

ovens,  
arte  
& movi  
mento

# manual JAM



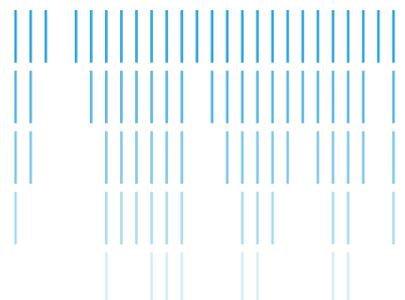
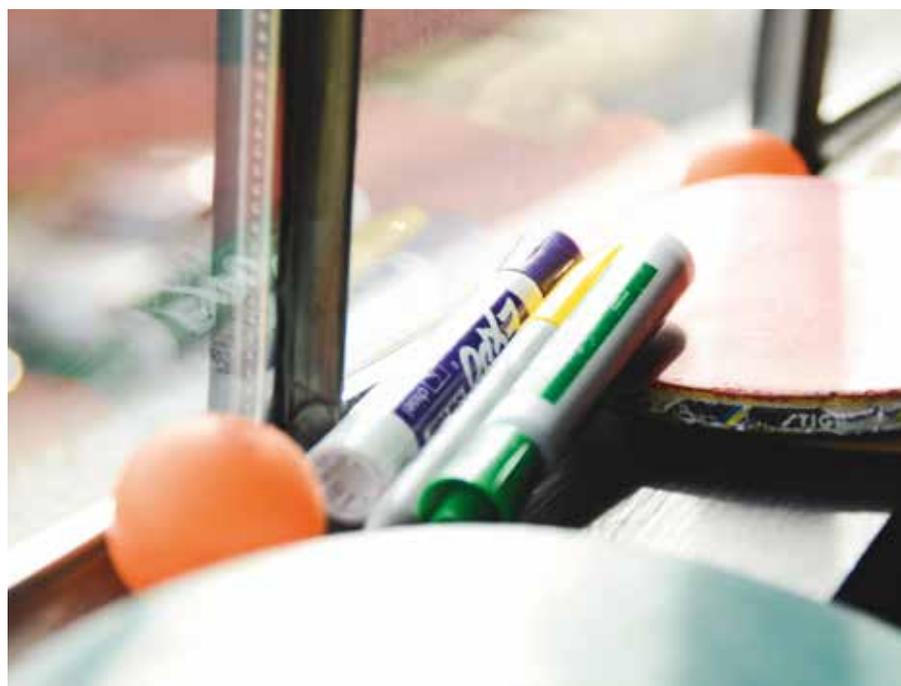
# índice

(parte 1 de 2)

<b>JAM! / Contextualização</b>	<b>04</b>
— Objetivos	04
— Público-alvo	05
— Parceiros	06
— Modelo JAM!   Estrutura	07
<b>Capítulo 1 / Formação Artística</b>	<b>08</b>
A Arte como ferramenta de integração social	09
— Porquê a arte?	09
— Áudio	10
— Vídeo	11
— Expressão Corporal	11
— Fotografia	12
Oficinas Artísticas	13
— Apresentação	13
— Oficinas Artísticas / Áudio	14
— Oficinas Artísticas / Vídeo	15
— Oficinas Artísticas / Expressão Corporal	16
— Oficinas Artísticas / Fotografia	17
<b>Capítulo 2 / Desenvolvimento Pessoal</b>	<b>18</b>
O que são competências pessoais e sociais?	19
Porquê trabalhar competências com este público-alvo?	20
Porquê educação não formal?	20
Espaço JAM! / O Programa de Treino de Competências Pessoais e Sociais	21
— Espaço JAM! / Conteúdos	21
— Espaço JAM! / Metodologia	21
Bolsa de Atividades / Espaço JAM!	25
— Aquecimento	25
— Apresentação	32
— Autoconhecimento e Conhecimento do Grupo	34
— Cooperação	41
— Comunicação e Assertividade	43
— Gestão de Emoções	48
— Resolução de Problemas	54
— Substâncias Psicoativas	56
— Afetos e Sexualidade	60
— Pressão de Pares	65
<b>Capítulo 3 / Projeto de Vida</b>	<b>67</b>
O projeto de Vida	68
Narrativas Autobiográficas / Storytelling	70
Storyboard / Guião para um Projeto de Vida	71

# índice (parte 2 de 2)

<b>Capítulo 4 / Formação Profissional</b>	<b>73</b>
Os desafios da fase de autonomia e de desinstitucionalização	74
Formação Profissional	75
<b>Capítulo 5 / Avaliação</b>	<b>76</b>
Avaliação / Componentes	77
— Componente 1 / Oficinas Artísticas	77
— Componente 2 / Desenvolvimento Pessoal	78
— Componente 3 / Projeto de Vida	78
— Componente 4 / Formação Profissional	78
Avaliação / Impacto	79
Recomendações	80
<b>Considerações Finais</b>	<b>85</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>86</b>
<b>Índice de Tabelas</b>	
— Tabela 1 / Estrutura do Programa de Treino de Competências	23
— Tabela 2 / Conteúdos de avaliação final específicos de cada oficina artística	77
— Tabela 3 / Conteúdos de avaliação final do Programa de Treino de Competências	78
— Tabela 4 / Conteúdos de avaliação final do Projeto de Vida	78



# JAM! / contextualização

JAM - Jovens, Arte & Movimento é um projeto de integração socioprofissional direcionado a jovens em Centros Educativos e Casas de Acolhimento. Trata-se de uma iniciativa financiada pelo programa Cidadania Ativa, enquadrado no domínio D – Apoio à empregabilidade e inclusão dos jovens, mecanismo gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian, com o apoio da Noruega, Islândia e Liechtenstein.

Com uma duração de 18 meses, o projeto pretende promover a integração socioprofissional de cerca de 80 jovens, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos, usando a arte como ferramenta de inclusão social. Propõe-se a funcionar como um projeto piloto que contribua para a reflexão sobre políticas públicas e sobre novos modelos positivos de integração de jovens em situações de vulnerabilidade.

## objectivos

O JAM objetiva contribuir para a definição de modelos positivos de reintegração de jovens em situação de risco e para a definição de políticas públicas associadas. De forma específica, propõe-se a promover a arte como instrumento de integração social de jovens em Centros Educativos e Casas de Acolhimento.



## público-alvo

O JAM tem como público-alvo jovens em situação de vulnerabilidade que se encontram em Casas de Acolhimento (Centro de Promoção Juvenil – Casa da Estrela e Crescer Ser – Casa da Ameixoeira) e Centro Educativos (Centro Educativo Padre António Oliveira – CEPAO e Centro Educativo da Bela Vista - CEBV).

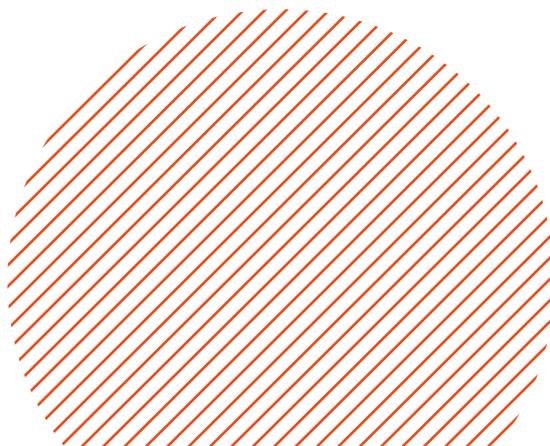
O acolhimento institucional é uma resposta para crianças e jovens a quem foram aplicadas as medidas protetivas de acolhimento. A medida de acolhimento institucional pressupõe a proteção da criança e do jovem, procurando garantir, assim que possível, a reposição de todos os seus direitos que não eram verificados no seu meio natural de vida. Implica igualmente a definição do seu projeto de vida, que se pode manifestar numa das quatro seguintes resoluções: a) permanência no sistema de acolhimento institucional; b) retorno à família; c) adoção; ou d) definição de um projeto de autonomia de vida. Muitas das crianças e jovens em situação de acolhimento residencial são provenientes de famílias multidesafiadas, com graves carências económicas e sociais (ISS, 2015). No ano de 2014, o acolhimento institucional foi a terceira medida mais aplicada. Nesse mesmo ano, cerca de 8470 crianças e jovens estavam em situação de acolhimento institucional, sendo o escalão dos 15 aos 21 anos o escalão mais representativo, equivalente a 47,6% do total de medidas de acolhimento institucional (ISS, 2015).

Nos termos da lei tutelar educativa, a medida mais grave para jovens é a de internamento em Centro Educativo, que pode ser executada em regime aberto, semiaberto ou fechado, de acordo com o tipo de ilícito cometido.

O internamento em Centro Educativo consiste no afastamento temporário do jovem do seu meio natural de vida e na utilização de programas e métodos pedagógicos, de forma a proporcionar ao jovem a interiorização de valores conformes ao direito e a aquisição de recursos que lhe permitam, no futuro, conduzir a sua vida de modo social e juridicamente responsável. No final de 2014, 195 jovens encontravam-se a cumprir medida tutelar educativa em Centros Educativos (DSOPRE, 2015).

Estes jovens pertencem, na sua maioria, a agregados familiares multidesafiados, em que os espaços de socialização familiar são marcados por relações de natureza conflitual e pela privação afetiva. O percurso escolar destes jovens é, muitas vezes, marcado pelo absentismo e insucesso escolar. A par do seu contexto socioeconómico e pelo seu percurso de vida, os jovens apresentam grandes défices em competências pessoais e sociais que se manifestam como um fator de risco determinante à sua integração social.

Neste contexto, a intervenção do JAM procura apoiar a reintegração destes jovens na sociedade, promovendo a arte como um instrumento de desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais e contribuindo, de forma transversal, para as competências necessárias para a integração no mercado de trabalho ou para a criação de próprio emprego, através de iniciativas de empreendedorismo.



# parceiros

Promovido pela Par – Respostas Sociais, o projeto apresenta um modelo de parceria alargado entre o EKA [Unity], a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (Centros Educativos Padre António Oliveira e Bela Vista), Centros de Acolhimento Temporário (Centro de Promoção Juvenil e CrescerSer – Casa da Ameixoeira) e Escola Digital Rumos.



A Par – Respostas Sociais é uma Organização Não Governamental, de âmbito nacional e internacional, que atua na área da juventude. Fundada em 2007, tem ao longo dos anos desenvolvido vários projetos nas áreas de Educação e Formação, Intervenção Social e Comunitária e Promoção da Saúde.



EKA [Unity] é um projeto multidisciplinar, promotor de atividades culturais que primam pela inovação e promoção do trabalho de artistas das mais diversas áreas, possuindo uma grande experiência na área da música e do espetáculo.

## **Direção Geral de Reinserção Social e Serviços Prisionais**

A Direcção-Geral de Reinserção Social e Serviços Prisionais é o serviço responsável pela definição e execução das políticas públicas de administração, prevenção criminal e reinserção social de jovens e adultos, designadamente pela promoção e execução de medidas tutelares educativas e medidas alternativas à prisão. Está sob a tutela do Secretário de Estado Adjunto e da Justiça.

## **Centro de Promoção Juvenil**

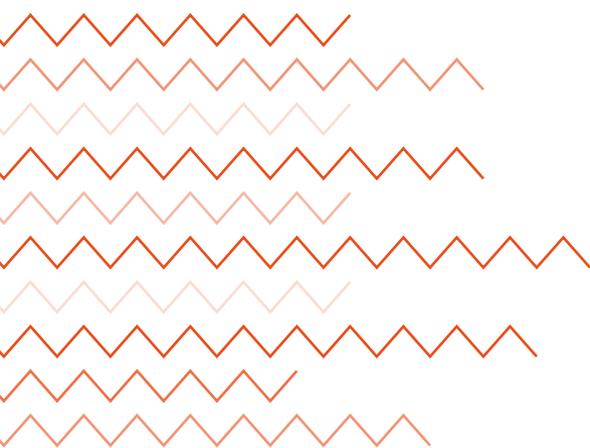
O Centro de Promoção Juvenil, recentemente denominado por Casa da Estrela, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que integra a resposta social de Lar de Infância e Juventude. Acolhe jovens do género feminino, a partir dos 5 anos de idade.

## **Crescer Ser – Casa da Ameixoeira**

A Casa da Ameixoeira é um Centro de Acolhimento Temporário para jovens do género masculino entre os 12 e os 18 anos de idade. É gerida pela CrescerSer, uma Instituição Particular de Solidariedade Social de âmbito nacional.

## **Escola Digital Rumos**

A Escola Digital Rumos é uma Escola Profissional de Tecnologia Digital pertencente ao Grupo Rumos. Desde 2000 capacita jovens na área da fotografia, entre outras, preparando-os para iniciar uma carreira profissional adequada às necessidades do mercado de trabalho, assim como para enfrentar as exigências de uma formação científica ou técnica mais avançadas, seja esta no âmbito universitário ou profissional.



## modelo JAM! / estrutura

Este Manual propõe-se espelhar o JAM enquanto um modelo de intervenção pelas artes, destacando as diferentes componentes e conteúdos que o compõem. Deste modo, o objetivo será alcançar a replicação e contínua melhoria deste modelo, posto em prática através da implementação do JAM, enquanto projeto piloto. Espera-se conseguir que o mesmo torne possível uma reflexão em torno de modelos positivos de intervenção, sendo integrado em futuras políticas públicas direcionadas a jovens em situação de vulnerabilidade.

A revisão de literatura permite identificar um conjunto de fatores que constroem uma adequada integração socioprofissional de jovens acolhidos/institucionalizados, entre os quais se destacam os seguintes: a) défice ao nível das competências pessoais, sociais e académicas/profissionais, designadas de soft skills, transversais a diversas áreas da vida quotidiana; b) inexistência de um projeto de vida sólido e organizado, que não se focalize apenas no estabelecimento de metas e objetivos académicos e profissionais; e c) formação académica e/ou profissional que não corresponde às necessidades deste público-alvo.

Com base na caracterização do grupo-alvo e dos principais desafios à sua integração social, o JAM está estruturado procurando uma intervenção multidimensional que pretende, de forma complementar, atuar nas várias esferas que constituem o desenvolvimento e autonomização de jovens com estas características. Desta forma, são implementadas atividades com foco no desenvolvimento pessoal, social e profissional, organizadas em quatro componentes.

A Componente 1 – Formação Artística apresenta como principal objetivo o desenvolvimento pessoal através de Oficinas Artísticas. Esta componente concorre igualmente para capacitar os jovens em conhecimentos técnicos no setor artístico, possibilitando a sua integração no mercado de trabalho nas áreas das artes. A componente 2 – Desenvolvimento Pessoal tem um foco específico no desenvolvimento de competências pessoais, sociais e académicas/profissionais, estando estruturada num Programa de Treino de Competências. A componente 3 – Projeto de Vida, por sua vez, visa a consolidação e aplicação das competências adquiridas nas componentes 1 e 2 na estruturação do projeto de vida de cada jovem. Por fim, a componente 4 – Formação Profissional culmina com o encaminhamento de jovens para cursos profissionais e estágios em contexto de trabalho, pretendendo potenciar os conhecimentos adquiridos na componente artística.

Os capítulos que se seguem irão apresentar de forma detalhada cada uma das referidas componentes do modelo JAM e as atividades que as constituem.



# capítulo 1

## formação artística

O JAM reconhece a arte enquanto uma ferramenta de integração social. A componente relativa à Formação Artística pretende desenvolver nos jovens um leque de competências no setor artístico, que promovam, simultaneamente, o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

“Gosto muito de cantar (...), **liberto-me**, não há explicação.”

Participante JAM

# a arte como ferramenta de interação social

## Porquê a arte?

A componente artística assume um papel determinante no desenvolvimento da expressividade das crianças e jovens, numa esfera pessoal, social e cultural. Cada vez mais se reconhece na arte a sua componente educativa, inclusiva e terapêutica. Se houve tempos em que a arte assumia um papel meramente estético e criativo, atualmente existem cada vez mais evidências de como esta deve ser integrada, desde cedo, no percurso curricular de crianças e jovens.

A importância da arte tem vindo a ser reconhecida em políticas públicas na área da educação (e.g. Ministério da Educação, 2001) por evocar o jogo, a imaginação, a razão e a emoção, influenciando a forma como crianças e jovens irão efetuar as suas aprendizagens, comunicar e interpretar o contexto em que se inserem. A literatura indica que a educação artística é promotora da dimensão afetiva e emocional, enquanto linguagem dos sentimentos e das emoções (Sousa, 2003).

Sabe-se ainda que a arte, enquanto forma privilegiada de expressão, contribui para a construção da identidade dos jovens, quer a nível pessoal quer social, permite uma melhor compreensão das questões culturais, e atua como facilitadora das competências gerais do indivíduo (Ministério da Educação, 2001).

De fato, são várias as referências na literatura que destacam a sua correlação positiva com competências como a autoestima, a autoperceção, e a autoeficácia (Descombes, 1974; Sokolov, 1975; Coopersmith, 1976 & Harter, 1978, cit. por Sousa, 2003). Especificamente no que diz respeito ao período da adolescência, a intervenção artística tem ainda um importante papel a desempenhar ao nível da prevenção do consumo de substâncias psicoativas (Sousa, 2003).

Fernandes e Ferreira (2004), num projeto de intervenção pela arte verificaram que, apesar dos participantes reconhecerem que para os técnicos este tipo de projetos possui objetivos relacionados com a prevenção, o que os motivava a participar seria a possibilidade de se manterem ocupados, a expectativa da profissionalização e ainda a possibilidade de criar.

A arte, pelas inúmeras valências que cobre, pela sua representação social, pelo seu caráter participativo, inclusivo e irreverente e pelo interesse e admiração que despoleta junto dos jovens, é reconhecida pelo JAM como uma poderosa ferramenta para contribuir para a integração socioprofissional do seu público-alvo. Se, por um lado, tem a enorme vantagem de se assumir como motor de expressão, comunicação e reflexão, por outro, tem ainda a possibilidade de dotar os jovens, com sérias dificuldades numa efetiva integração no mercado de trabalho, de competências que poderão ser facilitadoras da sua integração profissional.

# a arte como ferramenta de interação social

A participação em oficinas artísticas despoleta nos jovens a vontade e confiança para partilhar as suas histórias, experiências, desejos e sentimentos que até então não tinham tido oportunidade de expressar. A partilha e comunicação no campo artístico têm a vantagem de não exigir necessariamente uma comunicação verbal, por vezes empobrecida e fragmentada, uma vez que as produções artísticas, fruto da expressão de sensações e de vivências, são por si só uma forma de linguagem e de comunicação, que permitem que os jovens atribuam significado ao seu contexto (Morais & Pádua, 2010). Na verdade, o foco do JAM não é exclusivamente, tal como defende Sousa (2003), aprender, conhecer e saber, mas também priorizar os aspetos emocionais, materializados na experiência, descoberta, criação e sensação.

Apesar do impacto positivo da experiência artística na sua generalidade, reconhece-se que as diferentes áreas artísticas podem contribuir de forma distinta para o desenvolvimento de competências transversais. De acordo com a revisão de literatura e atendendo aos seus objetivos, o JAM selecionou e integrou no seu modelo de intervenção quatro áreas artísticas: áudio, vídeo, fotografia e expressão corporal.

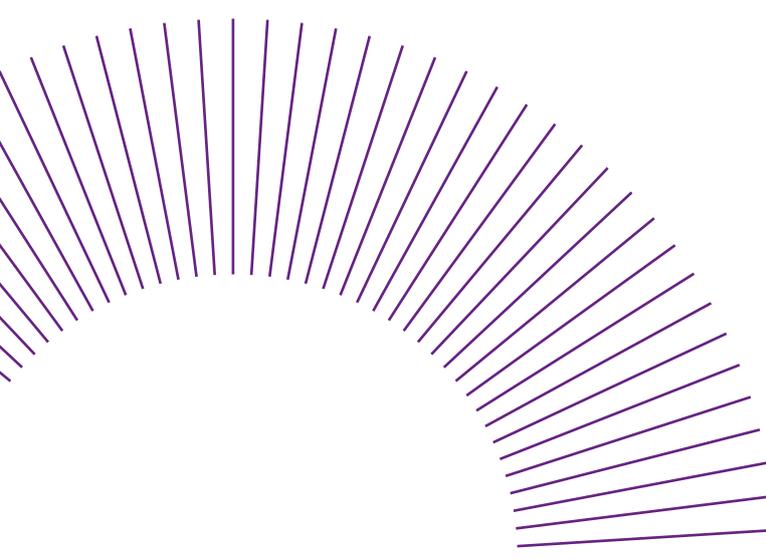
## Áudio

A música representa uma prática muito rica, uma vez que dispõe de uma grande variedade de instrumentos, técnicas, formas e metodologias. Em função das características do público, as competências artístico-musicais são promovidas através de diferentes experiências de reprodução, criação, reflexão e apropriação de sentidos, partindo frequentemente das histórias individuais e de questões que os jovens identificam no seu quotidiano e sociedade (Ministério da Educação, 2001).

Também Sousa (2003), ao refletir acerca da educação pela arte, salienta a importância da música. De acordo com este autor a mais-valia dos jogos musicais não está na aquisição de conhecimentos técnicos, mas antes na promoção ao nível sensorial, da atenção, da perceção, da memória, das emoções, da cognição e da socialização.

De acordo com Hargreaves (1999) a música podem ser atribuídas funções sociais como a formação e expressão da identidade e estabelecimento e continuidade nas relações interpessoais. No caso específico dos adolescentes, cujos tempos livres são maioritariamente passados a ouvir música, esta desempenha um papel de rótulo, reforçando a identidade dos jovens e a sua representação de si e dos outros. Para este grupo, a música é vista como uma forma de minimização da solidão, abstração de preocupações e controlo do humor (Zillmann & Gan, 1997).

Conscientes da relevância da música enquanto ferramenta social, várias têm sido as iniciativas sociais que têm apresentado propostas na área da música, no sentido de promover a integração de jovens adolescentes em situação de exclusão ou risco social (Kleber, 2006).



# a arte como ferramenta de interação social

## Vídeo

De acordo com Merleau-Ponty (1994) o cinema é um lugar privilegiado da expressão. O filme, enquanto objeto de percepção, possui características que podem tornar explícitas certas estruturas que organizam a nossa relação com o mundo (Macuch, Vermelho & Silva, 2009). Trata-se de uma atividade artística desenvolvida a partir dos conhecimentos, experiências e vivências individuais, que tem por base metodologias cooperativas e participativas, promotoras da capacidade de decisão e escolha, do discurso e oralidade, da resolução de problemas, da capacidade de antecipação, da organização e planejamento, do respeito pelas regras, assim como da reflexão acerca de valores e atitudes (Ministério da Educação, 2001). Por outro lado, permite ainda desenvolver competências mais técnicas, relacionadas com a luz, som, imagem, figurinos, cenários, produção e interpretação.



Macuch e colegas (2009) promoveram o “Cinecidade”, um projeto de intervenção social através do cinema, com o objetivo específico de criar curtas-metragens. Verificou-se que os participantes tendiam a criar personagens e guiões relacionados com a sua realidade social, verificando que, apesar de os jovens fazerem recurso à imaginação, ativam também esquemas de projeção-identificação. Confirmaram ainda a importância do processo em detrimento do produto final: não era o resultado final que melhor ilustrava a visão dos jovens, mas sim a fase de construção dos guiões, por permitir a expressão e a partilha de histórias de vida, sentimentos e desejos.

## Expressão Corporal

Atividades relacionadas com a dança e corporeidade permitem a exploração e o autoconhecimento. O movimento corporal, que envolve o pensamento e a sensibilidade, possibilita a atribuição de significados e emoções bem como a capacidade de expressar valores, atitudes e crenças culturais.

A dança e o movimento facilitam ainda a expansão de referências cognitivas, sensoriais, criativas, estéticas e relacionais, o que culmina numa melhor expressão e compreensão do contexto. Como consequência, fomenta um questionamento aprofundado da realidade, uma melhor comunicação e expressão emocional e ainda a espontaneidade e a criatividade (Ministério da Educação, 2001).

Bradley (2002) ao analisar diversos estudos na área da dança (e.g. Ross, 2000; Mentier & Boswell, 1995; Minton, 2000; Kim, 1998) salientou a importância que esta assume também ao nível do pensamento abstrato, da originalidade e da fluência. O mesmo autor destaca ainda o papel que a dança parece desempenhar ao nível da aprendizagem, nomeadamente da leitura e da escrita, assim como do pensamento crítico.

Ross (2000), através de um estudo realizado com jovens em centro educativo utilizando como ferramenta a dança, nomeadamente o Jazz e o Hip-Hop, identificou nos participantes melhorias ao nível da tolerância, confiança e persistência. Estas evidências permitiram à autora concluir que o valor da dança está muito além da sua componente técnica, assumindo-se como uma ferramenta de promoção social e desenvolvimento dos indivíduos.

