.

De forma a explorar o tema, serão então realizadas duas dinâmicas. A primeira intitula-se “o jogo dos balões”. Com esta dinâmica, usando uma atividade lúdica e apelativa, pretende-se que os jovens reconheçam que em determinadas situações é aceitável que peçam ajuda. É pedido aos jovens que, cada um na sua vez, mantenha no ar dez balões cheios. Esta tarefa só poderá ser realizada com sucesso se os participantes pedirem ajuda uns aos outros, agrupando-se. Tal não é dito nas instruções e, portanto, espera-se que os jovens não recorram imediatamente à ajuda dos outros, o que os impedirá de concluir a tarefa com sucesso. Segue-se um debate, introduzindo-se o tema da sessão, e salientando as vantagens do pedido de ajuda adequado.

A segunda dinâmica, intitulada “ajudas-me?”, consiste na apresentação, aos jovens, de várias situações em que terão que pedir ajuda. O pedido será feito a um dos monitores, que responderá de forma positiva e negativa aos pedidos alternadamente.

Após cada jovem ter realizado o exercício, será realizado novo debate sobre a atividade.

### **1. Dinâmica de Grupo – Jogo dos balões**

O animador deve ter em seu poder dez balões cheios. Pretende-se que os participantes, um a um, tentem manter os dez balões no ar simultaneamente.

O animador poderá dizer:

“Vou dar-vos 10 balões. Cada um de vós irá tentar manter os 10 balões no ar durante 5 minutos. Podem usar os braços, pernas, cabeça, qualquer parte do corpo, o que é importante é que os balões não toquem no chão. Não podem abraçar-se a estes, nem uni-los entre si com cordas ou de outra forma. Quando cinco balões tocarem no chão, passamos ao próximo participante.”

Com esta dinâmica, usando uma atividade com uma forte componente lúdica, pretende-se que os participantes reconheçam que em determinadas situações é importante saberem expressar um pedido de ajuda.

A tarefa proposta só poderá ser realizada com sucesso se os participantes se agruparem (por exemplo, cada um dos participantes responsabilizar-se por manter um balão no ar), ou seja, terão que pedir ajuda uns aos outros.

Pretende-se que os participantes cheguem a esta conclusão ao depararem-se com a sua impossibilidade de resolver a tarefa sem ajuda.

Todos os jovens devem tentar desempenhar a tarefa. Se algum dos jovens pedir ajuda deve continuar-se a atividade para que todos os participantes se impliquem na atividade.

Caso os jovens peçam ajuda, os animadores devem seguir para o debate, procurando usar na discussão exemplos dos pedidos de ajuda efetuados pelos participantes.

Se nenhum dos participantes pedir ajuda, depois de cada um ter tentado desempenhar a tarefa proposta, o animador pode colocar a seguinte questão ao grupo:

- ✓ Como acham que podíamos resolver este problema?
- ✓ O animador deve ouvir todas as soluções propostas pelo grupo. De seguida, deve guiar as conclusões de forma a que o grupo reconheça que a forma de resolver o problema é a cooperação e para isso há que pedir ajuda aos outros participantes.

O animador pode sugerir (caso nenhum elemento do grupo o tenha feito):

“Não acham que podíamos pedir aos outros que nos ajudassem?”

Os participantes voltam a tentar desempenhar a tarefa proposta desta vez recorrendo à ajuda dos colegas.

Pode deixar-se ao critério dos participantes o número de pessoas a que pede ajuda.

## 2. Debate

Após a realização da dinâmica, os participantes são convidados a discuti-la.

O animador pode dizer, como forma de introduzir o tema:

“Na sessão de hoje vamos, então, falar sobre pedir um favor ou pedir ajuda, ou seja, sobre abordar outra pessoa e pedir-lhe que faça determinada coisa por nós ou que nos ajude numa determinada tarefa. Todos os dias acontecem coisas tão variadas nas nossas vidas que se torna importante saber pedir ajuda, pedir informações ou até pedir emprestado qualquer coisa.

Por exemplo, na atividade que estivemos a fazer, tivemos que pedir ajuda aos nossos colegas”.

De forma a explorar o tema de modo aprofundado, o animador pode socorrer-se das seguintes questões e exemplos:

- ♣ Açam que há situações em que necessitamos que os outros nos ajudem?
- ♣ Como se sentiram ao pedir ajuda? (Procurar que os participantes falem das suas dificuldades em pedir ajuda, sentimentos associados ao ter que pedir ajuda)
- ♣ Porque acham que algumas pessoas têm dificuldade em pedir ajuda?
- ♣ Já alguma vez pediram ajuda? Alguém quer dar algum exemplo de uma situação em que tenha pedido ajuda?
- ♣ O que ganharam ao terem pedido ajuda aos vossos colegas?
- ♣ Como se sentiram ao dar ajuda a um colega?
- ♣ Açam que podiam ter feito o vosso pedido de outra forma?
- ♣ Açam que há formas “certas” e “erradas” de pedir ajuda? Por exemplo:
  - A) “Olha lá, tens que me ajudar aqui com estes balões”
  - B) “Gostava de conseguir fazer esta tarefa, tenho que manter estes 10 balões no ar e sozinho não consigo. Achas que me podes ajudar?”
- ♣ Qual será a forma mais adequada de pedir?

- ♣ Provavelmente a forma B). É uma forma adequada de pedir ajuda e não apenas ordenar bruscamente que seja dado o apoio necessário. Quando se pede da forma B) o nosso colega fica a saber exatamente o que queremos e a importância que essa ajuda tem para nós.

### **3. Dinâmica de Grupo – Ajudas-me**

Na segunda dinâmica da presente sessão pretende-se que os participantes procedam ao pedido de ajuda em diversas situações apresentadas pelos animadores.

As situações estão descritas em pequenos pedaços de papel que, por sua vez, estão apenas a rebuçados.

Cada participante retira de um saco um rebuçado com uma situação (esta é uma forma lúdica de apresentar as situações e pode ser alterada conforme as condições de aplicação do programa; recomenda-se, no entanto, que a apresentação das situações seja feita de forma apelativa para os jovens).

O jovem irá então desempenhar essa situação dirigindo um pedido de ajuda a um dos monitores. O animador responde alternadamente de forma positiva ou negativa aos pedidos.

De seguida, são feitas sugestões de situações a apresentar aos jovens (Estas situações podem e devem ser alteradas de forma a aproximarem-se o mais possível da realidade dos participantes):

- Pedir ajuda no trabalho de casa a um colega que é bom em Matemática
- Pedir para ajudar a carregar sacos de compras
- Pedir para conhecer alguém através de outro
- Pedir o número de telefone de alguém a outra pessoa
- Pedir a um professor ou professora que volte a explicar uma matéria.
- Pedir ajuda para escolher roupa para ir a uma festa
- Pedir dinheiro emprestado para comprar prenda à namorada/namorado
- Pedir uma peça de roupa emprestada para ir ao cinema com um amigo/amiga
- Pedir um telemóvel emprestado para enviar uma mensagem.

### **4. Debate**

Após a realização da dinâmica, os participantes são convidados a participar na discussão.

Para orientar o debate o animador pode fazer as seguintes questões:

- ♣ Como se sentiram ao pedir ajuda?
- ♣ Sentiram dificuldades? Que tipo de dificuldades?
- ♣ Sentem sempre o mesmo nas várias situações, ou há situações em que é mais fácil e outras em que é mais difícil pedir ajuda?
- ♣ Achem que houve pessoas que pediram ajuda de forma mais correta que outras? Quem? Como?
- ♣ Como se sentiram quando a outra pessoa aceitou ajudar-vos?
- ♣ Como se sentiram quando vos negaram o pedido de ajuda?
- ♣ Como acham que devemos reagir nestas ocasiões? (Quando os outros respondem “não” ao nosso pedido)
- ♣ Em que situações ajudariam? Em que situações não ajudariam?
- ♣ Em que é que pedir ajuda vos poderá ajudar na vossa vida quotidiana?

## **5. Recapitulando**

No final da sessão, o animador, tendo como ponto de partida os comentários mais relevantes efetuados pelos participantes, deve fazer uma síntese da sessão:

- Por vezes, temos necessidade de pedir ajuda e temos o direito de pedi-la.
- Devemos pedir ajuda de forma tranquila, explicando à outra pessoa aquilo que queremos e a importância que essa ajuda tem para nós.
- Pedir ajuda não é dar uma ordem.
- Seja qual for o nosso pedido, a outra pessoa tem sempre o direito de dizer que não. Esperamos que a pessoa o faça de forma agradável, que não nos embarace ou que não nos deixe ficar zangado.
- Lembrem-se que a pessoa tem o direito de recusar o pedido, tal como nós temos o direito de pedir!

## **6. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 15

### Pedir Desculpa

Nesta sessão os participantes deverão entender que em determinadas situações é adequado proceder a um pedido de desculpa por determinado comportamento.

Pressupõe-se que um pedido de desculpa implique refletir acerca do nosso comportamento e reconhecer que não foi adequado, ou seja, admitir que não procedemos de forma correta com alguém, que reconheçamos que errámos.

Admite-se que neste processo haja um exercício de descentração, ou seja, a pessoa é capaz de se distanciar da sua posição, colocar-se no lugar do outro e aperceber-se que o seu comportamento não foi ajustado.

Será realizada uma dinâmica intitulada “Jogo da coragem”. Nesta, os jovens são convidados a retirar cartões que descrevem situações diversas e a proceder aos pedidos de desculpa correspondentes às situações.

Nesta dinâmica, os jovens terão oportunidade de experimentar ambas as posições: de quem pede desculpa e da pessoa a quem é dirigido o pedido. A dinâmica é seguida de um debate onde o tema da sessão é explorado de forma aprofundada e pormenorizada.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Jogo da coragem**

Com a designação dada à presente dinâmica pretende-se conotar de forma positiva o ato de pedir desculpa.

Nesta dinâmica, os participantes irão efetuar pedidos de desculpa perante diversas situações apresentadas. Pretende-se ainda fazer um trabalho de descentração com os jovens, ou seja, promover nos jovens a capacidade de se distanciarem da sua posição e da sua forma de encarar a situação e conseguir olhá-la da perspectiva do outro.

Pressupõe-se que, para pedir desculpa, os jovens terão que refletir nos seus comportamentos, colocar-se na posição do outro e então reconhecer que o seu comportamento não foi adequado. Cada jovem vai colocar-se no papel de quem faz o pedido de desculpa e no papel de pessoa a quem é dirigido o pedido.

Numa caixa, são colocados vários cartões com situações em que os jovens terão que efetuar um pedido de desculpa. Numa outra caixa são colocados cartões com os nomes de todos os participantes, incluindo os monitores.

Solicita-se aos jovens que, um a um, retirem um cartão de cada caixa, um com a situação e outro com o nome da pessoa a quem será dirigido o seu pedido. Depois de ler a situação descrita no cartão, o jovem deverá efetuar o pedido de desculpa. A pessoa a quem o jovem pedir desculpa irá responder ao pedido.

Desta forma, irá desenvolver-se um desempenho do pedido de desculpa próximo do que ocorreria numa situação real. Os jovens terão a oportunidade de experimentar o papel de quem pede desculpa e também o papel de quem recebe o pedido de desculpa. Todos os jovens devem experimentar ambas as situações.

Os animadores também deverão proceder ao pedido de desculpa. Desta forma, poderão funcionar como modelos para os jovens.

Os cartões podem conter situações como:

- Deixaste uma pessoa “à seca” uma noite e não disseste nada (não avisaste nem telefonaste). Vai pedir-lhe desculpa.
- Faltaste ontem ao emprego sem justificação, agora vais pedir desculpa ao teu chefe.
- O teu amigo emprestou-te um CD, riscaste o CD, vais devolvê-lo e pedir desculpa.
- Respondeste mal a um professor porque te exaltaste. Vais falar com ele e pedir desculpa.
- Zangaste-te com a tua/teu namorada/namorado e empurraste-a(o). Vais pedir-lhe desculpa.
- Contaste uma coisa acerca da qual tinhas prometido guardar segredo. Vais ter com o teu amigo a quem tinhas prometido não contar a ninguém e pede-lhe desculpa.
- Um colega emprestou-te o caderno para passares a matéria dada numa aula a que faltaste, que sujaste por teres involuntariamente derramado um café por cima. Vais entrega-lhe o caderno e tens de pedir desculpa.
- Ias a sair da Escola a correr e deste um grande encontrão num colega que ia a passar fazendo-o cair ao chão; pede-lhe desculpa.

- Por brincadeira, escondeste o telemóvel a um colega que entretanto não pôde receber uma chamada urgente. Ficaste a saber que, por isso, os pais zangaram-se com ele, pondo-o de castigo, e tens de lhe pedir desculpa.
- Um colega teu faltou a uma entrevista para um emprego porque esqueceste-te de o informar; pede-lhe desculpas.
- A tua mãe pediu para chegares a casa antes da meia-noite, mas tu não fizeste caso. Chegaste a casa pelas cinco da manhã e a tua mãe ficou acordada sempre à tua espera. Pede-lhe desculpa.
- Tu e o teu cão entraram em casa a correr e durante a brincadeira atingiram uma mesa no corredor partindo o vaso preferido da tua avó. Pede-lhe desculpa.
- O teu avô pediu para pintares um armário. De seguida um amigo foi falar contigo. Disseste ao teu avô que seria por pouco tempo e que rapidamente pintavas o armário. Quando o teu avô chegou a casa, verificou que não tinhas pintado o armário. Pede-lhe desculpa.
- A tua vizinha dirigiu-se a tua casa pedindo-te para comprares alpista para os canários. Tu respondeste que, no dia seguinte, quando regressasses do trabalho trazias a alpista. Mas quando a tua vizinha foi bater à tua porta, verificaste que não tinhas comprado a comida para os canários. Pede-lhe desculpa.

Dá-se por terminada a dinâmica depois de todos os jovens terem efetuado a tarefa proposta.

## 2. Debate

Após a realização da dinâmica o animador deve seguir explorar pormenorizadamente o que os jovens sentiram ao pedir desculpa.

Podem ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ O que acharam? Acham que fizemos bem em pedir desculpa?
- ♣ Acham que há situações em que se deve pedir desculpa?
- ♣ Acham que o nome “Jogo da Coragem” está bem dado? É preciso coragem para pedir desculpa?
- ♣ Como se sentiram ao pedir desculpa?
- ♣ Como acham que os outros se sentem quando lhes pedimos desculpa?
- ♣ Como se sentem quando vos pedem desculpa?

- ♣ Como se sentiriam se nesta situação (dar exemplo) não vos tivessem pedido desculpa?
- ♣ O que pensam das pessoas que pedem desculpa e das que não pedem?
- ♣ Já alguma vez pediram desculpa? Alguém quer dar um exemplo?
- ♣ Como se sentiram nessa situação?
- ♣ Como nos sentimos depois de pedir desculpa?
- ♣ O que podemos ganhar ao pedir desculpa quando sabemos que erramos?

### **3. Recapitulando**

As principais ideias que se tiram desta sessão são:

- Em determinadas situações é adequado pedir desculpa
- Um pedido de desculpa implica que a pessoa reflita o seu comportamento e reconheça que este não foi o mais adequado.
- Para sabermos se o nosso comportamento foi correto, ajuda tentarmos colocar-nos no lugar da outra pessoa, ou seja, por uns minutos tentarmos pôr-nos “na pele” da outra pessoa e pensarmos como nos sentiríamos se nos fizessem aquilo que fizemos ao outro.
- Muitas vezes, com um pedido de desculpa clarificam-se mal-entendidos.
- Um pedido de desculpa pode deixar-nos “mais leves” e poupar-nos aborrecimentos acrescidos.
- Algumas pessoas têm dificuldade em pedir desculpa porque isso implica reconhecer que erraram.
- Se esperamos que outros reflitam no seu comportamento, reconheçam que erraram e nos peçam desculpa, devemos estar dispostos a fazer o mesmo.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 16

### Em negociar é que está o ganho

Para esta sessão, torna-se necessário salientar que uma das situações mais problemáticas ao nível do relacionamento interpessoal e inibidora de uma comunicação eficaz é a presença de conflitos.

Cada um de nós tem uma determinada maneira de lidar com os outros. Manifestamos um determinado estilo de comportamento em grupo, revelando diferentes modos de gerir os conflitos. Este estilo é, de certo modo, pessoal e único. Mas não é rígido, todos nós mudamos de tática de vez em quando.

São várias as alternativas para a resolução de um conflito. Mas a que traz mais benefícios, em que não existe perdedor nem ganhador é, sem dúvida, a negociação. É sobre esta estratégia que incide esta sessão.

A primeira dinâmica intitulada, “Quem melhor argumentar ganha”, tem por objetivo a apresentação de um conflito em que os elementos envolvidos se confrontam com pontos de vista diferentes, com o intuito de resolver o problema através de um consenso (sendo a negociação a estratégia utilizada para a sua resolução). Pretende-se fazer com que se chegue a um acordo através de um estado emocional adequado e de uma relação positiva com o outro e fazer com que se aprenda a aceitar e negociar uma solução intermédia, um compromisso viável, antes da impossibilidade de conseguir única e simplesmente o seu objetivo.

A segunda dinâmica consiste numa teatralização de um conflito onde os participantes terão gerir construtivamente um conflito da melhor forma possível. Os animadores terão que salientar os aspetos positivos da estratégia utilizada pelo grupo, enfatizando que na negociação não existe vencedor nem vencido, todas as partes envolvidas ganham, que cada parte desiste de alguma coisa em favor da outra, não se entra em guerras abertas nem se ignora a situação. Há sempre a satisfação de ambas as partes.

O debate termina com a elaboração de uma síntese, em que o animador, juntamente com o grupo, elabora uma conclusão que saliente que os pontos de vista do outro, a atitude assertiva e a disponibilidade para a negociação são fatores determinantes para a resolução eficaz de um problema.

## **1. Dinâmica de Grupo – Quem melhor argumentar ganha**

A presente dinâmica consiste num pequeno debate entre os participantes tendo como objetivo principal a argumentação entre os jovens com vista à resolução de um conflito (sobreposição de interesses). Com efeito, sugere-se como guião para o debate o texto da “creche ou discoteca”, podendo ser substituído por um tema da atualidade ou outro texto que proporcione o debate entre o grupo.

Deste modo, o grupo deve ser dividido em dois subgrupos, sendo cada um a favor da implementação dos seus interesses. Depois de dividido o grupo, deve ser escolhido o animador para desempenhar o papel de moderador do debate. O objetivo é encontrar uma solução de compromisso que agrade a ambas as partes. O moderador poderá dizer algo do género:

“ Hoje vocês vão ser cidadãos politicamente ativos. Os dois grupos encontram-se na assembleia da junta de freguesia de “Bem-Estar”, onde cada um vai defender e lutar pela concretização dos seus interesses.

Para isso, vamos dividir o grupo em dois, sendo animador o presidente da junta que fará o papel de moderador de debate. Agora têm cinco minutos para encontrar uma estratégia e argumentos para defender os vossos pontos de vista. ”

Lê-se o texto e dá-se início ao debate.

### **Texto “Creche ou discoteca”:**

**O presidente da Junta de Freguesia de “Bem-Estar” encontra-se a braços com uma grande dificuldade, tendo que a resolver com a máxima urgência.**

**A questão é a seguinte: A Câmara Municipal de “Vida Feliz” cedeu uma parcela de terreno à freguesia Bem-estar para a construção de uma creche ou de uma discoteca. No entanto, para aproveitar os subsídios de construção em vigor terá que, num espaço de um mês, decidir por qual das infraestruturas ou projeto vai optar, pois não existe verba suficiente para a construção completa dos dois edifícios.**

**Ora, o jornal da freguesia “Grande Boca” publicou a notícia e a partir daí surgiram dois grupos na freguesia, um a favor da creche e o outro a favor da discoteca. Qualquer dos grupos tem vindo a apresentar argumentos bastante sólidos na defesa dos seus interesses.**

## **2. Dinâmica de Grupo – Como gerir um conflito**

Optou-se por realizar a segunda dinâmica desta sessão logo a seguir à primeira de forma a consolidar melhor o assunto e por as ideias levantadas para o debate serem as mesmas.

Nesta atividade vários participantes deverão teatralizar o conflito proposto e encontrar a melhor resolução.

O moderador deverá ir dando indicações quanto as palavras a utilizar, o tom de voz e a melhor estratégia de resolução do conflito.

**A Joaquina tem 15 anos, desde muito nova que tem problemas de peso e sente-se muito complexada por ser “gordinha”. Foram várias as vezes em que a Adelaide a ofendeu chamando-a de “gorda” e “pote de banhas” à frente de toda a turma. A Joaquina fica muito triste e muitas vezes vai para o quarto de banho chorar.**

**Um dia a Joaquina ouviu a mãe comentar com o pai que os pais da Adelaide iam-se separar. Quando a Joaquina voltou para o quarto sentiu-se contente, agora já tinha um motivo para gozar com a Adelaide.**

**No dia seguinte, quando chega à escola, Joaquina sente-se decidida a importunar a colega. No intervalo da manhã foi à casa de banho e, para sua surpresa, encontra a Adelaide a chorar. Que deve fazer Joaquina?**

## **3. Debate**

Após a realização das dinâmicas, os animadores deverão colocar perguntas ao grupo para que os participantes tenham a perceção do porquê da utilização das dinâmicas desenvolvidas.