# a arte como ferramenta de interação social

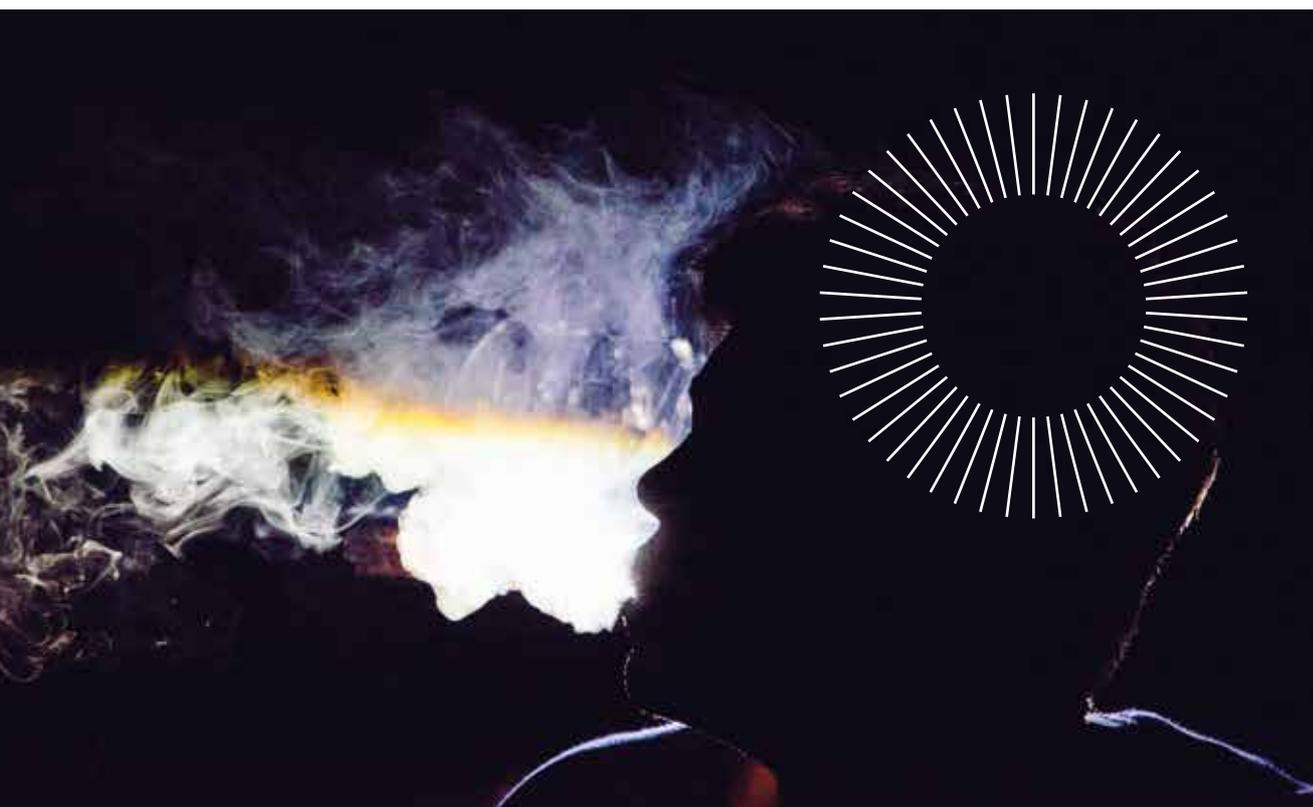
## Fotografia

A fotografia tem a capacidade de representar lugares, objetos e lembranças para além do tempo, representando simultaneamente crenças e valores (Campanholi, 2004). Lopes (2010) reconhece na linguagem fotográfica poder educativo e formativo, por permitir diferentes perspectivas de análise, assim como o registo, atribuição de significado e recreação do próprio indivíduo e do mundo.

Existem algumas evidências na literatura que nos indicam que, dadas as suas características, a fotografia tem vindo a ser utilizada como ferramenta de expressão e inclusão de jovens em situação de vulnerabilidade. Meirinhos (2011) propôs-se, através do projeto “Olhares em foco” refletir acerca do uso da fotografia como instrumento de promoção de autoestima e reflexão de identidade de jovens em situação de exclusão social.

Verificou-se que as fotografias recolhidas ilustraram eventos relevantes da vida dos jovens, dando lugar a reflexões no que diz respeito à identidade e necessidades dos jovens, assim como das suas comunidades.

Também Teles e Samagaia (2007), numa experiência semelhante, verificaram que os jovens que participaram no seu projeto conseguiram afirmar-se enquanto sujeitos nas imagens que captaram. Lopes (2005), a partir da sua intervenção, concluiu que a fotografia é promotora da consciência crítica e da curiosidade, dando espaço para uma maior flexibilidade e subjetividade na interpretação. O mesmo autor caracterizou as oficinas artísticas de fotografia como um espaço onde os jovens tiveram a oportunidade não só de serem assunto fotográfico, como construtores das suas próprias imagens.



# oficinas artísticas

## Apresentação

O modelo JAM integra quatro oficinas artísticas com a duração de 40 horas cada. As oficinas, no decorrer do JAM como projeto piloto, foram dinamizadas nos quatro espaços beneficiários, perfazendo um total de 160 horas de componente artística para cada grupo de jovens.

A seleção das áreas artísticas foi feita com base nas evidências da literatura acima enunciadas e na caracterização do público-alvo e seus interesses. Pretende-se, não a sobreposição de valências, mas antes uma complementaridade que resulte num leque de competências sólido e aplicável em diferentes contextos do quotidiano dos jovens. Procura-se igualmente privilegiar vertentes com uma forte componente expressiva, as quais os jovens têm, em geral, menos possibilidade de desenvolver, tendo em consideração as ofertas curriculares de que dispõem.

Assim, o JAM opta por capacitar os jovens na área do áudio, vídeo, expressão corporal e fotografia, integrando-se, sempre que possível, outras formas de expressão como a escrita ou o desenho. Procura-se ainda criar uma oferta sistematizada e adaptada ao contexto de intervenção, privilegiando dinâmicas participativas.

Cada oficina resulta num produto artístico ilustrativo do trabalho desenvolvido, o que permite aos jovens reverem-se no resultado final e tomarem consciência das competências adquiridas. As oficinas artísticas são dinamizadas por um conjunto de profissionais com experiência relevante e qualificações nas áreas artísticas pelas quais ficam responsáveis.



Importa ainda referir que, no sentido de salvaguardar a identidade dos jovens, estes são desafiados a criar uma personagem com que se identifiquem. Posteriormente, realiza-se uma oficina adicional onde esta personagem é transposta para uma máscara, utilizando diferentes técnicas de expressão plástica, para que possa ser usada sempre que a atividade implique uma maior exposição ou captação de imagem.

# oficinas artísticas áudio

Assumindo que a música detém uma posição privilegiada no que diz respeito aos interesses da grande maioria jovens que constituem o público-alvo do JAM, pretende-se com esta oficina utilizar a música para promover a sua capacidade de expressão. A redação e composição de músicas procuram que os jovens encontrem uma forma com a qual se identificam para comunicar as suas emoções, perspectivas e história de vida. Na componente profissionalizante, procura-se capacitar os jovens em competências técnicas nas áreas de captação de som, composição musical e exploração, montagem e mistura de som, com recurso a diferentes softwares.

## Plano de Formação

### Objetivo Geral

- Sensibilizar os jovens para a importância da música enquanto forma de expressão emocional, artística e recurso profissional.

### Objetivos Específicos

- Promover a expressão escrita, através da redação de músicas;
- Promover a expressão emocional;
- Conhecer e aplicar os conceitos técnicos associados à produção musical;
- Capacitar para a composição e edição de música;
- Desenvolver competências para a identificação e manipulação de diferentes softwares de áudio;
- Capacitar para a utilização de diferentes materiais de captação de som;
- Promover a colaboração e relações interpessoais entre os elementos do grupo.

### Conteúdos

- Oficina de escrita; Redação de Músicas (5 horas);
- O processo de gravação: Material necessário; Montagem do estúdio (5 horas);
- Gravação de voz (10 horas);
- Softwares Digitais de Edição; Apresentação e exploração (5 horas);
- Composição musical com recurso a software específico (15 horas).

### Metodologias de Formação

- Exercícios práticos individuais e em pequenos grupos;
- Exposição teórica para o grande grupo.

### Recursos Pedagógicos

- Softwares de edição áudio;
- Computador e outros aparelhos digitais para composição e gravação;
- Microfones profissionais;
- Placas de som;
- Headphones para edição e gravação.

# oficinas artísticas vídeo

A oficina de Vídeo pretende proporcionar aos jovens uma aproximação ao mundo do cinema e da interpretação, utilizando como ponto de partida as suas próprias experiências de vida e interesses. Tem como proposta a criação de curtas-metragens, que permitem que os grupos passem, passo a passo, por todas as etapas de realização desta construção coletiva. Organizados por áreas de interesse, os participantes trabalham o guião, as personagens a preparação dos atores, desenvolvem o storyboard para, finalmente, passarem à execução, desenvolvendo o trabalho de som, câmara, iluminação e realização.

O desenho desta oficina artística é definido no sentido de capacitar os jovens ao nível da criação de guiões, manuseamento de equipamento de filmagem e de softwares de edição e, finalmente, de técnicas de captação de imagem e de áudio, adaptado ao contexto de cinema.

## Plano de Formação

### Objetivo Geral

- Sensibilizar os jovens para a importância do vídeo e do cinema enquanto forma de expressão emocional, artística e recurso profissional.

### Objetivos Específicos

- Promover a expressão escrita através da redação de guiões;
- Promover a expressão emocional;
- Capacitar para a construção de um guião enquanto ferramenta essencial à produção de uma curta-metragem;
- Promover competências técnicas de captação de som e imagem;
- Promover competências técnicas de iluminação;
- Desenvolver competências de identificar e manipulação de equipamento de gravação;
- Promover competências introdutórias de pós produção e edição de imagem;
- Promover a colaboração e relações interpessoais entre os elementos do grupo.

### Conteúdos

- Elementos e estrutura de um guião; Cenas, Ação, Personagens, Diálogo, Plano Filmagem (8 horas);
- Oficina de Escrita; Redação de guiões (8 horas);
- Iluminação; Montagem e posicionamento do material, preparação da cena de filmagem (3 horas);
- Câmara de filmar digital; Noções básicas de utilização e funcionalidades (4 horas);
- Apresentação de técnicas de filmagem (ex: efeito “fantasma”, stop motion, etc.) (4 horas);
- Captação de som (3 horas);
- Técnicas de pós-produção e edição de vídeo (10 horas);

### Metodologias de Formação

- Exercícios de escrita individuais e em grupo;
- Dinâmicas de grupo;
- Exposição teórica;
- Exercícios práticos em pequenos grupos.

### Recursos Pedagógicos

- Câmaras de filmar profissionais;
- Tripés de fixação das câmaras;
- Microfones;
- Softwares de edição de vídeo;
- Materiais de caracterização.

# oficinas artísticas expressão corporal

A oficina de Expressão Corporal é apresentada aos jovens através da dança e da representação, enquanto formas que privilegiam a expressão, o movimento e a comunicação não-verbal. São, portanto, trabalhados elementos que são a base das duas linguagens, para que os jovens possuam ferramentas para a construção de um produto final de forma autónoma e colaborativa. Esta oficina resulta na criação de um produto artístico onde o foco é o corpo coreografado, resultando numa curta-metragem sob a forma de vídeo-dança.

Pretende-se que, durante esta oficina, os jovens adquiram competências técnicas ao nível da construção de guiões, da realização de exercícios práticos de dança, nomeadamente dança clássica indiana, de dinâmicas de representação, assim como da captação de imagem de curtas-metragens na área da dança e movimento.

## Plano de Formação

### Objetivo Geral

- Sensibilizar os jovens para a importância da dança e representação enquanto forma de expressão emocional, artística e recurso profissional.

### Objetivos Específicos

- Promover a expressão escrita através da redação de guiões;
- Promover a expressão emocional e física;
- Desenvolver a coordenação motora;
- Desenvolver competências de criatividade e improvisação;
- Capacitar para a construção de um guião enquanto ferramenta essencial à produção de um vídeo coreografado;
- Promover a empatia entre os membros do grupo;
- Promover a colaboração e relações interpessoais entre os elementos do grupo.

### Conteúdos

- Oficina de escrita; Construção de guiões (6 horas);
- Técnicas de improvisação (8 horas);
- Dinâmicas de Representação (12 horas);
- Introdução a diferentes estilos de dança, nomeadamente dança clássica indiana (10 horas);
- Noções básicas de yoga (4 horas).

### Metodologias de Formação

- Exercícios práticos individuais e em grupo;
- Dinâmicas de grupo;
- Técnica do Coringa (cada participante assume uma personagem, assistindo-se à alteração da dinâmica à medida que cada ator é substituído por outro no desempenho da mesma personagem);
- Tarefas colaborativas.

### Recursos Pedagógicos

- Computador;
- Material de escrita;
- Materiais diversos (exercícios de improvisação).

# oficinas artísticas fotografia

A oficina de Fotografia pretende transportar os jovens ao mundo da fotografia, desde o seu aparecimento até à era moderna, explorando e experimentando técnicas diversificadas. Do analógico ao digital, são trabalhadas simultaneamente as questões técnicas, estéticas e artísticas, tendo como foco temático e prático o trabalho da identidade numa perspetiva de espelho e projeção da imagem de cada jovem.

Através desta oficina pretende-se que os participantes desenvolvam competências relacionadas com a construção e utilização de uma Câmara de Pinhole, que conheçam as práticas laboratoriais inerentes ao processo de revelação, que dominem as técnicas básicas de manipulação e captação de imagem através da utilização de um câmara digital e que, por último, adquiram algumas competências de iniciação ao retrato. Como resultado do trabalho realizado pelos jovens realizam-se exposições fotográficas, focadas essencialmente na questão do retrato.

## Plano de Formação

### Objetivo Geral

- Sensibilizar os jovens para a importância da fotografia e representação enquanto forma de expressão emocional, artística e recurso profissional.

### Objetivos Específicos

- Promover a expressão emocional através do retrato;
- Promover a representação “do outro”;
- Conhecer, identificar e caracterizar vários elementos da formação e composição de uma imagem fotográfica;
- Compreender a diferença entre métodos analógicos e digitais;
- Promover competências de revelação em laboratório;
- Promover conhecimentos teórico-práticos acerca da manipulação de câmaras digitais;

- Organizar e planejar trabalhos fotográficos de forma metódica de acordo com as necessidades, em função dos objetivos pretendidos;
- Desenvolver capacidades de análise crítica, adquirindo assim maior grau de autonomia pessoal;
- Promover a colaboração e relações interpessoais entre os elementos do grupo.

### Conteúdos

- A história da fotografia (2 horas);
  - Princípios básicos da fotografia (3 horas);
  - Fotografia Estenopeica ou Pinhole, com recurso a papel fotográfico de brometo de prata (8 horas);
  - Técnicas de revelação - Processamento químico de papel fotográfico em câmara escura (7 horas);
  - Fotografia com equipamento digital; Aspectos técnicos e criativos (10 horas);
  - Fotografia digital com recurso a equipamento de estúdio (flash eletrónico, caixa de luz, refletor, difusor, etc.) (10 horas).
- Nota: Os conteúdos acima referidos são trabalhados através da temática do “Retrato”.

### Metodologias de Formação

- Exposição teórica;
- Trabalhos práticos em grupo;
- Trabalhos práticos individuais.

### Recursos Pedagógicos

- Câmara de Pinhole - Caixas de cartão, tinta preta, pincéis, tesouras, x-ato, fita adesiva, secador, chapas de metal, compasso, régua, lápis de carvão;
- Revelação em laboratório - Papel fotográfico de brometo de prata, revelador de papel, banho de paragem e fixador, tinas de químicos, provetas, termómetro, pinças de manuseamento, lâmpadas de segurança para papel de brometo de prata, relógio;
- Fotografia Digital – Câmara fotográfica digital, tripe, flash eletrónico de estúdio, caixa de luz, refletor, difusor, fotómetro, cabo de sincronismo.

# capítulo 2

## desenvolvimento pessoal

A componente de Desenvolvimento Pessoal do Modelo JAM tem como principal objetivo a promoção de competências pessoais e sociais, enquanto fator de proteção no processo de reintegração social.

Esta componente surge como resposta à necessidade de se desenvolver um programa capaz de promover as competências e o bem-estar dos jovens, tendo em consideração questões específicas do percurso de desenvolvimento pessoal e social desta população. Pretende-se, deste modo, a promoção de competências pessoais e sociais necessárias para uma efetiva (re)integração escolar/profissional e social, assim como de recursos facilitadores à criação de um projeto de vida.

“Aprendi que se calhar é bom **dizer o que sentimos** em grupo.”

Participante JAM

# programa de treino de competências pessoais e sociais

## O que são competências pessoais e sociais?

A competência é a capacidade para agir ou responder de forma eficaz em diferentes situações (Perrenoud, 1999). As competências pessoais são influenciadas pelas características da personalidade e pelos traços de carácter da pessoa. Estão relacionadas com aspetos intrínsecos à pessoa, à qual cabe a sua gestão autónoma e organização. Por outro lado, as competências sociais referem-se a comportamentos que se manifestam na relação com o outro e que estão na base da expressão de sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos, de uma forma adequada à situação. Em suma, dizem respeito ao leque de respostas básicas e estratégias de resposta que promovem a aceitação social, por permitirem a obtenção de resultados positivos nas relações interpessoais (Spence, 1982).

A investigação demonstra que as competências pessoais e sociais: a) conduzem a um melhoramento do desempenho social, académico e profissional (Lopes et al, 2006); b) contribuem para o estabelecimento de relações positivas com os outros (pares, família, comunidade); e c) geram sentimentos de aceitação social, valorização e bem-estar (Dias, 2002). Neste mesmo sentido, Dishion, Loeber, Loeber-Stouthamer e Patterson (1984) afirmam que as competências intrapessoais (pessoais), as competências interpessoais (sociais) e as competências académicas e de trabalho, se tornam fundamentais para se alcançar os objetivos convencionais na nossa sociedade.



# programa de treino de competências pessoais e sociais

## Porquê trabalhar competências com este público-alvo?

Atualmente, a probabilidade dos adolescentes se envolverem em comportamentos de risco que afetam o seu bem-estar individual é cada vez maior, surgindo assim a necessidade de se intervir no sentido de os apoiar a desenvolver estratégias adaptativas mais adequadas (Danish, 1997, cit. por Dias, 2001).

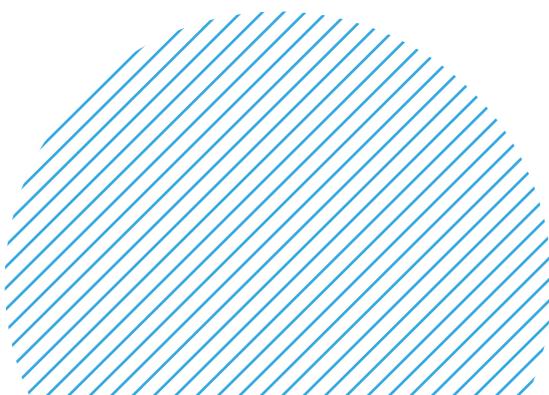
Especificamente, no que diz respeito ao público-alvo do JAM, a literatura demonstra a existência de lacunas ao nível de algumas competências essenciais às relações interpessoais e integração social. De acordo com Gaspar, Carvalho e Matos (2008), os jovens que se encontram a cumprir medidas tutelares educativas têm dificuldades ao nível do planeamento e da elaboração da assertividade, utilizando a agressividade como recurso imediato à provocação e a apresentando um discurso e verbalização de ideias pouco rico. De forma geral, são jovens que apresentam um comprometimento ao nível de determinadas competências cognitivas e comportamentais, nomeadamente a impulsividade, dificuldade na previsão das consequências das ações, falta de assertividade (Hawkins, Catalano, Gillmore & Wells, 1989, cit. por Gaspar, Carvalho e Matos, 2008), ansiedade e baixo autoconceito (Weist, Paskewitz, Jackson, & Jones, 1998, cit. por Gaspar, Carvalho e Matos, 2008). Também no que diz respeito ao acolhimento residencial se verificam limitações ao nível das competências sociais e da interação entre pares, assim como problemas de comportamento (Johnson et al., 2006).

As competências sociais são um aspeto relevante na maturação e no ajustamento social. Segundo a literatura, resultados consistentes associam os défices de competências sociais a problemas de comportamento (Cowen, Hightower, Pedro, & Work, 1989, cit. in Matos, Simões & Canha, 2008), verificando-se também uma correlação entre a promoção de competências e o aumento do autocontrolo e da moralidade e a diminuição da impulsividade (Palmer & Hollin, 1999). Assim, considera-se a implementação de um programa de treino de competências estruturado e adaptado às necessidades do grupo-alvo como uma resposta adequada à prevenção e redução de comportamentos de risco e delinquentes (Matos, M. G., 1998).

## Porquê educação não formal?

Ao longo do seu histórico, a Par – Respostas Sociais tem pautado a sua intervenção junto dos jovens por métodos participativos, de educação não-formal e educação entre pares.

A educação não-formal é um processo de aprendizagem social centrado no jovem, promotor de atividades que, apesar de estarem fora do sistema de ensino formal, surgem como complementares ao mesmo. Trata-se de uma metodologia que envolve valores éticos e sociais na base do desenvolvimento de competências, privilegiando a aprendizagem participativa, com base na experiência, na autonomia e na responsabilidade de cada indivíduo (Pinto, 2005).



# programa de treino de competências pessoais e sociais

## **Espaço JAM! / Conteúdos**

A seleção e organização dos conteúdos a trabalhar foram baseadas na revisão de literatura sobre o desenvolvimento de competências na pessoa, bem como na experiência acumulada pelo trabalho levado a cabo pela Par – Respostas Sociais.

O programa está estruturado de forma a trabalhar competências em três dimensões: competências pessoais, sociais e académicas/profissionais. Por sua vez, cada dimensão contém diferentes unidades com objetivos específicos a alcançar. No total, trabalharam-se oito diferentes unidades: Autoconhecimento e Conhecimento do Grupo, Comunicação e Assertividade, Gestão de Emoções, Resolução de Problemas, Autoestima e Eficácia Pessoal, Substâncias Psicoativas, Afetividade e Sexualidade, Pressão de Pares (ver Tabela 1).

Apesar da categorização apresentada, importa referir que estas competências são interdependentes entre si, na medida em que a aquisição de uma determinada competência implica a aquisição de outra(s), da mesma forma que o desenvolvimento de uma competência em específico contribui para o desenvolvimento de outra(s).

O Espaço JAM! é constituído por aproximadamente 30 sessões, de forma a garantir que as competências abordadas possam ser trabalhadas, treinadas e interiorizadas pelos jovens, procurando garantir-se a mudança desejada. As sessões têm uma periodicidade semanal, com a duração aproximada de 60 minutos.

## **Espaço JAM! / Metodologia**

### **Estrutura**

De acordo com as metodologias de educação não-formal previamente caracterizadas, procura-se que cada unidade seja apresentada aos jovens em forma de temas apelativos e atrativos, no sentido de reforçar a sua motivação e participação.

As sessões têm por base as seguintes estratégias formativas: (1) dinâmicas de grupo, (2) exposições teóricas, (3) exercícios práticos, (4) role-playing, (5) reflexões individuais e de grupo, (6) debates, (7) automonitorização, (8) tarefas para realizar fora da sessão. O programa prevê uma intervenção de grupo (fomentando a partilha, cooperação e relação) e uma intervenção individual (focalizando as especificidades de cada jovem).

### **Participantes**

O presente Programa de Treino de Competências foi aplicado a quatro grupos de jovens, dois do género masculino e dois do género feminino, constituídos por 10 a 15 jovens, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos. Os quatro grupos dizem respeito às diferentes instituições beneficiárias do projeto JAM, nomeadamente o Centro de Promoção Juvenil – Casa da Estrela, a CrescerSer – Casa da Ameixoeira, o Centro Educativo Padre António Oliveira e, por último, o Centro Educativo da Bela Vista.

# programa de treino de competências pessoais e sociais

## Competência / Autoconhecimento e Conhecimento do grupo

### Conteúdos

- Conhecimento de si próprio
- O papel do grupo e o papel de cada um nesse mesmo grupo
- Identificação de características positivas e a melhorar em si e no outro

### Nº de sessões

5 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Dinâmicas de grupo que promovam interação entre pares e o conhecimento dos interesses e características de cada elemento;
- Dinâmicas de grupo e momentos de reflexão que permitam a identificação de aspetos positivos em si e no outro;
- Experiências promotoras do respeito e valorização de cada elemento no grupo.

## Competência / Comunicação e Assertividade

### Conteúdos

- Comunicação Não-verbal / Comunicação Verbal
- Estilos de comunicação
- Treino de Assertividade

### Nº de sessões

4 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Dinâmicas de grupo e reflexões com vista à exploração das diferentes formas de comunicação e principais barreiras ou conflitos associados à comunicação;
- Dinâmicas de grupo e role play para vivência dos diferentes estilos de comunicação e identificação das vantagens do uso da assertividade;
- Exercícios práticos de intervenções assertivas em situações características do quotidiano.

## Competência / Resolução de problemas

### Conteúdos

- Confronto com situações- problema
- Fases de resolução de problemas
- Resolução de problemas do quotidiano

### Nº de sessões

4 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Dinâmicas de grupo aliadas à psicoeducação na compreensão das etapas/estratégias da resolução de problemas;
- Transferência e aplicação dos conhecimentos adquiridos na resolução de problemas do quotidiano, identificados pelos jovens.

## Competência / Gestão de emoções

### Conteúdos

- Conhecimento e compreensão das diferentes emoções
- Expressão das emoções
- Estratégias de gestão emocional

### Nº de sessões

5 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Exercícios práticos para fomentar o conhecimento das diferentes emoções com recurso a mímica, role-play, etc.;
- Dinâmicas de grupo psicoeducativas para a compreensão do efeito: situação – emoção – reação;
- Exercícios práticos de gestão emocional adaptados a situações do quotidiano.

# programa de treino de competências pessoais e sociais

## Competência / Autoestima e eficácia pessoal

### Conteúdos

- Apresentação dos conceitos
- Promoção de atitudes positivas para consigo próprio
- Implementação de estratégias para lidar com situações adversas

### Nº de sessões

3 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Dinâmicas de grupo que promovam a reflexão e valorização de si próprio;
- Exercícios práticos de promoção de eficácia na resolução de problemas ou situações adversas associadas ao quotidiano dos jovens.

## Competência / Substâncias Psicoativas

### Conteúdos

- Reflexão acerca dos conceitos de prazer e dependência
- Conhecimento das diferentes substâncias psicoativas e suas características

### Nº de sessões

4 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Dinâmicas de grupo que permitam ao grupo vivenciar os conceitos de prazer e dependência para posterior reflexão;
- Exposição e partilha de informação (individualmente e em grande grupo) acerca das diferentes substâncias psicoativas;
- Aferição dos conteúdos apreendidos através de dinâmicas lúdicas como jogos ou quiz.

## Competência / Afetos e Sexualidade

### Conteúdos

- Conceitos relativos à sexualidade
- Contraceção e Doenças Sexualmente Transmissíveis
- A afetividade nas relações

### Nº de sessões

3 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Dinâmicas de grupo que promovam o diagnóstico, discussão e o esclarecimento de dúvidas relativas sexualidade;
- Atividades em pequenos grupos que permitam analisar situações/adversidades concretas de relações e promovam reflexão acerca das mesmas;
- Dinâmicas de reflexão acerca das várias dimensões de uma relação amorosa.

## Competência / Pressão de Pares

### Conteúdos

- Introdução do conceito de pressão de pares
- Estratégias de inversão

### Nº de sessões

2 Sessões

### Metodologias utilizadas

- Dinâmicas de grupo que promovam estratégias de inversão de pares com recurso essencialmente a role-play.

---

Tabela 1 – Estrutura do Programa de Treino de Competências

# programa de treino de competências pessoais e sociais

Todos os espaços precisam de regras.

Na Par e no Espaço JAM!, defendemos que não precisamos de muitas regras para ter um espaço de aprendizagem, partilha e empatia, onde todos se sentem bem-vindos. Mas, apesar disso, achamos que as poucas que temos são essenciais.

Como são MUito importantes, foram batizadas de regras MU!



Para trabalhar competências pessoais e sociais temos que respeitar a individualidade, características e opiniões de cada um.



É necessário criar espaço e tempo para que todos possam participar. Deve ser respeitada a vez de cada um.



É importante saber escutar com atenção e respeitar o tempo de participação de cada elemento. Com as intervenções dos outros pode aprender-se muito.



Defendemos que a participação não deve ser imposta. Por vezes são discutidos temas com os quais nem todos se sentem à vontade.



O espaço de sessão deve ser um espaço de confiança. Os participantes devem perceber que o que partilham em sessão, à exceção situações muito graves, de casos não é discutido com outras pessoas fora deste contexto.

# bolsa de atividades / aquecimento

“Podemos  
divertir-nos  
com pouco.”

Participante JAM

## Aquecimento

**Nome:** “Come o chocolate!”

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca dos desafios e das surpresas que podem resultar dos mesmos.

**Material:** Caixa, 1 chocolate.

**Desenvolvimento:** Dispõe-se o grupo em círculo e coloca-se uma caixa a circular pelo grupo ao som de uma música. É assumido o compromisso em grupo de que, quando a música parar, o elemento que tiver a caixa na mão deverá abri-la e cumprir (em frente ao grupo) a missão que irá encontrar no seu interior. A caixa deverá então circular e a pessoa que a abrir deverá encontrar no seu interior um chocolate com a seguinte missão: “Come o chocolate!”

**Nome:** “Guardião das Chaves!”

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover o controlo da impulsividade;

**Material:** Cadeira, Chaves.

**Desenvolvimento:** Dispõe-se o grupo em círculo, sentado em cadeiras. No centro coloca-se uma cadeira onde se senta alguém vendado. Coloca-se um porta-chaves debaixo da cadeira. O objetivo é que, à vez, cada elemento tente tirar as chaves sem que a pessoa vendada dê por isso. Se a pessoa ouvir as chaves terá que gritar “Chaves”.

**Nome:** “Eu vou à festa e levo...”

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Potenciar o respeito pela vez do outro e a escuta atenta à participação de cada um; Promover o raciocínio lógico.

**Material:** Bola.

**Desenvolvimento:** A dinâmica pressupõe que os elementos do grupo percebam qual o “código” que permite a “entrada na festa”. Deve existir pelo menos uma pessoa que conheça este código e que inicia dizendo “Eu fui à festa e levei...”. A bola (que corresponde à vez para intervir) deverá passar de elemento em elemento, sendo que cada um deve dizer o que levaria para tentar entrar na festa. A ideia é identificar a regra lógica dos objetos que permitem a entrada na festa, até todo o grupo estar envolvido.

(Exemplo de regra: Chamo-me Luísa. Ao meu lado esquerdo está sentada a Maria. Se a minha regra for “Levar objetos cuja primeira letra seja a do nome da pessoa à minha esquerda”, eu poderia dizer “...e levei uma maçã”, enquanto a pessoa à minha direita poderia dizer “...e levei um lápis”).

# bolsa de atividades / aquecimento

**Nome:** Pontos no Chão

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover interação entre os elementos do grupo;

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** É explicado que o nosso corpo tem 9 pontos: os dois pés, os dois joelhos, as duas mãos, os dois cotovelos e a testa. O exercício começa por ser individual e depois a pares e por fim a trios. Vai-se referindo números (ex. 9, 16, 3, 6) e os participantes só podem colocar esse número de pontos/apoios no chão.

**Nome:** História em cadeia

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover momentos de escuta; Desenvolver competências relacionadas com a atenção e memória; Estimular a criatividade

**Material:** Bola.

**Desenvolvimento:** Pede-se ao grupo que construa uma história, sendo que só pode intervir quem tiver a bola na sua posse. Inicia o facilitador dizendo “Era uma vez”. A partir desse momento a bola vai rodando pelo grupo e cada jovem deverá acrescentar uma palavra ao enredo, repetindo todas as palavras ditas anteriormente.

Ex: “Era uma vez” (1ª pessoa), “Era uma vez uma” (2ª pessoa), “Era uma vez uma menina” (3ª Pessoa), e assim sucessivamente.

Existem várias opções para dinamizar o jogo: pode terminar quando alguém falhar, podem ir-se eliminando as pessoas gradualmente à medida que falham, pode-se permitir que os colegas ajudem de forma a ninguém ser eliminado, etc.

**Nome:** Jogo das molas

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover a aproximação entre os elementos do grupo.

**Material:** Molas de roupa.

**Desenvolvimento:** Cada elemento inicia o jogo com 5 molas, que devem ser colocadas na roupa de forma visível. O objetivo da atividade é que cada elemento tente retirar as molas aos restantes participantes, colocando posteriormente as molas recolhidas na sua própria roupa. No final contabilizam-se as molas de cada um.

**Nome:** Alegria VS Tristeza

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Promover a atenção e o controlo da impulsividade; Sensibilizar o grupo para a temática das emoções.

**Material:** Cartas ilustradas com as 4 emoções em jogo.

**Desenvolvimento:** Este jogo é muito semelhante ao clássico jogo do polícia e do ladrão jogado com cartas, embora adaptado ao contexto das emoções. Existem 4 tipos de cartas ilustradas com caras com diferentes expressões: Alegria, Raiva, Tristeza e Vergonha. O objetivo é que quem tem a carta “Alegria” pisque o olho a quem tem a carta “Tristeza”, sem ser apanhado pelas cartas da “Raiva”. A “Vergonha” é um caso especial. Apesar de ser também objetivo da carta “Alegria” piscar o olho à “Vergonha” quem tem esta carta precisa que lhe pisquem o olho duas vezes.

# bolsa de atividades / aquecimento

**Nome:** O Maestro

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Promover a atenção e o controlo da impulsividade; Possibilitar o papel de “líder” a todos os elementos;

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** A um dos elementos é atribuída a missão de descobrir quem é o maestro, isto é, qual a pessoa que está a dar as indicações para o resto do grupo repetir. Esse elemento sai por instantes do espaço para que possa ser escolhido o maestro. Disposto em círculo, o grupo deverá seguir as indicações (ex.: gestos, movimentos, sons) que o maestro fizer. O grupo é alertado para o facto de terem que ser discretos para que o elemento que está a tentar descobrir não identifique o maestro facilmente. O papel de maestro e daquele que o deve tentar descobrir poderá ir rodando até passar por todos os elementos do grupo.

**Nome:** “Se gostas de mim sorri!”

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover o treino da assertividade;

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** Dispõe-se o grupo em círculo. Pede-se a um elemento que vá ao centro com o objetivo de tentar fazer rir outro participante (sem lhe poder tocar) e dizendo apenas a frase: “Se gostas de mim, sorri!”, ao que o outro elemento deverá responder: “Eu gosto muito de ti mas não me vou rir”. Se conseguir que o outro elemento se ria, trocam de lugar e o elemento do grupo que se riu deverá ocupar o lugar no centro.

**Nome:** “Bola ao Ar”

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Ativar o grupo para as dinâmicas seguintes; Estimular a velocidade de reação.

**Material:** Bola.

**Desenvolvimento:** Dispostos em círculo os elementos do grupo devem lançar uma bola ao ar dizendo o nome da pessoa que deve ir até ao centro apanhar a bola. Posteriormente cabe ao participante que a apanhou lançar novamente a bola ao ar dizendo outro nome e assim sucessivamente.

**Nome:** “Desafio das Cadeiras”

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Estimular competências de comunicação não-verbal; Vivenciar alguns entraves que existem à comunicação; Promover estratégias de resolução de problemas.

**Material:** Cadeiras (uma por elemento).

**Desenvolvimento:** Distribui-se as cadeiras pela sala e pede-se que cada participante suba para cima de uma. É dito ao grupo que a partir desse momento não podem falar. Pede-se de seguida que organizem as cadeiras numa fila, devendo os participantes colocar-se nessa fila por ordem alfabética sem nunca colocar os pés no chão. Após concluída esta fase podem ser dados novos desafios (ex.: colocarem-se nas cadeiras por ordem de idades, altura, ordem alfabética em relação ao apelido, etc.).



# bolsa de atividades / aquecimento

**Nome:** “Chama-me!”

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Estimular a velocidade de reação; Ativar o grupo para as dinâmicas seguintes.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Dispõe-se o grupo em círculo, sentados, deixando uma cadeira vaga. Seleciona-se um participante para ocupar a posição do centro, cuja missão é tentar ocupar a cadeira vazia. A pessoa que está sentada à esquerda da cadeira vazia deve colocar a mão na mesma e dizer o nome de outro elemento (que não o que está no meio ou o que está à direita da cadeira vazia). O elemento que foi chamado deve levantar-se e ocupar então o seu lugar na cadeira inicialmente vazia, surgindo então uma nova cadeira vaga. Novamente, o elemento à esquerda dessa cadeira deve rapidamente chamar outro nome e colocar a mão sobre a cadeira para evitar que a pessoa ao centro se sente. Caso a pessoa do meio seja mais rápida a chegar à cadeira vazia do que a pessoa à esquerda a dizer um nome e colocar a mão, esta ganha e ocupa a cadeira, indo para o centro a pessoa que estava à esquerda da mesma. Caso isso não se verifique a pessoa chamada ocupa o lugar e repete-se a dinâmica.

**Nome:** Barrigadas de riso

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Criar um ambiente positivo e descontraído; Fortalecer os laços entre os elementos do grupo.

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** Pede-se aos participantes que se deitem no chão, e que apoiem a cabeça nas barrigas uns dos outros, formando-se um círculo. Posteriormente desafia-se o grupo a contar anedotas, piadas ou histórias engraçadas. O intuito é que ao rirem-se os participantes se contagiem uns aos outros.

**Nome:** Sardinhas e golfinhos

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Estimular a definição de estratégias de resolução de problemas em equipa; Promover a cooperação entre o grupo.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Os elementos do grupo serão sardinhas, que terão o objetivo de atravessar uma determinada zona do mar sem serem intercetados pelo golfinho (facilitador). Sempre que uma sardinha for apanhada pelo golfinho, que se desloca apenas sobre uma linha, é igualmente convertida em golfinho. Todos os golfinhos devem andar juntos sobre a linha e tentar capturar as restantes sardinhas. Os recém-golfinhos podem voltar novamente a ser sardinhas caso uma das sardinhas passe debaixo das suas pernas. O desafio só será cumprido quando todas as sardinhas se encontrarem juntas do lado oposto.

**Nome:** Come o rebuçado!

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover a cooperação entre o grupo; Estimular a resolução de problemas.

**Material:** Um rebuçado por elemento.

**Desenvolvimento:** Entrega-se um rebuçado a cada elemento do grupo, dando a seguinte instrução: “Podem comer o rebuçado, mas atenção que não poderão usar as vossas mãos para abrir o vosso rebuçado.” Os elementos tendem por norma a arranjar estratégias diversas para abrir o rebuçado usando outras partes do corpo. A reflexão deve ir no sentido de lhes mostrar que uma solução mais simples, e possivelmente pouco procurada, é pedir ajuda aos restantes elementos do grupo. Pode-se dar continuidade à reflexão com as seguintes questões: Porque é que às vezes é tão difícil pedir ajuda? O que leva as pessoas a não procurar ajuda?

# bolsa de atividades / aquecimento

**Nome:** We will, we will rock you

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Aproximar os elementos do grupo; Promover a memória e a coordenação.

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** O grupo senta-se em roda e cada elemento deve escolher um gesto/movimento individual sem que haja gestos repetidos (ex: duas palmas, careta, passo de dança). Todos os elementos mostram o gesto que escolheram ao resto do grupo, sendo pedido que procurem fixar os gestos uns dos outros.

De seguida, com recurso a palmas, um dos elementos reproduz o ritmo da música “We will, we will, rock you...”), escolhendo o elemento que vai dar continuidade, através da exibição do gesto do mesmo:

## **Elemento A:**

Dois batimentos nas pernas + 1 palma (We will)

Dois batimentos nas pernas + o seu gesto (We will)

Dois batimentos nas pernas + 1 palma (Rock you)

Dois batimento nas pernas + o gesto de uma pessoa à escolha – Ex.: C (Rock you)

## **Elemento C:**

Dois batimentos nas pernas + 1 palma (We will)

Dois batimentos nas pernas + o seu gesto (We will)

Dois batimentos nas pernas + 1 palma (Rock you)

Dois batimento nas pernas + o gesto de uma pessoa à escolha – Ex.: E (Rock you)

E assim sucessivamente, fazendo com que todos sejam chamados a participar!

O jogo pode ter várias variantes, como ir eliminando quem perde, mas pode realizar-se também sem eliminar elementos, servindo apenas para criar um bom ambiente e promover a interação.

**Nome:** Marido e Mulher

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover a concentração e velocidade de reação; Aproximar os elementos do grupo.

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** O grupo deve formar duplas, exceto um elemento que não deverá ter par. Um dos elementos da dupla deve colar-se de costas para o outro, formando dois círculos, um círculo externo, o dos maridos, e um círculo interno, o das mulheres, onde os elementos do círculo interno se encontram de costas para os do círculo externo. O elemento sem par deve juntar-se ao círculo dos maridos. Os “Maridos” devem colocar as suas mãos acima dos ombros das “Mulheres”, sem lhe tocar. O elemento sem par deve tentar piscar o olho a uma das “Mulheres” para que ela passe a ser o seu par. Os “Maridos” devem estar atentos para tentar intercetar esta troca, tocando-lhes no ombro se tiverem percebido que lhes piscaram o olho. No caso de um dos “Maridos” não bater atempadamente no ombro do seu par, deverá ser o próximo a piscar o olho para tentar encontrar par.

**Nome:** 8,7,6,5,4,3,2,1!

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Dar energia ao grupo.

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** Esta atividade tem como objetivo dar energia ao grupo, através do movimento. Deve pedir-se ao grupo que agite energeticamente 8 vezes (gritando 1,2,3,4,5,6,7,8) diversas partes do corpo, respeitando sempre a mesma ordem (ex: braço direito, braço esquerdo, perna direita, perna esquerda, anca, cabeça). Posteriormente devem ir repetindo esta ação em contagem decrescente, isto é reduzindo sempre uma vez até que se chegue a agitar apenas 1 vez.

# bolsa de atividades / aquecimento

**Nome:** Quando penso em drogas...

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Possibilitar uma reflexão inicial e breve sobre o tema das drogas; Preparar o grupo para aprofundar o tema em questão.

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** Dispõe-se o grupo em círculo. Faz-se passar uma bola por todos os elementos. Quem tiver a bola na mão terá que dizer uma palavra relacionada com drogas. Pretende-se que a bola passe por todos os participantes e que todos contribuam com uma palavra.

**Nome:** Encontra as diferenças!

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Aproximar os elementos do grupo; Estimular a atenção ao detalhe e a memória.

**Material:** Não é necessário material específico, apesar de envolver todo o material existente no espaço.

**Desenvolvimento:** O grupo dispõe-se em círculo. Seleciona-se a pessoa a quem caberá identificar as diferenças. Esse elemento terá algum tempo para observar os restantes participantes, as posições em que se encontram, assim como a posição dos materiais que detêm. Posteriormente deverá sair da sala durante alguns minutos para que o grupo faça algumas alterações ao cenário inicial (Ex.: trocar de posição, prender o cabelo, alterar a disposição do material, trocar acessórios com outro participante). Ao reentrar, este deverá identificar as diferenças. A dinâmica poderá ser repetida tantas vezes quantas os facilitadores considerarem necessárias, permitindo assim que outros participantes assumam o papel de observadores.

**Nome:** Armário da transformação

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Promover a imaginação e a capacidade de improvisação.

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** Apresenta-se ao grupo um espaço de passagem que se intitulará de “Armário da Transformação” (Ex.: uma porta, um corredor, uma mesa em que passam por baixo, etc.). Os participantes devem, sucessivamente, passar pelo Armário da Transformação, sendo que cada vez que saem devem transformar-se naquilo que o facilitador disser (Ex.: Transforma-te num lobo) e passar a comportar-se como tal, até que voltem a passar novamente pelo Armário da Transformação e se transformem numa outra coisa.

**Nome:** O dedo!

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Aproximar os elementos do grupo; Estimular a concentração e a velocidade de reação.

**Material:** Não é necessário material

**Desenvolvimento:** O grupo dispõe-se em círculo. Pede-se aos participantes que coloquem o seu dedo indicador direito esticado a apontar para o teto, e que coloquem a sua mão esquerda sobre o dedo indicador direito da pessoa ao lado, sem tocar. É dada a instrução que o facilitador irá contar uma história e que sempre que ouvirem uma determinada palavra (Ex.: “e”, “um”, “uma”, etc.) devem com a mão esquerda tentar apanhar o indicador da pessoa à sua esquerda, e fugir com o seu indicador da mão direita para que este não seja apanhado.

# bolsa de atividades / aquecimento

**Nome:** Passa a maçã

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover estratégias de resolução de problemas. Fortalecer os laços entre os elementos do grupo.

**Material:** Uma maçã por equipa.

**Desenvolvimento:** Formam-se duas equipas de participantes. Cada equipa deve colocar-se em fila, com os elementos lado, a lado (ombro com ombro). Explica-se às equipas que têm a missão de fazer passar uma maçã do primeiro elemento até ao último, sem que esta caia ao chão. A única regra é que não é permitido utilizar as mãos para passar a maçã de elemento em elemento. Vence a equipa que primeiro conseguir fazer a maçã passar por todos os elementos. Sempre que a maçã cair ao chão, esta deve voltar ao primeiro elemento que deverá reiniciar todo o percurso.

**Nome:** Faz o que eu digo, não faças o que eu faço!

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover a atenção e a coordenação. Refletir acerca dos entraves à comunicação.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Dispõe-se o grupo em círculo e pede-se um voluntário. Esse voluntário deverá dar as instruções que o grupo deve seguir. Enquanto dá uma instrução verbal, deverá realizar uma ação diferente (Ex.: Dar como instrução “Bater palmas”, enquanto faz estalinhos com os dedos). É explicado ao grupo que deve seguir apenas a instrução oral e não a ação que deve estar a ser realizadas. O participante que dá as instruções poderá ir alternando, de forma a que todos passem por este papel. Numa fase de reflexão é importante que se abordem as dificuldades sentidas na realização da tarefa e de como a informação visual recebida se pode sobrepor à informação oral.

**Nome:** Café com pão!

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover a expressão emocional.

**Material:** Cartões com nomes de emoções.

**Desenvolvimento:** Distribui-se um cartão com o nome de uma emoção por cada elemento do grupo (Ex.: tristeza, raiva, alegria, culpa, medo, vergonha, nojo, entusiasmo, ansiedade, confusão, desinteresse, saudade, orgulho, surpresa, desilusão, etc.). Explica-se aos participantes que terão que dizer a frase “Café com pão” expressando a emoção que lhes foi atribuída. O resto do grupo deverá tentar adivinhar qual a emoção que está a ser expressada.



# bolsa de atividades / apresentação

“Somos todos  
especiais,  
fazemos todos  
a diferença.”

Participante JAM

## Apresentação

**Nome:** Se eu fosse...

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Conhecer os nomes e algumas características individuais dos elementos do grupo; Diagnosticar a relação do grupo através do exercício partilha.

**Material:** Cartões com frases de jogo.

**Desenvolvimento:** Num recipiente colocam-se vários cartões com frases, iniciadas pelas expressão “Se eu fosse...”. Todos os participantes deverão retirar à vez um cartão devendo completar a mesma de acordo com os seus gostos, interesses ou opiniões (Ex.: Se eu fosse eu desporto seria...). Posteriormente podem voltar a retirar um papel completando a frase com informação a respeito da pessoa sentada à sua esquerda/direita, de forma a trabalhar também o conhecimento que têm dos restantes elementos do grupo.

## Exemplo de algumas frases que podem ser utilizadas para esta atividade:

Se eu fosse um Super Herói...  
Se eu fosse um chocolate...  
Se eu fosse um carro...  
Se eu fosse um desporto...  
Se eu fosse uma peça de vestuário...  
Se eu fosse um dia do ano...  
Se eu fosse um dia da semana...  
Se eu fosse um filme...  
Se eu fosse um livro...  
Se eu fosse um desportista...  
Se eu fosse uma canção...  
Se eu fosse um cantor...  
Se eu fosse uma estação do ano...  
Se eu fosse uma disciplina...  
Se eu fosse uma sobremesa...  
Se eu fosse uma fruta...  
Se eu fosse uma profissão...  
Se eu fosse uma cor...  
Se eu fosse uma receita de culinária...  
Se eu fosse um meio de transporte...  
Se eu fosse um animal...  
Se eu fosse um país  
Se eu fosse um objeto...  
Se eu fosse um jogo...  
Se eu fosse um brinquedo...  
Se eu fosse um canal de TV...  
Se eu fosse um desenho animado...  
Se eu fosse um sabor de gelado...  
Se eu fosse um jornal/revista...  
Se eu fosse figura pública...  
Se eu fosse uma marca...  
Se eu fosse um destino de férias...  
Se eu fosse uma pizza...  
Se eu fosse uma bebida...  
Se eu fosse um eletrodoméstico...  
Se eu fosse um apresentador de TV  
Se eu fosse um restaurante...  
Se eu fosse uma loja...  
Se eu fosse um sentimento...  
Se eu fosse uma coisa assustadora...

# bolsa de atividades / apresentação

**Nome:** Jogo das três verdades

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Possibilitar a interação e a partilha entre o grupo; Aprofundar o conhecimento sobre o grupo.

**Material:** Folhas de papel e canetas.

**Desenvolvimento:** Cada participante terá uma folha que deverá dividir em 4 partes. Em cada uma das partes deverá escrever uma afirmação sobre si, devendo 3 delas ser verdadeiras e uma falsa. O grupo deve andar livremente pelo espaço e todos devem tentar identificar na folha dos outros participantes a afirmação falsa, assinalando a mesma com uma cruz. No final, convida-se todos os elementos a partilhar as frases, mostrar as “cruzes” que receberam do grupo e revelar qual é na realidade a afirmação sobre si que não corresponde à verdade.

**Nome:** Caça Pessoas

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Promover a interação entre os elementos do grupo; Proporcionar troca de informações pessoais.