Parte-se do princípio de que estas dinâmicas têm por base a ideia de que, perante um conflito, existem diferentes pontos de vista e que é possível a sua resolução sem que haja prejuízo para as partes envolvidas. Ou seja, através da negociação torna-se possível encontrar uma solução para o problema com que nos deparamos.

Aos animadores cabe a tarefa de explorar o sentimento experienciado pelos elementos, quer a nível individual, quer a nível do grupo.

Os animadores poderão socorrer-se das seguintes perguntas para o desenvolvimento do plenário:

- Como te sentiste ao expor ao teu grupo as tuas ideias?
- Achas que marcaste a tua posição perante o teu grupo?
- Achas que o teu grupo ouviu a tua opinião?

- Aceitaste a opinião do teu grupo? Sim? Não? Se sim, o que te fez aceitar a decisão?
- Foi difícil aceites a decisão final do teu grupo?
- Qual foi a maior dificuldade que sentiste?
- Tiveste dificuldade em encontrar argumentos para defenderes os interesses do teu grupo?
- Que benefícios retiraram deste debate?
- Como se sentiram em relação à decisão final?
- Quem foi mais difícil representar a Joaquina ou a Adelaide?
- Quem representou melhor a Joaquina? E a Adelaide? Porquê?
- Concordas-te com a resolução final? Porquê?
- Achas que este tipo de situação acontece muitas vezes no dia-a-dia?
- Achas que a partir de agora vais conseguir gerir melhor os teus conflitos?

#### **4. Recapitulando**

Este ponto vai depender diretamente do que foi extraído do debate. Ou seja, importa salientar as ideias que os elementos do grupo retiveram e caso necessário, aprofundar/reforçar algumas ideias-chave. O animador, deve, de forma minuciosa, explicar que, apesar de não ter estado evidente, os elementos utilizaram as estratégias envolvidas na negociação de um problema.

Assim, importa salientar:

- ♣ A defesa dos meus direitos inclui sempre o respeito pelos outros;
- ♣ Ser uma pessoa assertiva significa saber propor ou modificar os meus objetivos em prol dos outros, torná-los mais adequados à situação (manter uma boa relação, conseguir parte dos meus objetivos frente ao risco de não conseguir nada);
- ♣ Para negociar é necessário ter capacidade de ouvir e falar, de sintetizar, de persuadir, de nos colocarmos no lugar do outro, de prever e de reforçar;
- ♣ Podemos então dizer:
  - ♣ Na negociação não existe vencedor nem vencido;
  - ♣ Todas as partes envolvidas saem beneficiadas;
  - ♣ Cada parte desiste de alguma coisa em favor das posições da outra;

- ✿ A negociação é uma estratégia de resolução de conflitos, que se define pela solução do conflito, através da obtenção de um consenso entre as partes envolvidas.

## **5. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## **Sessão 17**

### **Ou tudo ou nada**

A sessão prevê uma dinâmica intitulada “o jogo dos atributos”, esta consiste em fazer com que cada um dos jovens escolha dois ou três atributos para cada um dos colegas, de entre vários pares opostos (devendo escolher apenas um dos extremos) de características.

Pretende-se induzir uma avaliação extremada, isto é, num pensamento de tudo ou nada, levando à categorização da realidade apenas em duas categorias diametralmente opostas. Por outro lado, levamos os jovens a “rotular” os outros, ou seja, categorizá-los tomando um aspeto ou ato pelo todo, em vez de fazer referência a acontecimentos específicos, contextualizados.

Após se obter a caracterização de cada elemento do grupo, resultando das escolhas de todos os outros elementos, segue-se o debate. Neste, pretende-se levar o grupo a verbalizar as dificuldades sentidas na realização do jogo e a refletir sobre a justeza ou adequação das caracterizações atribuídas às respetivas pessoas, motivos que levaram às inadequações identificadas e generalizações, analisando a forma como cada um habitualmente utiliza o “rotular” no seu dia-a-dia; pretende-se que cada participante seja capaz de gerar alternativas mais adaptativas.

#### **1. Dinâmica de Grupo – O jogo dos atributos**

Atributos:

- ✓ Lindíssimo – Feio
- ✓ Muito Simpático – Antipático
- ✓ Corajoso – Cobarde
- ✓ Extremamente Agressivo – Pacífico
- ✓ Bom – Mau
- ✓ Muito Teimoso – Compreensivo
- ✓ Egoísta – Altruísta
- ✓ Gordíssimo – Esquelético
- ✓ Gigante – Anão
- ✓ Génio – Burro
- ✓ Excelente aluno – Péssimo aluno
- ✓ Responsável – Irresponsável

- ✓ Impulsivo – Controlado
- ✓ Cuidadoso – Desleixado
- ✓ Muito Educado – Muito mal-educado
- ✓ Honesto – Vigarista
- ✓ Super Verdadeiro – Muito falso
- ✓ Sincero – Aldrabão

Dentro de um saco, deverão estar papéis com os nomes dos participantes (um nome por papel). Um dos animadores tira um nome do saco e cada um dos participantes (exceto o elemento em causa), deverá escrever numa folha, anteriormente distribuída, quatro características que atribuem ao colega, a partir da lista de atributos que lhes é fornecida. Posteriormente, serão recolhidos estes papéis que são colocados num saco/caixa de papel, com o nome da pessoa a que se referem. Só então é que deve ser retirado outro nome, repetindo-se todo o procedimento descrito, até todos os elementos do grupo terem sido caracterizados.

Preferencialmente, com o apoio dos elementos do grupo, o animador deverá escrever no quadro todas as características escolhidas para cada pessoa (mesmo as repetidas).

## 2. Debate

O monitor conduz o debate no sentido de levar cada um dos elementos do grupo a verbalizar as dificuldades sentidas durante a execução do jogo, bem como se cada um se identifica, ou não, com as caracterizações feitas.

- ♣ O que acharam deste Jogo?
- ♣ Foi fácil ou difícil? Porquê?
- ♣ Acham que isto (dificuldades ou facilidades sentidas) ficou a dever-se ao facto de serem estas e não outras características?
- ♣ Acham que a forma como escolhemos os pares de características dificultou a vossa tarefa? Ou ajudou?
- ♣ Acham que acabamos por vos levar a pensar “a preto e branco” isto é, numa lógica de tudo ou nada?
- ♣ Na vossa opinião, isto ajudou ou dificultou a vossa tarefa? Porquê?
- ♣ No vosso dia-a-dia acontece, por vezes, procederem desta forma, como se vissem tudo ou preto ou branco, ou num extremo ou no outro, esquecendo todas as possibilidades de tonalidades e cores que existem?

- ♣ Em que situações acham que isto vos acontece mais vezes?
- ♣ Cada um de vós acha que as descrições finais têm algo a ver convosco ou não? Em que é que acham que sim e que não.
- ♣ Acham que a “injustiça” de algumas das descrições ficou a dever-se ao facto de termos pensado apenas em extremos e não termos atendido aos vários graus que existem entre eles?
- ♣ Quantas vezes, no nosso dia-a-dia, quando falamos de nós ou das outras pessoas, acontece o mesmo?
- ♣ Em que contextos ou situações vocês acham que costumam atribuir rótulos às pessoas?
- ♣ O que acham destas situações? Serão sempre justas / adequadas? Será que as pessoas não se podem sentir como alguns de nós aqui neste jogo?
- ♣ Qual o problema ou o risco de usarmos rótulos para descrever os outros?

### **3. Recapitulando**

Hoje falamos de um erro de pensamento que muitas vezes cometemos. Atribuímos “rótulos” às pessoas, servindo-nos de um pequeno acontecimento ou detalhe, para logo acharmos que aquilo é o que a pessoa é na realidade.

Por outro lado, pensamos muitas vezes em termos de tudo ou nada, como se o nosso pensamento só visse a preto e branco e não houvesse todas as tonalidades de cinzento ou mesmo as outras cores. Assim, quando avaliamos algo que nos acontece, tendemos a fazê-lo de forma muito extremada, bom/mau, muito importante/nada importante, sucesso/insucesso, etc., não conseguindo muitas vezes ter uma visão mais adaptada à realidade.

Se é verdade que necessitamos de organizar toda a informação de que dispomos, quer em relação a acontecimentos, quer em relação a pessoas, este processo não deixa de ser algo enganoso. Pensar nisso e ser capaz de assumir que se pode cometer este tipo de erro, ajuda-nos a estarmos atentos a outras informações, a podermos retificar as nossas primeiras impressões e assim construirmos uma visão mais realista e verdadeira sobre as pessoas e sobre o que nos acontece.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## **Sessão 18**

### **Enfiar o barrete**

Esta sessão será trabalhada com base numa dinâmica “surpresa” que pretende levar os jovens a atribuírem a si a causa de determinado acontecimento, sem que lhes sejam dadas razões objetivas para tal.

Pretende-se induzir os jovens a aplicar a já referida distorção, ou seja, a enfiar o barrete.

Esta sessão desenrola-se mediante uma dinâmica espontânea, em que o animador vai confrontar o grupo com uma situação desagradável passada com um dos seus elementos, mas não real. A intenção é criticá-los, até se sentir que alguns dos elementos do grupo “enfiam a carapuça”, isto é, se sentem visados pelas críticas proferidas pelo animador, que nunca poderá fornecer pistas objetivas sobre a situação ou sobre quem estaria nela envolvida.

Após a dinâmica, sendo os jovens informados da encenação do animador, segue-se o debate onde se pretende levar cada elemento do grupo a refletir sobre a forma como sentiu o que se passou, nomeadamente a verbalizar se achou que o animador estava a falar dele.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Nada corre bem**

O animador deve dizer ao grupo algo deste género:

“Antes de começar com a atividade que propomos para hoje, tenho de dizer uma coisa ao grupo e queria que todos me ouvissem... Chegaram-me muitas queixas acerca do vosso comportamento por parte dos professores, de alguns monitores desta casa e até de algumas pessoas de fora... Estou francamente desanimado convosco. Vejo que não se sabem comportar em condições e parece que, em vez de melhorarem, o vosso comportamento está cada vez pior...”.

O objetivo da dinâmica é criticá-los até que alguns se sintam visados. Os jovens poder-se-ão sentir revoltados por acharem a situação injusta ou mesmo tornarem-se agressivos por sentirem que estão a ser humilhados diante dos outros porque estarão a falar do seu caso em particular, ou ainda reverem-se nas palavras do animador.

O jogo deve acabar quando o animador se der conta de que há uma reação emocional com alguma intensidade. Deve então dizer que tudo não passou de uma

encenação e pedir desculpas por lhes ter feito esta rasteira, mas que se destina a abordar o tema de hoje.

## **2. Debate**

O monitor conduz o debate no sentido de levar cada um dos elementos do grupo a verbalizar os sentimentos que o invadiram durante a encenação do monitor e se sentiu que o monitor se referia a ele ou não.

Poderá colocar as seguintes questões:

- ♣ Como se sentiram? Injustiçados? Preocupados? Zangados? Com raiva?
- ♣ Porquê? Será que tinham razões para isso? Alguém sentiu que se estava a falar de si? Porquê?
- ♣ Muitas vezes achamos que os outros estão a falar de nós sem termos provas.
- ♣ Em que alturas é que isso vos acontece? Porquê?

Caso os jovens tenham dificuldade em verbalizar situações em que tal distorção ocorre com eles, o animador deverá dar exemplos de situações passadas consigo ou então contadas por outros jovens com idades próximas das do grupo.

- ♣ Quando fazemos isso, acham que influencia o nosso comportamento para com os outros?
- ♣ Qual foi a vossa reação às minhas críticas? Se eu não parasse, o que poderia ter acontecido?
- ♣ O que acham que poderiam ter feito de diferente? Que dificuldades sentiram que impediram de o fazer?
- ♣ Nem todos reagiram da mesma forma. Porquê?

## **3. Recapitulando**

Muitas vezes, parece que os outros dizem coisas que nos assentam como uma luva, enfiámos mesmo o barrete, personalizámos e depois reagimos, porque pensamos que isso era direcionado para nós mesmo sem termos provas ou sem a pessoa ter um discurso claro e objetivo. Podemos chamar a este erro “enfiar o barrete”.

## **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

**Módulo IV**

**Saber lidar com**

**sentimentos e**

**emoções**



## **Módulo IV**

### **Saber lidar com sentimentos e emoções**

No módulo IV são realizadas atividades que abordam a componente das emoções e dos sentimentos. Estas temáticas visam promover um melhor conhecimento dos estados emocionais vividos pelo próprio e pelos outros, potenciando as competências de autocontrolo e de regulação emocional.

A inclusão de um módulo que aborde estas temáticas justifica-se pela facto dos indivíduos com crenças disfuncionais utilizarem de forma deficitária as emoções, recorrendo mais facilmente à emoção ira/cólera, mascarando muitas vezes as emoções tristeza e medo. O facto de recorrerem com frequência a esta emoção faz denotar às outras pessoas que estes indivíduos estão continuamente numa posição de defesa ou contra-ataque. Também as crenças ou estereótipos disfuncionais condicionam a manifestação das emoções, por exemplo, a crença de que um homem não deve chorar em público para não mostrar as suas fragilidades. Realce-se ainda a relação estreita ente os comportamentos agressivos e os problemas de controlo da impulsividade com a regulação emocional (Lochman, 1992; O' Donnell et al., 1995)

As principais finalidades deste módulo são dotar os participantes de maior conhecimento acerca das funções das emoções, a tomada de consciência da influência das emoções nos comportamentos e aumentar a capacidade de percepção dos motivos que dos outros. Este módulo está organizado em sete sessões.

## **Sessão 19**

### **Identificando emoções**

Tendo em conta que todas as emoções têm um significado e que, por sua vez, estão associadas a uma determinada situação ou contexto específico, elas cumprem uma função adaptativa.

Através da dinâmica de grupo, é importante dar ênfase ao papel adaptativo das emoções; que a cada situação está sempre associada uma emoção, seja ela a raiva, a tristeza, a alegria, a ansiedade, a vergonha ou a culpa. Desta forma, a experiência das emoções é uma função vital para a manutenção da vida de um indivíduo.

Uma das características comuns a estes jovens é a negação das emoções e a restrição do leque de expressão emocional. Isto é, tendem a negar a experiência de emoções negativas mesmo quando é evidente e manifesto que as estão a sentir e apresentam pouca variedade de estados emocionais, predominando a tristeza e a raiva. Mas, não raramente, quando vivenciam uma emoção, esta é sentida de uma forma intensa e muitas vezes descontrolada.

Estas dificuldades na vivência e expressão de emoções podem ser explicadas por fatores de diversa ordem mas não são alheios a esta dificuldade os enviesamentos no processamento de informação resultantes dos esquemas nucleares predominantes.

A negação da consciencialização sobre determinados estados emocionais (uma espécie de negação) pode ser conceptualizada como uma tentativa (voluntária ou involuntária) de ativar o esquema precoce mal adaptativo subjacente a esse estado emocional. Por outras palavras, falamos, neste caso, de um processo de evitamento emocional.

Esta sessão é constituída por uma dinâmica intitulada “ouço, logo sinto”, que consiste na apresentação de uma melodia. Esta tem por objetivo despertar sentimentos nos jovens, que os levem a vivenciar uma emoção que posteriormente terão que detetar e explicar porquê. Após a audição da melodia seguir-se-á um debate, que tem por objetivo a identificação da emoção/emoções sentidas e qual o tipo de situação que eles associam às emoções que experimentaram (quer se tenham efetivamente recordado de uma qualquer situação real ou não).

Após a realização do exercício o animador deverá, juntamente com os jovens, fazer uma síntese, enunciando as emoções básicas e qual a função adaptativa a que cada

uma delas está associada. Deve também fazer com que os jovens apreendam que cada emoção tem uma função adaptativa.

Os jovens devem ficar com a noção de que em situações de perda de algo e/ou de alguém é natural que sintam tristeza, quando estão perante uma situação de perigo sintam medo e/ou ansiedade, quando ganham ou têm a percepção que vão ganhar algo sintam alegria e que perante uma situação de injustiça sintam raiva.

### **1. Dinâmica de Grupo – Ouço, logo sinto**

Com o intuito de otimizar a realização da tarefa o animador deve ter em atenção o espaço físico onde se desenvolve a atividade e, nomeadamente, o conforto das cadeiras dos jovens, as condições de luminosidade e os ruídos. Deve, assim, evitar barulhos que possam prejudicar a concentração dos participantes.

De seguida o moderador deve explicar aos jovens que vão fazer uma atividade que consiste em ouvir com muita atenção a música que vai passar e tentar descrever o que pensaram, o que imaginaram e a que emoções associaram. A música prevista para esta atividade é a “Bem-vindo ao passado” dos NBC

A grelha deverá ser entregue antes da audição da melodia. Depois de escutarem a música e preencherem a grelha, dar-se-á início ao debate.

<b>Música: Bem-vindo ao Passado dos NBC</b>	
O que sentiste...	
O que imaginaste...	
Que emoção te despertou...	

## 2. Debate

Após a escuta da melodia, pretende-se explorar as emoções, as memórias e os sentimentos associados.

Para que a discussão seja trabalhada de forma aprofundada, tendo em conta que alguns jovens poderão ativar emocionalmente e outros simplesmente não aderir à participação nesta dinâmica (evitar o confronto com as emoções ou as memórias a elas associadas), são dadas algumas sugestões:

- ♣ Qual foi a situação que imaginaram?
- ♣ Já vos aconteceu isso? É uma situação real da vossa vida?
- ♣ Já viram a situação a acontecer a alguém?
- ♣ Em que tipo de situações costumamos sentir esta emoção?
- ♣ Porquê esta e não outra emoção qualquer?
- ♣ Porque será que a maioria das pessoas sente esta determinada emoção neste tipo de situações?
- ♣ Para que serve esta emoção? Há vantagens em senti-la? Quais são? Qual a sua importância e o seu papel?

O animador deverá ter presente que os jovens poderão não identificar de forma clara e direta a emoção vivenciada. Eles poderão descrever a emoção através dos sentimentos e comportamentos associados, por exemplo, para expressar a Tristeza dizer “Faz-me sentir triste, pensar em coisas que não gosto etc.”

## 3. Recapitulando

Com esta dinâmica, os jovens vivenciaram um sentimento que os levou a identificar uma emoção experienciada numa determinada situação, neste caso a melodia.

Pretende-se que os jovens apreendam que:

- Existe uma diversidade de emoções;
- As emoções estão sempre associadas a uma situação ou contexto específico;
- Cada emoção tem um significado (ou resulta de uma atribuição específica de significado) e uma função adaptativa.
- A tristeza está associada, por exemplo, a perdas.
- A alegria está associada a um ganho ou à perceção do mesmo.
- A ansiedade está associada à perceção de perigo, ameaça ou desafio e prepara-nos para lidarmos com esse mesmo perigo ou ameaça.

- A raiva está associada à percepção de injustiça ou abuso e permite utilizar todos os recursos para nos protegermos e defendermos os nossos direitos/bens.

#### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 20

### A tristeza

Esta dinâmica consiste na leitura de uma história “As palavras que eu nunca te direi!” que tem como objetivo despoletar nos jovens a emoção apresentada nesta sessão.

Pretende-se que os jovens compreendam que sentir tristeza ajuda-nos a adaptarmo-nos a uma perda significativa, como por exemplo a morte de um ente querido ou uma grande desilusão.

Após a realização da dinâmica, segue-se um debate que se centrará numa discussão em que os jovens exprimem os sentimentos/emoções que vivenciaram no momento.

Para finalizar a exploração desta emoção, os animadores deverão proceder a uma síntese das principais conclusões a reter desta sessão.

É importante reforçar que é natural e adaptativo sentir tristeza em situações de perda ou desapontamento. E que permitir-se sentir a emoção é autorreguladora para a vida emocional do indivíduo.

#### **1. Dinâmica de Grupo – As palavras que nunca te direi**

Primeiramente o animador deverá ler uma história sendo que é suposto que os participantes experienciem a emoção tristeza. Para isso, com o intuito de reduzir a influência de fatores externos no despoletar da emoção, o animador deve ter em atenção o espaço físico onde se desenvolve a sessão, nomeadamente, o conforto das cadeiras dos jovens, as condições de luminosidade e os sons. Deve assim evitar barulhos que possam prejudicar a concentração dos participantes.

**“Quando era pequeno costumava imaginar-me do tamanho dos adultos. Queria ser alto e forte para poder defender-me daqueles miúdos lá da rua que sempre que passava me chamavam “caixa de óculos”.**

**Recordo-me daquele episódio em que vi um menino de cor a levar “porrada” apenas porque tinha ousado olhar para um dos miúdos daquele grupo que eu intitulava de “malfeitores”.**

**A minha vida nunca foi muito fácil, a minha mãe e o meu pai sempre foram muito pobres e não tinham recursos suficientes para me proporcionar uma boa**

vida. Às vezes, tínhamos que recorrer à bondade dos vizinhos. Mas como morávamos num bairro igualmente pobre, os nossos vizinhos também tinham dificuldades semelhantes às nossas.