**Material:** Folha de registo.

**Desenvolvimento:** A cada elemento é entregue uma folha com o título “Encontra alguém que...”, onde constam diversas afirmações (Ex.: Faça anos no mesmo que tu; Goste de gatos; Pratique um desporto; Goste de ler; etc.), seguida de uma linha para preenchimento. Desafia-se cada elemento a encontrar no grupo pessoas que verifiquem as condições das afirmações. No caso de se encontrar uma pessoa que corresponda à afirmação deverá escrever-se o seu nome no espaço para preenchimento. O objetivo é que não haja nomes repetidos, ou que todos os nomes apareçam pelo menos uma vez, visto que isso implica um maior número de interações entre os participantes. No final podem ser partilhados os resultados obtidos.

**Exemplo de pessoas que podem ser utilizadas para esta atividade:**

- Uma pessoa que faça anos antes de ti.
- Uma pessoa que seja a mais velha dos irmãos.
- Uma pessoa que consiga tocar com a língua no nariz.
- Uma pessoa que tenha um bidé em casa.
- Uma pessoa que faça anos no mesmo mês que tu.
- Uma pessoa que consiga enrolar a língua.
- Uma pessoa que hoje tenha acordado a sorrir.
- Uma pessoa que consiga entortar os olhos.
- Uma pessoa que já tenha viajado para o estrangeiro.
- Uma pessoa que viva numa casa onde ninguém fuma.
- Uma pessoa que goste de pintar.
- Uma pessoa que tenha mais de três irmãos.
- Uma pessoa que tenha plantado uma flor.
- Uma pessoa que ache que o espaço JAM vai ser uma experiência interessante.
- Uma pessoa que tenha ido o mês passado a uma visita de estudo.
- Uma pessoa que tenha visto o filme de animação “Gru Maldisposto”.
- Uma pessoa que consiga tocar com a cabeça nos joelhos, tendo as pernas esticadas.
- Uma pessoa que adore dançar.

# bolsa de atividades / autoconhecimento e conhecimento de grupo

“Aprendi  
que é bom  
receber  
elogios.”

Participante JAM

## Autoconhecimento e Conhecimento do Grupo

**Nome:** Quem como eu

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover o conhecimento dos interesses de cada elemento do grupo; Possibilitar identificação entre os participantes.

**Material:** Cadeiras.

**Desenvolvimento:** Colocam-se as cadeiras em círculo e todos os elementos se sentam à exceção de um que se coloca de pé no meio do círculo. Atenção que não deve haver nenhuma cadeira no círculo vaga para este elemento. A pessoa que está no centro deve dizer “Quem, como eu, gosta de...” ou “Quem, como eu, não gosta de...”. Os restantes elementos do grupo, ao ouvir a frase, caso se identifiquem com a mesma, devem levantar-se e trocar de lugar com um dos outros elementos que também se tenha levantado. Neste momento, a pessoa que estava no meio deve também tentar apoderar-se de um lugar, ficando assim um outro elemento que não tenha conseguido sentar-se no meio, sendo este o próximo a dizer a sua frase.

**Nome:** “Qual é o teu rótulo?”

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Vivenciar e refletir acerca da forma como as diferentes características condicionam a atitude das pessoas com que se interage.

**Material:** Post-its.

**Desenvolvimento:** Distribui-se um post-it por participante que contenha um “rótulo” (Ex.: simpático, divertido, arrogante, vaidoso, envergonhado, agressivo, etc.) por cada participante. De seguida informa-se o grupo que devem simular que estão numa festa e que terão que se relacionar com os restantes elementos de acordo o rótulo que lhes foi atribuído (Ex.: Como interagem com alguém cujo rótulo fosse arrogante?). Avisa-se os participantes que não devem dizer aos colegas qual o seu rótulo para que estes tentem descobrir através das reações que recebe do resto do grupo.

**Nome:** A minha árvore

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Possibilitar a interação e a partilha entre o grupo; Aprofundar o conhecimento sobre o grupo.

**Material:** Folhas de papel e canetas.

**Desenvolvimento:** A atividade é constituída por 3 momentos. Pede-se aos participantes que desenhem as raízes de uma árvore e escrevam nas mesmas os aspetos que consideram como mais marcantes na sua vida; Posteriormente pede-se que desenhem o tronco, onde devem escrever características que os definam. Por último, devem desenhar a copa e escrever os seus sonhos e expetativas para o futuro. Todos os participantes são convidados a partilhar com o grupo a sua árvore, podendo fazê-lo na totalidade, ou focando apenas os conteúdos que acharem convenientes.

# bolsa de atividades / autoconhecimento e conhecimento de grupo

**Nome:** Quem eu sou faz a diferença

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Promover o autoconhecimento; Aumentar a autoestima dos jovens; Promover as relações e os laços afetivos entre o grupo.

**Material:** Cartões com a frase: "Quem eu sou faz a diferença" e espaço para acrescentar outros comentários.

**Desenvolvimento:** Os facilitadores devem explicar ao grupo que vão dinamizar uma atividade onde serão enfatizadas as qualidades individuais. Inicialmente conta-se uma história ao grupo que reflita esta temática.

Posteriormente faz-se uma reflexão acerca da história, com recurso a questões como: "O que entenderam da história?", "Acham que é importante reconhecer em nós e nos outros características positivas?". Por último será entregue a cada jovem um cartão identificado com o seu nome e com o título "Quem eu sou faz a diferença". Os participantes devem ir circulando e escrevendo no cartão de cada um dos elementos um aspeto que estes possuam que seja importante e que o torne especial.

**Exemplo de história que pode introduzir a dinâmica:** "Quem Eu Sou Faz a Diferença"

Uma professora decidiu homenagear cada um dos seus alunos dizendo-lhes a diferença que estes tinham feito na sua vida. Para tal, chamou-os um a um. Procurou dizer a cada um a importância que tinha feito, quer para ela, quer para a turma. Depois, entregou-lhes uma fita azul, onde se encontrava gravado: 'Quem Eu Sou Faz a Diferença'.

Mais tarde, para que os alunos pudessem perceber o impacto que o reconhecimento positivo pode ter na comunidade, lançou-lhes um desafio.

Deu a cada um dos alunos mais três fitas azuis, e pediu-lhes que as entregassem a pessoas de seu conhecimento que considerassem que faziam a diferença. No final da semana, deviam apresentar os seus resultados à turma.

Um dos rapazes procurou um jovem empresário e homenageou-o em agradecimento por este o ter ajudado a planear o seu futuro profissional. Prendeu umas das fitas azuis na sua camisa e entregou-lhe as restantes dizendo: "Estamos a desenvolver um projeto de turma sobre reconhecimento, e gostava que também escolhesse alguém para homenagear, entregando-lhe duas fitas azuis, uma para a própria pessoa e outra para que ela, por sua vez, também possa homenagear alguém, mantendo assim este ciclo. Pediu: "No final, por favor, conta-me o que aconteceu."

Mais tarde, o jovem empresário procurou seu chefe, conhecido como uma pessoa de difícil trato. Pediu-lhe que se sentasse, disse-lhe que o admirava muito por ser um génio criativo. O chefe pareceu ficar muito surpreso. Ofereceu-lhe assim as fitas e explicou-lhe a toda a história sobre o projeto da turma, dizendo: "Leve esta outra fita e passe-a a alguém que você também admira muito".

No final do dia, quando o chefe chegou a sua casa, chamou seu filho de 14 anos e disse-lhe: "Aconteceu-me hoje uma coisa incrível. Um dos meus funcionários veio ter comigo e deu-me uma fita azul pela minha criatividade. Imagina só! Depois, ele ofereceu-me duas fitas destas que dizem: Quem Eu Sou Faz a Diferença. Pediu que entregasse a segunda fita a alguma outra pessoa que eu achasse merecedora de reconhecimento e pensei em ti! Passo os dias a trabalhar e quando chego a casa não te dou a atenção que mereces, e perco a paciência rapidamente, ou

# bolsa de atividades / autoconhecimento e conhecimento de grupo

por causa das notas, ou da desarrumação... Mas hoje, deu-me uma enorme vontade de te dizer que fazes uma grande diferença para mim. Para além da tua mãe, tu és a pessoa mais importante da minha vida!”

Surpreso, o filho respondeu-lhe:

–“Pai, há poucas horas eu estava no meu quarto e escrevi uma carta a explicar que tinha decidido ir-me embora, porque sentia que não se importavam comigo. A carta está lá em cima, mas acho que afinal, não vou precisar dela.”

O pai foi até ao quarto do filho e encontrou uma carta cheia de angústia e de dor.

No dia seguinte foi para o trabalho completamente mudado, fazendo questão de que cada um dos seus funcionários soubesse a diferença que fazia.

Como consequência, a turma aprendeu também uma grande lição: Quem tu és, faz sim, uma Grande Diferença!

Texto adaptado de “Dinâmicas passo a passo”

**Nome:** Ligações Positivas

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Promover a valorização do “outro”; Percecionar sentimentos de valorização; Refletir acerca do impacto da tolerância e da valorização nas relações interpessoais; Promover o autoconhecimento e o conhecimento acerca do grupo.

**Material:** Novelo de lã.

**Desenvolvimento:** Versão adaptada do jogo de apresentação conhecido como jogo do novelo ou jogo da teia. Um elemento deverá pegar na ponta de um novelo e lançar o novelo para outro elemento à escolha (nunca largando a ponta em que pegou inicialmente). Ao lançar deverá identificar na pessoa para quem lançou algo que esta faça bem, uma aptidão ou uma característica positiva, e assim sucessivamente até todo o grupo estar ligado por uma teia.

Nesta fase deve alertar-se o grupo para o facto de estarem todos ligados, fazendo a ponte com a ideia de que a valorização e a identificação de aspetos positivos nos aproximam e nos ligam às pessoas com quem nos relacionamos. No final, para enrolar o novelo, este deverá ser passado entre os elementos pela ordem inversa, devendo estes “devolver” o elogio a quem lhes lançou o novelo inicialmente.

**Nome:** Protege o teu sonho

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca do efeito das ações “no outro”. Promover a tolerância e o respeito entre o grupo.

**Material:** Balões, palitos, folhas de papel.

**Desenvolvimento:** É pedido a cada participante que escreva o seu sonho num papel, que o dobre e que o coloque dentro de um balão, que deve posteriormente encher. O facilitador dá a seguinte ordem: defendam o vosso sonho / Protejam o vosso balão.

É importante referir que esta deve ser a única indicação verbalizada. Aos poucos, sem dar qualquer instrução a este respeito, vai distribuindo também palitos por todos os elementos. A tendência é que todos comecem a rebentar os balões uns dos outros. No final reflete-se com o grupo através de questões como: porque destruíram os sonhos dos outros? Porque é que se tem o impulso de prejudicar os outros? Será que para proteger as nossas coisas temos que atacar/destruir as dos outros?

# bolsa de atividades / autoconhecimento e conhecimento de grupo

**Nome:** Estrela das Características

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Estimular a compreensão e o respeito pelas diferenças entre indivíduos do mesmo grupo; Promover a reflexão acerca dos pontos em comum e da complementaridade que existe entre as pessoas com que nos relacionamos.

**Material:** Cartões com uma estrela desenhada com o nome de um elemento no centro, marcadores.

**Desenvolvimento:** Distribui-se estrelas de papel pelos participantes (uma para cada um). Deverão escrever 5 características positivas que possuem nas pontas das estrelas. De seguida, os jovens devem circular pela sala e comparar as estrelas entre si, acrescentando o nome de colegas que tenham escrito a mesma característica na respetiva ponta da estrela. No final, deve refletir-se com os jovens acerca de como todos são diferentes, mas ao mesmo tempo têm coisas em comum, fazendo a ponte com as restantes atividades da sessão: a importância do respeito e a complementaridade das pessoas na sociedade em geral e no pequeno grupo em que vivem.

**Nome:** O leque

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Promover a valorização do outro; Promover a autoestima.

**Material:** Folhas de papel A4 e canetas.

**Desenvolvimento:** Distribui-se uma folha A4 por cada elemento. Explica-se que devem fazer uma pequena dobra na margem mais estreita da folha, com a largura aproximada de 2/3 cms. Nessa dobra devem escrever o seu nome e passar a sua folha para o colega à direita. Na folha que recebem, depois de confirmar a quem pertence, devem efetuar uma nova dobra (à semelhança de um leque), e escrever uma mensagem que só deverá ser lida pela pessoa a

quem pertence a folha. Depois de escrita a mensagem deve dobrar-se novamente o leque de forma a esconder a mensagem. Passa-se novamente à pessoa à direita, repetindo-se assim o processo até que chegue passe por todos os elementos e volte à pessoa inicial. Nesse momento esta deverá abrir o seu leque e ler todas as mensagens que lhe foram escritas. As mensagens poderão ser escritas em formato anónimo ou assinado pelo seu autor. No final, quem quiser pode partilhar algumas das mensagens ou apenas o que sentiu ao lê-las.

**Nome:** Ligações Positivas

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Promover a valorização do “outro”; Percecionar sentimentos de valorização; Refletir acerca do impacto da tolerância e da valorização nas relações interpessoais; Promover o autoconhecimento e o conhecimento acerca do grupo.

**Material:** Novelo de lã.

**Desenvolvimento:** Versão adaptada do jogo de apresentação conhecido como jogo do novelo ou jogo da teia. Um elemento deverá pegar na ponta de um novelo e lançar o novelo para outro elemento à escolha (nunca largando a ponta em que pegou inicialmente). Ao lançar deverá identificar na pessoa para quem lançou algo que esta faça bem, uma aptidão ou uma característica positiva, e assim sucessivamente até todo o grupo estar ligado por uma teia. Nesta fase deve alertar-se o grupo para o facto de estarem todos ligados, fazendo a ponte com a ideia de que a valorização e a identificação de aspetos positivos nos aproximam e nos ligam às pessoas com quem nos relacionamos. No final, para enrolar o novelo, este deverá ser passado entre os elementos pela ordem inversa, devendo estes “devolver” o elogio a quem lhes lançou o novelo inicialmente.

# bolsa de atividades / autoconhecimento e conhecimento de grupo

**Nome:** Protege o teu sonho

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca do efeito das ações “no outro”. Promover a tolerância e o respeito entre o grupo.

**Material:** Balões, palitos, folhas de papel.

**Desenvolvimento:** É pedido a cada participante que escreva o seu sonho num papel, que o dobre e que o coloque dentro de um balão, que deve posteriormente encher. O facilitador dá a seguinte ordem: defendam o vosso sonho / Protejam o vosso balão.

É importante referir que esta deve ser a única indicação verbalizada. Aos poucos, sem dar qualquer instrução a este respeito, vai distribuindo também palitos por todos os elementos. A tendência é que todos comecem a rebentar os balões uns dos outros. No final reflete-se com o grupo através de questões como: porque destruíram os sonhos dos outros? Porque é que se tem o impulso de prejudicar os outros? Será que para proteger as nossas coisas temos que atacar/destruir as dos outros?

**Nome:** “Desenha um Barco”

**Duração:** 15 minutos

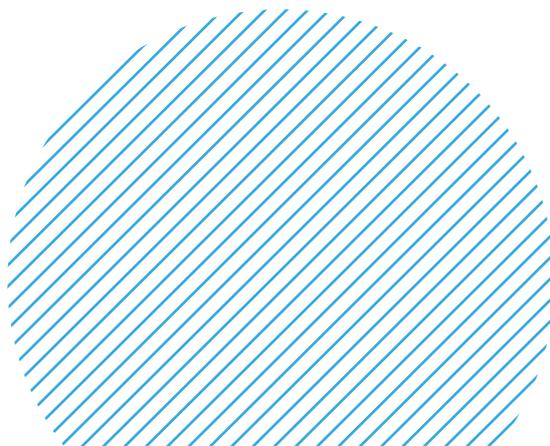
**Objetivos:** Promover a coesão do grupo; Refletir acerca das diferenças entre as pessoas e a forma como essas mesmas diferenças podem condicionar o seu desempenho em algumas tarefas; Promover a consciência de que, apesar de existirem características que os podem condicionar numa determinada tarefa, existirão outras áreas em que somos valorizados pelas nossas características.

**Material:** Folha de papel e caneta/marcador

**Desenvolvimento:** É explicado ao grupo que, em conjunto, deverão desenhar um barco, competindo a cada participante fazer um único traço desse desenho. O facilitador deve acrescentar ainda que a cada elemento do grupo será atribuída uma determinada característica e que terão que a incorporar no momento em que estiverem a desenhar o barco (ex.: “não pode ver”, “só pode utilizar a mão esquerda”, “tem que saltar ao pé coxinho”, etc.).

No final deve discutir-se com o grupo o resultado obtido e a forma como o facto de se possuir alguma diferença face ao restante grupo pode dificultar uma tarefa que é aparentemente simples. Algumas questões que poderão orientar a reflexão são: Como se sentiram com a característica que vos foi atribuída? Foi fácil? Demoraram mais tempo que o habitual? Como reagem quando têm que lidar com alguém com competências diferentes das vossas?

Poderão ser atribuídas características como: Estar de olhos vendados; Só utilizar a mão esquerda; Saltar ao pé-coxinho enquanto desenha; Desenhar com as mãos atadas; Desenhar com as mãos atrás das costas; Não poder utilizar as mãos; Desenhar com a boca; Não tocar com nenhuma parte do corpo no chão ou em qualquer outro objeto.).



# bolsa de atividades / autoconhecimento e conhecimento de grupo

**Nome:** “Qual é o teu rótulo?”

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Vivenciar e refletir acerca da forma como as diferentes características condicionam a atitude das pessoas com que se interage.

**Material:** Post-its.

**Desenvolvimento:** Distribui-se um post-it por participante que contenha um “rótulo” (Ex.: simpático, divertido, arrogante, vaidoso, envergonhado, agressivo, etc.) por cada participante. De seguida informa-se o grupo que devem simular que estão numa festa e que terão que se relacionar com os restantes elementos de acordo o rótulo que lhes foi atribuído (Ex.: Como interagem com alguém cujo rótulo fosse arrogante?). Avisa-se os participantes que não devem dizer aos colegas qual o seu rótulo para que estes tentem descobrir através das reações que recebe do resto do grupo.

No final deve haver espaço para discussão: por um lado muitas vezes rotulamos as pessoas e não damos valor ao que ela realmente é, por outro a forma como reagimos, nos comportamos e tratamos os outros condiciona a forma como somos tratados

**Nome:** “O feitiço virou-se contra o feiticeiro!”

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Permitir que os jovens se coloquem no “lugar do outro”; Vivenciar a diferença entre colocarmo-nos a nós próprios ou aos outros em papéis desconfortáveis.

**Material:** Post-its

**Desenvolvimento:** Pede-se a cada elemento do grupo que escolha uma tarefa para o elemento à sua esquerda realizar. Depois de todos escolherem a tarefa a atribuir ao colega, o facilitador deve informar os participantes que a tarefa que escolheram para o colega fazer deverá ser realizada pelos próprios. Por norma os participantes tendem a colocar os outros em situações embaraçosas pelo que é importante que se reflita acerca do que desejamos “ao outro”, usando como mote a expressão: “Virou-se o feitiço contra o feiticeiro”.



# bolsa de atividades / autoconhecimento e conhecimento de grupo

**Nome:** E.U.

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca da valorização da semelhança interpessoal; Refletir acerca da valorização da diferença; Promover a autoestima, autoeficácia e bem-estar;

**Material:** 2 Cartazes para pendurar ao pescoço (um a dizer EU e outro E.U.)

**Desenvolvimento:** Para esta dinâmica serão necessários alguns voluntários a quem será explicado o que vai acontecer e o que devem fazer.

Uma pessoa estará colocada num canto da sala com dois cartazes pendurados, um à frente com as iniciais EU, e outro atrás com E.U. Um a um, voluntários vão ter com a pessoa, e fazem comentários negativos acerca dela. Após cada comentário, a pessoa rasgará um pouco do cartaz que tem colocado à frente, até que ele seja completamente destruído. Depois aparecerá outra pessoa representando um amigo verdadeiro e fazendo comentários positivos. Então o cartaz que estava atrás é trazido para a frente. O E.U. daquela pessoa está novamente reconstruído.

E por fim dá-se início ao debate, desvendando o mistério: E.U. significa Especial e Único!

**Nome:** Ilustra-me!

**Duração:** 20 minutos

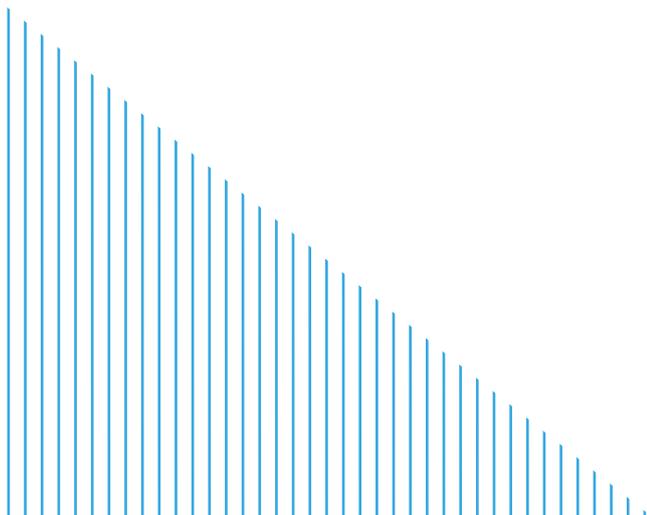
**Objetivos:** Identificar competências e características positivas no outro; Promover diferentes formas de expressão; Promover o autoconhecimento e o conhecimento do grupo.

**Material:** Cartões ilustrados

**Desenvolvimento:**

O facilitador deve recolher um conjunto de imagens. É importante que as imagens remetam os participantes para características positivas ou competências que possam identificar nos outros (Ex.: Amizade, Boa disposição, disponibilidade, altruísmo, companheirismo, inteligência, carinho, talento para desporto, talento para desenho, talento para música, entre outros). Distribui-se por cada elemento um conjunto de cartões com imagens.

Distribui-se por cada elemento um conjunto de cartões com imagens. É importante que as imagens remetam os participantes para características positivas ou competências que possam identificar nos outros. Espalham-se pela sala folhas, de preferência A3 com o nome de cada um dos participantes no centro. Pede-se ao grupo que ande livremente pelo espaço e que quando passar por uma folha com o nome de um colega, escolha do seu conjunto de imagens aquelas que a ele associa, colando-a na sua folha. No final cada um deve ir recolher a sua própria folha, sendo convidado a partilhar com o grupo quais os símbolos que foram deixados na sua folha, que significado lhes atribui e ainda o que considera acerca dessa atribuição.



# bolsa de atividades / cooperação

“Torna-se  
mais fácil  
quando nos  
ajudamos!”

Participante JAM

## Cooperação

**Nome:** Desafio do Copo

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover estratégias de resolução de problemas; Promover a cooperação e o trabalho de equipa; Estimular a criatividade e o raciocínio lógico; Promover a tolerância à frustração.

**Material:** Copos de plástico - um por elemento

**Desenvolvimento:** Os elementos do grupo deverão atravessar a sala de um lado ao outro equilibrando um copo de plástico na cabeça. Sempre que o copo cair esse elemento deverá ficar parado no local onde deixou cair o copo, aguardando que outro elemento o salve (tocando-lhe), para que possa continuar o percurso. O desafio só será concluído quando todos tiverem percorrido toda a distância.

**Nome:** A Teia

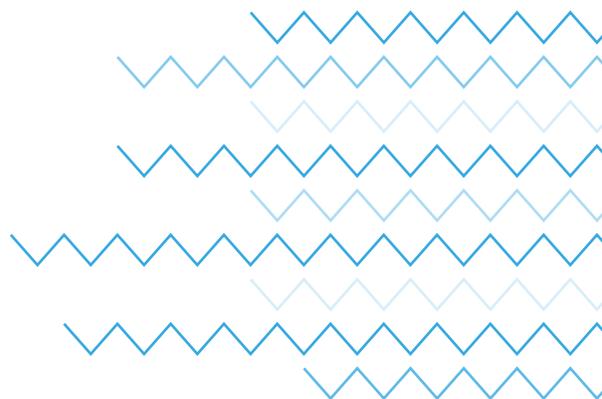
**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Valorizar as características específicas de cada elemento (ex. tamanho, força, flexibilidade); Promover o trabalho de equipa; Estimular a definição de estratégias de resolução de problemas em equipa

**Material:** Teia feita de corda ou sisal

**Desenvolvimento:** Apresenta-se ao grupo uma estrutura vertical, semelhante a uma rede ou a uma teia com vários espaços de diferentes dimensões (o número mínimo de espaços deve ser igual ao número de participantes). O objetivo é que todos os elementos atravessem a teia, passando assim de um lado para o outro.

Acresce a dificuldade de que cada espaço da teia apenas pode ser utilizado uma vez e que durante a passagem os participantes não podem tocar na corda que limita os espaços. No final é importante que a reflexão procure aferir a estratégia utilizada, a cooperação e valorizar as diferenças dentro do grupo (Ex.: uma pessoa mais pequena pode ser pegada ao colo e passar por um orifício superior, enquanto uma pessoa com mais força é essencial para possibilitar que outros o façam).



## bolsa de atividades / cooperação

**Nome:** A travessia

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Estimular a definição de estratégias de resolução de problemas em equipa; Promover a cooperação entre o grupo.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Subdivide-se o grupo em dois – os transportadores e os transportados. O objetivo é que os transportadores transportem os restantes elementos de um lado outro da sala sem que estes toquem com os pés no chão. O transporte deve ser feito em cadeirinhas formadas por duas pessoas, sendo que a única regra é que, sempre uma cadeirinha está ocupada, os transportadores que a constituem não se podem mexer. Apenas as cadeiras vazias o podem fazer. É dito ao grupo que apenas superam o desafio quando os elementos a ser transportados tiverem concluído a travessia.

(Ex: Num grupo de 7 podem ficar 4 elementos como transportadores, o que equivale a duas cadeirinhas e 3 a ser transportados).

**Nome:** Campo minado

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover estratégias de resolução de problemas; Promover a cooperação e o trabalho de equipa; Estimular a criatividade e o raciocínio lógico; Promover a tolerância à frustração.

**Material:** Giz, ou corda, ou um papel grande com o “terreno” desenhado.

**Desenvolvimento:** Apresenta-se aos participantes um “terreno quadriculado” e desafia-se os jovens a atravessá-lo sem pisar as quadrículas que correspondem a minas. Os elementos vão tentando realizar o percurso um a um. Sempre que dão um passo facilitador deve indicar se o novo espaço corresponde a uma mina ou a uma casa segura. Quando pisam uma mina devem sair, dando lugar a outro participante. O grupo deverá ir decorando as casas seguras que vão sendo descobertas, no sentido de garantir a travessia de toda a equipa até ao outro lado.



# bolsa de atividades / comunicação e assertividade

“Comunicar  
é saber ouvir  
e explicar”

Participante JAM

## Comunicação e Assertividade

**Nome:** Chispas e Pândias

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Vivenciar o impacto que os diferentes códigos de comunicação têm na interação; Refletir acerca dos entraves à comunicação.

**Material:** Folha descritiva dos códigos de comunicação – 1 por “tribo”.

**Desenvolvimento:** Criam-se dois grupos e é entregue a cada um a descrição de uma tribo, os Chispas e os Pândias, que têm formas de comunicar muito distintas. Os grupos devem incorporar as características do seu povo para depois interagirem de acordo com elas. Para facilitar a interação, o facilitador poderá propor um tema para discussão. No final espera-se que os elementos de cada tribo identifiquem alguns dos códigos usados pela outra tribo. Com base nesta experiência cria-se um momento de reflexão acerca dos entraves à comunicação.

## Exemplos de códigos de comunicação que podem ser aplicados a cada uma das tribos:

### Chispas

- São muito carinhosos;
- Tratam todos pelo seu nome;
- Aproximam-se muito quando conversam;
- Quando querem dizer “SIM” dão apertos de mão;
- Quando querem dizer “NÃO” batem o pé;
- Quando estão felizes estalam os dedos;
- Quando estão tristes/zangados coçam o nariz;

### Pândias

- Só falam quando falam com eles;
- Tratam todos por “Meu senhor/senhora”;
- Não olham nos olhos;
- Gostam de distância quando conversam;
- Quando querem dizer “SIM” batem palmas;
- Quando querem dizer “NÃO” dão uma volta;
- Quando estão felizes saltam;
- Quando estão tristes/zangados abanam a cabeça;

**Nome:** Conta a tua história!

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Transferir os conteúdos abordados ao nível dos estilos de comunicação para o quotidiano dos jovens; Refletir acerca das vantagens do uso de um estilo de comunicação assertivo.

**Material:** Cartões identificados com os diferentes estilos de comunicação.

**Desenvolvimento:** Os participantes devem retirar aleatoriamente um pequeno papel dobrado de um recipiente onde estará escrito um dos três estilos de comunicação (Assertividade, Passividade e Agressividade). O objetivo é que pensem nas suas experiências pessoais e que partilhem um episódio em que adotaram o estilo de comunicação que consta no seu papel.

# bolsa de atividades / comunicação e assertividade

**Nome:** Desenha uma galinha

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Identificar situações que possam originar falhas de comunicação; Compreender o efeito que uma informação pouco clara pode gerar; Sensibilizar o grupo para a importância da comunicação.

**Material:** Folhas de papel, marcadores.

**Desenvolvimento:** Entrega-se uma folha de papel a cada participante, com a instrução de que terão de fazer um desenho seguindo exclusivamente as orientações do facilitador. Não será permitido interromper para colocar qualquer questão ou dúvida. O facilitador deverá ir passo a passo dando indicações que correspondam ao desenho de uma galinha (ex.: Desenhem uma elipse na horizontal; Agora desenhem na extremidade inferior da elipse dois traços verticais paralelos, etc.) Quando terminado, o grupo deve partilhar os desenhos entre si. A tendência é os desenhos serem muito diferentes uns dos outros.

Numa segunda fase os jovens são convidados a repetir a mesma experiência, com a diferença que nesta fase é permitido colocar qualquer questão/esclarecimento.

Os desenhos deverão novamente ser partilhados, sendo de esperar que desta vez já se assemelhem muito mais entre si. A reflexão acerca da atividade poderá ser guiada através de questões como: Como explicam que tendo sido a instrução inicial igual para todos que os vossos primeiros desenhos sejam todos tão diferentes? Que problemas de comunicação acham que existiram? O que dificultou a vossa compreensão acerca do que era suposto desenhar? Que alterações houve no segundo momento?

As instruções para o desenho podem ter diferentes graus de dificuldade, devendo este ser adaptado ao grupo. Importa ressaltar que um dos entraves à comunicação verificado poderá ser o uso de vocabulário complexo, pelo que poderá ser interessante manter esta componente.

## **Exemplo de um conjunto de instruções para a execução do desenho:**

- Faz uma elipse com cerca de 6cm no diâmetro maior.
- A partir da parte inferior da elipse, faz duas retas paralelas verticais com cerca de 3cm de comprimento, afastadas 1 cm uma da outra.
- A partir da parte superior esquerda da elipse faz duas retas paralelas e inclinadas com cerca de 2cm de comprimento cada, afastadas 0,5cm, uma da outra.
- A partir do centro da elipse, faz 3 retas divergentes abrindo para a direita com cerca de 1,5cm de comprimento cada.
- Na extremidade esquerda das duas paralelas menores, faz uma elipse com cerca de 2cm de diâmetro no eixo maior e este perpendicular às paralelas.
- A partir da extremidade direita da elipse maior, desenha 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada.
- Na extremidade inferior de cada uma das paralelas maiores, traça 3 retas divergentes abrindo para a esquerda, com 0,5cm de comprimento cada.
- Faça um pequeno círculo no centro da elipse menor.
- Faça um triângulo isósceles, com cerca de 0,5cm de lado, com a base encostada na parte esquerda da elipse menor.

# bolsa de atividades / comunicação e assertividade

**Nome:** Estilos de Comunicação – Role Play

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Experienciar a adoção de diferentes estilos de comunicação numa mesma situação; Refletir acerca das vantagens da adoção de um estilo assertivo; Promover as capacidades de expressão e de improvisação.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Divide-se o grupo em 2 ou 3 equipas. A cada equipa será apresentada uma situação específica que esta deverá representar (Estás num café e alguém vai contra ti e faz com que entornes o sumo que estás a beber), optando por dar continuidade à situação, utilizando um estilo de comunicação à sua escolha (assertivo, agressivo ou passivo). Posteriormente o facilitador pode optar por ir dando instruções diferentes aos grupos seguintes, como por exemplo dizer à partida que estilo terá que ser empregue. Os restantes grupos (que não estão no momento a realizar o role-play) deverão desempenhar o papel de observadores, a quem caberá no final da atividade resumir a situação e identificar os estilos de comunicação presentes.

**Nome:** “Que diretor preferes?”

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca das vantagens de adoção de um estilo de comunicação assertivo; Refletir acerca da relação entre o estilo de comunicação utilizado e resposta obtida

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** O facilitador deve informar o grupo de que serão representadas três peças de teatro onde este representará sempre o papel de diretor de uma escola. 3 elementos do grupo deverão, um de cada vez, representar o papel de aluno que é chamado ao Conselho Executivo para discutir o castigo a ser aplicado devido ao seu mau comportamento. O facilitador deve dizer ao restante grupo que observe com atenção as três situações, identificando no fim qual dos três diretores prefere. Será também entregue uma folha onde

devem registar as vantagens e desvantagens de cada diretor. Cada uma das peças irá estar relacionada com um estilo de comunicação (assertivo, passivo e agressivo). É importante que ao representar cada uma das situações o facilitador tenha atenção ao tom de voz, postura, tipo de discurso, expressões faciais, entre outros, de forma a transmitir de forma clara o que caracteriza cada um destes estilos de comunicação. Também no que diz respeito à solução do problema é importante que se identifiquem diferenças entre os três diretores. O diretor agressivo deve apresentar uma postura mais rígida e inflexível, estando pouco disponível ao diálogo, propondo assim uma solução mais punitiva, como por exemplo a suspensão. O diretor passivo terá dificuldade em enfrentar diretamente o aluno, desculpando-se com os seus colegas. Nesta caso a solução encontrada não será punitiva mas também não promoverá a alteração de comportamentos no aluno. Por sua vez, o diretor assertivo, dará a palavra ao estudante, procurará perceber o que aconteceu, e deve propor uma solução alternativa e com a qual o aluno se comprometa, nomeadamente prestar algum tipo de serviço à escola. A discussão poderá ser conduzida através das seguintes questões: Que diretor preferem? Achar que o comportamento do diretor teve alguma influência no comportamento do aluno? Que diferenças identificaram entre os três diretores? (Assumindo que selecionam o diretor assertivo podem ainda colocar-se questões como: Porque é que elegeram o diretor assertivo como o melhor? Qual foi a vantagem do seu estilo de comunicação nesta situação específica?)

# bolsa de atividades / comunicação e assertividade

**Nome:** O Detetive

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Estimular competências de comunicação não-verbal; Perceber como a transmissão de mensagens pode gerar problemas de comunicação.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Cria-se uma história onde uma determinada pessoa perdeu um objeto, sendo o objetivo do grupo descobrir quem perdeu esse objeto, em que local e exatamente que objeto. A única testemunha do sucedido é muda e terá a função de ajudar os detetives a descobrir o sucedido, respondendo através de mímica às questões: "Quem?", "O quê?" e "Onde?". A história é partilhada inicialmente por um participante que faz de testemunha e responde às questões do detetive, passando posteriormente esse mesmo detetive a ocupar o papel de testemunha para outro detetive até que a mensagem tenha passado por todos. No final o último detetive deve ser questionado acerca das informações recebidas. Sugere-se que alguns dos elementos sejam apenas observadores para terem posteriormente um papel mais ativo na discussão e partilharem com o grupo a percepção que tiveram de toda a dinâmica.

## **Exemplo de situações de role-play que podem ser utilizadas:**

- Estavas numa festa e alguém te deu um encontro, fazendo-te entornar uma bebida sobre ti. Ficaste todo molhado e toda a gente parou a olhar para ti. Como resolves esta situação?
- Foste acusado injustamente de ter estragado um computador da tua escola. Chamaram-te ao conselho executivo e estavas a sentir-te extremamente injustiçado. O que achas que podes fazer?
- Estás no autocarro e sentes que alguém está a olhar fixamente para ti. Qual seria a tua reação?
- Descobriste recentemente que um amigo revelou um segredo teu. Ficaste muito zangado e desiludido e resolveste falar com ele. Como correu?
- Um colega chegou a bar da tua escola, foi ter contigo e disse: "Paga-me um croissant!". Como lhe respondias?

# bolsa de atividades / comunicação e assertividade

**Nome:** Quem conta um conto

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Sensibilizar o grupo para a importância da comunicação; Percecionar os problemas de comunicação que podem surgir através do “passa a palavra”; Refletir acerca da repercussão destes problemas no seu quotidiano.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Pede-se a alguns elementos do grupo que abandonem a sala. Os restantes farão o papel de observadores, à exceção de um que irá ouvir uma história com alguns pormenores, contada pelo facilitador. Posteriormente, pede-se a um dos elementos que saiu no início da dinâmica que regresse à sala e que escute atentamente a mesma história, embora desta vez contada pelo jovem que a ouviu inicialmente. Esta dinâmica deverá repetir-se sucessivamente até ao último elemento a ouvir a história, que deverá contá-la aos observadores que acompanharam toda a dinâmica. No sentido de atribuir significado à tarefa o facilitador poderá introduzir questões como: Observadores, o que acham que acabou de acontecer? A história final assemelha-se à contada inicialmente? É frequente isto acontecer no dia-a-dia? O que podemos fazer para o evitar?

No final pode contar-se a história inicial para que todos os elementos dos grupos consigam perceber os pormenores que foram perdidos ou substituídos na passagem de informação.

## **Exemplo de história que poderá ser utilizada para a dinâmica:**

Rosa namora com o António há já uns meses. Um dia, o António deixou-a na paragem do autocarro, como sempre fazia todas as manhãs, na ida para o trabalho ela para o Hipermercado da Ribeira Grande, ele para uma Empresa de construção civil na Lagoa.

Sendo Rosa muito distraída, uma vez mais entrou no autocarro errado, só que desta vez não se apercebeu e, quando deu por si, estava em Ponta Delgada. Toda aborrecida, lá desceu do autocarro e ficou a aguardar novo transporte. Qual não foi o seu espanto ao ver o António passar de carro com uma bonita jovem ao lado. Pensou que morria! O que estaria ele a fazer ali? Ficou muito, mas muito triste. Mas esperou para ver o que iria acontecer e daí a pouco, a tal jovem abandonou o carro e dirigiu-se a uma loja. Nessa altura, Rosa pensou em falar com o António, mas quando se ia aproximar dele, apareceu outra jovem que o cumprimentou e permaneceu a falar com ele.

“É sempre a mesma coisa, depois diz-me que não, mas está igual, diz-me que trabalha todo o dia e no fim anda para aí com umas e com outras”, pensava Rosa. Contudo continuou a aguardar e nesse entretanto chega a primeira jovem, a quem António abraça e beija, fazendo com que a segunda se fosse embora. Rosa ficou gelada; afinal as suas suspeitas confirmavam-se. Nem queria acreditar no que tinha visto. Resolveu apanhar um táxi e regressar a sua casa. Não foi trabalhar, nem naquele dia nem nos outros, António procurava-a mas ela não queria saber dele. No dia dos anos da Rosa, António pediu para lhe entregarem uma oferta com um bilhete que dizia “Rosa, por todo este teu silêncio sem explicação, quero que esta prenda te preencha o coração. Espero que gostes, fui com a minha prima comprá-la, uma vez que vocês são fisicamente parecidas. Beijos António.” Rosa vestiu a roupa nova e foi procurar o António. Afinal era a prima.

---

Texto retirado do Manual GPS – Gerar Percursos Sociais

# bolsa de atividades / gestão de emoções

“Sentir culpa  
às vezes  
é bom para  
refletir.”

Participante JAM

## Gestão de Emoções

**Nome:** Caça-Emoções

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Promover o conhecimento do grupo, nomeadamente ao nível da forma como expressam e gerem as emoções; Possibilitar uma reflexão pessoal acerca da expressão de emoções; Compreender a diversidade de respostas que a mesma situação pode despoletar em indivíduos diferentes.

**Material:** Folha de registo.

**Desenvolvimento:** Distribui-se pelo grupo uma folha com diversas afirmações relacionadas com a expressão e gestão emocional (Exemplo: Alguém que quando está triste chora). Cada participante deverá andar livremente pela sala colocando questões aos restantes elementos, de forma a assinalar as frases com os nomes dos colegas que perfaçam essa condição. Para evitar que não interajam com todo o grupo, os facilitadores poderão introduzir a regra de que cada nome terá que aparecer pelo menos uma vez na lista.

## Exemplo de folha de registo que poderá ser utilizada:

- Alguém que se ri quando fica nervoso.
- Alguém que chora quando fica irritado.
- Uma pessoa que tenha medo de um animal.
- Uma pessoa que adore supresas.
- Uma pessoa que chore quando fica triste.
- Uma pessoa que quando se chateia responde sem pensar.
- Uma pessoa que hoje tenha acordado a sorrir.
- Uma pessoa que fique envergonhada na presença de estranhos.
- Uma pessoa que não tenha dificuldade em dizer quando está apaixonada.
- Uma pessoa que fica triste quando está sozinho.
- Uma pessoa que seja ciumenta.
- Uma pessoa que quando está triste prefere não falar com ninguém.
- Uma pessoa que não consegue disfarçar quando está muito feliz.
- Alguém que não tenha vergonha de expor os seus sentimentos.
- Uma pessoa que quando está triste ou zangada procura o melhor amigo(a).
- Uma pessoa que já se tenha arrependido de alguma reação que tenha tido.
- Uma pessoa que fica feliz quando a convidam para sair.
- Uma pessoa que tem medo de falhar.

**Nome:** Expressa-te!

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Reconhecer as formas de expressão associada a cada uma das diferentes emoções;

**Material:** Cartões com nomes de emoções.

**Desenvolvimento:** São distribuídos pequenos papéis com nomes de emoções. Cada jovem deverá tirar um papel e representar a emoção que lhe calhou utilizando apenas mímica. O restante grupo terá que adivinhar qual a emoção representada.

# bolsa de atividades / gestão de emoções

**Nome:** Que emoção sou eu?

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Promover o conhecimento das diferentes emoções.

**Material:** post-its.

**Desenvolvimento:** Cada elemento do grupo cola um post-it com uma emoção na sua testa. O objetivo da atividade é que cada um descubra qual a emoção que tem colada na testa. Para isso terá a oportunidade de fazer ao restante grupo perguntas acerca da sua emoção de resposta “Sim” ou “Não”. Quando sentir que tem informação suficiente poderá tentar adivinhar.

Exemplos de palavras que podem constar nos post-its: Tristeza, alegria, raiva, culpa, vergonha, medo, nojo, amor, desinteresse, saudade, ansiedade, entusiasmo, ciúme, inveja, entre outras

**Nome:** E se tentasses...

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Partilhar estratégias de gestão de emoções; Promover a coesão e a confiança do grupo;

**Material:** Folhas e canetas, marcadores.

**Desenvolvimento:** Cada elemento deverá escrever, num pedaço de papel, uma situação específica em que tenha sentido dificuldade em gerir as suas emoções. Depois de dobrados os papéis estes serão baralhados e redistribuídos pelo grupo. Cada participante deverá ler o papel que recebeu procurando apresentar soluções para ajudar o colega na situação em causa. O facilitador deverá estender a discussão ao resto do grupo, pedindo-lhes que apresentem soluções alternativas ou que enriqueçam as já apresentadas.

**Nome:** Culpa ou consequência

**Duração:** 20 minutos

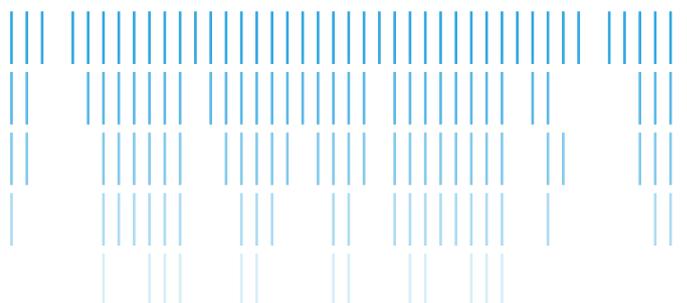
**Objetivos:** Refletir acerca de vivências pessoais de culpa; Compreender o significado e importância da culpa.

**Material:** Uma garrafa e cartões com consequências diversas.

**Desenvolvimento:** Esta dinâmica assemelha-se ao famoso jogo da garrafa. O grupo dispõe-se em círculo e no centro é colocada uma garrafa. Cada participante, na sua vez, deverá rodar a garrafa, ficando em jogo a pessoa para quem ficar apontado o bocal. O jogador deverá escolher “Situação” ou “Consequência”. Se escolher “Situação” o participante deverá partilhar uma situação em que tenha sentido culpa. Caso escolha “Consequência” deverá realizar uma das tarefas que constam nos cartões.

**Exemplo de algumas ações que podem ser incluídas nas consequências:**

- Salta enquanto dizes café com pão.
- Imita um pinguim.
- Dá um beijinho na mão a alguém.
- Agradece alguma coisa a alguém.
- Diz uma característica positiva sobre ti.
- Diz a alguém: “Tu és bom em...”
- Diz a alguém: “Gosto de ti!”
- Qual a melhor coisa que te aconteceu no JAM?
- Soletra ASSERTIVIDADE.
- Completa a frase: “ Eu sou bom em...”
- Faz um passo de hip-hop.
- Dá um abraço a alguém.
- Dá um elogio a alguém.



# bolsa de atividades / gestão de emoções

**Nome:** Como reagiras?

**Duração:** 30 minutos

**Objetivos:** Vivenciar a relação situação – emoção – reação; Treinar a resolução de conflitos pessoais e interpessoais e a forma de gerir as emoções em diferentes situações; Promover o espírito de equipa e a coesão do grupo; Promover a criatividade e a capacidade de reação.

**Material:** Cartões com situações.

**Desenvolvimento:** O grupo é dividido em 2 ou 3 pequenas equipas, que deverão, de forma rotativa, realizar o role-play ou assumir o papel de observadores. Serão apresentadas várias situações passíveis de despoletar emoções menos positivas (ex.: situações de conflito, descoberta de uma mentira, etc.). O grupo terá cerca de 3/4 minutos para ler a situação, improvisá-la, decidindo a continuação que querem dar à situação. Aos observadores caberá a tarefa de identificar qual a situação inicial, que emoções desencadeou nos diferentes intervenientes e que comportamentos ou atitudes foram gerados.

## **Exemplo de algumas situações de role-play que podem ser apresentadas:**

A namorada do Francisco terminou com ele depois de quase um ano de namoro. Quando terminaram a relação ele...

O Rui ligou para o seu amigo para o convidar para sair. O amigo agradeceu o convite mas disse que não podia porque tinha que estudar. Nesse dia o Rui encontrou-o na rua com outros amigos.

Disseste algo que fez uma amiga sentir-se verdadeiramente mal. Na verdade não era a tua intenção, estavas apenas na brincadeira, mas ela ficou muito magoada. Ao aperceberes-te da sua reação tu...

Queres muito ir a uma festa de aniversário mas os teus pais dizem que não tens idade para festas desse tipo. Todo o teu grupo de amigos vai, como é que os teus pais não percebem a importância que isso tem para ti?

**Nome:** O pêndulo

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca da importância do medo; Promover a confiança entre os elementos do grupo.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Dispõe-se o grupo em círculo. Voluntariamente um dos elementos deverá ir para o centro do círculo e, tal como se fosse um pêndulo, deixar-se cair sobre os colegas e ser guiado por estes em diferentes direções, sem nunca abrir os olhos ou mover os pés da posição inicial. O grupo deverá apoiar a queda do elemento que está no centro utilizando ambas as mãos e suportando-o na zona dos ombros e omoplatas. Esta dinâmica poderá ser repetida diversas vezes de forma a proporcionar a todo o grupo a experiência de estar no centro.

**Nome:** Sente o ritmo!

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca da subjetividade das emoções; Promover o reconhecimento e expressão de emoções.

**Material:** Post-its.

**Desenvolvimento:** É explicado ao grupo que irão ouvir algumas músicas distintas, no caso do JAM compostas e interpretadas por elementos do grupo. Para cada música será entregue um post-it a cada elemento, onde deverá escrever o que a música o fez sentir. A única pessoa que recebe um post-it de cor distinta é o elemento que escreveu e interpretou a música, de forma a posteriormente ser possível comparar o impacto que esta teve nos outros elementos e a emoção que esteve na base da sua génese. Este procedimento deverá ser repetido a cada música, reservando-se tempo no final de cada uma para recolher os post-its com as emoções, comparar com o post-it do seu autor, deixando tempo para discussão e partilha em grande grupo.

# bolsa de atividades / gestão de emoções

**Nome:** Quem tem culpa?

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca da culpa;  
Compreender a subjetividade na atribuição de culpa.

**Material:** Imagens ilustrativas de uma história.

**Desenvolvimento:** Começa-se a dinâmica com o contar de uma história ao grupo, na qual devem intervir diversas personagens. O objetivo é que seja contada uma história na qual exista um problema e que as várias personagens contribuam, de alguma forma, para o aparecimento do mesmo. A ideia é desafiar os participantes a identificar quem são os culpados, colocando-os por ordem hierárquica de culpa. Depois de feito este levantamento deve haver abertura para debate e reflexão, não só especificamente a respeito da história em si, mas das questões de atribuição de culpa na generalidade.

## **Exemplo de história e de personagens que podem ser apresentadas:**

Raúl – Estava desempregado há 3 meses. Sem dinheiro e com uma família para sustentar decidiu ir vender peixe para uma banca na rua.

Ernesto – Polícia da ASAE, encontrou-o e ordenou-lhe que levantasse a banca e terminasse imediatamente a venda de peixe, pois não tinha autorização. Acabaram por envolver-se numa grande discussão, chegando-se quase a agredir fisicamente, uma vez que o Raúl não gostou da forma como o polícia o estava a tratar.

Entretanto apareceu Amélia, a vizinha, que tentou acalmar os dois. Tentou convencer o polícia que o amigo Raúl era um bom homem, que fazia aquilo por necessidade e que muitas vezes até era ela que lhe arranjava os clientes, a troco de um peixinho fresco.