Lembro-me do nascimento do meu irmão mais novo... Que dia de silêncio para mim.

A minha mãe sofria de uma doença que, segundo o médico, a desaconselhava a ter filhos. Mas como a minha mãe nunca teve voz ativa lá em casa, o meu pai nunca respeitou esse facto médico, e sujeitou sempre a minha mãe a esse perigo.

Mas, voltando ao dia mais trágico da minha vida, o nascimento do meu irmão mais novo... Nesse dia de calor intenso em pleno Agosto, a minha mãe começou a sentir contrações, o que não era para admirar pois já estava quase no tempo certo de ter o bebé. Mas nada nem ninguém suspeitava o que se iria suceder. Muito menos eu que estou muito mais preocupado com o meu campeonato de futebol lá do bairro.

Recebo uma chamada no meu telemóvel, era a voz de minha mãe a pedir que fosse para casa da minha avó. Não percebi porquê, mas não fiquei preocupado porque já era habitual a minha mãe pedir-me para ir para casa da minha avó quando ela e o meu pai brigavam. Mas nesse dia não respeitei o pedido de minha mãe e fui para casa. Quando chego a casa estranhei o silêncio. Estava tudo no seu devido lugar, não havia cacos de loiça no chão, nem a TV partida... Que estranho! Afinal julguei mal o meu pai! E deixei-me estar. Fui lanchar calmamente o meu papo-seco com manteiga.

Adormeci no sofá ao som da televisão. De repente, sem saber onde e porquê, encontro-me num lugar desconhecido e sinto a presença de minha mãe que com uma voz doce me diz o seguinte: “Filho nunca esqueças que eu sempre quis o melhor para ti, e que mais não fiz porque não podia. Adoro-te muito! Cuida bem do teu irmão.”

Acordo sobressaltado com uma sensação estranha, um sentimento de vazio, de perda, desato a chorar sem saber porquê. Afinal aquilo tudo não passava de um sonho. E nisto surge a minha avó com um ar muito abatido. Ao olhar para mim começa a chorar e unicamente me diz: “A tua mãe conseguiu salvar o teu irmão, mas não conseguiu salvar-se.”

Fiquei algum tempo a tentar digerir aquelas palavras. E nisto recorro ao meu sonho e penso nas palavras da minha mãe.

**Entro num silêncio grande... não consegui reagir... sequei as minhas lágrimas.**

**Ainda hoje ouço em sonhos a voz doce de minha mãe e choro por dentro todos os dias a morte dela, e penso sempre nas palavras que ficaram por ser ditas: que nunca fui capaz de lhe demonstrar carinho, de agradecer os sacrifícios que fez por mim e de simplesmente lhe dizer que a amava!”**

## **2. Debate**

O debate deverá explorar quais os sentimentos/emoções experimentados pelos jovens durante a leitura da história. O animador deve analisar pormenorizadamente o que os jovens sentiram. Poderão ser colocadas questões do tipo:

- ♣ Ao ouvirem a história, o que sentiram? Ficaram desanimados? Com pena? Irritados? Aborrecidos? Indiferentes? Com vontade de chorar? De rir?
- ♣ Que sinais no vosso corpo mostram que era isso que estavam a sentir?
- ♣ Porque acham que sentem isso?
- ♣ O que pensam quando têm essas sensações?
- ♣ Em que outras situações podemos sentir isto?

## **3. Recapitulando**

A síntese a realizar depende muito daquilo que os participantes mais salientaram durante a sessão. No entanto, o animador deve ser capaz de comunicar ao grupo duas ou três ideias chave, de entre as seguintes:

- Cada emoção tem um significado e uma função adaptativa.
- É natural sentirmo-nos tristes quando perdemos alguém.
- É natural sentirmo-nos tristes quando alguém nos magoa.
- Não temos que recear sentir tristeza.
- É bom sinal chorar quando nos sentimos tristes, sendo uma forma de aliviar a nossa própria tristeza.
- A tristeza é sentida de formas e intensidades diferentes, dependendo do significado que atribuímos à situação que nos desperta essa emoção.

## **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## **Sessão 21**

### **A vergonha**

Na presente sessão pretende-se explorar a emoção “vergonha”.

Em determinadas situações, a vergonha é ativada, por exemplo, quando somos chamados à atenção perante um grupo de pessoas por um erro que cometemos, por algo que dissemos sem refletir ou quando nos expomos socialmente em situações embaraçosas. Assim, pressupõe-se que esta emoção tenha como função a proteção da rejeição social.

A vergonha pode ser definida como embaraço, humilhação, arrependimento, pudor, ansiedade num contexto específico; este contexto está relacionado com a rejeição social.

Esta sessão é constituída por uma dinâmica intitulada “Palco das Estrelas” onde se convidam os jovens a desempenharem diversas tarefas tais como cantar, dançar ou representar. O desempenho dos jovens é filmado e posteriormente visionado pelos mesmos. Pretende-se ativar nos jovens a vergonha quando desempenham a tarefa proposta e quando depois a visionam.

Segue-se um debate onde o animador deverá explorar o tema da sessão.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Palco das Estrelas**

Na presente dinâmica, os participantes irão desempenhar determinadas tarefas tais como dançar, cantar ou representar.

O animador tem em seu poder um saco onde estão colocados cartões que descrevem as tarefas que os participantes deverão desempenhar. O animador faz o saco passar por cada participante, que retira um cartão. Dá-se então início ao “desfile das estrelas”, ou seja, cada participante terá oportunidade e um limite de tempo para desempenhar a tarefa que lhe foi proposta. O animador deverá levar adereços e acessórios que os participantes possam usar na sua atuação. Cada atuação será filmada.

No final da realização de todas as tarefas pelos participantes, tendo estas sido filmadas, passa-se à respetiva visualização. São visualizadas todas as atuações pelos animadores e pelos jovens.

Depois da visualização, segue-se um plenário em que são explorados os sentimentos, emoções e pensamentos dos jovens ao desempenharem as tarefas, e depois, ao confrontarem-se com a sua visualização.

Sugestões de tarefas a realizar:

- ✓ Cantar uma música conhecida
- ✓ Declamar um poema
- ✓ Representar um personagem
- ✓ Dançar

## 2. Debate

Após a realização da dinâmica, os participantes são convidados a discuti-la num debate. Os animadores poderão colocar as seguintes questões:

- ♣ O que sentiram ao desempenhar as tarefas que vos foram pedidas?
- ♣ O que sentiram ao ver-se a desempenhar as tarefas?
- ♣ Que nome podemos dar à sessão de hoje? (O animador pode usar exemplos de sinais de nervosismo apresentados pelos participantes, para fazer com que cheguem ao tema da sessão).
- ♣ Que sinais sentiram no vosso corpo que vos indicaram que estavam envergonhados?
- ♣ Que diferença há entre, por exemplo, cantarem quando estão sozinhos e cantarem aqui? Sentem o mesmo?
- ♣ Porque acham que em certas situações nos sentimos envergonhados?
- ♣ Que situações são essas, podem dar exemplos?
- ♣ Já se sentiram envergonhados em alguma situação nas vossas vidas? Porquê? O que aconteceu?
- ♣ Como sabem quando os outros estão envergonhados?
- ♣ Para que serve a vergonha? Em que é que ela pode ser útil?

## 3. Resumindo

A síntese a realizar depende daquilo que os participantes mais salientaram durante a sessão. No entanto, o animador deve ser capaz de comunicar ao grupo duas ou três ideias chave, de entre as seguintes:

- A vergonha está relacionada com a exposição social;
- A vergonha tem um significado e uma função adaptativa, ou seja, a proteção da rejeição social;
- Menosprezamos o que os outros pensam de nós, mas afinal até nos importamos;

- A vergonha é sentida de forma e intensidades diferentes, dependendo do significado que atribuímos à situação que nos desperta esta emoção.

#### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 22

### O medo

Na presente sessão pretende-se explorar a emoção ansiedade/medo. Esta emoção associa-se a apreensão, nervosismo, preocupação, receio, aflição, desconfiança, pavor e terror. Pressupõe-se que em situações de perigo, ameaça ou desafio, é ativada a ansiedade/medo. Assim, o ativar desta emoção permite-nos protegemo-nos em situações de perigo como, por exemplo, ao andarmos na rua, afastarmo-nos de um carro que vem em excesso de velocidade, ou afastarmo-nos da berma de um precipício. A cautela que o medo nos impõe pode, em determinadas situações, salvar-nos a vida.

Ao medo, estão associados determinados correlatos fisiológicos, nomeadamente o fluxo sanguíneo corre para os grandes músculos esqueléticos, como os das pernas, facilitando a fuga e empalidecendo a face, devido à perda de fluxo sanguíneo, o que também provoca a sensação de frio. Circuitos dos centros emocionais colocam o corpo em estado de alerta geral, mantendo-o tenso e preparando-o para a acção, a atenção fixa-se na ameaça presente para melhor avaliar que resposta dar-lhe.

Por outro lado, pode ocorrer um processo em que algo que não é minimamente ameaçador se torna temido ao ser associado no espírito da pessoa a qualquer coisa assustadora. Desta forma, podem ser ativadas determinadas respostas desadequadas à situação em causa.

Será então realizada uma dinâmica intitulada “O Abismo”. Nesta, os jovens irão deixar-se cair de um local elevado, sem pontos de apoio. Os colegas e animadores irão segurá-lo.

Pressupõe-se que esta atividade irá ativar nos jovens algum grau de ansiedade ou medo. Segue-se um debate onde, tendo como ponto de partida as reações e prestações dos participantes na dinâmica ir-se-á explorar a emoção em causa.

No final da sessão é feita uma síntese das principais conclusões a reter.

#### **1. Dinâmica de Grupo – O abismo**

Nesta dinâmica de grupo, os jovens estão todos de pé. Cada participante subirá para cima de uma mesa, que servirá de ponto de apoio, colocando-se numa extremidade da mesma com as pernas e as costas direitas, como se fosse uma “tábua”. Os braços devem estar longitudinalmente dispostos junto ao corpo, nunca os descolando do corpo em caso algum.

De pés juntos, com o máximo do pé fora da mesa, o sujeito deve deixar-se cair, de frente e de olhos fechados, mantendo o corpo direito como uma tábua. Só deve abrir os olhos quando for recebido nos braços dos colegas. Os restantes participantes estarão dispostos aos pares (frente a frente) com os braços interligados e pernas fletidas, colocando uma à frente e outra para trás, de modo a não deixar cair no chão o participante que se deixa cair.

Os participantes que formarem o suporte de queda com os braços deverão afastar as cabeças o mais possível para trás. O facto de se encontrarem em grupos de pares, em que cada um está à frente do seu par e estes paralelos uns aos outros, forma como que uma “rede” de braços para receber o colega que cai da mesa. A melhor forma de colocar os braços é cada um agarrar com a sua mão esquerda o seu braço direito, ligeiramente acima do cotovelo e, com o braço direito esticado, agarra, com a sua mão direita, o braço esquerdo, ligeiramente abaixo do cotovelo, do par que está à sua frente.

Os pares colocam-se ao lado uns dos outros. Devem ser, no mínimo, três pares, para criar como que uma “cama” que recebe o corpo do colega que cai.

Com esta atividade pretende-se ativar ansiedade/medo nos jovens.

O animador poderá dizer:

”Hoje vamos fazer um jogo que vai puxar pelo vosso espírito de aventura. É difícil. Cada um de vós irá subir a uma mesa, vai fechar os olhos e deixar-se cair. Os vossos colegas e nós vamos segurar-vos. Quem quer ser o primeiro?”

Nota: Caso o animador perceba que alguns dos participantes têm dificuldade em realizar a dinâmica do “Abismo” ou se recusam a efetua-la, como alternativa poderá propor a dinâmica “Pêndulo humano” cujo objetivo é o mesmo da dinâmica do “Abismo”, sendo a forma de o alcançar diferente.

**“Pêndulo humano”:** Os jovens deverão estar de pé formando um círculo, onde, no centro, se colocará um participante. Este deverá cruzar os braços junto ao peito, fechar os olhos, juntar os pés, sendo importante que esteja com as pernas e tronco direitos ou esticados e, só posteriormente, deixar-se cair. Os participantes do círculo devem estar bastante próximos evitando falhas ou espaços vazios na área. Devem também ter as pernas fletidas, colocando uma à frente e outra para trás, para suportar o peso do “pêndulo”, que se manterá de olhos fechados e se deixa empurrar pelo círculo de colegas. Estes fazem-no oscilar como um pêndulo em todas as direções.

A dinâmica acaba quando todos os jovens desempenharam a atividade proposta. Alguns dos jovens podem recusar envolver-se nesta atividade. O animador deve

respeitar a decisão do jovem e usar esta recusa no debate que se segue à dinâmica, de forma a explorar a emoção do medo, como esta emoção nos impele para determinadas ações ou, pelo contrário, nos impede de nos envolvermos em determinadas situações.

## **2. Debate**

O animador deverá conduzir o debate no sentido de levar os jovens a explorar a emoção em causa. Pode socorrer-se das seguintes questões:

- ♣ Como se sentiram ao deixar-se cair?
- ♣ Tiveram medo que os vossos colegas não vos segurassem?
- ♣ Que sinais sentem no vosso corpo que vos avisam que estão com medo?
- ♣ Porque acham que sentimos medo?
- ♣ Querem dar exemplos de situações que despertam medo nas pessoas?
- ♣ O que é que o medo nos pode impedir de fazer? O que é que o medo nos pode levar a fazer?
- ♣ Já sentiram medo? Em que situações?
- ♣ O que pensam das pessoas que sentem medo? E das que não sentem?
- ♣ Será que sentir medo é um sinal de fraqueza? Ou ter medo pode ser útil em algumas situações?
- ♣ E ter medo em excesso? O que nos pode levar a fazer?

## **3. Recapitulando**

No fim da sessão, o animador, em função dos comentários mais relevantes realizados pelos participantes, deve fazer uma síntese dos principais pontos a reter:

- Em determinadas situações assustamo-nos, ficamos ansiosos, sentimos medo.
- O facto de ficarmos ansiosos e sentirmos medo é adaptativo, pois é o facto de sentirmos medo que nos permite afastarmo-nos ou fugirmos de determinados perigos, como por exemplo afastarmo-nos de um carro para não sermos atropelados ou desviarmo-nos de um sítio de onde podemos cair.
- Se não sentíssemos medo, não saberíamos distinguir uma situação que envolve perigo de uma que não envolve.

- Mas também podemos cair no extremo oposto, vivermos assustados e com receio de determinadas situações que achamos que são perigosas. Isto faz com que passemos a viver muito fechados sobre nós próprios e sempre a defendermo-nos.

#### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 23

### A raiva/ira

A raiva é traduzida pela sensação de estar em perigo e pela necessidade de nos defendermos desse mesmo perigo. Não se refere só à ameaça física, refere-se também à ameaça direta ao amor-próprio ou à dignidade, isto é, muitas vezes está associada ao facto de sermos tratados de uma forma injusta, insultados ou humilhados ou ficarmos frustrados na procura de um objetivo importante.

O facto de ficarmos bastante tempo a pensar no que nos fez ficar com raiva é motivo para que a intensidade desta emoção aumente. É o mote para que a escalada da raiva se processe. Contudo, esta escalada pode e deve ser controlada. Para isso, será necessário ver as situações por outros prismas, ter uma atitude positiva e principalmente refletirmos para que se aja nas situações com assertividade.

A raiva pode desencadear violência. Os pensamentos passam a estar centrados no desejo de vingança, sem pensarmos muito nas possíveis consequências.

De todas as emoções, é aquela que mais temos dificuldades em controlar, uma vez que nos dá energia e é excitante. No entanto, temos que ter consciência que ela pode ser evitada quando se torna desadequada face à realidade.

Os indivíduos com comportamento anti-social têm tendência a interpretar o comportamento e as intenções dos outros como mais agressivas ou abusadoras. Em consequência deste enviesamento no processamento de informação social, sentem muitas vezes raiva de forma desproporcional aos factos. É também típico destes indivíduos a não inibição dos impulsos de agressividade, pelo que a raiva, já experimentada excessivas vezes e com excessiva intensidade, passa muitas vezes ao ato, ao comportamento disruptivo. Não raramente, a não antecipação das consequências do próprio comportamento ou a distorção quanto a essas mesmas consequências contribuem também para a facilitação da expressão da raiva intensa e frequente (passagem ao ato).

Esta sessão tem como objetivo abordar e explorar a emoção raiva/ira. Consiste na leitura de uma história “EU!”, que visa despoletar nos jovens a emoção apresentada nesta sessão.

Após a realização da atividade segue-se um debate que se centrará numa discussão em que os jovens exprimem os sentimentos/emoções que vivenciaram.

Para finalizar o trabalho desta emoção, os animadores deverão proceder a uma síntese das principais conclusões a reter desta sessão.

### **1. Dinâmico de Grupo – Não é justo**

Para proceder à dinâmica, o técnico deverá ler uma história. Para que esta possa ser desencadeadora de sentimentos de raiva, o animador deve assumir um papel de porta-voz da emoção, isto é, deve representar de forma intensa a emoção tendo em conta:

- ✓ O tom de voz;
- ✓ A entoação dada às palavras;
- ✓ O ritmo do discurso;
- ✓ A postura;
- ✓ As expressões faciais;
- ✓ Os gestos;

**“Há coisas que, por mais que tente arranjar explicação, não consigo!**

**Desde pequeno que acontecem coisas na minha vida, que não dá para explicar, a sério!**

**Na escola primária, em casa, os meus amigos, todos me tratam da mesma maneira! Todos me batem...**

**Em casa, tudo o que fazia ou faço não dá certo. Estão sempre aos berros comigo e eu... Olha, saio de manhã e volto às altas horas da noite.**

**Conto comigo! Desde criança que as mãos quentes e grossas do meu pai ou da minha mãe encostavam de uma forma bruta e rápida no meu corpo. Não interessava onde pousavam, cara, pernas, costas, cabeça...**

**Os meus colegas aproveitam-se de mim por ser mais fraco e obrigam-me a fazer coisas que não quero e que muitas vezes tenho medo, a dar-lhes dinheiro, esse tipo de coisas. Tenho vontade de fazer com que eles me paguem tudo o que me devem mas também...não adianta de nada porque eles é que são os reis e senhores da escola e do bairro. Os professores?! Esses nunca me defendem, apoiam os outros e eu é que pago sempre!**

**Fui e sou abusado! Aproveitam-se de mim porque sou mais pequeno e não tenho a força que eles têm. A minha vontade é de lhes bater até não poder mais. Só assim é que eles aprendiam a não se aproveitar dos mais fracos.**

**Esta é a minha vontade! E hoje, quando os vejo, sei que me gozam e que ficam a dizer mal de mim nas costas... NÃO é justo e eu tenho o direito à vingança e vou fazê-lo!**

## **2. Debate**

Após a audição da história, segue-se um debate, com o intuito de explorar quais os sentimentos/emoção experimentados pelos jovens durante a leitura da mesma.

O animador deve examinar pormenorizadamente o que os jovens sentiram. Poderão ser colocadas questões do tipo:

- ♣ Ao ouvirem a história, o que sentiram? Ficaram irritados? Aborrecidos? Indiferentes?
- ♣ Que sinais no vosso corpo mostram que era isso que estavam a sentir?
- ♣ Porque acham que sentem isso?
- ♣ O que pensam quando têm essas sensações?
- ♣ Em que outras situações podemos sentir isto?
- ♣ Qual a utilidade da raiva? E quando é que pode ser positivo senti-la?

## **3. Recapitulando**

A síntese a realizar depende muito daquilo que os participantes mais salientaram durante a sessão. No entanto, o animador deve ser capaz de comunicar ao grupo duas ou três ideias chave:

- A raiva tem um significado e uma função adaptativa.
- É natural sentirmo-nos com raiva quando sofremos uma injustiça, por exemplo quando somos humilhados
- É sentida de formas e intensidades diferentes dependendo do significado que atribuímos à situação que nos desperta essa emoção.
- Se interpretarmos mal uma situação, então podemos sentir raiva sem ter havido um motivo real para isso.

## **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 24

### A culpa

A culpa tem por base a regulação do comportamento através de sentimentos persistentes de remorsos relativamente a ações passadas. Ela faz com que a responsabilidade interna do indivíduo aumente.

Os sentimentos de culpa invadem o indivíduo com o sentimento de responsabilização e/ou desvalorização do próprio em relação a muitas áreas da sua vida. Faz com que o indivíduo pense muitas vezes que tudo o que lhe acontece pode ter a ver com um castigo pelas experiências passadas de que se sente responsável “eu tenho esta dor porque alguma coisa devo ter feito no passado e estou a pagar por ela”

A culpa tem, pois, uma dupla função adaptativa: protege os outros de atos que pudéssemos cometer e que seriam prejudiciais para eles e leva-nos a inibir comportamentos e atitudes socialmente reprováveis que, caso os praticássemos, levariam a consequências sociais negativas para o próprio e consequente exclusão e alienação social.