Raúl, embora contrariado levantou a banca, mas 2 horas depois, viu que Ernesto já se tinha ido embora, voltou ao negócio da venda.

António, o dono de uma peixaria, passou por ali e ficou muito irritado ao ver aquela concorrência

desleal. Olhou para o peixe e, como era muito entendido no assunto, percebeu de imediato que o peixe que Raúl estava a vender estava estragado. Decidiu não dizer nada, pensando que quando houvesse pessoas que ficassem doentes, acabariam por deixar de comprar a Raúl e de certeza que viriam à sua peixaria. Pouco depois José, um outro polícia da ASAE, passou e viu Raúl no negócio. Quando se dirigia a ele para o mandar tirar a banca foi parado por Carlos.

O Carlos, amigo de Raúl, também era vendedor de peixe na mesma rua, mas há muito mais tempo. Sabendo que o amigo não tinha trabalho e que até iria conseguia ganhar algum dinheiro na venda de peixe desafiou-o a começar o negócio. Ao ver o polícia José, Carlos também intercedeu pelo Raúl. Explicou ao polícia a difícil situação de vida do amigo, tentando que este não fosse injusto e o deixasse continuar a venda e levar algum dinheiro para casa. José não aceitou o pedido de Carlos e dirigiu-se a Raúl, solicitando que retirasse a banca e parasse com a venda, ao que Raúl acedeu, sabendo que não tinha licença própria. Olhando para o peixe, José achou que alguma coisa não estava bem e decidiu levar um para análise.

Quando o peixe chegou ao instituto Ricardo Jorge, foi dado ao diretor do laboratório, Afonso, para que pudesse ser analisado. Este passou a tarefa para a sua colaboradora Beatriz que lhe disse que estava quase na sua hora de saída e que podiam deixar a análise para o dia seguinte. Afonso concordou, decidindo congelar o peixe. No dia seguinte, foram buscar o peixe e deram-no a Miguel, técnico do laboratório, chamando-o atenção de que aquele trabalho deveria ser prioritário, no entanto Miguel estava com uma data de tarefas pendentes e só por volta das 16h 30m é que começou a análise. O resultado mostrou que o peixe que o Raúl vendia estava estragado e devido a isso várias pessoas acabaram no Hospital com uma intoxicação alimentar.

# bolsa de atividades / gestão de emoções

**Nome:** Palcos das Estrelas

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca da vergonha.

**Material:** Cartões com talentos.

**Desenvolvimento:** Explica-se ao grupo que naquele momento todos são participantes de um concurso de talentos – o palco das estrelas. Serão sorteados talentos e cada um será aleatoriamente atribuído a um elemento, que deverá posteriormente apresentar para todo o grupo. No final deve criar-se um momento de reflexão em grande grupo no qual cada participante é convidado a partilhar o que sentiu, se esteve à vontade com a tarefa, de forma refletir acerca da vergonha.

## **Exemplo de alguns “talentos” que podem ser utilizados:**

- Imitar uma galinha
- Fazer um discurso
- Cantar uma cantar
- Dançar música folclórica
- Fazer uma declaração de amor
- Dançar hip-hop
- Contar uma anedota
- Declamar um poema
- Fazer um número de ginástica

**Nome:** Mala das alegrias e das tristezas

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca da alegria e da tristeza; Compreender a importância da alegria e da tristeza.

**Material:** Folhas A3, marcadores.

**Desenvolvimento:** É pedido a cada participante que, numa folha A3 em branco, desenhem uma mala de viagem – a sua mala de viagem. Nessa mala devem constar dois compartimentos distintos que o participante transporta: a bolsa das alegrias e a bolsa das tristezas. Convidam-se os participantes a preencher essas duas bolsas, identificando algumas alegrias e tristezas que os tenham marcado. No final sugere-se que, caso se sentirem à vontade, partilhem total ou

parcialmente o que “transportam na sua mala”.

**Nome:** Rebenta a raiva

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca da raiva.

**Material:** Balões

**Desenvolvimento:** Distribui-se um balão por cada participante. Pede-se que pensem em coisas que os deixam chateados e os fazem sentir raiva e que soprem essa raiva para dentro do balão. O balão, de acordo com a vontade cada participante, poderá ficar mais ou menos cheio, é apenas importante que não fique demasiado cheio ao ponto de rebentar. Posteriormente, desafia-se os participantes a escrever no balão a(s) coisa(s) ou situações que lhes despoletam raiva. Finalmente, pede-se que quando tiverem terminado os dois passos anteriores rebentem o seu balão. Concluída esta parte, deverá criar-se um espaço de reflexão acerca do que esta dinâmica despoletou em cada um e a acerca da raiva.

**Nome:** O que te faz sentir?

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Promover o reconhecimento e expressão de emoções.

**Material:** Folhas de registo, músicas.

**Desenvolvimento:** Entrega-se a cada jovem uma folha de registo numerada de 1 a 10 e com um espaço para preenchimento em frente a cada número. Explica-se ao grupo que vão ouvir 10 excertos de músicas (2 vezes cada excerto) e que ao fim de cada música devem escrever a emoção que a música os fez sentir. No final poderão partilhar e comparar os resultados com o grande grupo.

# bolsa de atividades / gestão de emoções

**Nome:** Comboio da Mímica

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Promover a expressão e as competências de comunicação não-verbal; Promover a expressão emocional e o reconhecimento das emoções.

**Material:** Papéis identificados com emoções, ampulheta ou cronómetro.

**Desenvolvimento:** Coloca-se o grupo numa fila "indiana" sentado em cadeiras (esta orientação pressupõe que fiquem de costas para o elemento seguinte da fila). De seguida é dado um papelinho com uma emoção ao último elemento da fila, que deverá tocar no ombro do da frente e quando este se virar, representar a palavra em mímica.

Este comportamento deve repetir-se elemento após elemento até chegar ao primeiro da fila que deverá dizer a palavra oralmente.

Nota: Poderá ser interessante para a dinâmica de jogo dar um determinado tempo e ver quantas emoções certas conseguem nesse período de tempo ou, com um grupo grande, formar duas filas e fazer competição direta entre as duas equipas. Esta pode ser uma dinâmica igualmente interessante para trabalhar as questões da comunicação, podendo nesse caso envolver outro tipo de palavras que não exclusivamente emoções.



# bolsa de atividades / resolução de problemas

“Aprendi que podemos sempre resolver os nossos problemas, não importa se acertamos à primeira ou à segunda.”

Participante JAM

## Resolução de Problemas

**Nome:** Cada um no seu quadrado!

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover estratégias de resolução de problemas no grande grupo; Estimular a criatividade e o raciocínio lógico; Estimular a cooperação equipas.

**Material:** Tapetes de papel (A3/A2) – 1 por equipa.

**Desenvolvimento:** Divide-se o grupo em 2 ou mais equipas e é entregue a cada uma um tapete de papel. Em seguida é pedido que cada uma se coloque sobre o tapete que lhe foi atribuído, sem que os pés de nenhum elemento toquem no chão. Após concluída esta etapa, cada equipa deverá repetir o procedimento, ficando o tapete sempre um pouco mais reduzido em cada fase (ex. dobrando ao meio). Vence a equipa que conseguir colocar toda a equipa no tapete com menos área.

**Nome:** Não partas o ovo!

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Promover estratégias de resolução de problemas no grande grupo; Promover a tolerância à frustração; Estimular a cooperação entre os elementos do grupo.

**Material:** 1 Ovo por equipa, materiais diversos (tecidos, jornais, fita cola, roupa).

**Desenvolvimento:** Criam-se dois ou mais grupos e entrega-se, a cada um um conjunto de materiais igual. É explicado ao grupo que irá ser largado um ovo de uma determinada altura e que este, para além de não se poder partir quando atingir o chão, deverá cair dentro de uma área definida. A cada grupo pede-se que crie uma estrutura que sustente e proteja o ovo durante a queda, até ao local previsto. É também dito ao grupo que, para além do material cedido, poderão usar tudo o que encontrarem à disposição. No final deverá testar-se a estrutura para perceber se a estratégia e solução identificadas foram eficazes.

**Nota:** No caso de um primeiro teste não correr bem, poderá dar-se oportunidade ao grupo de readaptar a estratégia, fazendo a ponte com as etapas de resolução de um problema.

**Nome:** Vira o tapete!

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Promover estratégias de resolução de problemas no grande grupo; Promover a tolerância à frustração; Estimular a cooperação entre os elementos do grupo.

**Material:** Tapete de papel.

**Desenvolvimento:** Apresenta-se um tapete ao grande grupo e solicita-se que todos os elementos se coloquem em cima do mesmo. O objetivo é conseguirem virar o tapete do avesso sem que ninguém coloque os pés no chão durante este processo.

**Nota:** Este tapete poderá ser de papel, utilizando por exemplo papel de cenário ou várias folhas A3 coladas umas às outras.

# bolsa de atividades / resolução de problemas

**Nome:** Desafio do Marshmallow

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Promover estratégias de resolução de problemas; Promover a cooperação e o trabalho de equipa em pequenos grupos (de 2 ou 3 elementos); Estimular a criatividade e o raciocínio lógico; Promover a tolerância à frustração.

**Material por equipa:** 20 Esparguetes, 1 rolo de fita-cola, 1 rolo de linha, 1 marshmallow.

**Desenvolvimento:** Organiza-se o grupo em grupos de 2 ou 3 elementos (de acordo com o tamanho do grupo). Depois de distribuído o material por equipa, pede-se aos participantes que em 18 minutos construam a torre mais alta que conseguirem. No topo da torre terão que colocar um marshmallow, sendo que a altura da torre será medida do marshmallow à base da torre.

**Nota:** De forma a introduzir as etapas de resolução de um problema pode pedir-se ao grupo que durante alguns minutos iniciais não toque em nenhum dos materiais e discuta apenas com o parceiro algumas soluções possíveis, avançando para a resolução quando tiverem decidido qual vão querer testar.

**Nome:** Jogo do nó

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Aproximar os elementos do grupo; Promover estratégias de resolução de problemas.

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Pede-se ao grupo um voluntário para “desfazer um nó”. Os restantes elementos devem dar as mãos e sem nunca as largar entrelaçar-se uns nos outros o máximo possível (Ex.: passando por baixo ou por cima, rodando, etc.), de forma a formar um nó. O elemento selecionado deve nesse momento voltar para junto do grupo e tentar voltar a colocar o grupo no círculo inicial, sem que os elementos do grupo separem as mãos.



# bolsa de atividades / substâncias psicoativas

“Aprendi coisas muito úteis sobre as drogas.”

Participante JAM

## Substâncias Psicoativas

**Nome:** Agarrado a ti

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Introduzir o conceito de dependência; Vivenciar atividades do cotidiano em situação de dependência de outro.

**Material:** Material para atar os jovens, outro material a definir de acordo com as tarefas lançadas (como camisolas, folhas de papel, marcadores, tesouras, etc.).

**Desenvolvimento:** Formam-se duplas, nas quais os dois participantes têm que estar presos um ao outro, preferencialmente pelas mãos direitas.

Posteriormente atribuem-se algumas tarefas aos pares, tarefas estas que devem ser realizadas sem que estes nunca se separem (Exemplo: fazer um rabo de cavalo ao parceiro, deixar um recado a informar que tiveram que sair, dobrar uma camisola, cortar uma forma desenhada num papel, desatar e atar os sapatos, arrumar cadeiras, entre outras). No final a reflexão deverá focar as dificuldades sentidas na realização das tarefas e o que sentiram por estar dependente de uma outra pessoa.

**Nome:** Prazeres da vida

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Permitir que cada participante tome consciência das atividades que lhe dão prazer; Identificar razões que levam as pessoas a ter prazer com determinadas atividades; Refletir acerca da existência de prazeres saudáveis e não saudáveis e imediatos e elaborados.

**Material:** Cartões com prazeres.

**Desenvolvimento:** Distribui-se por participante um cartão com uma forma de prazer (Exemplo: ir ao cinema, ler, estar com amigos) e pede-se que refiram um prazer que tenham na vida, se têm o prazer que lhes foi atribuído e que tentem justificar o porquê de algumas pessoas terem esse prazer. Pretende-se que os participantes reflitam acerca dos diferentes prazeres, percebam a diferença entre prazeres imediatos e elaborados e saudáveis e não saudáveis.

## Exemplo de prazeres que podem ser apresentados:

- Jogar computador ou Playstation
- Dormir
- Praticar desporto
- Escrever músicas
- Sair com amigos
- Ir ao cinema
- Pescar
- Namorar
- Viajar
- Cantar
- Cozinhar
- Ler
- Fazer compras
- Cozinhar
- Estudar
- Dançar
- Desenhar
- Colecionar selos

# bolsa de atividades / substâncias psicoativas

**Nome:** Mito ou Verdade

**Duração:** 15 minutos

**Objetivos:** Realizar um diagnóstico relativo ao conhecimento do grupo sobre a temática das substâncias psicoativas (SPA); Quebrar alguns mitos e ideias erradas existentes acerca do consumo de SPA.

**Material:** Cartões com frases acerca dos consumos de substâncias psicoativas (Frases Verdadeiras e Mitos).

**Desenvolvimento:** O facilitador deve apresentar ao grupo algumas ideias, colocadas como afirmações, pedindo-lhes que indiquem se consideram que são um mito ou que correspondem à realidade. No final de cada afirmação, deverá ser feito um enquadramento no sentido de justificar aos jovens a veracidade (ou não) das afirmações.

## **Exemplos de mitos VS verdades que podem ser apresentados:**

- Para se ter um melhor efeito, o melhor é misturar drogas;
- As drogas relaxam e desinibem;
- As pessoas só consomem drogas quando têm problemas;
- As drogas provocam sempre uma sensação de bem-estar a toda a gente;
- Quem se sente mal depois de consumir uma droga é porque é fraco;
- Consumir drogas ocasionalmente nunca faz mal.

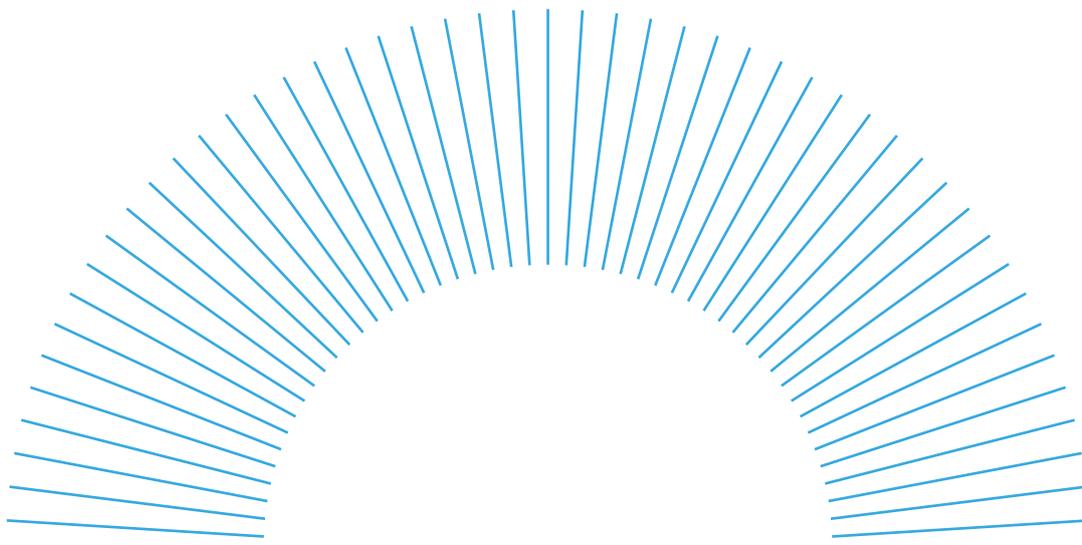
**Nome:** Cartolinas do Conhecimento

**Duração:** 20 minutos

**Objetivos:** Tomar consciência da informação de que os jovens dispõem acerca dos diferentes tipos de SPA; Permitir que os jovens avaliem o seu grau de conhecimento; Possibilitar a partilha de informação entre o grupo; Informar e sensibilizar o grupo para uma tomada de decisão consciente no que diz respeito ao consumo de SPA.

**Material:** 5 Cartolinas em branco com os temas: Álcool, Cannabis, Cocaína e Anfetaminas, Alucinogénios, Ecstasy.

**Desenvolvimento:** Colocam-se cinco cartolinas espalhadas pela sala, sendo que cada uma diz respeito a uma SPA (cannabis, álcool, ecstasy, cocaína/anfetaminas, cogumelos mágicos/LSD). Pede-se aos participantes que circulem e escrevam nas cartolinas tudo o que sabem ou gostariam de saber sobre as diferentes SPA. Depois desta etapa as cartolinas são examinadas uma a uma, analisando-se as informações registadas pelo grupo.



# bolsa de atividades / substâncias psicoativas

**Nome:** Quiz SPA

**Duração:** 45 minutos

**Objetivos:** Avaliar a aquisição de conhecimentos acerca das SPA (Substâncias Psicoativas); Promover o espírito de equipa e a deliberação.

**Material:** PowerPoint com questões de escolha múltipla sobre SPA.

**Desenvolvimento:** Formam-se pequenas equipas, constituídas por cerca de 4/5 elementos. Cada equipa recebe 3 cartões, com as letras A, B e C, correspondendo respetivamente às opções de resposta de cada uma das perguntas que constituem o quiz. O facilitador apresenta as perguntas acerca das diferentes SPA e as equipas devem, se acordo com a instrução do facilitador, apresentar a sua opção de resposta simultaneamente. A cada resposta certa deve ser atribuída uma pontuação (Ex.: 1 ponto).

**Nota:** O facilitador pode optar por fazer competição direta ou estabelecer um mínimo de pontos que as equipas devem contabilizar no final do quiz para terem acesso a algum “prémio”. Esta última forma permite que a equipa tenha um desafio mas que simultaneamente todas consigam “vencer”.

## **Exemplo de questões que podem constar do quiz:**

**A cannabis é conhecida por diferentes nomes na rua. Entre eles, quais dos seguinte:**

- Autocolantes e chicha;
- Charros, ganza e hax;
- Speeds e pastilhas.

**Os efeitos imediatos do álcool são positivos.**

- Verdadeiro;
- Falso;
- Falso, apesar de proporcionar por exemplo euforia e desinibição, também provoca descoordenação, irritabilidade, entre outros.

**O LSD provoca:**

- Dependência física e psicológica;
- Dependência psicológica;
- Não provoca dependência.

**Os efeitos a longo prazo da cannabis podem ser:**

- Psicose tóxica, apatia e passividade;
- Psicose tóxica, agressividade e concentração;
- Paciência e insegurança.

**A cocaína deriva de:**

- Uma forma de farinha;
- Folhas de margarida;
- Parte de um arbusto.

**A cannabis provoca sempre sensação de bem-estar e de prazer:**

- Verdadeiro;
- Falso, provoca também alucinações;
- Pode provocar bem-estar num momento inicial, após o qual surgem efeitos negativos (ex.: falta de concentração).

**O álcool provoca dependência e tolerância.**

- Verdadeiro;
- Falso, só para quem não está habituado;
- Falso, se o consumo for só ao fim de semana.

**As anfetaminas são:**

- Substâncias de origem sintética com efeitos estimulantes;
- Substâncias de origem sintética com efeitos relaxantes;
- Substâncias de origem natural com efeitos estimulantes.

**Pode haver intoxicação (overdose) e morte com álcool?**

- Verdadeiro;
- Falso;
- Verdadeiro, mas apenas após 2 litros de consumo.

# bolsa de atividades / substâncias psicoativas

O consumo excessivo de cannabis num determinado momento pode resultar em intoxicação (overdose).

- Verdadeiro;
- Falso;
- Falso, desde que se vomite.

Quais dos seguintes efeitos a longo prazo são provocados pelo álcool?

- Deterioração e atrofia do cérebro, psicose e cancro;
- Cirrose e aumento da energia sexual;
- Colesterol alto e diarreia.

Quais das seguintes SPA não fazem parte do grupo dos alucinógenos:

- Cogumelos Mágicos;
- LSD;
- Ecstasy.

Os efeitos do consumo de cogumelos mágicos surgem após:

- 15 a 20 minutos;
- Pelo menos uma hora;
- 25 a 30 minutos.

Qual dos seguintes cannabinóides tem maior nível de THC?

- Marijuana/Erva;
- Haxixe;
- Óleo de Cannabis.

O delírio tremens é provocado:

- Pela dependência do ecstasy;
- Pela intoxicação (overdose) do álcool;
- Pela síndrome de abstinência do álcool;

O LSD pode provocar:

- Alucinações, vômitos e pânico;
- Sentimento de tranquilidade, fome e sono;
- Vontade de ir à escola no fim-de-semana;

O ecstasy é uma SPA de síntese pertence à família das:

- Baidu;
- Fenilaminas;
- Fenilastina.

Quais os riscos associados ao consumo de alucinógenos?

- Consumir cogumelos venenosos e maior probabilidade de acidentes (ser atropelado, esfaquear alguém);
- Fazer figuras ridículas;
- Não ter uma "trip".

O ecstasy tem ação:

- Alucionógena, psicadélica e estimulante;
- Psicadélica, estimulante e histérica;
- Histérica, alucionógena e estimulante.

A longo prazo o ecstasy pode provocar:

- Cansaço, esgotamento, sonolência e psicose;



# bolsa de atividades / afetos e sexualidade

“Aprendi  
que os  
ciúmes são  
desconfiança.”

Participante JAM

## Afetos e Sexualidade

**Nome:** Quiz – Tudo o que sempre quiseste saber sobre sexo.

**Duração:** 45 minutos

**Objetivos:** Testar os conhecimentos dos jovens acerca da sexualidade; Confrontar os jovens com o desconhecimento que possam ter em algumas áreas relacionadas com a sexualidade; Ambientar o grupo ao tema, preparando-o para as seguintes sessões.

**Material:** PowerPoint com questões de escolha múltipla sobre sexualidade.

**Desenvolvimento:** Formam-se equipas com aproximadamente 4/5 elementos para permitir algum diálogo e reflexão. Distribuem-se pelas equipas 3 cartões: A, B e C. Posteriormente, o facilitador apresenta as perguntas acerca da sexualidade e as respetivas opções de resposta, sendo que todas as equipas devem simultaneamente levantar o seu cartão de resposta. Cada resposta correta vale um ponto para a sua equipa.

**Nota:** O facilitador pode optar por fazer competição direta ou estabelecer um mínimo de pontos que as equipas devem contabilizar no final do quiz para terem acesso a algum “prémio”. Esta última forma permite que a equipa tenha um desafio mas que simultaneamente todas consigam “vencer”.

### Exemplos de algumas questões que podem constar no quiz:

O que é o sexo:

- É uma necessidade humana;
- É uma forma íntima de afeto entre duas pessoas;
- As duas alternativas acima.

Qual é a idade certa para iniciar a vida sexual?

- 15 anos;
- 20 anos;
- Não há idade certa.

O que é a masturbação?

- É o ato de tocar e acariciar o próprio órgão genital;
- É quando se tem prazer;
- É uma fantasia sexual.

Qual é o tamanho ideal de um pénis?

- 5 cm;
- 28 cm;
- Não há tamanho ideal.

O que é um orgasmo?

- É o momento em que o homem ejacula.
- É um momento em que o homem ou a mulher têm imenso prazer.
- É um momento de prazer que só ocorre numa relação sexual.

O que é o coito interrompido?

- Retirar o pénis da vagina antes da ejaculação;
- Retirar o pénis da vagina após a ejaculação;
- Retirar o pénis da vagina antes do orgasmo da mulher.

# bolsa de atividades / afetos e sexualidade

Qual é o único método que previne a gravidez, DST's e o HIV ao mesmo tempo?

- Coito interrompido;
- Diafragma;
- Preservativo.

É possível engravidar quando se perde a virgindade?

- Sim;
- Não;
- Sim, mas só se a mulher for muito fértil.

Qual das seguintes infeções pode ser transmitida sexualmente?

- Tuberculose;
- Hepatite B
- Amigdalite.

Em Portugal, que tipo transmissão de HIV tem sido a mais significativa?

- A transmissão via relação homossexual;
- A transmissão via seringas (drogas);
- A transmissão via relação heterossexual.

Uma DST é sempre muito fácil de detetar.

- Verdadeiro;
- Falso;
- Depende da idade.

Para haver maior proteção, um homem deve usar dois preservativos ao mesmo tempo durante um ato sexual.

- Sim;
- Não;
- Sim, se tiver um pénis pequeno.

Qual das seguintes opções é a forma mais fácil de ficar infetado com uma IST?

- Através de beijos;
- Através da prática de sexo oral sem preservativo;
- Através de sexo anal com preservativo.

Qual é, em média, o prazo de validade de um preservativo?

- 1 ano;
- 3 anos;
- 5 anos.

O preservativo é reutilizável?

- Sim;
- Não;
- Sim, se for bem lavado.

A masturbação faz perder a sensibilidade no pénis ou vagina.

- Verdadeiro;
- Falso;
- Verdadeiro, mas só se for muito frequente.

Uma mulher pode engravidar durante o período?

- Sim;
- Não;
- Não, se for nos dois primeiros dias de período.

Para que haja um ato sexual, é fundamental haver...

- Excitação;
- Desejo e vontade por parte de duas pessoas;
- Preliminares.

Se uma pessoa for virgem depois dos vinte anos significa que é feia ou então uma falhada.

- Verdadeiro;
- Falso;
- Falso, se já tiver tido namorados(as).

Normalmente, quanto tempo dura um ciclo menstrual?

- 21 a 27 dias;
- 4 a 7 dias;
- 8 a 12 dias.

# bolsa de atividades / afetos e sexualidade

## A ejaculação precoce é...

- A capacidade de se ter orgasmos antes dos 12 anos;
- Rápida ejaculação logo após a penetração ou momentos antes;
- Incapacidade de ter uma ejaculação.

## A pílula perde eficácia com:

- Café, refrigerantes com gás e álcool;
- Antibióticos, álcool e tabaco;
- Se for tomada a horas nunca perde eficácia.

## A pílula do dia seguinte serve para ser tomada como a pílula contraceptiva diária.

- Verdadeiro;
- Falso;
- Verdadeiro, mas tem menos tempo de efeito.

## Todos os homens e mulheres gostam de sexo oral.

- Verdadeiro;
- Falso;
- Verdadeiro, porque é uma forma de se ter sempre prazer.

## Se uma pessoa não tem vontade de ter relações sexuais com o/a namorado/a num determinado dia quer dizer que...

- Já não gosta dele/a;
- á não tem desejo sexual por ele/a;
- Apenas não lhe apetece ter relações sexuais nesse dia.

## Em média, quantos dias férteis tem a mulher por ciclo?

- 15 dias;
- 7 dias;
- 2/3 dias.

**Nome:** Tudo o que sempre quiseste saber sobre sexo e nunca tiveste coragem de perguntar.

**Duração:** 45 minutos

**Objetivos:** Esclarecer as dúvidas dos jovens acerca da sexualidade; Confrontar os jovens com o desconhecimento que possam ter em algumas áreas relacionadas com a sexualidade.

**Material:** Folhas em branco, canetas.

**Desenvolvimento:** O grupo é dividido em 2 equipas: uma de raparigas e uma de rapazes. Cada grupo poderá pensar em questões que tem acerca de relacionamentos e sexualidade e registá-la de forma anónima. Depois de recolhidas todas as questões, os grupos trocam de folhas e devem tentar dar resposta às questões e/ou dúvidas colocadas pelo outro grupo. No final de terem sido respondidas as questões, as folhas voltam a ser trocadas, de forma aos grupos tomarem conhecimento das respostas. O facilitador tem o papel de dar apoio aos grupos, quer na formulação das questões, quer em esclarecimentos que sejam importantes para dar resposta às questões, acabando por, informalmente, ir transmitindo informação aos grupos.

**Nota:** No caso de os grupos serem compostos exclusivamente por raparigas ou por rapazes, pode-se optar por cada um colocar questões individualmente de forma anónima. No final o facilitador lê as questões, coloca-as à discussão do grupo e dá apoio no esclarecimento.

# bolsa de atividades / afetos e sexualidade

**Nome:** Dilemas Morais

**Duração:** 30 minutos

**Objetivos:** Refletir acerca das atitudes mais saudáveis e corretas a adotar em diferentes situações relacionadas com a sexualidade e afetividade; Promover o debate e a partilha entre os elementos do grupo.

**Material:** Documento com os dilemas morais e espaço para registo.

**Desenvolvimento:** Divide-se o grupo em pequenos grupos (de preferência entre 2 e 3 elementos) e entrega-se um conjunto de situações do quotidiano em que exista um dilema moral. Os grupos são convidados a refletir, discutir e avaliar o que está certo e errado em cada uma das situações apresentadas. Posteriormente, os pequenos grupos apresentam os resultados da sua reflexão ao grande grupo para que em conjunto discutam cada um dos dilemas.

**Nota:** Em alternativa pode ser entregue a cada grupo apenas um dos dilemas. No final cada grupo apresenta o seu dilema para que em conjunto discutam e se posicionem face a opção do pequeno grupo relativamente ao dilema em causa.

## **Exemplos de alguns dilemas morais que podem ser apresentados ao grupo:**

### **Maria e João**

A Maria apaixonou-se profundamente pelo João e já namoram há um mês e meio. O João é muito querido para a Maria e também gosta muito dela. Como estão apaixonados e confiam um no outro, decidem começar a ter relações sexuais sem preservativo. O que a Maria não sabe, é que o João apesar de ser uma pessoa excepcional com ela, no passado não foi uma pessoa muito responsável e teve várias relações sexuais desprotegidas com várias raparigas.

O que achas desta situação? O que está certo e errado?

### **Vanessa e Pedro**

A Vanessa e o Pedro namoram há um ano e meio. Gostam muito de sair à noite juntos.

Um dia tinham combinado ir ao aniversário de um amigo em comum numa discoteca. A Vanessa ficou com gripe e teve que ficar em casa. O Pedro, preocupado com ela, perguntou-lhe se queria que ele ficasse com ela, apesar de lhe dizer que era muito importante para ele ir ao aniversário do amigo. A Vanessa disse-lhe que ficava bem e disse-lhe para ir à festa.

No dia seguinte na escola, a Vanessa mostrou-se estar muito zangada com o Pedro por ele ter ido à festa, da mesma forma que o Pedro tinha ficado chateado algum tempo antes com a Vanessa numa situação em que ela saiu sozinha com as suas amigas.

O que achas desta situação? O que está certo e errado?

### **Afonso e Teresa**

O Afonso e a Teresa namoram há 3 semanas. O Afonso encontrou a Teresa no café com o Fernando e fez uma cena de ciúmes em público. A Teresa explicou-lhe que eram apenas amigos e que era importante para ela manter as suas amizades.

O Afonso como tinha ciúmes do Fernando disse-lhe que se não deixasse de se dar com o Fernando terminaria a relação.

O que achas desta situação? O que está certo e errado?

# bolsa de atividades / afetos e sexualidade

## Miguel e Inês

O Miguel e a Inês namoram há dois anos. Um dia o Miguel quis ter relações sexuais com a Inês e ela disse-lhe que não lhe apetecia. O Miguel ficou triste e chateado porque com aquela reação tinha a certeza que a Inês já não gostava dele.

O que achas desta situação? O que está certo e errado?

**Nome:** A Relação Ideal

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Identificar o que é essencial a uma relação “ideal”; Promover a discussão e o debate entre o grupo.

**Material:** Papel de Cenário ou Folhas A3, marcadores.

**Desenvolvimento:** O facilitador apresenta aos participantes uma folha de papel de cenário onde constam várias palavras que podem estar associadas a relacionamentos. É pedido aos elementos do grupo que desenhem numa folha o contorno de uma figura humana e que no seu interior escrevam as 5 palavras que identificam como sendo as mais importantes. No final, cada um dos participantes é convidado a partilhar as palavras que selecionou, explicando o porquê de, no seu ponto de vista, serem essenciais a uma relação.



# bolsa de atividades / pressão de pares

“Aprendi que  
nem todos têm  
que ser o que  
eu e tu  
quisermos.”

Participante JAM

## Pressão de Pares

**Nome:** Inversão de pares – Role-Play

**Duração:** 25 minutos

**Objetivos:** Treinar técnicas diversas que permitam inverter a pressão de pares.

**Material:** 2 tipos de cartões: Uns com situações do quotidiano em que haja situações de pressão de pares, e outro com técnicas de inversão.

**Desenvolvimento:** São apresentadas aos participantes algumas situações do quotidiano que estes devem representar, empregando algumas técnicas de inversão de pressão de pares, que deverão selecionar de forma aleatória. Os elementos que não estão a participar diretamente no role-play devem observar com atenção e tentar identificar qual a situação e a técnicas utilizadas (ex.: ignorar, inventar desculpas, sair da situação, dizer uma piada, dizer não, etc.).

## Técnicas a utilizar na inversão de pares:

### Diz Não

Abana a cabeça. “Não obrigado! Ah-Ah. Não me apetece. Acho que não. Nem penses. Esquece. Estás maluco. Não estou interessado.”

### Sai

A regra é dizer não, em algumas das técnicas, nunca mais de duas vezes, depois sair rapidamente e com ar confiante. Se ficares podes ser convencido a fazer alguma coisa ou entrar numa discussão séria com os teus amigos.

### Ignora

Fácil nas salas de aulas, quando não é suposto estares na conversa com os outros. Ignora simplesmente. Faz de conta que estás muito ocupado, ou não respondas. O teu companheiro ou desistirá ou tentará outra pessoa.

# bolsa de atividades / pressão de pares

## Inventa uma Desculpa

“Tenho de ir para casa, estou à espera de uma chamada. Prometia minha mãe que a ajudava com o jantar. Desculpa mas tenho outros planos. Nem penses! Sou sempre apanhado.”; etc.

## Muda de Assunto

“Gosto muito dos teus ténis novos, foram muito caros? Vais ver o último filme do Harry Potter?”; etc.

## Diz uma Piada

“Adorava, mas fiz planos para arrumar a minha gaveta das meias. Desculpa mas tenho de escovar os dentes ao meu cão hoje à noite. Não posso! Tenho mesmo de passar mais tempo com o meu peixinho.”; etc.

## Mostra-te Surpreendido

“Não posso acreditar no que ouvi! Eu sei que não era isso que tu querias dizer! Aonde é que arranjaste essas ideias malucas?”; etc.

## Usa a Lisonja

“És esperto de mais para estares a falar a sério! Sabes eu gosto de ti e se os meus pais descobrissem não ia ser possível voltar a vermo-nos. Tens um cérebro que funciona muito bem usa-o para pensares em coisas que não impliquem que vás parar à polícia!”; etc.

## Dá uma Ideia Melhor

“Tenho uma ideia melhor: Vamos a minha casa ouvir o meu novo CD. Porque é que não... (usa um desporto ou atividade que envolva o teu amigo)”.

## Devolve o Desafio

“Se fosses realmente meu amigo não me tentarias convencer a fazer algo que eu não quero.”

## Exemplos de algumas situações de role-play onde estas técnicas possam ser utilizadas:

- Um amigo pede-te que faltes às aulas para ires com ele a um centro comercial.
- Alguém te desafia a fumar, dizendo que não tem problema nenhum experimentar.
- Pedes aos teus pais para ir a uma festa à noite mas eles não te dão autorização. Os teus amigos sugerem-te que saias de casa depois de eles adormecerem.
- Uma amiga está chateada porque terminou com o namorado e ele começou a namorar com outra rapariga. Pede-te que vás com ela abordar essa rapariga para um “ajuste de contas”.
- O teu namorado/a insiste para que tenham relações sexuais sem usar preservativo.
- Estás numa relação mas não te sentes preparado/a para iniciar a tua vida sexual, apesar disso o/a teu/tua namorado/a tem insistido muito nesse sentido.

**Nome:** Abre as tuas mãos

**Duração:** 10 minutos

**Objetivos:** Treinar a capacidade de responder a comunicação persuasiva;

**Material:** Não é necessário material.

**Desenvolvimento:** Pede-se ao grupo que se organize em duplas, pedindo-se a um dos elementos do par que cerre as mãos. A instrução a dar deverá ser: “Faz com que o teu colega abra as mãos”. Passados cerca de 2 minutos, os pares trocam de funções. No final pede-se a ambos os elementos de cada dupla que partilhem quais as estratégias que utilizaram e quais as que foram utilizadas sobre si para que abrissem as mãos. Por norma os elementos acabam por explorar diversas opções (Ex.: súplica, força, chantagem), que permitem tomar consciência a que tipo persuasão têm mais facilidade e dificuldade em ceder.

# capítulo 3

## projeto de vida

A componente Projeto de Vida constitui-se como uma importante estratégia complementar à intervenção que se realiza e pretende apoiar os jovens na reflexão e elaboração do seu projeto de vida.

“Tenho que chegar à meta, por mais **vitórias e derrotas** que tenha.”

Participante JAM

## o projeto de vida

De acordo com a publicação editada pelo projeto “Orientate”, financiado pelo Programa Escolhas, o período da adolescência e de transição para a vida adulta consiste num grande desafio para a generalidade dos jovens por envolver processos exigentes, tais como a integração profissional, a autonomia residencial e financeira, e a vida afetiva. Para jovens em situação de maior vulnerabilidade e com uma menor rede de suporte, este período de transição e preparação para a autonomia apresenta-se como um desafio ainda maior. Neste sentido, torna-se essencial que os jovens procurem definir os seus objetivos, para que consigam tomar decisões de forma consciente e consigam tornar-se cada vez mais autónomos e realizados (Covey, 2007).

Os programas de inclusão social procuram dar resposta a esta necessidade dos jovens, mediante o apoio à construção de Projetos de Vida. Trata-se de um modelo de intervenção focado nas potencialidades e na responsabilização dos jovens, que lhes confere um papel ativo na definição dos seus objetivos e construção dos seus projetos (Orientate, S/d).

A literatura apresenta-nos várias perspetivas acerca do conceito de Projeto de Vida. De acordo com Velho (1994), este funciona como uma antecipação daquilo que será o futuro, compreendendo a definição de uma trajetória, o estabelecimento de objetivos e finalmente a organização dos meios necessários para que esses fins sejam alcançados. Erickson (1976) traz para a discussão da definição de Projeto de Vida o conceito de identidade pessoal. De acordo com este autor, o Projeto de Vida está inerente à construção da identidade pessoal, uma vez que esta pressupõe o autoconhecimento necessário para que o indivíduo identifique as suas características, os seus valores e quais os trajetos que deseja seguir. Bundick (2009) vem reconhecer a multidimensionalidade ao conceito de Projeto de Vida, defendendo que este poderá conter diferentes motivações e conteúdos, podendo, por um lado, ser mais orientado para o próprio indivíduo, procurando neste caso procurar o seu benefício ou alcançar as suas realizações pessoais, ou ser orientado para os outros, considerando metas que visem o benefício de outros, nomeadamente a família, amigos, comunidade, etc.

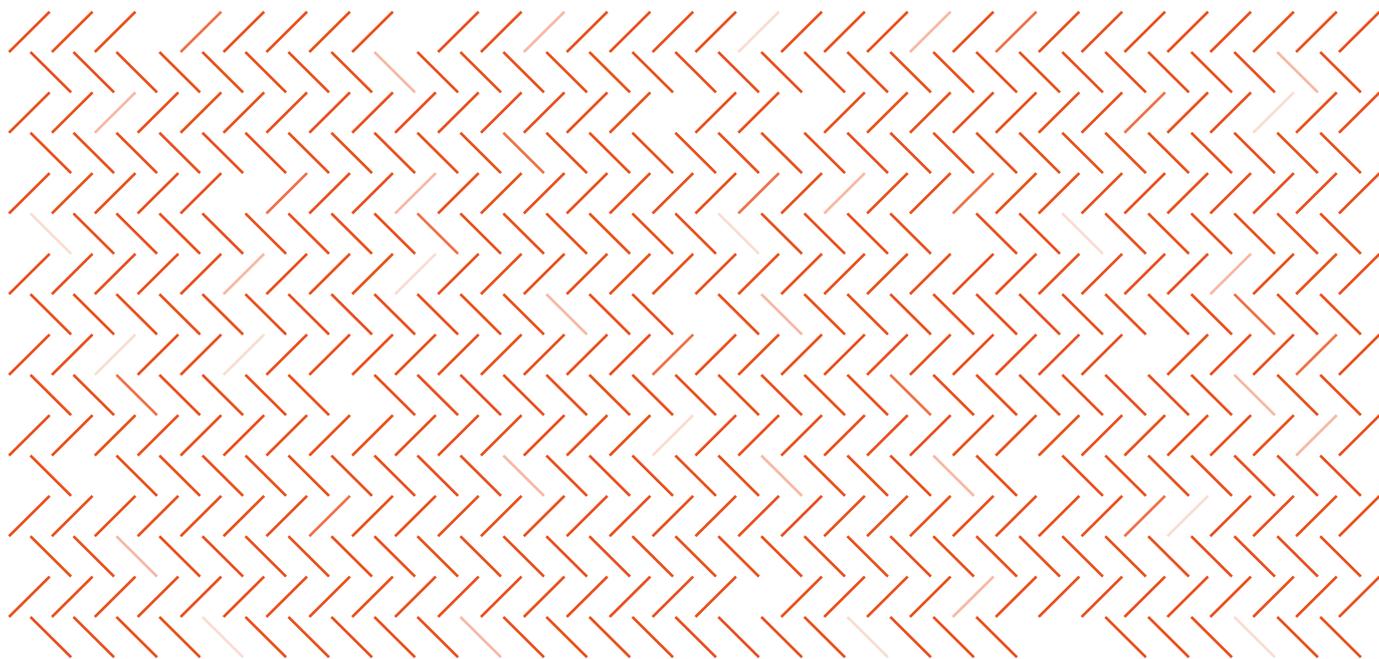


# o projeto de vida

Não obstante a orientação e as prioridades do Projeto de Vida de cada indivíduo, a sua elaboração e posterior realização exige que estes possuam um leque de ferramentas para enfrentar as exigências e as decisões naturais destas etapas de vida, nomeadamente planeamento, antecipação, capacidade de decisão e de escolha (Nurmi, 2001). Em suma, o Projeto de Vida constitui-se uma ferramenta muito útil para: a) definir quais as metas que se pretendem atingir; b) definir planos que tornem as ações mais eficazes na persecução dessas mesmas metas; c) definir prioridades; d) procurar coerência entre o que é definido e as ações realizadas; e e) contribuir para a realização pessoal dos indivíduos (Vasconcelos, s/d).

A elaboração de um Projeto de Vida sólido e estruturado é, tal como referido na literatura, uma ferramenta muito importante para a generalidade dos adolescentes, mostrando-se ainda mais relevante para jovens em situações de maior vulnerabilidade, como é o caso dos jovens que constituem o público-alvo do JAM. Com base nesta premissa, a componente Projeto de Vida contempla o acompanhamento individual dos jovens na reflexão e elaboração do seu Projeto de Vida.

Os jovens de Casas de Acolhimento e Centros Educativos encontram-se sob a tutela do Estado Português, tendo estas instituições, que os acolhem, a responsabilidade legal de os apoiar na definição de Projeto de Vida. Deste modo, a presente componente pretende ser um trabalho complementar, colocando o foco na definição de objetivos pessoais e sociais, que representam as competências pessoais e sociais trabalhadas.



# narrativas autobiográficas / storytelling

Atualmente o Storytelling é uma ferramenta largamente utilizada em diversas áreas, nomeadamente pela comunicação social, educação, marketing e publicidade. O Storytelling permite aos sujeitos partilharem a sua própria história, dando-lhes liberdade para selecionar os eventos que consideram mais pertinentes ou, por outro lado, em jeito catártico, partilhar acontecimentos ou fatos contraditórios que podem ser até então desconhecidos. Permite também visualizar sob outro prisma as experiências vivenciadas, podendo advir soluções bem como novos posicionamentos e desejo de mudança (Moura, Reis & Ribas, 2007).

Do ponto de vista pessoal permite também trabalhar a eficácia pessoal dos jovens, que após este tipo de experiência se reconhecem competentes para falar sobre si e elaborar um discurso com encadeamento lógico, no qual conseguem transmitir aspetos relacionados com o seu passado, presente e potencialidades do futuro (Moura, Reis & Ribas, 2007).

De acordo com Vieira (1999), para os ouvintes, as biografias podem constituir pedagogias da experiência, na medida em que através dos afetos, dos sentidos, das reflexões, das perceções, das imagens, dos pensamentos, desejos partilhados, permitem identificar novas formas de aprender.



# storyboard / guião para um projeto de vida

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido e com base nas competências trabalhadas noutras componentes, nomeadamente no Treino de Competências e Oficinas Artísticas, recorre-se a sessões individuais de coaching, nas quais os jovens são convidados a debruçar-se numa primeira fase sobre o seu percurso de vida e, numa segunda fase, sobre o seu Projeto de Vida.

Com base no referenciado na literatura e nos contributos da psicologia para trabalhar as questões do projeto de vida com jovens, é desenhado um guião a ser preenchido pelos participantes - "O meu storyboard". Objetiva-se que este guião ilustre o percurso de vida que os jovens equacionam seguir, colocando em evidência os seus principais objetivos (pessoais, sociais, profissionais) e operacionalização dos mesmos. O preenchimento deste documento é focado no presente e não no passado. Tratando-se de jovens com histórias de vida difíceis, é importante garantir o seu direito à privacidade e, por outro lado, enfatizar a importância do futuro.

O Storyboard está organizado seguindo uma estrutura lógica que se pode subdividir em 4 secções: a) Autoconhecimento; b) Objetivos a longo e a médio prazo; c) Operacionalização dos objetivos; d) Rede de Suporte.

## A) Autoconhecimento

Esta dimensão pretende que numa fase inicial os jovens reflitam acerca das suas características positivas. O desafio é apresentado aos jovens sob a frase "Sou Especial e Único porque...", sendo as características para preenchimento apresentadas aos jovens em 6 dimensões: Características Psicológicas, Características Sociais, Características Físicas, Competências académicas e profissionais, Talentos e Crenças e valores.

## B) Objetivos a longo e a médio prazo

Os participantes são convidados a refletir sobre os seus objetivos ao nível pessoal, social e académico e profissional. Numa primeira fase é-lhes pedido que indiquem objetivos a longo prazo, ou seja, os seus objetivos de vida. Numa segunda fase, e de acordo com as mesmas categorias, pede-se que identifiquem objetivos para os próximos dois anos, de forma a completar a frase: "Daqui a dois anos espero...".

## C) Operacionalização dos objetivos

Esta fase exige que sejam postas em prática, por parte dos jovens, ferramentas de planeamento e antecipação, podendo este constituir, pelo seu grau de detalhe e de objetividade, o maior desafio para os jovens durante o preenchimento. Selecionado um objetivo a curto prazo para cada uma das três áreas (pessoal, social e académico ou profissional), é pedido que identifiquem para cada objetivo três ações concretas a desenvolver para o atingir, indicando simultaneamente a sua importância para o objetivo em causa. Para além disso, pede-se ainda nesta etapa que façam um balanço dos pontos fortes necessários para cumprir o objetivo, distinguindo aqueles que já possuem, dos que vão ainda precisar de alcançar, assim como identificar pensamentos que possam funcionar como suporte e que os ajudariam a não desistir de cada objetivo em específico. Por fim, pede-se que tentem antecipar as principais dificuldades ou problemas que podem encontrar na persecução de cada objetivo e estratégias ou soluções para ultrapassar essas

# storyboard / guião para um projeto de vida

## D) Rede de Suporte

A rede de suporte é apresentada aos jovens sob o título: O Meu Mundo. Nesta secção pede-se que se proceda à identificação de pessoas importantes (e.g. familiares, amigos, adultos de referência). Para cada pessoa identificada é ainda pedido que indiquem o porquê dessa pessoa ser importante e de que forma pode constituir um apoio no cumprimento dos objetivos.

Para transformação do Storyboard num produto artístico que, preservando a identidade dos jovens, possa transmitir de uma forma apelativa e dinâmica os seus interesses e Projeto de Vida, optou-se por associar técnicas de ilustração e de narração ou storytelling. Da junção destes dois elementos resultam pequenas peças em vídeo narradas pelos participantes e animadas com ilustrações a seu respeito, com a duração aproximada de dois minutos cada uma.



# capítulo 4

## formação profissional

A componente de Formação Profissional procura dar continuidade ao trabalho desenvolvido, integrando jovens em formação nas áreas artísticas.

“Quero ser uma  
**pessoa trabalhadora**  
e lutar por aquilo  
que quero.”

Participante JAM



# os desafios da fase de autonomia e de desinstitucionalização

Muitos dos jovens que crescem em contexto de acolhimento institucional, quando completam os 18 anos, vêem-se perante a um processo de independência e autonomia para o qual não foram suficientemente preparados (Gomes, 2010; Queirós, 2010). De acordo com Brito e colegas (2005), as fracas competências que apresentam ao nível social e de autonomia têm repercussões negativas na sua integração, nomeadamente ao nível pessoal, familiar e profissional.

Nesta fase o conceito de autonomia surge como algo bastante importante, uma vez que concluída a fase de acolhimento ou de medida tutelar educativa, e regressando os jovens ao seu meio natural de vida, cabe aos mesmos tomar decisões conscientes que promovam o seu bem-estar e independência. Segundo Gomes (2010) a autonomia pode ser, então, definida como a responsabilização face aos seus valores, juízos, interesses, decisões e escolhas, nos domínios económico, físico e afetivo. Ainda segundo o mesmo autor, trabalhar com os jovens a sua autonomia implica uma atuação simultânea a dois níveis: o nível socioafetivo e comportamental. O nível socioafetivo compreende a construção da identidade, expressão emocional, capacidade de resolução de problemas, tomada de decisão e ainda de formulação de objetivos. Por outro lado, a vertente comportamental pressupõe a operacionalização após a tomada de decisão. Engloba um leque de competências a ser desenvolvidas, tais como o saber fazer, a eficácia, capacidade para aceitar desafios, responsabilização, confiança em si e nos outros, saber lidar com o sucesso e com o insucesso e ainda com a tristeza e com a alegria.