Indivíduos anti-sociais, na medida em que não antecipam consequências negativas pelos seus atos (ou, quando as antecipam, negam a sua importância ou probabilidade de ocorrência), parecem pois lidar mal com a vivência e função da culpa.

Numa outra perspectiva, parece existir, por parte dos indivíduos anti-sociais, um evitamento dos sentimentos de culpa. Uma hipótese explicativa reside no facto de a vivência da culpa exigir, como foi anteriormente referido, uma certa desvalorização e punição do Eu; coisa que estes indivíduos tipicamente evitam pois tal auto-análise seria ativadora de elevados níveis de afeto negativo relacionados com as crenças nucleares constitutivas do autoconceito (crenças de defeito, de menos-valia, de inferioridade).

Esta sessão tem como objetivo abordar e explorar a culpa. É constituída uma situação representada por um dos animadores, baseada numa comunicação em tom de “desabafo” feita ao grupo, que tem como objetivo despoletar nos jovens a emoção trabalhada nesta sessão.

Após a realização da situação representada pelo animador, segue-se um primeiro debate que se centrará no facto de os jovens exprimirem os sentimentos/emoções que vivenciaram no momento; um segundo plenário é realizado após o animador ter desfeito o equívoco.

Para finalizar a exploração desta emoção, os animadores deverão proceder a uma síntese das principais conclusões a reter desta sessão.

### **1. Dinâmica de Grupo - Vamos ser despedidos**

O animador deverá representar a seguinte situação:

“Bem, gostaria que vocês ouvissem com atenção o que temos para vos dizer.

Vocês sabem que estas sessões têm como objetivo fazer-vos pensar nas atitudes/comportamentos que têm e conseqüentemente alterá-las no vosso dia-a-dia.

Esta semana, juntamente com a escola, fizemos uma avaliação do vosso comportamento. Tem sido mau. Pelos vistos, estas sessões que temos desenvolvido com vocês não estão a ter resultado nenhum. Enquanto nos diziam a forma como vocês se comportavam, nós não fomos capazes de dizer nada. Ficamos sem palavras...

Como estas sessões não vos estão a fazer pensar e mudar alguns dos vossos comportamentos nós acabamos por ser despedidos do programa Trevo. E nós a pensarmos que o ambiente que formamos aqui, a confiança e amizade que estabelecemos, estava a dar frutos.

Achamos que criamos um bom trabalho de equipa, não acham? Não entendemos...o que pode ter falhado?

Resta-nos dizer que hoje é a última sessão que damos. O programa acabou! Independentemente de tudo o que se passou e de sairmos daqui, gostamos muito de vos conhecer; com vocês aprendemos bastante.”

Para que esta situação possa ser desencadeadora de sentimentos de culpa, o animador deve assumir um papel de porta-voz da emoção, isto é, deve representar de forma intensa a emoção tendo em conta:

- ✓ O tom de voz;
- ✓ A entoação dada às palavras;
- ✓ O ritmo do discurso;
- ✓ A postura;
- ✓ As expressões faciais;
- ✓ Os gestos;

Após esta situação, o animador deve deixar que o silêncio se instale na sala e que os jovens reflitam sobre o que acabaram de ouvir.

Posteriormente, o animador deve dar início ao primeiro debate (O debate ainda se encontra dentro da representação feita pelo animador).

Findo este debate, o animador deve desfazer o equívoco e proceder ao segundo debate que tem como objetivo a identificação da emoção experienciada pelos jovens.

## 2. Debate

O animador deverá explorar pormenorizadamente o que os jovens sentiram perante a situação representada, os animadores poderão recorrer às seguintes questões:

1º Debate (o animador ainda se encontra em representação, no entanto, esta deve ser feita de forma menos intensa)

- ♣ Em que é que estão a pensar? (esta questão pode ser feita individualmente);
- ♣ Não acham que a escola tem razão? Para quê gastar dinheiro com este programa, quando vocês não estão a aprender nada?
- ♣ Ponham-se no nosso lugar e tentem perceber como é que nós nos sentimos...
- ♣ Vocês não têm nada a dizer?
- ♣ Ao saberem que estamos desiludidos com vocês, como é que vocês se sentem? Não sentem nada?
- ♣ Digam, contem o que estão a sentir.

2º Debate (após se ter desfeito o equívoco)

- ♣ Como se sentiram ao ouvir o que eu disse? Tristes? Nervosos? Irritados? Indiferentes? Culpados? Com vergonha? Ansiosos?
- ♣ Sentiram que nos desiludiram? De que maneira? Pouco? Muito?
- ♣ Que sinais no vosso corpo mostram que era isso que estavam a sentir?
- ♣ O que vos levou a sentir culpa?
- ♣ Porque acham que são sentimentos de culpa e não outros quaisquer?
- ♣ O que pensam quando têm essas sensações?
- ♣ Em que outras situações podemos sentir culpa?
- ♣ Já se sentiram culpados? Sim? Não? Em que situações?
- ♣ Se todas as emoções têm um papel positivo na nossa vida, qual é o papel ou a função da culpa?

### **3. Recapitulando**

A síntese a realizar depende muito daquilo que os participantes mais salientaram durante a sessão. No entanto, o animador deve ser capaz de comunicar ao grupo duas ou três ideias-chave de entre as seguintes:

- A culpa tem um significado e uma função adaptativa.
- Está associada a um remorso, a uma situação de arrependimento, em que injustiçámos alguém ou prejudicamos alguém.
- É uma mistura de várias emoções.
- É natural sentirmo-nos culpados quando fazemos qualquer coisa que prejudica ou pode prejudicar o outro.
- A culpa protege-nos das consequências que o nosso comportamento teria se não o inibíssemos atempadamente.
- Protege os outros, na medida em que diminui a possibilidade de os tratarmos mal. Ou seja, evitamos tratar mal alguém para não nos sentirmos culpados (sentimento negativo e que faz sofrer) com isso.
- É sentida de formas e intensidades diferentes, dependendo do significado que atribuímos à situação que nos desperta essa emoção.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 25

### A alegria

A alegria pode ser descrita através das sensações de prazer, felicidade, alívio, contentamento, satisfação, delícia, divertimento, orgulho, excitação, êxtase, agrado, euforia, gratificação, bom humor, arrebatamento ou entusiasmo

Esta sessão tem como objetivo abordar e explorar a emoção “alegria” através de uma dinâmica de grupo que consiste na entrega de um presente a cada elemento do grupo. Este, poderá ser a entrega de uma t’shirt com uma frase estampada e com um trevo, que traduz um elogio baseado no desenrolar da participação de cada um dos jovens neste programa e tem como objetivo o despoletar nos jovens a emoção apresentada nesta sessão.

Após a realização da dinâmica segue-se um plenário que se centrará num debate em que os jovens exprimem os sentimentos/ emoções que vivenciaram durante a atividade da sessão.

Para finalizar a exploração desta emoção, os animadores deverão proceder a uma síntese das principais conclusões a reter desta sessão.

#### **1. Dinâmica de Grupo – Haja alegria**

A dinâmica dar-se-á início através da entrega dos presentes, tal consiste num reforço positivo traduzido numa t’shirt com uma frase estampada (nomeadamente um elogio) e o logótipo do programa. Esta oferta tem como objetivo despoletar nos jovens a emoção tratada nesta sessão – a alegria (um ganho).

O moderador poderá dizer algo do género:

“ Bem, uma vez que esta é a ultima sessão do módulo das emoções, resolvemos trazer uma pequena lembrança para vocês. Esperamos que gostem, foi escolhida com a melhor das intenções.”

#### **2. Debate**

Após a entrega das ofertas, segue-se um debate, com o intuito de explorar quais os sentimentos/emoção experimentados pelos jovens durante a entrega das ofertas.

O animador deve explorar pormenorizadamente o que os jovens sentiram. Poderão ser colocadas questões do tipo:

- ♣ Quando vos entregaram o presente, o que sentiram? Estranharam? Ficaram curiosos? Indiferentes? Admirados? Surpreendidos?
- ♣ Como se sentiram quando o abriram?
- ♣ Que sinais no vosso corpo mostram que era isso que estavam a sentir?
- ♣ Porque acham que se sentiram dessa forma?
- ♣ Como se costumam sentir quando vos oferecem alguma coisa?
- ♣ E o que sentem quando vos elogiam?
- ♣ O que pensam quando têm essas sensações?
- ♣ Em que outras situações podemos sentir isto?
- ♣ Como é que se sentem quando oferecem alguma coisa a alguém? Orgulhosos? Contentes? Obrigados?
- ♣ Há pessoas que nunca parecem estar contentes/alegres. Isso é possível? Ou será que têm dificuldade em mostrar alegria?

### **3. Recapitulando**

A síntese a realizar depende muito daquilo que os participantes mais salientaram durante a sessão. No entanto, o animador deve ser capaz de comunicar ao grupo duas ou três ideias chave de entre as seguintes:

- A alegria tem um significado e uma função adaptativa.
- Está associada à vivência de um ganho.
- É natural sentirmo-nos com alegria quando tiramos partido (prazer, satisfação) de uma situação.
- É sentida de formas e intensidades diferentes, dependendo do significado que atribuímos à situação que nos desperta essa emoção.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

# Módulo V

## Autonomia e responsabilidade



## Módulo V

### Autonomia e responsabilidade

Este módulo está dividido em três sessões cujo objetivo primordial é a promoção da autonomia e responsabilidade. Nas sessões são trabalhadas competências diversas: gestão doméstica, gestão de recursos financeiros e inserção na vida ativa.

Relativamente a módulos transatos o módulo VI apresenta a característica distintiva das suas sessões não serem interdependentes. Se eventualmente os técnicos acharem que os jovens já possuem as competências previstas para uma determinada sessão poderão descartá-la.

Optou-se por conferir a estas sessões um cariz competitivo, a fim de incrementar o empenho da população, dado que são áreas que suscitam pouco interesse nos jovens.

As atividades desenvolvidas intentam preparar os participantes para a vida fora da instituição, de forma a que estes sejam autónomos em várias situações do dia-a-dia e para que a adaptação e integração à vida fora do ambiente institucional seja mais acessível, havendo um suporte na sua inserção psicossocial.

A bibliografia aponta para uma desresponsabilização dos jovens no que concerne às atividades de vida diária, o que os infantiliza. A regulamentação excessiva da vida quotidiana e a perda do espaço próprio dificultam a construção da autonomia e independência pessoal (Alberto, 2002; Barth *et al.*, 2009). Embora seja variável de instituição para instituição, as estruturas organizacionais dos Lares que não permitem o assumir de responsabilidades diversas, tendem a enfatizar ainda mais a dependência, desresponsabilidade e a infantilidade destas crianças e jovens (Alberto, 2002; Barth *et al.*, 2009; Georgiades, 2005).

Silva (2004) refere que, se a instituição permitir que as crianças/jovens assumam as suas responsabilidades no dia-a-dia, estas poderão desenvolver um conjunto de competências pessoais e sociais que lhes permitam uma melhor adaptação e integração na comunidade.

## Sessão 26

### Saber gerir o dinheiro

A primeira sessão do Módulo V começara com a introdução do tema gestão de recursos financeiros.

Optou-se por começar por esta temática para preparar antecipadamente os participantes para as restantes sessões deste Módulo. Intenta-se que antes de colocar os jovens perante a situação de “ir às compras” eles já tenham aptidões necessárias para usar/poupar dinheiro.

Esta sessão revela-se muito importante pois muitos jovens institucionalizados não têm a mínima noção do que são os gastos que uma casa acarreta e também porque muitas vezes não estão habituados e habilitados a controlar as suas próprias despesas. (Alberto, 2002; Barth *et al.*, 2009; Georgiades, 2005).

O fato do Lar assumir todas as responsabilidades no que toca à alimentação, roupa e pagamento, não só infantiliza como aumenta a dependência dos jovens face à instituição. (Alberto, 2002).

Silva (2004) refere que muitas instituições não concedem situações para que os jovens possam gerir recursos financeiros. Embora seja comum que o adolescente tenha uma mesada não é habitual que a instituição forneça competências para que o jovem saiba usar esta mesma mesada.

O objetivo principal desta sessão é que os participantes adquiram competências para usar e poupar dinheiro, consigam gerir a economia doméstica, tenham noção das despesas habitacionais, saibam quais são as formas de pagamento disponíveis e onde/como podem efetuar o pagamento de contas.

Desta forma, esta sessão está dividida em três dinâmicas que intentam elucidar os participantes para a gestão cuidada do dinheiro.

#### **1. Dinâmica de grupo – Orçamento familiar**

Nesta atividade os moderadores deverão dividir o grupo em equipas. A cada equipa deverá ser entregue uma folha com as seguintes indicações:

- Salário fixo – 500€
- Despesas:
  - Aluguer da casa – 200€
  - Conta da água – 42€

- Conta eletricidade – 24€
- Conta gás – 23€
- Conta televisão e internet – 20€
- Conta telemóvel – 15€
- Alimentação -?
- Outros custos -?

Após entregarem a folha com as indicações os moderadores poderão dizer:

“ Hoje vamos fazer a gestão no nosso orçamento familiar. Cada equipa vai imaginar que é uma família que recebe mensalmente 500€ e que tem despesas fixas. O objetivo é que vocês definam quanto gastariam para alimentação e o que fariam com o resto de dinheiro que sobrasse. Vamos a isso?”

## **2. Dinâmica de grupo - Um programa de controlo de gastos**

Nesta dinâmica os moderadores deverão ensinar os participantes a trabalhar com um programa de controlo de gastos. É necessário que introduzam os dados no computador e realcem a importância de usarem o programa sempre que comprarem e pagarem algo. Posteriormente o programa deverá ser cedido aos jovens para que possam utiliza-lo na generalidade dos custos que possuem.

Os moderadores deverão simular uma situação de compra e introdução no programa. A seguir encontra-se uma explicação do programa e um exemplo de uma inserção dos custos.

O programa de controlo de gastos desenvolvido poderá ser benéfico para que os participantes incrementem capacidades de controlo sobre a sua mesada. O referido documento foi originado a partir do programa Excel™.

O plano passaria inicialmente pela introdução dos dados em conjunto com os moderadores, para que o jovem entenda como se trabalha com o programa, mas também para ser auxiliado no desenvolvimento de competências relativas ao uso eficiente do seu dinheiro. Posteriormente, quando o técnico considerar que o jovem está preparado para tal, o utente poderá passar a preencher o programa de forma independente no seu computador ou num computador do Lar. Este seria mais um passo, no desenvolvimento da sua autonomia e capacidades necessárias à vida fora do Lar.

O programa está criado de maneira a que o seu uso seja extremamente simples, sendo que todos os cálculos estão automatizados. O controlo de gastos está organizado mensalmente, podendo-se ainda realizar uma verificação anual das contas. Esta é também projetada automaticamente.

➤ Como introduzir os dados:

Os campos de preenchimento obrigatório são o tipo de produto (a partir da listagem pré-definida), o preço e o valor da mesada. Contudo, sugere-se que os restantes campos (data, loja e produto) sejam completados a fim duma melhor organização e recolha mais pormenorizada de dados.

A cor vermelha ou verde nos campos referentes ao saldo representam, respetivamente, um balanço negativo e positivo.

A cor verde da célula H18, referente ao total da “Despesa Geral”, representa a concordância com a célula K3, indicativa da “Despesa Mensal”.

120										
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
<b>Controlo de Gastos</b>										
<b>Descrição pormenorizada</b>						<b>Descrição Geral</b>		<b>Despesa Mensal</b>	22,50 €	
								<b>Mesada</b>	25,00 €	
								<b>Saldo</b>	2,50 €	
<i>Data</i>	<i>Tipo Produto</i>	<i>Loja</i>	<i>Produto</i>	<i>Despesa</i>		<i>Tipo Produto</i>	<i>Despesa</i>			
3-Jan	Alimentação	Continente	Guloseima	2,00 €		Alimentação	5,00 €			
7 15-Jan	Diversão	Norteshopping	Cinema	5,00 €		Cultura	0,00 €			
8 17-Jan	Telemóvel	Papelaria	Carregamento	10,00 €		Cosmética	0,00 €			
9 25-Jan	Alimentação	Pingo Doce	Bolachas	3,00 €		Desporto	0,00 €			
10 28-Jan	Vestuário	Zara	Cachecol	2,50 €		Diversão	5,00 €			
						Informática	0,00 €			
						Outros	0,00 €			
						Presentes	0,00 €			
						Telemóvel	10,00 €			
						Transportes	0,00 €			
						Vestuário	2,50 €			
						<b>Total</b>	<b>22,50 €</b>			
20										

Exemplo duma Folha Mensal do Programa de Controlo de Gastos

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
2																
3		<b>Despesa</b>	<b>Mesadas</b>	<b>Saldo</b>		<b>Alimentação</b>	<b>Cultura</b>	<b>Cosmética</b>	<b>Desporto</b>	<b>Diversão</b>	<b>Informática</b>	<b>Outros</b>	<b>Presentes</b>	<b>Telemóvel</b>	<b>Transportes</b>	<b>Vestuário</b>
4	<b>Janeiro</b>	22,50 €	25,00 €	2,50 €		5,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	5,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	10,00 €	0,00 €	2,50 €
5	<b>Fevereiro</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
6	<b>Março</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
7	<b>Abril</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
8	<b>Mai</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
9	<b>Junho</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
10	<b>Julho</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
11	<b>Agosto</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
12	<b>Setembro</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
13	<b>Outubro</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
14	<b>Novembro</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
15	<b>Dezembro</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €		0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
16																
17	<b>Anual</b>	<b>22,50 €</b>	<b>25,00 €</b>	<b>2,50 €</b>		<b>5,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>5,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>10,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>2,50 €</b>
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

Exemplo da Folha Anual do Programa de Controlo de Gastos

### 3. Debate

Optou-se por realizar o debate conjunto das duas dinâmicas.

No debate devera ser enaltecida a importância de os jovens reconhecerem os custos que se têm com uma habitação, as despesas que são prioritárias e as regras da poupança. Deverá referir-se igualmente a importância de usar um programa deste género para controlar e gerir os custos. Para dinamizar o debate poderão ser utilizadas as seguintes questões:

- ♣ Que contas fizeram para apurar quanto dinheiro podiam gastar?
- ♣ Sobrou algum? Quanto?
- ♣ Em que gastariam o dinheiro que sobrou?
- ♣ O que acontece quando as pessoas ficam sem dinheiro até ao final do mês?
- ♣ O que acontece se não pouparmos algum dinheiro para o próximo mês?
- ♣ E se uma família gastar 490€ e tiver uma emergência que tenha que gastar 155€, o que fazer?

- ♣ Onde podemos poupar dinheiro?
- ♣ Acham que um programa deste género vos poderá ajudar a ter mais controlo dos gastos? Porquê?
- ♣ Qual a importância de guardarmos os recibos/faturas?
- ♣ Acham que é fácil trabalhar neste programa? O que mudariam?

#### **4. Recapitulando**

Em síntese é essencial reter a ideia da importância da poupança de dinheiro na vivência diária. É necessário que os participantes percebam que a vida sozinhos tem custos e que têm a ser eles a arranjar financiamento para as suas despesas. A capacidade de distinguirem despesas prioritárias de despesas secundárias ou supérfluas é também uma noção que se pretende que retenham.

Devera igualmente referir-se o auxílio que um programa deste género facultaria para o controlo das despesas e verificação da receita.

#### **5. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 27

### Para ser autónomo tenho de...

Nesta sessão serão trabalhadas competências básicas para que os jovens consigam ser autónomos e independentes.

Desta forma e através de x dinâmicas, vai-se tentar inculcar nos participantes a importância de saberem confeccionar as suas próprias refeições, escolher os produtos ideais quando vão às compras e conferir capacidades de autonomia, bem como conhecimentos básicos a nível de estruturas públicas e de requisitos burocráticos para a obtenção de determinados documentos.

Apesar de em alguns centros de acolhimento os jovens estarem familiarizados com a cozinha, em muitas instituições os adolescentes não têm esta oportunidade porque este serviço fica a cargo de uma equipa especializada. Tal acontece com o comprar alimentos e com o tratar de questões burocráticas, nestas situações é normalmente a instituição que assume o encargo (Alberto, 2002; Barth *et al.*, 2009; Silva, 2004).

Assim, torna-se pertinente que estes jovens aprendam aptidões de confeção de refeições, de compras de produtos para a casa e bens essenciais e capacidades de autonomia no que concerne a tratar de questões burocráticas.

#### **1. Dinâmica de grupo – Cozinha divertida**

Esta atividade tem como principal objetivo munir os participantes de capacidades culinárias, aprendendo confeções elementares para a vivência sozinhos.

Deverá ser realizada na própria cozinha do Lar ou, se o Lar possuir, numa cozinha pedagógica.

De forma a tornar a atividade mais apelativa, esta dinâmica deveria contar com o apoio e supervisão das cozinheiras do Lar.

Os moderadores deverão organizar o grupo em equipas mais ou menos com o mesmo número de elementos. Cada equipa deverá ter rapazes e raparigas, de maneira a que uns possam auxiliar os outros. Cada equipa deverá escolher um nome e um “grito de guerra”.

As atividades decorrerão num horário fixo a combinar com todos os participantes.

Esta atividade deverá ser realizada três vezes, as primeiras duas sessões servirão para aprender a confeccionar algumas receitas diferentes escolhidas pelos técnicos e cozinheiras, a última sessão servirá como avaliação.

Na 3ª sessão cada equipa deverá confeccionar uma sopa, um prato e uma sobremesa à escolha que serão avaliados pelos moderadores e cozinheiras. A equipa que obter mais pontuação ganha.

➤ **Sugestão 1ª sessão**

**Prato** – bifinhos com arroz e cogumelos

**Sobremesa** – cascata de fruta laminada

➤ **Sugestão 2ª sessão**

**Sopa** – sopa de feijão-verde

**Prato** – pescada estufada com puré

**Sobremesa** – gelatina

➤ **Sugestão 3ª sessão (avaliação das equipas)**

**Sopa** – sopa de espinafres

**Prato** – frango estufado com massa

**Sobremesa** - bolo de cenoura

## **2. Debate**

Após a realização das três sessões, os animadores deverão organizar um debate onde devem destacar a importância de saber cozinhar e de ser autónomo no que toca às confeções das suas próprias refeições. Podem ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ Acham importante saber cozinhar? Porquê?
- ♣ Só as mulheres é que devem saber cozinhar?
- ♣ Qual o prato que tiveram mais dificuldade a confeccionar? Porquê?
- ♣ Qual a importância de se comer sopa no início das refeições?
- ♣ Qual a importância de se comer legumes e frutas?

- ♣ Sentiam-se preparados para viverem sozinhos e terem de confeccionar as vossas próprias refeições?
- ♣ Acham que fazem uma alimentação equilibrada?
- ♣ Quais são as consequências de uma alimentação pouco equilibrada?

### **3. Recapitulando**

Em síntese, os moderadores deverão lembrar a importância de saber cozinhar e de ser autónomo no que toca a confeccionar as nossas próprias refeições.

Os moderadores também deverão realçar a importância de fazer refeições equilibradas dando prevalência aos legumes e à fruta e não às doçarias e gorduras.

### **4. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

### **5. Dinâmica de Grupo – Vamos às compras**

O objetivo desta atividade seria criar uma situação real em que os participantes teriam de se dirigir a um supermercado a fim de obterem os bens necessários para a manutenção de uma casa.

Os moderadores dividem o grupo em equipas e seria dada uma quantia fixa para cada equipa. Entre a lista de produtos estariam alimentos, produtos de higiene, produtos de limpeza e outros bens necessários às vivências diárias.

Os moderadores deverão acompanhar as equipas ao estabelecimento comercial.

Para esta atividade as equipas poderiam ser as mesmas da atividade “Cozinha Divertida”.

Primeiramente organiza-se uma assembleia com cada equipa em que os elementos constituintes do grupo teriam de elaborar uma lista do que achavam necessário e pertinente comprar para o Lar (pão, leite, manteiga, pasta-de-dentes, papel higiénico, shampoo, lava-tudo, esfregão, etc.). Os moderadores deverão elucidar quais os objetos mais importantes e essenciais (iogurtes, fruta) e quais os dispensáveis e supérfluos (gomas, verniz para unhas). Estes também informariam os jovens de que deveriam procurar produtos mais baratos (não esquecendo o ratio entre qualidade-preço), ter atenção aos prazos de validade e as condições gerais dos alimentos, nomeadamente dos mais sensíveis (fruta).

Esta atividade poderia estar correlacionada com a atividade “Cozinha Divertida”. Os ingredientes necessários para cada sessão poderiam ficar listados na sessão anterior e as equipas tinham a obrigação de os comprar antes da realização da atividade. Cada sessão teria uma equipa diferente encarregada de comprar todos os ingredientes. Desta forma esta dinâmica iria igualmente dividir-se em três sessões.

Também nesta atividade haveria avaliação, a equipa que conseguisse comprar todos os produtos necessários e poupasse mais dinheiro teria uma pontuação superior. A avaliação será feita pelos moderadores da dinâmica.

## **6. Debate**

No final das três “idas às compras” dar-se-á início ao debate onde os moderadores deverão enaltecer a importância de saber ir às compras, perceber quais são os bens essenciais que se devem comprar e os que são secundários e a importância de manter o talão de compras para futuras comparações.

Também é necessário que os jovens entendam a importância de controlarem quanto gastam e saberem procurar os produtos mais baratos tendo em conta o ratio qualidade-preço. Para moderar a discussão podem ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ Quais os produtos que compraram?
- ♣ Quanto dinheiro gastaram? Acham que foi muito ou pouco?
- ♣ Tiverem dificuldade em escolher os alimentos?
- ♣ Se não vos tivéssemos dado indicações comprariam outros produtos?
- ♣ Qual a importância de terem comprado aqueles alimentos e não outros?
- ♣ Acharam que “ir às compras” é difícil?
- ♣ Porque é importante guardamos o talão das compras?
- ♣ Se tivessem pouco dinheiro, que produtos comprariam primeiro?
- ♣ Qual a importância de uma pessoa saber fazer compras?
- ♣ Sentem-se preparados para fazer compras sozinhos?

## **7. Recapitulando**

Em síntese os moderadores deverão realçar a importância de saber fazer compras, do saber escolher os melhores produtos, saber distinguir entre produtos prioritários e produtos secundários e saber controlar os gastos.

## **8. Grito de Equipa**

Todos - Somos Um

## **9. Dinâmica de grupo – Rally de conhecimentos**

Esta atividade intenta conferir aos participantes capacidades de autonomia, bem como conhecimentos básicos a nível de estruturas públicas e de requisitos burocráticos para a obtenção de determinados documentos.

Os moderadores deverão dividir o grupo em equipas, estas poderão ser as mesmas das restantes dinâmicas desta sessão.

Primeiramente os moderadores deverão criar um um manuscrito que contenha o percurso e as direções das instituições desejadas. O Trevo recomenda faz uma sugestão das instituições a que os participantes deverão ir, mas tendo em conta a distancia, a inexistência da loja e a pertinência do pedido, fica ao critério dos técnicos a escolha dos locais. No caso de ser seguida a sugestão do programa, o manuscrito deverá conter o percurso e a direção da Loja do Cidadão, Segurança Social, Centro de Saúde e o Centro de Emprego. Neste folheto, deveria conter igualmente todo o trajeto definido, quais os transportes a usar e em que paragens sair. Para cada instituição os utentes têm um objetivo específico: na Loja do Cidadão teriam de obter informações dos documentos necessários para tirar o Cartão Único e o Cartão Europeu de Saúde; na Segurança Social teriam de adquirir informações sobre as condições para a obtenção do “Abono de família para crianças e jovens”; no Centro de Saúde deveriam recolher informação sobre o que é necessário para a marcação de uma consulta de Planeamento Familiar; no Centro de Emprego teriam que obter dados sobre os procedimentos que deveriam fazer para se inscreverem no Centro de Emprego. Os moderadores deverão acompanhar as equipas aos locais.

O processo de avaliação desta atividade deve ter em conta o número de instituições a que efetivamente as equipas tinham ido e o rigor da informação recolhida. Esta avaliação seria feita pelos moderadores.

## **10. Debate**

No debate deverá realçar-se a utilidade de sermos autónomos e independentes no que toca conhecimentos básicos a nível de estruturas públicas e de requisitos

burocráticos para a obtenção de determinados documentos. É importante referir que na vivência sozinhos terão de assumir estas responsabilidades.

Para dinamizar a discussão poderão ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ Tinham alguma noção de como se adquiria estes documentos?
- ♣ Que dificuldades sentiram nos locais?
- ♣ Gostaram de realizar esta atividade? Porquê?
- ♣ O que é o Cartão Europeu de Saúde? Para que serve?
- ♣ Em que consiste o abono de família para crianças e jovens?
- ♣ O que necessitam de fazer para se inscreverem no centro de emprego?
- ♣ Em que local tiveram mais dificuldade em obter os documentos?
- ♣ Qual a importância de sermos autónomos nestas questões? Porquê?

## **11. Grito de Equipa**

Todos – Somos Um

## Sessão 28

### O meu futuro

O objetivo desta sessão é que os participantes reflitam no que desejam para o futuro e no que necessitam de fazer para alcançar esses mesmos objetivos.

Através de duas dinâmicas intenta-se que perspetivem o seu futuro e considerem soluções para o alcançar. Assim, explorar-se-á interesses profissionais que os jovens tenham, bem como que reflitam acerca do futuro, como o imaginam, quer ao nível dos desejos pessoais, quer ao nível dos projetos realizáveis e importantes para eles.

Pretende-se que tomem consciência do que têm de fazer e das competências que têm de apreender para alcançar a finalidade pretendida.

Na primeira dinâmica ira-se questionar os participantes acerca do futuro, na segunda dinâmica ira-se simular técnicas de procura de emprego.

Para o debate é necessário que os adolescentes façam uma introspeção sobre as aptidões que têm, ou necessitam ter para que alcancem os objetivos futuros.

#### **1. Dinâmica de grupo – Parar e pensar no meu futuro**

Nesta atividade os moderadores deverão dar uma folha aos participantes que contém uma tabela com as descrições: “o que quero fazer no futuro?”, “Que competências tenho de adquirir para o poder fazer?” e “Será que consigo? Porquê?”.

Para esta atividade estão previstos 15 minutos, durante este tempo os jovens deverão fazer uma introspeção e responder as questões propostas.

O animador devera dizer aos jovens que a finalidade principal desta dinâmica é que eles se imaginam como estarão daqui a 10 anos e como gostariam de estar. Devem pensar em termos de profissão e realização pessoal e familiar.

<b>O que quero fazer no futuro?</b>	<b>Que competências tenho de adquirir para o poder fazer?</b>	<b>Será que consigo? Porquê?</b>

## **2. Debate**

Para dinamizar o debate o animador deverá colocar as seguintes questões:

- ♣ Foi difícil idealizarem o vosso futuro?
- ♣ O que sentem quando pensam no futuro?
- ♣ Acham que vão poder concretizar o que desejam para o futuro?
- ♣ Têm medo de não o conseguir fazer?
- ♣ Que competências têm de desenvolver para alcançarem o vosso objetivo?
- ♣ Acham que o que desejam para o vosso futuro coincide com o que vão alcançar?

- ♣ A nível profissional o que têm de fazer para atingirem o vosso objetivo?
- ♣ A nível pessoal o que têm de fazer para alcançarem o objetivo?
- ♣ Acham que estão no caminho certo para o vosso projeto de vida?

### **3. Dinâmica de grupo – Procurar trabalho**

Nesta dinâmica pretende-se que os jovens simulem técnicas de procura de emprego, elaborem um *curriculum vitae* e uma carta de apresentação e saibam pesquisar em sites de ofertas de emprego.

Esta dinâmica tem dois momentos distintos e poderá desenvolver-se ao longo de várias sessões, fica ao critério dos moderadores.

Primeiramente os técnicos deverão auxiliar os jovens na procura de certas profissões em *sites* de ofertas de emprego. As profissões poderão ser:

- Cabeleireira/
- Eletricista
- Assistente dentaria
- Técnico de *cal center*
- Rececionista
- Educadora de infância
- Cozinheiro
- Auxiliar de ação educativa
- Empregado de mesa
- Animador sociocultural
- Empregado de bar (*barmaid*)

Após a pesquisa das profissões os moderadores deverão construir conjuntamente com os participantes um *curriculum vitae* e uma carta de apresentação. Os técnicos devem anunciar a importância de um *curriculum vitae* e carta de apresentação bem estruturados, organizados e com informação pertinente.

Para se dar um exemplo de um *curriculum vitae* europass os técnicos poderão recorrer a este link: <http://europass.cedefop.europa.eu/pt/documents/curriculum-vitae/examples>

Como exemplo de carta de apresentação sugere-se a seguinte:

**Dora Freitas**  
**Rua Oliveira Monteiro, nº 500**  
**4250-250 Porto**

**Exmº Sr. Director do**  
**Departamento de Recursos Humanos**  
**Roche Farmacêutica Química, Lda.**  
**Travessa Teixeira Júnior, nº I**  
**1300-553 Lisboa**

**Porto, 18 de Abril de 2005**

**Assunto: Delegado de Informação Médica (ref. 84/06)**

**Em resposta ao vosso anúncio, publicado no Jornal Notícias, no dia 17 de Abril de 2006, nº 450 D/06, apresento a minha candidatura para a função de Gestor de Recursos Humanos.**

**Chamo-me Dora Freitas e sou licenciada em Bioquímica pela Faculdade de Ciências da Universidade do Porto.**

**Possuo como experiência profissional um estágio na empresa Novartis Farma e experiência de dois anos na área de controle da qualidade no Laboratórios Pfizer, Lda..**

**No que respeita à formação complementar, possuo um Curso de Gestão Qualidade e em Gestão de Equipas.**

**Junto envio o meu *curriculum vitae* para vossa apreciação.**

**Agradecendo antecipadamente a atenção que possam dispensar-me, apresento os melhores cumprimentos.**

#### 4. Debate

Em síntese é importante que os participantes retenham certas ideias. Primeiramente, os moderadores deverão realçar a importância de ter um *curriculum vitae* e carta de apresentação bem elaborados e qual a sua importância no arranjar um emprego. É também relevante que os participantes saibam onde recorrer quando procuram emprego (*sites*, centro de emprego). Para dinamizar o debate poderão ser colocadas as seguintes questões:

- ♣ Alguma vez procuram emprego? Como o fizeram?
- ♣ Acharam difícil procurar emprego no *site*?
- ♣ Qual a importância de um *curriculum vitae*? E de uma carta de apresentação
- ♣ Acharam difícil a construção dos mesmos?
- ♣ O que acham que irão valorizar mais nos vossos currículos?
- ♣ Se tivessem que ir a uma entrevista, qual a postura que utilizariam? Porquê?
- ♣ Será que a roupa que levamos para uma entrevista pode condicionar o sermos aceites ou não?
- ♣ E o nosso *curriculum vitae* ou carta de apresentação será que condiciona o ficarmos com a posição?
- ♣ Qual a característica que um patrão deve apreciar mais num empregado? Porquê

#### 5. Recapitulando

Na síntese deverá enaltecer-se a utilidade de um bom *curriculum vitae* e carta de apresentação. É importante que os participantes percebam que um *curriculum vitae* bem estruturado ajuda a conseguir a posição.

Existem várias técnicas de procura de emprego sendo que os participantes ficaram a conhecer como se procura em sites de emprego e que poderão recolher informações no centro de emprego local.

#### 6. Grito de Equipa

Todos - Somos Um

# Módulo VI

## Falando de Tabus



## **Módulo VI**

### **Falando de Tabus**

O último módulo é composto por três sessões, a primeira relacionada com a temática da sexualidade, a segunda com o abuso de álcool e drogas, a última com o visionamento de um filme.

Estes temas são abordados no último módulo propositadamente, dado que é espectável que os módulos anteriores confirmem maior maturidade aos participantes. Por outro lado, a organização, disposição e dinâmica com que se aborda estes temas é também distinta dos módulos anteriores.

Tornou-se premente para a autora introduzir uma temática que abordasse questões relacionadas com a sexualidade, considerando as debilidades e riscos associados ao desconhecimento, desinformação e infantilidade da população relativamente a este tema (Zurita & del Valle, 1996). Refira-se que promiscuidade e o comportamento sexualizado é um fator de risco associado a população institucionalizada (Strecht, 2000) e que, aliada à desinformação destas temáticas se torna numa combinação muito preocupante. Mais ainda, saliente-se a agravante de alguns jovens poderem ter sido vítimas de abuso sexual o que potencia o aparecimento destes fatores de risco. De fato a atividade sexual precoce, comentários sexuais desadequados, a masturbação excessiva, o comportamento sexualizado e a prostituição são consequências típicas da violência sexual contra crianças (Beitchman *et al.*, 1992; McCoy & Finkelhor, 1995).

Dum ponto de vista geral, a função do plano de atuação quanto à sexualidade prende-se com a realização de atividades que desmistifiquem a temática, promovam a aquisição de conhecimentos básicos e fomentem a facilidade de comunicação com a equipa técnica quanto a dúvidas que possam surgir.

A inclusão de uma unidade que aborde as questões relacionadas com os consumos de tabaco/álcool/drogas prende-se com o facto de o desenvolvimento do comportamento aditivo partilhar antecedentes comuns com os fatores de risco anteriormente mencionados (Negreiros, 2008; Silva, 2004). Desta forma, Negreiros (2008) realça a importância de programas de prevenção que conjuguem estratégias específicas para a prevenção do consumo de drogas com outras estratégias de âmbito mais geral. Referencie-se também que muitos jovens em situações de acolhimento institucional são filhos de pais consumidores e perceberam diretamente os seus

consumos (Negrão & Seabra, 2007). Este último ponto intensifica a necessidade da inclusão de uma unidade que aborde esta temática.

O objetivo primordial é a transmissão, através de certas atividades, de informação respeitante a diferentes substâncias psicoativas, fornecimento de conhecimentos respeitantes das substâncias lícitas e ilícitas e perigos associados ao seu consumo e os motivos que conduzem ao consumo de drogas.

O visionamento do filme pode ser realizado numa ou duas sessões ficando a decisão ao critério dos técnicos que estão a implementar o programa. O objetivo desta ação é que os participantes façam uma reflexão sobre a temática abordada pelo filme e que exponham o que entendem ser a moral da história. O Trevo propõe uma listagem de filmes que poderá ser alterada se os moderadores o entenderem.

## Sessão 29

### Vamos aprender sobre a sexualidade

Esta sessão pressupõe 4 etapas que deverão ser realizadas em dias diferentes mas consecutivos. Idealmente realiza-se o pré-teste conjuntamente com a 1ª apresentação no primeiro dia, no segundo dia faz-se a 2ª apresentação, no terceiro dia a 3ª apresentação conjuntamente com o pós-teste e no quarto e último a sessão de planeamento familiar.

Quando se efetuar a 3ª apresentação deverá dar-se um panfleto aos participantes para que estes guardem e possam ler quando tiverem dúvidas.

No primeiro dia os moderadores deverão explicar o porquê desta temática ser um tema tabu. Devem igualmente enfatizar a importância de lidarmos com este assunto como adultos. Devera ser criado um ambiente em que os participantes se sintam confortáveis e à vontade para colocar todas às dúvidas, sem medo de represálias.

Tendo em conta a maturidade e as problemáticas associadas da população, fica ao critério dos moderadores realizar a sessão com participantes de ambos os sexos, ou realizar a sessão para participantes do sexo feminino e outra para participantes do sexo masculino.

Para esta sessão devera ser colocada uma “Caixa de Dúvidas” logo no primeiro dia que se organiza a sessão.

O seu objetivo fundamental passa pela elucidação dos jovens que possam sentir-se menos confortáveis a colocar as questões em público ou à equipa do Lar. Não tem qualquer custo para a instituição e pode ser mantida no futuro. Este dispositivo deverá ficar num local visível durante toda a realização da sessão e até à primeira sessão *follow-up*.

A Caixa de Dúvidas é um dispositivo a colocar num local acessível a todos os utentes (refeitório ou entrada principal) que permite que, anonimamente, os jovens coloquem as suas dúvidas relativamente às formações dadas ou a outros temas do seu interesse. As respostas às perguntas colocadas serão dadas todos os dias em que se realize a Sessão “vamos aprender sobre sexualidade” e no início da sessão posterior. É de extrema importância que os técnicos verifiquem assiduamente a Caixa para averiguarem se foram colocadas questões. Caso haja, questões poderá ser organizada uma sessão extra para as responder ou então efetuar a resposta na primeira sessão *follow-up*.

Para a ação de planeamento familiar os moderadores deverão confidas a enfermeira/médica responsável pelas consultas de planeamento familiar. O objetivos é que estas realizem uma ação de formação onde abordem questões relacionadas com a sexualidade.

Este módulo obedece a uma estrutura diferente dos anteriores, não havendo os pontos Dinâmica de Grupo e Recapitulando, no entanto, ao fim de cada sessão é suposto que se organize um debate para responder a todo o tipo de dúvidas colocadas pelos jovens e ler as questões anónimas colocadas na “Caixa de Dúvidas”.

## ➤ **Estrutura da Sessão “Vamos aprender sobre s sexualidade”**

### **1 – Realização de pré-teste**

Este processo pretende mensurar os conhecimentos dos jovens e posteriormente avaliá-los de novo após a implementação

### **2 – Formação dos participantes através de 3 módulos educativos.**

Esta formação compõe-se de três módulos educativos: “Os órgãos sexuais”, “Métodos contraceptivos” e “Doenças sexualmente transmissíveis”. No final do 3º módulo dá-se o panfleto aos participantes.

Baseiam-se não só em apresentações de *Powerpoint* e colocação de dúvidas, mas também no contacto dos utentes com métodos contraceptivos e jogos didáticos.

Saliente-se que a autora convida os moderadores a fazerem esta mesma apresentação aos técnicos do Lar. Tal deve-se ao fato de poderem estar aptos para responder a questões que lhes possam ser colocadas pelos jovens. Esta não é uma situação a descurar, tendo em conta a sua relação de proximidade e confiança.

Esta formação poderá ser dada pelos moderadores se se prepararem convenientemente. Também há a possibilidade de a apresentação ser feita por uma médica ou enfermeira do Centro de Saúde, responsável pelas consultas de planeamento familiar ou uma pessoa com formação em Educação Sexual

### **4 - Realização de Pós-teste**

Este teste permite a aferir o nível de conhecimentos dos utentes, a sua evolução e o sucesso da própria sessão.

## **5 – Planeamento familiar**

Dirigida a todos os participantes, esta acção pretende não só aproveitar os recursos informativos do Centro de Saúde, mas também elucidar os jovens dum local que lhes pode vir a ser útil no esclarecimento de dúvidas ou na aquisição de métodos contraceptivos. Esta acção deverá ser realizada para o grupo. Recomenda-se que a equipa técnica do Lar acorde com o Centro de Saúde consultas individuais de planeamento familiar para os jovens, a realizar no Lar ou no Centro de Saúde.

### **Pré-teste/ Pós-teste**

Este questionário é anónimo, não coloques o teu nome em nenhum lugar e quando entregares dobra-o em 4.

Lê atentamente as questões colocadas e identifica com um círculo a resposta correta

**1. De quantos dias é composto o ciclo menstrual?**

- a) 18 dias
- b) 28 dias
- c) 38 dias

**2. Não é possível engravidar na primeira relação sexual.**

Verdadeiro

Falso

**3. Dos indicados quais são métodos de contraceção?**

- a) DIU
- b) Preservativo feminino
- c) GIU
- d) Espermicida

**4. A pilula protege de doenças sexualmente transmissíveis?**

- a) Sim
- b) Não

**5. Para que serve a “Pilula do dia seguinte”?**

- a) Para se tomar quando se esquece uma pílula
- b) Para se tomar quando se teve uma relação sexual desprotegida
- c) Para se tomar em qualquer altura do mês
- d) Para se tomar obrigatoriamente sempre no dia a seguir a se ter uma relação sexual

**6. Posso tomar a “Pilula do dia seguinte” sempre que quiser porque não me faz mal?**

- a) Sim
- b) Não

**7. O preservativo masculino deve-se colocar com o pénis sem ereção.**

- a) Verdadeiro
- b) Falso

**8. Destes métodos contraceptivos, qual é o único que protege de doenças sexualmente transmissíveis?**

- a) Espermicida
- b) DIU (diapositivo intrauterino)
- c) Pilula
- d) Preservativo
- e) Coito interrompido

**9. Destas doenças quais são as sexualmente transmissíveis?**

- a) Cancro
- b) SIDA (HIV)
- c) Gonorreia
- d) Piorreia
- e) Sífilis
- f) Vírus do Papiloma Humano (VPH)
- g) Anemia
- h) Herpes

**10. Ter sonhos sexuais é normal?**

- a) Sim
- b) Não

**11. Só os homens é que se masturbam?**

- a) Sim
- b) Não

**12. Identifica os sintomas típicos de doenças transmitidas por via sexual**

- a) Corrimento vaginal na mulher e uretral no homem
- b) Febre
- c) Dores de cabeça
- d) Comichão nos órgãos sexuais
- e) Ardor ao urinar ou nas relações sexuais

**13. Como se transmite a SIDA**

- a) Saliva
- b) Picadas de insetos
- c) Sangue
- d) Sanitários
- e) Carícias e abraços
- f) Esperma
- g) Fluido vaginal
- h) Louças e talheres

# **1<sup>a</sup>**

# **Apresentação**

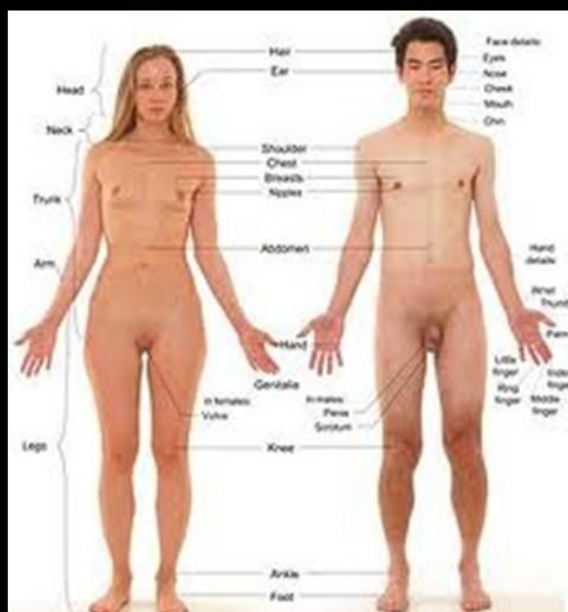


# Trevo

## Módulo 1 – Os Órgãos Sexuais



## A Mulher e o Homem



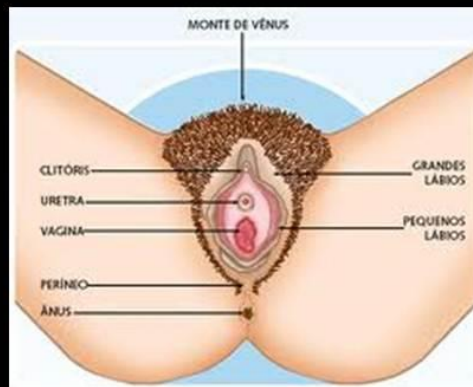


## A Mulher



### Zona exterior

- Vulva
- Monte de Vênus
- Clitóris
- Grandes lábios
- Pequenos lábios

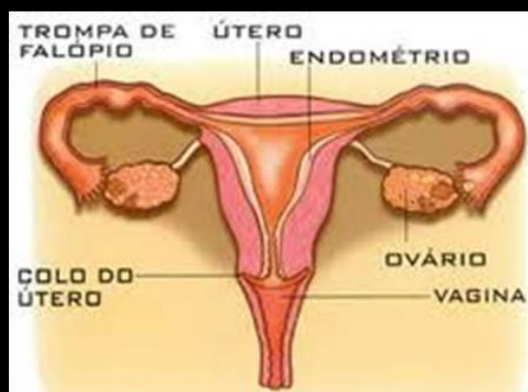


## A Mulher



### Zona interior

- Vagina
- Útero
- Endométrio
- Miométrio
- Trompas de Falópio
- Ovários



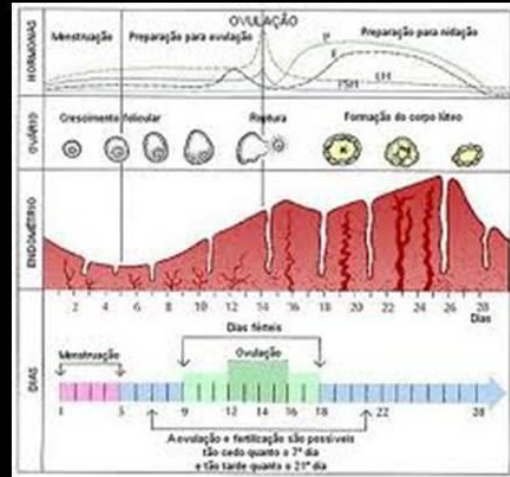
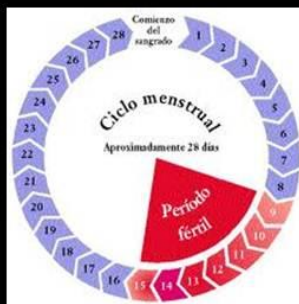


## A Mulher



### Ciclo Menstrual

- 28 dias (aproximadamente)
- Período fértil entre dia 9 e 15 do ciclo
- Alterações hormonais



## O Homem



- Pênis
- Prepúcio
- Escroto / Saco escrotal

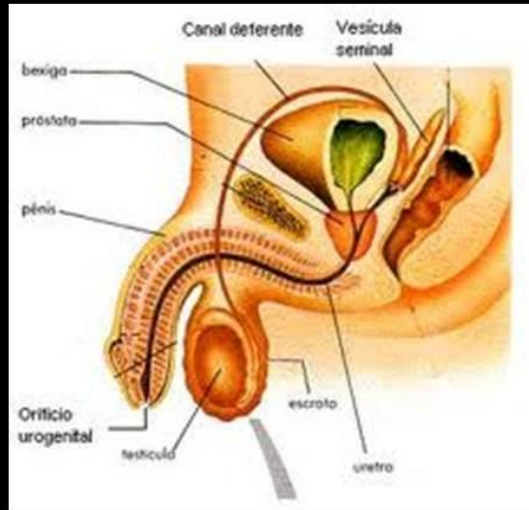




## O Homem



- Testículos
- Próstata
- Vesícula Seminal
- Canal Deferente
- Uretra



## A Puberdade



### Adolescência

- Altura de transição entre a infância e o estado adulto
- Pode estender-se desde os 11 aos 21 anos de idade
- Grandes mudanças a nível físico
- Alterações hormonais





## A Puberdade na Rapariga



10-11 anos: Início da formação dos quadris com a acumulação de gordura, primeiro crescimento dos seios e dos mamilos;

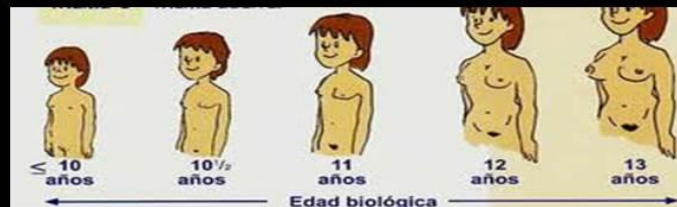
11-14 anos:

1. Surgem os pelos pubianos (lisos), a voz torna-se mais grave, rápido crescimento dos ovários, da vagina, do útero e dos lábios da genitália;

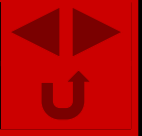
2. Os pelos pubianos tornam-se crespos

3. Idade do "salto de crescimento", os seios começam a tomar forma, amadurecimento dos óvulos: menarca (primeira menstruação);

14-16 anos: Crescimento dos pelos axilares, os seios adquirem a forma adulta (estágio secundário)



## A Puberdade no Rapaz



12-13 anos: Surgem os pelos pubianos (lisos); início do crescimento dos testículos, do escroto e do pênis, mudanças temporárias no peito; formação de esperma

13-16 anos:

1. Início da mudança de voz, crescimento acelerado do pênis, dos testículos, do escroto, da próstata e da vesícula seminal, primeira ejaculação

2. Os pelos pubianos tornam-se crespos

3. Grande "salto de crescimento"

4. Crescimento dos pelos axilares

16-18 anos: aparecimento da barba, início das "entradas" no contorno dos cabelos, marcante mudança de voz.





Fim



**Se tiveres dúvidas podes falar comigo ou deixar a tua dúvida na “Caixa de Perguntas”!**

**A tua questão será respondida na nossa próxima reunião!**



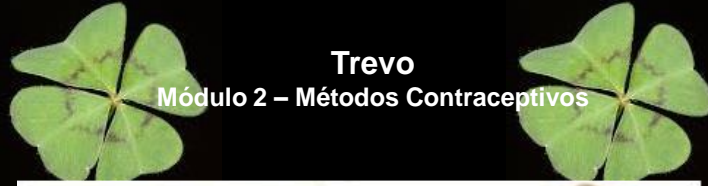
Fim



**Muito Obrigado  
pela Atenção**

**2<sup>a</sup>**

# **Apresentação**



Trevo

Módulo 2 – Métodos Contraceptivos

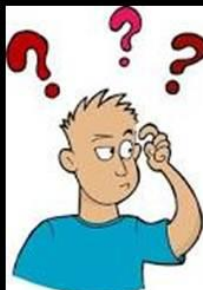


# Sexualidade

Módulo 2 – Métodos Contraceptivos



Introdução



Afinal, o que são os métodos contraceptivos?





## Introdução



**Muito Importante!!!**

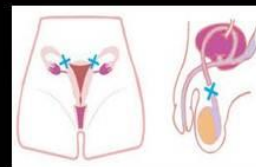
**AS RELAÇÕES SEXUAIS,  
MESMO QUE SEJA A  
PRIMEIRA VEZ OU APENAS  
UMA VEZ, PODEM  
PROVOCAR A GRAVIDEZ!!**



## Tipos de Contracepção



- Reversíveis
- Irreversíveis
  
- Comportamentais
- Barreira
- Hormonais
- Dispositivos Intrauterinos (DIU)
- Cirúrgicos
  
- Emergência





## Métodos contraceptivos



- Preservativo Masculino
- Preservativo Feminino
- Espermicidas
- Dispositivo Intrauterino (DIU)
- Contraceção hormonal
- Abstinência periódica / Autocontrolo
- Contraceção Cirúrgica
- Contraceção de Emergência

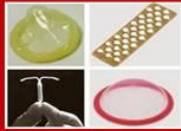


## Preservativo Masculino



- Método reversível
- Método barreira
- Muito eficaz! 90 a 95% eficácia
- Necessário colocá-lo correctamente
- Protege de doenças sexualmente transmissíveis!!!

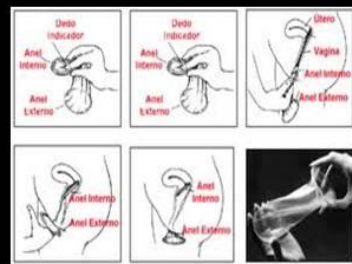




## Preservativo Feminino



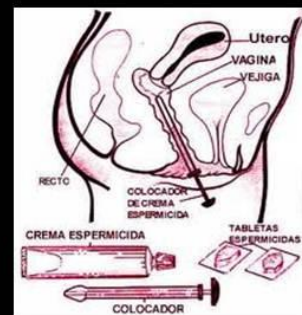
- Método reversível
- Método barreira
- Mais difícil de colocar que preservativo masculino
- Colocado dentro da vagina com extremidade fora da vulva.
- Protege de doenças sexualmente transmissíveis!!!



## Espemicidas



- Método reversível
- Método barreira
- Gel, creme, espuma ou supositório
- Colocado dentro da vagina antes das relações
- **NÃO** protege de doenças sexualmente transmissíveis!!!





## DIU



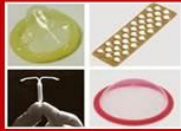
- Dispositivo Intrauterino
- Método reversível
- Colocado no útero por um médico!
- Forma parecida com um T
- **NÃO** protege de doenças sexualmente transmissíveis!!!



## Contraceção Hormonal



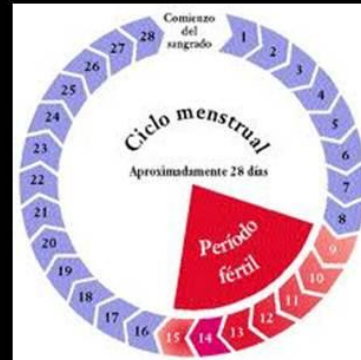
- Método reversível
- Método hormonal
- Oral, injectável ou por adesivo
- Altera o ciclo da mulher
- **NÃO** protege de doenças sexualmente transmissíveis!!!



## Abstinência Periódica / Autocontrole



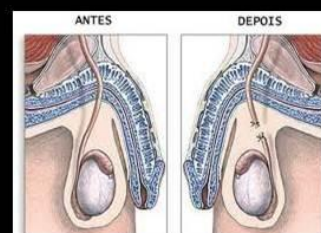
- Método reversível
- Método comportamental
- Não ter relações sexuais durante o período fértil da mulher – Abstinência periódica
- Autocontrole – Ejacular fora da vagina
- Pouco fiável.
- **NÃO** protege de doenças sexualmente transmissíveis!!!



## Cirurgia



- Método irreversível
- Método cirúrgico
- Laqueação das trompas – Mulher
- Vasectomia – Homem
- **NÃO** protege de doenças sexualmente transmissíveis!!!





Fim



**Se tiveres dúvidas podes falar comigo ou deixar a tua dúvida na “Caixa de Perguntas”!**

**A tua questão será respondida na nossa próxima reunião!**



Fim



**Muito Obrigado  
pela Atenção**

# 3<sup>a</sup> Apresentação



Trevo  
Módulo 3 – Doenças  
Sexualmente Transmissíveis



**Sexualidade**  
Módulo 3 – Doenças  
Sexualmente Transmissíveis



Introdução



O que são as  
Doenças  
Sexualmente  
Transmissíveis ou  
DST?



## Tipos de DST



- Vírus – HIV (SIDA), Hepatite, Herpes e Vírus do Papiloma Humano (VPH)
- Parasitas – Piolho da Púbis
- Fungos - Candidíase
- Bactérias – Clamidiose, Gonorreia e Sífilis

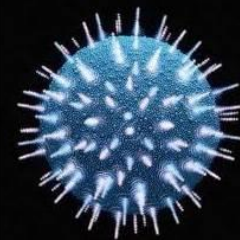


## Vírus



### HIV - SIDA

- Vírus da Imunodeficiência Humana
- Perde-se as defesas imunitárias
- Transmissão por contacto sexual, sangue (troca de seringas!!), durante o parto, aleitamento.





## Vírus



### Vírus do Papiloma Humano (VPH)

- DST mais frequente
- Risco de desenvolver cancro do colo do útero
- Existe vacina preventiva



## Fungos

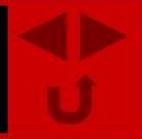


### Candidíase

- Comichão, vermelhidão, corrimento esbranquiçado - Mulheres
- Inchaço e vermelhidão do pénis e do prepúcio - Homens



## Bactérias



### Gonorreia

- Dor e ardência genital
- Secreção purulenta
- Inflamação uretra, próstata e útero



### Clamidiose

- Dor ao urinar
- Pode levar a infertilidade
- Secreções vaginais ou penianas



## Como prevenir as DST?



- O preservativo é o método mais eficaz de prevenir as DST
- Requer uma utilização correcta em todas as relações sexuais
- Algumas doenças (VPH, Hepatite A e B) podem ser prevenidas através de vacina





Fim



**Se tiveres dúvidas podes falar comigo ou deixar a tua dúvida na “Caixa de Perguntas”!**

**A tua questão será respondida na nossa próxima reunião!**



Fim



**Muito Obrigado  
pela Atenção**

## Panfleto Métodos Contraceptivos



Trevo

---

## Métodos Contraceptivos



## Métodos Contraceptivos



AS RELAÇÕES SEXUAIS,  
MESMO QUE SEJA A PRIMEIRA VEZ  
OU APENAS UMA VEZ, PODEM  
PROVOCAR A GRAVIDEZ!!

Para evitar uma gravidez indesejada é necessário o uso de métodos contraceptivos.

### Que métodos contraceptivos existem?

Existem muitos métodos contraceptivos, mas estes são os mais importantes.

#### ➤ *Preservativo masculino*



O preservativo masculino é o método contraceptivo mais comum. Para além de evitar a gravidez com uma eficácia de 90 a 95%, evita a transmissão de infecções através do acto sexual. Tem atenção à forma correta de o colocar!

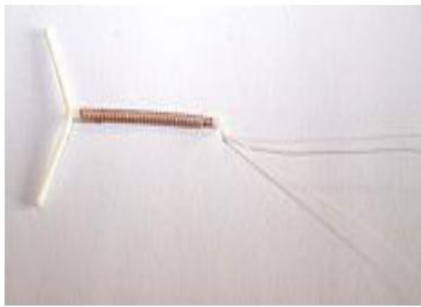
#### ➤ *Preservativo feminino*

É um método que previne as doenças sexualmente transmissíveis. É colocado dentro da vagina, havendo uma extremidade que fica fora da vulva. A sua colocação correta não é tão fácil como do preservativo masculino. O pénis do homem tem de ser colocado dentro deste dispositivo.



## Métodos Contraceptivos

### ➤ *Dispositivo intra-uterino (DIU)*



Os dispositivos intra-uterinos têm a forma dum T e têm de ser colocados, como o nome indica, no útero, por um médico. Não protegem de doenças sexualmente transmissíveis e podem causar algumas reacções adversas. Evitam a gravidez por diversos mecanismos.

### ➤ *Espermicida*

O espermicida é um gel, creme, supositório ou espuma que a mulher deve colocar dentro da vagina antes da relação sexual e que tem por objectivo matar os espermatozóides. Contudo, não é um método de grande eficácia (deve ser usado em conjunto com outros métodos) e não te protege de doenças sexualmente transmissíveis.



### ➤ *Contraceção hormonal*



A contracepção hormonal pode ser feita de forma oral, injectável ou através dum adesivo. A forma mais comum é a pílula, isto é, a forma oral. São comprimidos que têm de ser tomados pela rapariga, conforme é indicado, uma vez por dia. Esta contracepção altera o ciclo hormonal. Atenção!! Este género de contracepção não previne a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis!!!

## Métodos Contraceptivos

### ➤ *Abstinência periódica/autocontrole*

A abstinência periódica é, basicamente, não ter relações sexuais durante o período fértil do ciclo da rapariga. O autocontrole passa pela ejaculação fora da vagina. Contudo, estes métodos são pouco eficazes e não previnem a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis.

### ➤ *Contraceção cirúrgica*

A contraceção cirúrgica é um método definitivo! Nos homens chama-se vasectomia e nas mulheres denomina-se laqueação das trompas.

### ➤ *Contraceção de emergência*

Quando os outros métodos de contraceção falham pode-se recorrer à contraceção de emergência. A mais comum é a chamada “pílula do dia seguinte”. Embora se denomine de “pílula do dia seguinte” pode ser tomada até três dias após a relação sexual, embora quanto mais tempo passe, menor é a probabilidade de funcionar. Este método deve ser evitado pois requer o uso de altas doses hormonais e pode trazer problemas de saúde à mulher se usado com frequência.

## **Como posso ter acesso a métodos contraceptivos?**

Existem consultas de planeamento familiar no Centro de Saúde em que te são dados métodos contraceptivos gratuitamente. Nas Casas de Juventude, também podes ter acesso a preservativos sem pagar por eles.

A maioria podem ser comprados nas farmácias e alguns, como o preservativo, existem nos supermercados.



## **Sessão 30**

### **Tabaco, álcool, drogas e outras cenas maradas**

Esta sessão pressupõe três apresentações em PowerPoint. A 1ª intitula-se “Tabaco, álcool e drogas”, a 2ª “Tipos de drogas” e a 3ª “Motivos que conduzem ao consumo”. Estes módulos intentam dar formação relativamente às substâncias lícitas e ilícitas, os perigos associados ao consumo e os motivos que conduzem ao consumo.

A altura da realização das formações fica ao critério dos moderadores. O trevo recomenda que as apresentações sejam realizadas em três dias consecutivos.

Após a última apresentação devera realizar-se um debate que mencione todas as questões que foram abordadas nas três apresentações.

Tal como na Sessão 29 esta sessão pressupõe a criação da “Caixa de Dúvidas”. No fim de cada módulo devera reservar-se um tempo para o esclarecimento de dúvidas e dar respostas às questões colocadas na “Caixa de Dúvidas”.

# 1<sup>a</sup> Apresentação



## TREVO

Módulo 1 – Tabaco, álcool e drogas

## Módulo 1 – Tabaco, álcool e drogas



### O tabaco



O tabaco é uma droga porque provoca dependência.

A substância que provoca a dependência é a nicotina. O vício de fumar tem-se revelado impossível de combater porque se trata de uma substância com características semelhantes às da cocaína, dando dependência física e psíquica.

Não deves fumar porque o tabaco provoca: 30% das mortes por cancro, 90% das mortes por cancro no pulmão, 97% do cancro da laringe, 25% das mortes por doenças do coração, 85% das mortes por bronquite e enfisema, 25% das mortes por derrame cerebral e por 50% dos casos de cancro de pele.

As pessoas que aspiram involuntariamente o fumo libertado pelos cigarros dos fumadores são designados por fumadores passivos. Quando vires alguém fumar afasta-te dessa pessoa pois o ar poluído em média, tem três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono, e até cinquenta vezes mais substâncias cancerígenas do que o fumo que entra pela boca do fumador.

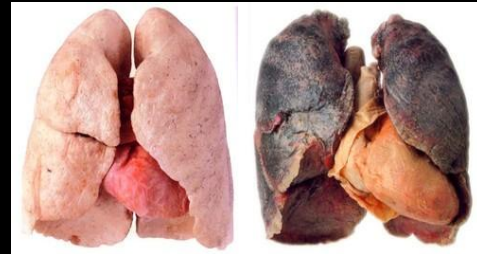




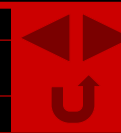
## O tabaco



O Ministério da Saúde adverte:  
FUMAR CAUSA CÂNCER DE BOCA E PERDA  
DOS  
DENTES



## O álcool



O álcool é uma droga depressora do SNC com efeitos desinibidores.

Apresenta-se sob a forma de um líquido produzido a partir de cereais, raízes e frutos. Este líquido pode ser:

- ❖ Fermentado - atinge concentrações etílicas entre 5 e 20%. Daqui resulta a cerveja, o vinho, a sidra, etc.
- ❖ Destilado e/ou com adição de álcool resultante de destilação - atinge maior concentração etílica, até aos 40%. Daqui resulta a aguardente, o licor, o gin, o whisky, a vodka, o rum, as bebidas espirituosas, etc.

O álcool é uma droga. É a droga legal mais consumida em Portugal. No entanto, de acordo com a Legislação Portuguesa, só pode ser adquirida e consumida por maiores de mais de 16 anos. Por ser legal, a maioria das pessoas não valoriza os riscos que esta droga representa para a saúde.

O álcool é visto como presença indispensável em festas e comemorações, caindo-se muitas vezes no abuso da substância.





## Efeitos do álcool



### Como te sentes depois de consumires:

- ❖ Eufórico
- ❖ Divertido
- ❖ Confiante
- ❖ Relaxado
- ❖ Desinibido
- ❖ Menor capacidade de escuta e compreensão
- ❖ Aumento do tempo de resposta
- ❖ Sonolência e visão turva

### Se consumires algumas vezes de forma exagerada:

- ❖ Perda de equilíbrio - descoordenação motora
- ❖ Redução da força muscular
- ❖ Náuseas
- ❖ Dores de cabeça
- ❖ Oscilações de humor
- ❖ Depressão
- ❖ Agressividade
- ❖ Coma alcoólico

### Se consumires de forma exagerada durante muito tempo:

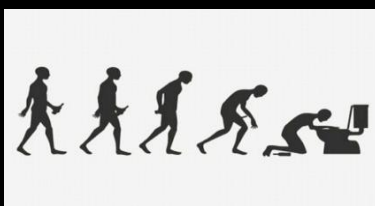
- ❖ Anemia
- ❖ Problemas hepáticos
- ❖ Problemas gastrointestinais
- ❖ Diminuição das defesas do Sistema Imunitário
- ❖ Depressão
- ❖ Delírios
- ❖ Psicose
- ❖ Danos cerebrais



## Efeitos do álcool



O consumo do exagerado de álcool provoca uma forte ressaca com violentas dores de cabeça, náuseas, vômitos e uma “grande neura”



Se tens uma noite inteira pela frente não tentes vivê-la numa noite



## As drogas



Embora todas atuem a nível do Sistema Nervoso Central (SNC), as drogas dividem-se em diferentes categorias:

- as depressoras, que deprimem a atividade cerebral (ex. álcool, heroína)
- as estimulantes, que aumentam a atividade do cérebro (ex. cocaína)
- alucinogénias, que atuam no cérebro distorcendo a perceção da realidade (ex. LSD ou os cannabinóides em doses muito elevadas) por alteração dos sentidos (visão, audição, etc.).

Drogas como os cogumelos mágicos, o LSD ou os inalantes podem também ser consideradas drogas psicadélicas. Os cannabinóides pelas suas características definem uma categoria específica.

Importa contudo realçar que, apesar dos efeitos das substâncias serem diferentes, estes dependem não só da substância em si mas também da sua quantidade e qualidade, das características da pessoa que as consome e do ambiente onde ocorre o consumo.



## As drogas



maconha

ecstasy

cocaína

heroína

tabaco

crack



## Quais as formas de consumo?



➤ **Uso Experimental** - quando as pessoas consomem por curiosidade, para saber qual a sensação associada a determinada substância.

➤ **Uso Social ou Ocasional** - quando as pessoas usam algumas substâncias numa quantidade reduzida e com pouca regularidade. Este consumo é também conhecido por consumo recreativo, por exemplo, tomar uma(s) bebida(s) quando comemoramos um aniversário ou celebramos uma data especial.

➤ **Uso de medicação prescrita** - quando a droga é usada mediante um aconselhamento médico. Quem a toma corre menos riscos porque sabe que essa é a medicação correta para si, para aquela situação e durante um período de tempo determinado.



## O que são drogas legais e ilegais?



➤ **O uso danoso** - quando o uso da droga provoca problemas a nível da saúde física e mental, das relações familiares, problemas escolares, no emprego e possíveis problemas com a justiça.

➤ **Dependência** - quando o uso de droga é excessivo e contínuo apesar de provocar sérios problemas. Neste caso a pessoa encontra-se psicológica e fisicamente dependente da substância.

Mas existem drogas que podem causar maior dependência a nível físico, a nível psicológico, ou em ambos...





## O que são drogas legais e ilegais?



"Drogas legais" é o termo usado para designar substâncias que são fabricadas para imitar ou produzir efeitos semelhantes às comuns drogas ilícitas, como cocaína, ecstasy e cannabis..



As "drogas legais" têm estruturas químicas diferentes das substâncias ilícitas, que tentam imitar, de modo a poder ser comercializado como "legal" e uma alternativa para as drogas ilícitas.



## O que são drogas legais e ilegais?



Há poucas pesquisas sobre os efeitos a curto, médio e longo prazo destas substâncias. Há também preocupações sobre o que está realmente nas "drogas legais", por isso nem sempre é conhecido o que as substâncias contêm. Os três tipos mais comuns de "drogas legais" são:

- ❖ Ervas ou pastilhas de festa
- ❖ Canabinoides sintéticos
- ❖ Produtos químicos análogos a drogas



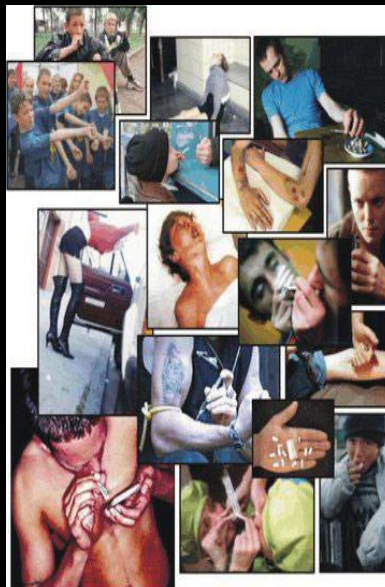


## Efeitos das drogas legais?



Os efeitos de qualquer droga, incluindo "drogas legais", variam de pessoa para pessoa. Como as "drogas legais" afetam uma pessoa depende de muitas coisas, incluindo o seu tamanho, peso e saúde, mas também se a pessoa está viciada e se as outras drogas são tomadas em simultâneo. Os efeitos de qualquer droga também dependerão da quantidade tomada. Mas isso pode ser difícil de determinar, visto que, uma vez que estes produtos não são regulados, a qualidade e efeitos irá variar de um lote para o outro. Por isso, tome atenção:

**Não existe nenhum nível de segurança no consumo de drogas.** O uso de qualquer droga acarreta sempre risco, até mesmo pode produzir efeitos colaterais indesejados.



## Tabaco, álcool e drogas



**A Linha Vida - SOS Droga é um serviço telefónico de informação, aconselhamento, apoio e encaminhamento na área da toxicodependência.**

**Conta já com 20 anos de existência e é o único a nível nacional que dá apoio a questões relacionadas com as dependências.**

**Esse serviço é:**

- ✓ anónimo
- ✓ gratuito
- ✓ confidencia





## Tabaco, álcool e drogas



**Se tiveres dúvidas podes falar comigo ou deixar a tua dúvida na “Caixa de Perguntas”!**

**A tua questão será respondida na nossa próxima reunião!**



## Tabaco, álcool e drogas



**Muito Obrigado  
pela Atenção**

**2<sup>a</sup>**

# **Apresentação**



## TREVO

Módulo 2 – Tipos de drogas e efeitos



Módulo 2 – Tipos de drogas



### Drogas alucinogénias



**As drogas alucinogénias** - Atuam no cérebro distorcendo as percepções da realidade (forma, as cores, a visão e a audição)

#### Cozumelos Mágicos

Os Cozumelos são drogas alucinogénias ou psicadélicas que provocam alterações das percepções (das cores das formas, etc.).

O componente responsável pelos seus efeitos é a psilocibina. Podem ser ingeridos crus, secos, cozinhados ou em forma de chá. Existem cozumelos com efeitos mais fortes que outros.

Atenção que existem cozumelos venenosos, é preciso saber o que se está a consumir!





## Drogas alucinogénias



### Cogumelos Mágicos

#### Efeitos:

- Alucinações
- alterações na percepção (visual e auditiva)
- Desorganização do pensamento
- Aumento da sensibilidade e euforia
- Ilusões
- Mistura de sensações
- Humor instável
- Náuseas
- Dilatação das pupilas
- Aumento da temperatura
- Aumento do ritmo cardíaco
- Sensação de vertigem com ligeira descoordenação motora



## Drogas alucinogénias



### LSD

O LSD (dietilamina do ácido lisérgico) é uma droga sintética extraída da cravagem do centeio "craviceps purpúrea".

É uma substância alucinogénia (também considerada psicadélica) sem cheiro, branca, cristalina, solúvel na água e no álcool. É uma das drogas alucinogénias mais fortes - o que significa que altera a maneira como vemos as coisas, como pensamos, podendo alterar os sons e o teu tato.

Apresenta-se embebida em pequenos quadrados de papel com desenhos (o desenho não é identificativo dos efeitos ou da concentração do LSD) que podem ser chupados ou engolidos.

O LSD também pode aparecer sobre a forma de cápsulas, gotas, tiras de gelatina e micropontos (pequenos comprimidos- tabletes).





## Drogas alucinogénias



### LSD

#### Efeitos:

- Ilusões e alucinações
- Aumento da sensibilidade dos sentidos (ouvido mais apurado, tato mais sensível, etc.)
- Flashbacks
- Alteração na noção de tempo/espaço
- Dificuldade de concentração, memória e do controlo do pensamento
- Aumento do ritmo cardíaco
- Hipertensão arterial
- Dilatação das pupilas
- Tremores
- Sudação
- Náuseas
- Confusão mental
- Ansiedade
- Agitação ou pânico
- Perda de controlo emocional



## Drogas alucinogénias



### Ketamina

A Ketamina foi produzida em 1965 como anestésico para uso humano e principalmente veterinário. Nos anos 70 começou a ser consumida em festas.

Aparece como um pó branco, em líquido ou em comprimidos. Conforme a apresentação pode ser consumida por inalação, injeção ou por via oral (comprimidos). É utilizada nas discotecas como a droga da violação.

**Nota:** Em português a palavra correta para designar esta substância é Quetamina. Por ser também conhecida por Special K ou K

#### Efeitos:

- Alívio da dor
- Sensações de experiências fora do corpo
- Entorpecimento das extremidades
- Ilusão de distorção do corpo
- Alucinações
- Dificuldade em controlar movimentos e sentimentos
- Distorção do sentido do tempo e de identidade
- Sensação de sufocar
- Amnésia
- Delírios
- Vômitos
- Diarreia





## Drogas estimulantes



### Ecstasy

O ecstasy é uma substância sintética sendo o MDMA o componente mais comum responsável pelos seus efeitos.

É uma substância estimulante com propriedades alucinogénias.

Apresenta-se sob a forma de cápsulas, comprimidos ou pó.



### Efeitos

- Aumento de energia física e psíquica
- Elevação do humor e bem-estar
- Facilidade na relação/comunicação
- Sensação de compreender e aceitar melhor o outro
- Alterações na percepção da realidade
- Aumento da temperatura do corpo (hipertermia)
- Perda de apetite
- Náuseas
- Tensão muscular
- Aceleração do ritmo cardíaco e da tensão arterial
- Ansiedade



## Drogas estimulantes



### Cocaína

Deriva das folhas da planta da coca "Erythroxilon Coca".

É uma droga estimulante que se apresenta sob a forma de um pó branco. Habitualmente inalada ou injetada, também pode ser consumida por outras formas (por absorção das mucosas, por exemplo: esfregando-a nas gengivas).





## Drogas estimulantes



### Efeitos:

- Euforia
- Agitação
- Desinibição
- Autoconfiança
- Aumento do ritmo cardíaco, arritmias e palpitações
- Hipertensão
- Tremores
- Insônia
- Alterações de humor
- Ansiedade e/ou pânico
- Estado de alerta
- Indiferença à dor
- Suores
- Boca seca
- Suores
- Perda de apetite
- Excitação
- Irritabilidade



## Drogas depressoras



### Heroína

A Heroína é uma droga analgésica feita a partir da morfina que, por sua vez, vem da papoila dormideira "Papavera Somniferum".

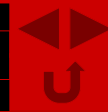
Existem muitos derivados opiáceos muitos deles utilizados no próprio tratamento da dependência de heroína.

A heroína é um pó castanho, podendo também ser branco ou apresentar-se num tom entre estas duas cores. É habitualmente inalada ou injetada.





## Drogas depressoras



### Efeitos

- Alívio da dor
- Diminuição do ritmo cardíaco
- Diminuição do ritmo da respiração
- Dilatação dos vasos sanguíneos
- Contração da pupila
- Náuseas
- Vômitos
- Sonolência
- Obstipação
- Relaxamento
- Sensação de euforia e bem-estar
- Alheamento da realidade
- Alívio da dor e ansiedade



## Os cannabinóides



### Cannabis

A Cannabis vem da planta "Cannabis Sativa". Apresenta-se sob três formas: a marijuana ou erva, o haxixe ou chamon e o óleo de cannabis ou óleo de haxixe.

O princípio ativo responsável pelos seus efeitos é o THC - tetrahidrocannabinol. A parte fêmea da planta é a que contém geralmente a maior concentração de THC. Existem diferentes tipos de cannabis uns mais fortes que outros.

A cannabis é geralmente fumada com tabaco mas também pode ser consumida por ingestão.





## Os cannabinóides



### Efeitos

- Relaxamento
- Euforia
- Desinibição
- Maior sensibilidade aos estímulos externos
- Lentificação do pensamento e dos movimentos
- Alteração da memória imediata
- Desconcentração
- Alterações físicas (aumento da frequência cardíaca, olhos vermelhos, aumento do apetite)
- Ansiedade
- Paranoia
- Descoordenação motora
- Debilitação física
- Problemas respiratórios
- Desmotivação
- Isolamento
- Ansiedade
- Alucinações
- Náuseas
- Paranoia
- Problemas de memória, atenção e concentração
- Psicoses



## Módulo 2 – Tipos de drogas



A Linha Vida - SOS Droga é um serviço telefónico de informação, aconselhamento, apoio e encaminhamento na área da toxicod dependência.

Conta já com 20 anos de existência e é o único a nível nacional que dá apoio a questões relacionadas com as dependências.

Esse serviço é:

- ✓ anónimo
- ✓ gratuito
- ✓ confidencia





## Módulo 2 – Tipos de drogas



Se tiveres dúvidas podes falar comigo ou deixar a tua dúvida na “Caixa de Perguntas”!

A tua questão será respondida na nossa próxima reunião!



## Módulo 2 – Tipos de drogas



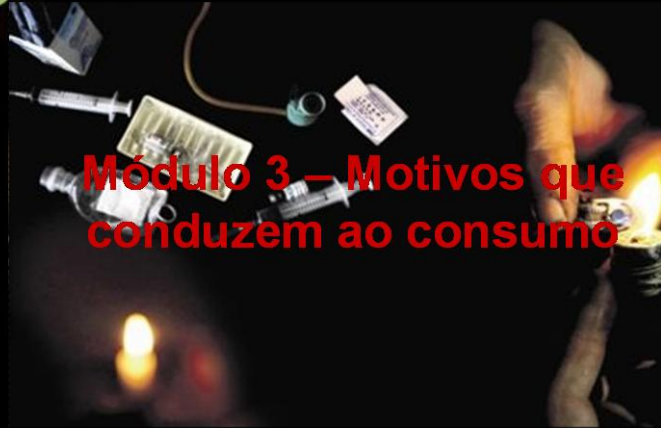
**Muito Obrigado  
pela Atenção**

# 3<sup>a</sup> Apresentação



## TREVO

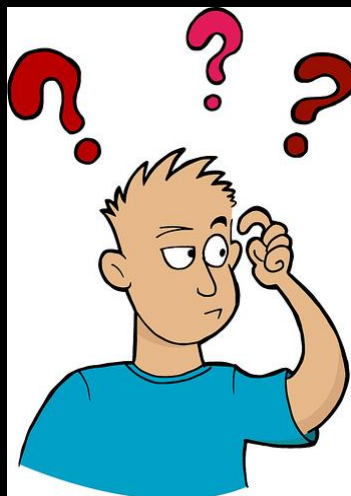
Módulo 3 – Motivos que conduzem ao consumo



**Módulo 3 – Motivos que conduzem ao consumo**



Porquê que se consome droga?





## Porquê que se consome droga?



Existem dezenas de razões para consumir, tal como existem dezenas de razões para não consumir.



Muitas vezes as pessoas consomem porque têm problemas e querem fugir deles, ou simplesmente porque querem ver como é. Na maior parte dos casos desejam apenas passar um bom bocado, mas nem sempre corre tudo bem...

Todos temos histórias e ritmos de vida diferentes. O modo como sentimos e vivemos cada momento torna-nos únicos. O que é verdade para uns, não será necessariamente verdade para outros...



## Porquê que se consome droga?



- ❖ Nem todos temos as mesmas experiências
- ❖ Nem todos desejamos experimentar drogas.
- ❖ Há quem deseje experimentar.
- ❖ Há quem tenha experimentado e parado.
- ❖ Há quem tenha experimentado e continuado usar drogas.
- ❖ Há quem não tenha experimentado.
- ❖ Há quem não deseje experimentar

Para muitos experimentar pode ser apenas isso: uma experiência, para outros pode significar muito mais.

Quando sabemos que alguém experimentou drogas é comum procurar encontrar de imediato as razões para esse comportamento. Então dizemos coisas como:

*"...era de esperar, está com problemas em casa..."*

*"...são as más companhias, vai acabar por se perder..."*

*"...sempre foi um jovem muito problemático..."*



## Porquê que se consome droga?



### Razões para consumir drogas

- Curiosidade
  - Como será?
  - O que vou sentir?
- Prazer
  - Porque me fazem sentir bem naquele momento
- Para não ser diferente
  - todos os meus amigos consomem...
  - Para pertencer ao grupo
- Para comemorar
- Porque esta vida é uma seca
- Porque me ajudam a perder o medo
- Porque fico menos tímido

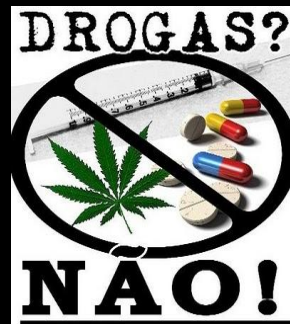


## Porquê que se consome droga?



### Razões para não consumir drogas

- Tomar drogas pode ser uma roleta russa, os efeitos podem ser inesperados.
- As chamadas drogas leves também têm consequências a nível físico e psicológico
- Consumir drogas pode tornar-se uma dependência e interferir com o teu dia-a-dia, com as tuas relações familiares, amorosas, de amizade, etc.
- O uso de certas drogas é ilegal
- Algumas drogas, embora legais, têm graves consequências a nível físico e psicológico.
- Deixar de consumir pode ser muito difícil, mesmo para aquelas pessoas que desejam tratar-se
- Embora alguns riscos associados ao consumo de drogas possam ser evitados, outros são inevitáveis





Porquê que se consome droga?



# DIZ NÃO



## ÀS DEPENDÊNCIAS!



Porquê que se consome droga?



A Linha Vida - SOS Droga é um serviço telefónico de informação, aconselhamento, apoio e encaminhamento na área da toxicodependência.

Conta já com 20 anos de existência e é o único a nível nacional que dá apoio a questões relacionadas com as dependências.

Esse serviço é:

- ✓ anónimo
- ✓ gratuito
- ✓ confidencia





Porquê que se consome droga?



**Se tiveres dúvidas podes falar comigo ou deixar a tua dúvida na “Caixa de Perguntas”!**

**A tua questão será respondida na nossa próxima reunião!**



Porquê que se consome droga?



**Muito Obrigado  
pela Atenção**

## Sessão 31

### Cinema em casa

Esta sessão pode ser realizada numa única ou dividida em duas, uma para o visionamento do filme e outra para o debate do mesmo.

O debate irá depender do filme escolhido mas o principal objetivo é que os participantes percebam a moral do mesmo.

Dado o nome da sessão, os moderadores poderão proporcionar pipocas para acompanhar o filme.

#### ➤ Listagem de filmes:

- À procura da felicidade
- O bom rebelde
- Lista de Schindler
- A vida é bela
- América proibida
- A condenação
- O discurso do rei
- Um sonho possível
- Uma mente brilhante
- O solista
- Filadélfia
- Million dollar baby
- Antes de partir
- Eternal Sunshine of the Spotless Mind
- Meninos não choram
- Hachiko: A Dog's story
- Trainspotting

Sessão de  
encerramento e  
sessões *Follow-up*



## Sessão de encerramento e sessões *Follow-up*

A sessão de encerramento do programa deve ser realizada de modo a construir um marco importante no percurso dos participantes para que estes tomem consciência do fim das sessões regulares e do começo das sessões seguintes (*follow-up*). Desta forma deseja-se preparar os participantes para o final do programa e para a generalização dos ganhos e competências adquiridas ao longo do Trevo.

A última sessão não se assemelha as restantes sessões, nomeadamente quanto ao formato, estrutura e duração. Desta maneira, sugere-se que sejam os próprios técnicos a estruturar e erigir o término do programa. A autora sugere que seja feita uma festa na própria instituição, um acampamento/acantonamento ou jogos com os jovens. Destaque-se a importância de existir um momento de despedida. Propõe-se uma discussão moderada com os participantes para que cada um se pronuncie a cerca da sua experiência do Trevo e que cada jovem formule uma sugestão, capaz de ajudar na vida quotidiana, para todos ou para um participante em particular.

Dado tratar-se de um ambiente em que os moderadores do programa e os participantes estão em contacto diário, denote-se a importância dos técnicos demonstrarem abertura para que qualquer jovem se sinta à vontade para os abordar sobre qualquer assunto.

Nesta mesma sessão deverá ser explicado a importância de sessões de *follow-up* e as mesmas deverão ser calendarizadas. A primeira deverá ser agendada para um mês a seguir ao término do programa Trevo, recomenda-se que se realize pelo menos mais uma sessão *follow-up*, três ou quatro meses após a primeira.

A estruturação das sessões *follow-up* fica ao critério dos técnicos que aplicaram o programa Trevo. Estas sessões deverão servir para a partilha de experiências, perceber se têm aplicado o que foi trabalhado durante o programa, tentar perceber as dificuldades com que se têm deparado, reforçar o uso de competências desenvolvidas e promover a autonomia dos participantes.

# Questionários



## Questionário Processo Participantes

Nas questões em que te seja pedido para avaliar determinados tópicos numa escala de 1 a 5, deverás escolher uma só opção, sendo que: 1 – Muito mau 2- Mau 3 – Suficiente 4- Bom 5 – Muito bom

**1 - Estavas motivado para participar nas actividades?**

1  2  3  4  5

**2 - Empenhaste-te nas diversas tarefas que te foram propostas?**

1  2  3  4  5

**3 - Sentiste dificuldades na realização das actividades?**

1  2  3  4  5

**4 - Caso tenham existido dificuldades, descreve-as sucintamente:**

---

---

**5 - Como te avaliarias relativamente às competências que trabalhámos neste módulo:**

Antes do módulo 1  2  3  4  5

Depois do módulo 1  2  3  4  5

**6 - Achas que este módulo te pode vir a ajudar no dia-a-dia?**

1  2  3  4  5

**7 - Avalie o módulo relativamente aos seguintes tópicos:**

Motivação/ empenho do grupo 1  2  3  4  5

Dificuldade na execução das actividades 1  2  3  4  5

Forma como as temáticas foram abordadas 1  2  3  4  5

Duração das sessões 1  2  3  4  5

Interesse das sessões 1  2  3  4  5

**8 - Que sugestões/críticas/comentários tens a fazer relativamente a este módulo?**

---

---

---

---

---

---

---

## Questionário Processo Técnicos

Nas questões em que lhe seja pedido para avaliar determinados tópicos numa escala de 1 a 5, atente que deverá escolher uma só opção, sendo que: 1 – Muito mau 2- Mau 3 – Suficiente 4- Bom 5 – Muito bom

**1 - Tendo em conta o número de alunos inicialmente previsto, qual foi o grau de adesão/assiduidade para este módulo?**

1  2  3  4  5

**2 - As actividades planificadas foram realizadas conforme estava previsto?**

Sim

Não

**3 - Descreva e explique as alterações realizadas ao plano original:**

---

---

---

---

**4 - Foi fácil colocar as dinâmicas em prática?**

1  2  3  4  5

**5 - Caso tenham existido dificuldades, explicita-as e sugira formas de as contornar:**

---

---

---

---

**6 - O módulo adapta-se às necessidades da população?**

1  2  3  4  5

**7 - Como avaliaria os participantes na generalidade relativamente às competências trabalhadas:**

Antes do módulo 1  2  3  4  5   
Depois do módulo 1  2  3  4  5

**8 - Avalie o módulo relativamente aos seguintes tópicos**

Aceitação por parte da população 1  2  3  4  5   
Motivação/ empenho da população 1  2  3  4  5   
Dificuldade da população na execução 1  2  3  4  5   
Forma como as temáticas foram abordadas 1  2  3  4  5   
Adequabilidade dos exercícios 1  2  3  4  5   
Utilidade para os participantes 1  2  3  4  5   
Duração do módulo 1  2  3  4  5

**9 - Que sugestões/críticas/comentários os participantes fizeram para este módulo?**

---

---

---

---

---

---

---

**10 - Que sugestões/críticas/comentários tem a fazer?**

---

---

---

---

---

---

---

## Questionário Final Participantes

Nas questões em que te seja pedido para avaliar determinados tópicos numa escala de 1 a 5, deverás escolher uma só opção, sendo que:

1 – Muito mau 2- Mau 3 – Suficiente 4- Bom 5 – Muito bom

**1 - Estavas motivado para participar no programa?**

1  2  3  4  5

**2 - Empenhaste-te nas diversas tarefas que te foram propostas?**

1  2  3  4  5

**3 - Tendo em conta as expectativas iniciais, qual é o teu grau de satisfação em relação ao programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**4 - Como avalias a tua evolução como pessoa do início ate ao fim do programa?**

Antes do programa 1  2  3  4  5

Depois do programa 1  2  3  4  5

**5 - Achas que te foi útil participar no programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**6 - Achas que de futuro este programa te poderá vir a ajudar no dia-a-dia?**

1  2  3  4  5

**7 - Após os vários módulos conseguiste aplicar no teu dia-a-dia as recomendações que se destacaram nas sessões?**

1  2  3  4  5

**8 - Avalia o programa relativamente aos seguintes tópicos**

Motivação/ empenho do grupo 1  2  3  4  5

Dificuldades na execução das actividades 1  2  3  4  5

Forma como os temas foram abordados	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Quanto aos resultados alcançados	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
À forma como está estruturado	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Duração	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

**9 - Em que módulo tiveste mais dificuldades?**

Saber comunicar	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Como me relacionar com os outros	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Saber lidar com sentimentos e emoções	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
O passado, o presente e o futuro	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Autonomia e responsabilidade	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Falando de tabus	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

**10 - Em que módulo tiveste mais facilidades?**

Saber comunicar	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Como me relacionar com os outros	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Saber lidar com sentimentos e emoções	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
O passado, o presente e o futuro	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Autonomia e responsabilidade	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Falando de tabus	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

**11 - Qual o módulo que consideras mais útil?**

Saber comunicar	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Como me relacionar com os outros	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Saber lidar com sentimentos e emoções	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
O passado, o presente e o futuro	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Autonomia e responsabilidade	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Falando de tabus	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

**12 - Que classificação atribuis a cada módulo?**

Saber comunicar	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Como me relacionar com os outros	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Saber lidar com sentimentos e emoções	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
O passado, o presente e o futuro	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**13 - Em que competências verificaste uma maior evolução devido ao programa?**

Saber comunicar 1  2  3  4  5   
Como me relacionar com os outros 1  2  3  4  5   
Saber lidar com sentimentos e emoções 1  2  3  4  5   
O passado, o presente e o futuro 1  2  3  4  5   
Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**14 - Achas que os técnicos foram capazes de conduzir o programa de forma adequada?**

1  2  3  4  5

**15 - Gostaste de participar no programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**16 - Qual a classificação geral que atribuis ao programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**17 - Que sugestões/críticas/comentários tens a fazer relativamente ao programa em geral?**

---

---

---

---

---

---

---

## Questionário Final Técnicos

Nas questões em que lhe seja pedido para avaliar determinados tópicos numa escala de 1 a 5, atente que deverá escolher uma só opção, sendo que: 1 – Muito mau 2- Mau 3 – Suficiente 4- Bom 5 – Muito bom

### 1 - O programa Trevo foi conduzido conforme originalmente estava previsto?

Sim  Não

### 2 - Descreva e explique as alterações realizadas ao plano original:

---

---

---

---

### 3 - Considera que este programa se adapta às necessidades:

Da população deste Centro	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Da população em LIJ	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Da população em CAT	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Da população em UE	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Em contexto escolar	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

### 4 - Acha que este programa foi útil para a população destinatária?

1  2  3  4  5

### 5 - Avalie o Trevo no que toca aos seguintes aspectos:

Duração	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
À estrutura	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Facilidade de aplicação	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Desenvolvimento de laços entre os participantes	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Desenvolvimento de laços com os técnicos	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Adequabilidade dos exercícios	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

Forma como as temáticas foram abordadas 1  2  3  4  5   
Aos resultados alcançados 1  2  3  4  5

**6 - Em que módulo os participantes apresentaram maiores dificuldades?**

Saber comunicar 1  2  3  4  5   
Como me relacionar com os outros 1  2  3  4  5   
Saber lidar com sentimentos e emoções 1  2  3  4  5   
O passado, o presente e o futuro 1  2  3  4  5   
Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**7 - Em que módulo os participantes apresentaram maiores facilidades?**

Saber comunicar 1  2  3  4  5   
Como me relacionar com os outros 1  2  3  4  5   
Saber lidar com sentimentos e emoções 1  2  3  4  5   
O passado, o presente e o futuro 1  2  3  4  5   
Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**8 - Classifique a evolução das competências dos participantes, segundo cada módulo:**

Saber comunicar 1  2  3  4  5   
Como me relacionar com os outros 1  2  3  4  5   
Saber lidar com sentimentos e emoções 1  2  3  4  5   
O passado, o presente e o futuro 1  2  3  4  5   
Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**9 - Como classificaria a instituição relativamente às instalações e condições necessárias para aplicar o programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**10 - Considera que possui as capacidades técnicas para conduzir o programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**11 - Em caso de resposta negativa, que género de formação/ajuda gostaria de ter?**

---

---

---

---

---

---

---

**12 - Considera que o Trevo produziu nos participantes melhorias a outros níveis para além daqueles que foram diretamente trabalhados (relação familiar, produtividade escolar, etc)?**

1  2  3  4  5

**13 - Que sugestões/críticas/comentários os participantes fizeram para cada um dos módulos e/ou na generalidade?**

---

---

---

---

---

---

---

**14 - Que sugestões/críticas/comentários tem a fazer ao Trevo de forma a poder melhorá-lo?**

---

---

---

---

---

---

---

## Questionário Follow-up Participantes

Nas questões em que te seja pedido para avaliar determinados tópicos numa escala de 1 a 5, deverás escolher uma só opção, sendo que:

1 – Muito mau 2- Mau 3 – Suficiente 4- Bom 5 – Muito bom

**1 - Tendo em conta as expectativas iniciais, qual é o teu grau de satisfação em relação ao programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**2 - Como avalias a tua evolução como pessoa do início até ao fim do programa?**

Antes do programa 1  2  3  4  5

Neste momento 1  2  3  4  5

**3 - Achas que te foi útil participar no programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**4 - O que aprendeste ao longo do programa tem-te ajudado no dia-a-dia?**

1  2  3  4  5

**5 - Conseguieste aplicar no teu dia-a-dia as recomendações que se destacaram nas sessões?**

1  2  3  4  5

**6 - Tem sido difícil aplicar essas recomendações?**

1  2  3  4  5

**7 – Como avaliarias cada módulo relativamente à utilidade que tem no teu dia-a-dia:**

Saber comunicar 1  2  3  4  5

Como me relacionar com os outros 1  2  3  4  5

Saber lidar com sentimentos e emoções 1  2  3  4  5

O passado, o presente e o futuro 1  2  3  4  5

Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**8 - Em que competências verificaste uma maior evolução devido ao programa?**

Saber comunicar 1  2  3  4  5   
Como me relacionar com os outros 1  2  3  4  5   
Saber lidar com sentimentos e emoções 1  2  3  4  5   
O passado, o presente e o futuro 1  2  3  4  5   
Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**9 - Que competências tens conseguido usar no teu dia-a-dia?**

Saber comunicar 1  2  3  4  5   
Como me relacionar com os outros 1  2  3  4  5   
Saber lidar com sentimentos e emoções 1  2  3  4  5   
O passado, o presente e o futuro 1  2  3  4  5   
Autonomia e responsabilidade 1  2  3  4  5   
Falando de tabus 1  2  3  4  5

**10 – Sentes que houve melhorias noutras áreas da tua vida (por exemplo, a nível escolar ou na relação com a tua família) devido ao que aprendeste com o programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**11 - Qual a classificação geral que atribuis ao programa Trevo?**

1  2  3  4  5

**ANEXO**

**II**

## Cronograma

### Exemplo da planificação das sessões

JANEIRO 2014

A calendar for the month of January 2014. The days of the week are abbreviated as Se, Te, Qu, Qu, Se, Sa, Do. The dates 3, 10, 17, 24, and 31 are circled in red, indicating the dates of the sessions. The numbers 1, 5, 12, 19, and 26 are also in red, representing the end of each week.

Janeiro						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

<b>Data</b>	<b>Módulo/ Sessão</b>
03/01/2014	Mód I: Sessão 1 - Bem-vindo ao Trevo
10/01/2014	Mód II: Sessão 2 – Nem sempre a falar agente se entende
17/01/2014	Mód II: Sessão 3 – Palavras confusas
24/01/2014	Mód II: Sessão 4 – A ausência de palavras
31/01/2014	Mód II: Sessão 5 – Palavras para quê

FEVEREIRO 2014

The image shows a calendar for the month of February 2014. The days of the week are abbreviated as Se, Te, Qu, Qu, Se, Sa, Do. The dates 7, 14, 21, and 28 are circled in red. The dates 2, 9, 16, and 23 are also highlighted in red.

Fevereiro						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

<b>Data</b>	<b>Módulo/ Sessão</b>
07/02/2014	Mód II: Sessão 6 – Palavras que importam
14/02/2014	Mód III: Sessão 7 – O que eu penso de mim
21/02/2014	Mód III: Sessão 8 – O que eu penso dos outros
28/02/2014	Mód III: Sessão 9 – O que eu penso que os outros pensam de mim

MARÇO 2014

Março

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

<b>Data</b>	<b>Módulo/ Sessão</b>
07/03/2014	Mód III: Sessão 10 – A assertividade
14/03/2014	Mód III: Sessão 11 – Lidar com o não se sentir aceite
21/03/2014	Mód III: Sessão 12 – Saber dizer não
28/03/2014	Mód III: Sessão 13 – Lidar com as críticas

ABRIL 2014

A calendar for the month of April 2014. The days of the week are abbreviated as Se, Te, Qu, Qu, Se, Sa, Do. The dates 4, 11, 18, and 25 are circled in red. The dates 6, 13, 20, and 27 are also highlighted in red.

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

<b>Data</b>	<b>Módulo/ Sessão</b>
04/04/2014	Mód III: Sessão 14 – Pedir ajuda
11/04/2014	Mód III: Sessão 15 – Pedir desculpa
18/04/2014	Mód III: Sessão 16 – Em negociar é que está o ganho
25/04/2014	Mód III: Sessão 17 – Ou tudo ou nada

MAIO 2014

Maio						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Data	Módulo/ Sessão
02/05/2014	Mód III: Sessão 18 – Enfiar o barrete
09/05/2014	Mód IV: Sessão 19 – Identificando emoções
16/05/2014	Mód IV: Sessão 20 – A tristeza
23/05/2014	Mód IV: Sessão 21 – A vergonha
30/05/2014	Mód IV: Sessão 22 – O medo

JUNHO 2014

A calendar for the month of June 2014. The days of the week are abbreviated as Se, Te, Qu, Qu, Se, Sa, Do. The dates 6, 13, 20, and 27 are circled in red. The dates 1, 8, 15, 22, and 29 are also highlighted in red.

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

<b>Data</b>	<b>Módulo/ Sessão</b>
06/06/2014	Mód IV: Sessão 23 – A raiva/ira
13/06/2014	Mód IV: Sessão 24 – A culpa
20/06/2014	Mód IV: Sessão 25 – A alegria
27/06/2014	Mód V: Sessão 26 – Saber gerir o dinheiro

JULHO 2014

Julho						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

<b>Data</b>	<b>Módulo/ Sessão/ Dinâmica</b>
02/07/2014	Mód V: Sessão 27 – Dinâmica de Grupo – Vamos às compras n°. 1
03/07/2014	Mód V: Sessão 27 – Dinâmica de Grupo – Vamos às compras n°. 2
04/07/2014	Mód V: Sessão 27 – Dinâmica de Grupo – Vamos às compras n°. 3
09/07/2014	Mód V: Sessão 27 – Dinâmica de Grupo – Cozinha divertida n°. 1
10/07/2014	Mód V: Sessão 27 – Dinâmica de Grupo – Cozinha divertida n°. 2
11/07/2014	Mód V: Sessão 27 – Dinâmica de Grupo – Cozinha divertida n°. 3
18/07/2014	Mód V: Sessão 27 – Dinâmica de Grupo – Rally de conhecimentos

AGOSTO 2014

Agosto						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Data	Módulo/ Sessão
01/08/2014	Mód V: Sessão 28 – O meu futuro
08/08/2014	Mód VI: Sessão 29 – Vamos aprender sobre sexualidade
14/08/2014	Mód VI: Sessão 30 – Tabaco, álcool, drogas e outras cenas maradas
22/08/2014	Mód VI: Sessão 31 – Cinema em casa

OUTUBRO 2014

Outubro						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Data	Sessão
17/10/2014	1ª. Sessão <i>Follow-up</i>