Quando estas competências não estão consolidadas, caso comum em jovens institucionalizados, é perceptível o desafio que a fase de autonomia pode constituir. A legislação prevê que o apoio à autonomia de jovens neste contexto consiste “em proporcionar diretamente ao jovem com idade superior a 15 anos apoio económico e acompanhamento psicopedagógico e social, nomeadamente através do acesso a programas de formação, visando proporcionar-lhe condições que o habilitem e lhe permitam viver por si só e adquirir progressivamente autonomia de vida” (Lei n.º 147/99 de 1 de setembro: Secção II, artigo 45.º: 6122).

Apesar dos esforços reunidos para que os jovens tenham uma integração profissional e académica de sucesso, existem ainda muitos constrangimentos a este nível. Desta forma, reconhece-se a importância da criação de soluções complementares, de forma, a que seja dada resposta aos princípios de vida autónoma definidas pela legislação.

# formação profissional

De acordo com a revisão de literatura, a promoção de respostas de formação profissional, assim como experiências de trabalho em contextos protegidos, assumem-se como fundamentais quando se trabalha para o fim último de promover a integração socioprofissional de jovens em situação de vulnerabilidade. Experiências deste tipo irão contribuir para preparar os jovens para os desafios que irão encontrar quando regressarem ao seu contexto natural de vida e integrarem o mercado de trabalho, esperando-se que contribua igualmente, no caso de jovens acolhidos em Centros Educativos, para a redução dos elevados índices de reincidência.

A componente de Formação Profissional prevê a atribuição de dez bolsas para a promoção de competências profissionais e académicas. No âmbito do JAM foram disponibilizadas cinco bolsas para o prosseguimento de estudos profissionalizantes na Escola Digital Rumos, na área de Vídeo, Dança, Fotografia, Animação, Design, entre outras. As restantes cinco bolsas foram dirigidas à realização de estágios em contexto de trabalho. Estes estágios, a realizar num ambiente protegido, foram promovidos pelo EKA[Unity] onde os jovens puderam desenvolver o seu projeto artístico com o apoio de uma equipa profissional, em áreas como cenografia e mecânica, áudio, dança e produção de vestuário.

Pretende-se, deste modo, que a arte seja simultaneamente o potenciador de desenvolvimento pessoal e de integração socioprofissional.



# capítulo 4

## avaliação

A avaliação do modelo JAM – Jovens, Arte & Movimento tem como objetivo aferir competências, atitudes, conhecimentos e opiniões dos participantes em relação aos conteúdos abordados.

Para tal, a sua implementação é avaliada por duas vias: a) avaliação de resultados através de uma análise por componente; b) avaliação de impacto através do método pré-teste (antes da intervenção) e pós-teste (após intervenção).ttv



# avaliação de resultados

A avaliação de resultados de cada componente destina-se à aferição do número de indicadores cumpridos (número de jovens, número de produtos realizados, etc.) bem como da satisfação dos participantes com as diferentes atividades realizadas, percepção de utilidade das mesmas e autoavaliação das competências adquiridas.

Para avaliar as competências técnicas adquiridas, os participantes preenchem uma grelha de avaliação quantitativa para cada uma das atividades, numa escala de Likert de 5 pontos (1 – Aprendi Muito; 5 – Não aprendi nada).  
Componente 1 | Oficinas Artísticas

## Componente 1 / Oficinas Artísticas

Os conteúdos apresentados na grelha de avaliação, apesar de simplificados do ponto de vista do vocabulário, devem ir ao encontro dos objetivos e conteúdos previstos nos planos de formação apresentados no Capítulo 1 / Formação Artística:

### Oficina de Áudio

- A) Captação de som;
- B) Composição musical (exploração de ritmos);
- C) Montagem e mistura de som;
- D) Redação de letras de músicas.

### Oficina de Vídeo

- A) Captação de imagem;
- B) Criação de guiões;
- C) Captação de áudio adaptado às filmagens;
- D) Manuseamento de equipamento de filmagem e edição.

### Oficina de Expressão Corporal

- A) Construção de guiões;
- B) Exercícios de dança;
- C) Exercícios de representação;
- D) Filmagem de curtas-metragens na área da dança.

### Oficina de Fotografia

- A) Câmara de Pinhole;
- B) Práticas de Laboratório – Revelação;
- C) Câmara digital – Técnicas Básicas;
- D) Iniciação ao retrato.

Tabela 2 – Conteúdos de avaliação final específicos de cada oficina artística

# avaliação de resultados

## Componente 2 / Desenvolvimento Pessoal

No que diz respeito às competências adquiridas como resultado da implementação do Programa de Treino de Competências foram selecionadas 9 dimensões chave que refletem os conteúdos desenvolvido nas várias unidades que constituem o programa.

### Espaço JAM! / Programa de Treino de Competências

- A) Reconhecer que sou E.U. (Especial e Único);
- B) Conhecimento do grupo;
- C) Autoestima e Autoeficácia;
- D) Comunicação e assertividade;
- E) Resolução de problemas;
- F) Gestão de emoções;
- G) Substâncias Psicoativas;
- H) Sexualidade e Afetividade;
- I) Pressão de pares;

Tabela 3 – Conteúdos de avaliação final do Programa de Treino de Competências

Esta atividade, no sentido de monitorização e adequação do programa às expectativas, interesses e outras características do grupo, é ainda monitorizada através de um instrumento de avaliação contínua aplicado em todas as sessões de treino de competências. O instrumento de avaliação aplicado irá aferir as seguintes dimensões: a) Satisfação com a sessão; b) Importância da sessão; c) Autoavaliação do comportamento na sessão. As três dimensões serão avaliadas através de uma escala de Likert com 5 pontos.

## Componente 3 / Projeto de Vida

Pretende-se que a componente Projeto de Vida seja avaliada em coerência com as restantes atividades, embora se tenha optado por aferir o nível de importância atribuído a cada secção do projeto de vida, ao invés de avaliar o nível de aquisição de competências. Esta opção deve-se ao facto desta não ser uma atividade com um carácter contínuo, mas sim do culminar de um percurso onde devem ser postas em prática as competências trabalhadas.

Os cinco conteúdos que se seguem serão avaliados com recurso a uma escala de Likert de 5 pontos (1 – Nada Importante a 5 - Muito Importante).

### Espaço JAM! / Projeto de Vida

- A) Identificar as minhas características positivas
- B) Definir os meus objetivos de vida
- C) Definir objetivos para os próximos dois anos
- D) Perceber o que posso fazer para conseguir cumprir os meus objetivos
- E) Identificar as pessoas importantes no “Meu Mundo”

Tabela 4 – Conteúdos de avaliação final do Projeto de Vida

## Componente 4 / Formação Profissional

A componente de Formação Profissional subentende o prosseguimento da formação académica, através do encaminhamento para cursos profissionais ou a integração em estágios em contexto de trabalho.

### O sucesso desta componente é medido em função de diversos resultados:

- A) Número de participantes integrados em cada uma das valências;

# avaliação de resultados

- B) Aproveitamento escolar dos participantes integrados em cursos profissionais;
- C) Assiduidade e pontualidade;
- D) Satisfação dos participantes com a resposta educativa/profissional identificada.

Numa fase de follow-up seria interessante aferir a integração no mercado de trabalho destes jovens, no sentido de compreender de que forma as atividades do projeto influenciaram esta vertente da vida dos jovens.

A avaliação de todas as componentes será complementada com o feedback técnico, através da apresentação de relatórios de avaliação de todos os formadores/facilitadores envolvidos na implementação das atividades.

## **Avaliação de Impacto**

Uma avaliação focada em pré-teste e pós-teste permite verificar as mudanças verificadas com a intervenção (Almeida & Freire, 2003).

Pretende-se, deste modo, que através de uma avaliação com este carácter seja possível compreender de que forma as quatro componentes do projeto terão capacitado os jovens para a empregabilidade e o empreendedorismo, em específico através da aquisição de competências pessoais, sociais e académicas/profissionais.

Para esta avaliação é contruído um questionário com escalas standardizadas, que deve ser aplicado em dois momentos distintos para todos os grupos beneficiários.

## **O questionário construído para o efeito é organizado em três componentes:**

- A) Caracterização Sociodemográfica;
- B) Expetativas do Futuro e Representação da Arte;
- C) Competências Pessoais, Sociais e Académicas/Profissionais.

## **Esta última componente, por sua vez, é constituída por cinco Fichas de Trabalho, de forma a facilitar a aplicação do questionário:**

- 1) “Como me vejo...” (escala de autoestima);
- 2) “Como resolvo os meus problemas!” (escala de assertividade);
- 3) “Eu e os outros...” (escala de relações interpessoais);
- 4) “As minhas decisões!” (escala de tomada de decisões);
- 5) “Eu e a escola...” (Escala de Atitudes face à Escola).

Perante o constrangimento de se aferir todas as competências pessoais, sociais e académicas/profissionais abordadas, sugere-se que a avaliação recaia sobre competências chave como seja a autoestima, assertividade, as relações interpessoais, a capacidade para tomada de decisão e a capacidade de definição de objetivos.

A aplicação inicial, a realizar durante o primeiro mês de projeto, tem como principal objetivo permitir a caracterização dos participantes, ao nível do leque de competências que irá ser trabalhado, assim como dos seus interesses e representações que têm da arte. Por sua vez, a aplicação final pretende compreender o impacto da intervenção nos jovens envolvidos, através da comparação dos resultados obtidos com os resultados iniciais.

De forma a permitir retirar as conclusões associadas a estes métodos de avaliação, pretende-se analisar os resultados através do programa de análise estatística SPSS (Statistical Package for Social Sciences – 23.0).

# recomendações

No decorrer da intervenção junto de jovens, especificamente em contexto de maior vulnerabilidade, é possível identificar aspetos transversais a todos os grupos, que de forma geral, caracterizam esta faixa etária. Contudo, cada grupo apresenta especificidades e desafios distintos, quer quando se analisam diferentes contextos, quer mesmo em contextos semelhantes. Esta diversidade pode fazer-se sentir de formas muito diversas, nomeadamente nos interesses, motivações, capacidades cognitivas, competências relacionais, experiências prévias, projeto de vida, entre outras.

Por este motivo a implementação de um modelo como o JAM, de carácter multidimensional, extenso e com uma oferta de atividades diversificada, beneficia de alguma flexibilidade na implementação. O que se pretende não é que o JAM seja replicado de forma rígida mas antes que se procure que os jovens retirem o máximo proveito da sua implementação.

Para tal, é importante conhecer o(s) grupo(s) com que se irá intervir. Com base nessa informação o facilitador poderá, sempre que considere pertinente, fazer as adaptações necessárias ao modelo proposto anteriormente, o que poderá passar pelo reajuste do cronograma, seleção das atividades, número de sessões, objetivos específicos das mesmas, entre outras.

De seguida, apresentam-se algumas recomendações que podem servir de suporte e orientação para os técnicos que pretendam implementar o modelo JAM.

## Componente Artística

Reconhece-se que a componente artística pode ser muito exigente para os jovens, no que diz respeito à complexidade das aprendizagens que possibilita, expectativas geradas e carga horária que requer. De forma geral, considera-se que a relevância do trabalho desenvolvido na componente artística está essencialmente na valorização e acompanhamento de todo o processo, em detrimento do resultado final. É, por excelência, nesta fase que os jovens experimentam, se identificam, procuram formas alternativas de expressão das suas emoções, imaginam, criam e vão consolidando as suas competências e a construção da sua identidade. Em situações em que se considere que os moldes apresentados podem ser demasiado exigentes ou pouco adequados às características dos participantes, os técnicos poderão equacionar algumas das seguintes opções:

- Prolongar o tempo de intervenção. Esta opção pode subentender prolongar o tempo de implementação de cada oficina ou manter a duração, espaçando o intervalo de tempo entre as mesmas;
- Introduzir as oficinas artísticas após o término da implementação do programa de treino de competências pessoais e sociais;
- Diminuir o número de oficinas artísticas a desenvolver, selecionando as temáticas em função dos interesses do grupo. Neste variante, caso o objetivo seja aprofundar as competências acerca de cada área artística, pode optar-se ainda por aumentar a carga horárias das oficinas implementadas.
- Adequar a dimensão do grupo ao número de formadores e de material disponível. Estes jovens beneficiam de estar em constante “atividade” durante o tempo de sessão, sendo difícil manter a concentração, caso assumam apenas um papel de observadores durante um longo período. Se o grupo for muito

# recomendações

extenso, poderá ser indicado reduzir o número de participantes por sessão de forma a potenciar o aproveitamento de cada elemento.

- Criar 2 níveis de complexidade para as oficinas artísticas: um primeiro nível de experimentação, apenas para dar a conhecer na generalidade cada forma de arte, as principais ferramentas, experienciar e avaliar o interesse dos jovens; e um nível de especialização, no qual, quem opte, poderá dedicar-se de forma mais focada a aprofundar os seus conhecimentos numa determinada área artística.

## Áudio

Após implementação do projeto piloto verificou-se que na generalidade, os participantes do género masculino parecem adquirir mais facilmente competências técnicas nesta área, o que se pode justificar ao acrescido interesse que demonstram pela música, nomeadamente nas questões relacionadas com gravação e edição.

## Vídeo

Caso haja possibilidade, recomenda-se que os participantes possam realizar gravações em diferentes contextos e cenários. Reconhece-se que os jovens retiram mais conteúdo da experiência da oficina de vídeo, quando esta lhes consegue proporcionar este tipo de diversidade e exploração livre dos espaços. Aconselha-se ainda que sejam propostos ao longo da oficina exercícios práticos que impliquem a manipulação de material e que permitam aos jovens não só experimentar mas também a observação gradual dos resultados. Esta recomendação surge da constatação de que esta é uma oficina complexa e morosa, que pode ser um pouco frustrante para estes jovens que apresentam alguma dificuldade em manter a motivação quando têm que aguardar muito tempo pelos resultados.

## Expressão Corporal

De acordo com o grupo com quem se trabalha, a Expressão Corporal pode enveredar mais pela componente de dança, corporeidade e movimento, pela componente da representação ou ainda por um equilíbrio entre ambas. Verifica-se que esta é uma área que vai mais ao encontro dos interesses do público feminino, o que exige alguma flexibilidade e adaptação quando dinamizada com grupos de rapazes.

## Fotografia

Esta atividade tem a grande vantagem de ter resultados imediatos, o que tem um grande impacto para estes grupos de jovens. De forma geral vai ao encontro da generalidade dos participantes, apesar de ser o público feminino quem parece demonstrar mais satisfação para com a mesma. Aconselha-se, uma vez uma abordagem prática e de experimentação. Salienta-se ainda que a temática do retrato pode ser uma via interessante não só para abordar as várias componentes técnicas mas também para trabalhar as questões da identidade com os jovens.

## Componente de Desenvolvimento Pessoal

Há vários aspetos que podem contribuir para potenciar o impacto da implementação de um programa de treino de competências.

## O espaço

O espaço detém uma grande importância. As sessões devem ser dinamizadas num local reservado, onde se possa garantir aos jovens o princípio da confidencialidade. É também importante que permita alguma circulação livre, para a realização de algumas dinâmicas e que tenha espaço para que o grupo forme um círculo apenas com cadeiras.

# recomendações

## **Participantes**

O número de elementos é também relevante. O número adequado dependerá um pouco da avaliação das necessidades que se faz do próprio grupo. No caso de o grupo precisar de um apoio muito individualizado, ou apresentar problemas de comportamento muito evidentes, este deverá ser mais reduzido. De qualquer forma as sessões estão pensadas para cerca de 10-12 participantes, podendo o número estender-se até 15. Grupos com menos de 5/6 elementos, põem em causa algumas dinâmicas, exigindo uma maior adaptação. Quanto à facilitação, recomenda-se igualmente, se possível, que esta seja feita por dois técnicos. Esta facilitação partilhada permite dar uma melhor resposta às necessidades e intervenções dos diferentes jovens. Apesar de este ser um programa direcionada a grupos, destaca-se a importância de privilegiar igualmente o acompanhamento individual dos jovens.

## **Programa**

O número de sessões e as atividades propostas não detêm um caráter rígido. Devem ser adaptadas à realidade de cada grupo. Na bolsa de atividades podem ser encontradas diversas alternativas de dinâmicas de grupo e exercícios de reflexão direcionados ao treino de cada uma das competências transversais que se procura trabalhar. Esta organização permite que, após diagnóstico do grupo, o facilitador construa as suas sessões em função das características do grupo com que trabalha. A chave, mais do que nas atividades selecionadas, está no debriefing realizado no final de cada atividade ou sessão. O facilitador assume aqui um papel essencial para promover e guiar a reflexão acerca da experiência proporcionada e da transferência da mesma para o quotidiano dos jovens.

## **Avaliação**

A aquisição de competências transversais, como as que este programa se propõe a promover, é um processo moroso que implica a transferências das aprendizagens realizadas para o contexto natural de vida dos jovens, nomeadamente na vertente pessoal, social e profissional. Desta forma recomenda-se a realização de uma avaliação follow-up, aproximadamente 6 meses após o término da implementação, de forma a aferir a aquisição consolidação e aplicação das competências trabalhadas.

## **Componente Projeto de Vida**

Esta componente, pelas suas características, pode ter um grande impacto junto dos jovens. Tem mostrado ser uma atividade muito relevante, focando aspetos que, embora complexos, detêm uma grande importância para o futuro dos jovens a médio e longo prazo. De forma a permitir que os jovens tirem o maior proveito possível desta atividade, chama-se a atenção para os seguintes aspectos:

## **Individualidade**

Este deve ser uma espaço de construção individual, resultante de um percurso iniciado em grupo, através da atividade de treino de competências e das oficinas artísticas. No desenvolvimento desta atividade o número de sessões a realizar com cada jovem não deve estar previamente definido. É extremamente importante que se respeitem os diferentes ritmos e que os jovens sintam que têm espaço e tempo para refletir sobre as questões que lhe são colocadas. Apesar de não haver número de sessões definido, aconselha-se, no entanto, a realizar o projeto de vida em pelo menos quatro sessões. Podem existir jovens que tendem a preencher o guião numa única sessão, não tendo tempo suficiente para refletir sobre os seus

# recomendações

objetivos e a operacionalização dos mesmos. Uma vez que se trata de um guião extenso, o facilitador poderá sugerir nestes casos que se preencha de forma gradual.

## **Espaço**

À semelhança da atividade de treino de competências, o projeto de vida deve ser realizado num espaço confortável e tranquilo, onde os jovens sintam privacidade para refletir quer oralmente, quer com recurso à escrita, sobre os seus objetivos.

## **Guião**

O guião utilizado no projeto JAM é apenas uma sugestão do que poderá ser um suporte físico para refletir sobre estas questões. Recomenda-se que este seja atrativo para os jovens, contendo elementos gráficos com que estes se identifiquem. É também uma vantagem utilizar um documento de fácil preenchimento, nos quais os espaços estejam bem identificados e seja simples para os jovens perceberem o que lhes é pedido.

No que diz respeito aos conteúdos recomenda-se que, tal como proposto, este incorpore a definição de objetivos a médio e longo prazo, na vertente pessoal, social e profissional ou académica. Considera-se extremamente importante refletir igualmente na operacionalização dos objetivos, nomeadamente através das ações a realizar, identificação de obstáculos e soluções para os mesmos. Por último, reconhece-se também a importância identificação da rede de suporte.

## **Relação**

Os resultados desta componente só são possíveis após um trabalho estruturado ao nível das competências e após o estabelecimento de uma relação de confiança. O técnico deverá ter o cuidado de não conduzir ou influenciar a

redação do projeto de vida, devendo apenas colocar as questões necessárias ou apoiar os jovens na adaptação à escrita das ideias que apresentam. Deverá também respeitar o espaço dos jovens, evitando forçar temáticas sobre as quais os jovens não estão a mostrar disponibilidade para refletir.

## **Componente de Formação Profissional**

A quarta componente do projeto, dependendo dos jovens com que se implementa este modelo, pode apresentar diversos constrangimentos. Para além de ser importante respeitar o interesse e o perfil de cada jovem, o encaminhamento dos jovens, nos moldes vigentes em Portugal, está também dependente das questões etárias e das habilitações literárias dos mesmos. Particularmente no caso de jovens acolhidos em Centros Educativos, acresce ainda o período da medida a ser cumprida, que deverá ser conjugado com o período de início das formações, assim como a área geográfica dos mesmos. Neste caso, recomenda-se a identificação antecipada de alternativas formativas, abrangendo opções em diferentes áreas técnicas e geográficas, assim como com requisitos variados. Reforça-se ainda a importância do encaminhamento para estágios em contexto de trabalho, em ambiente protegido. Esta opção, para além enriquecer o tempo livre dos jovens, desenvolver competências essenciais à prática profissional e contribuir para a visão que os jovens constroem da vertente profissional, beneficia ainda da possibilidade de ser adaptado às particularidades do jovem e do seu enquadramento.

# recomendações

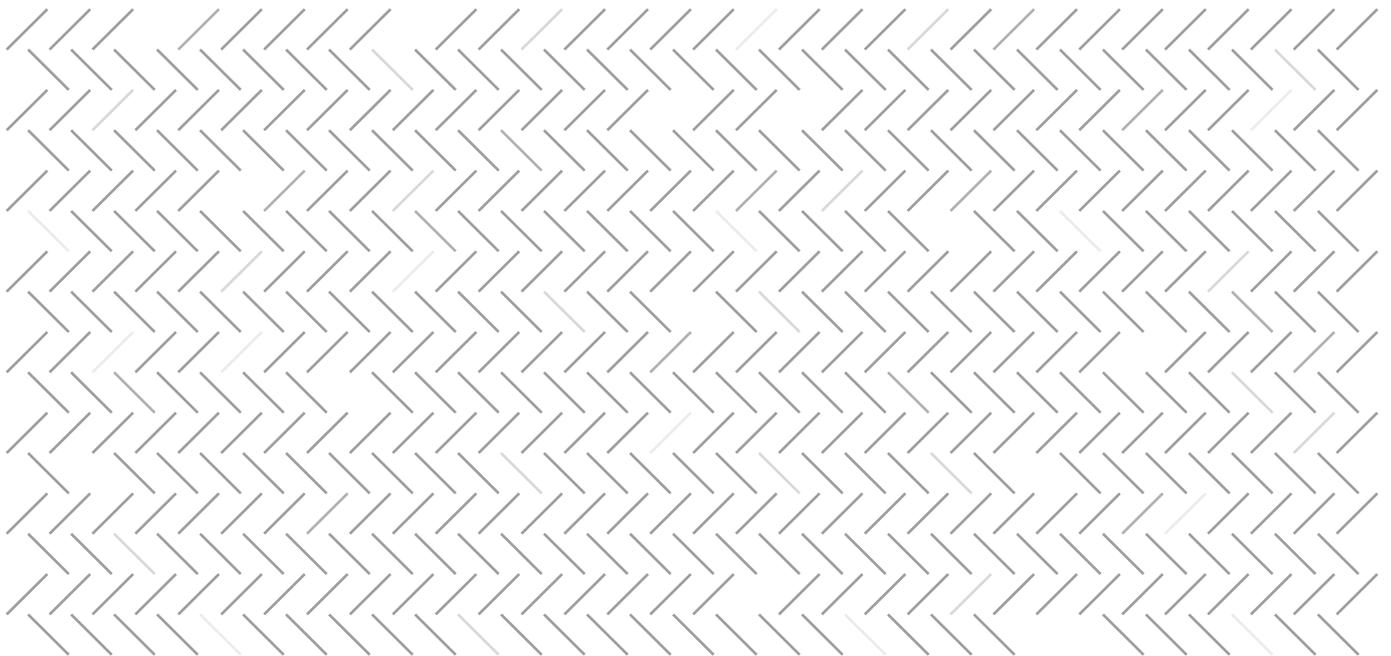
## **Avaliação de impacto**

Apesar da importância de avaliar o impacto do modelo implementado, as características destes jovens, faz com que seja importante refletir previamente nos instrumentos de avaliação aplicados. Com base na experiência prévia recomenda-se que estes instrumentos sejam:

- Pouco extensos. Quando os instrumentos são demasiado longos os jovens tendem a perder o foco, acabando por preencher de forma aleatória.
- Com um vocabulário simples e claro. É importante que as questões/afirmações não sejam dúbias e que seja empregue um vocabulário acessível para o público com que se trabalha.
- Pouco intrusivos. Apesar de ser importante recolher algumas informações, os jovens devem sentir-se confortáveis no seu preenchimento.

- Assegurem a confidencialidade. Os jovens devem sentir-se seguros durante o preenchimento dos instrumentos. Neste sentido é relevante fazer uma breve introdução ao instrumento e ao seu objetivo, assim como referência à sua confidencialidade e anonimato. Durante o preenchimento torna-se, por isso, importante que o facilitador se mostre disponível a esclarecer eventuais dúvidas mas que nos restantes momentos evite estar demasiado próximo dos jovens.

Importa ainda ressaltar que os jovens tendem a confundir o interesse e a satisfação que têm para com uma determinada atividade, com as aprendizagens realizadas ou a utilidade da mesma. Alerta-se, por isso, para a necessidade de antecipar estes enviesamentos, procurando a construção de instrumentos que permitam estabelecer a distinção entre os diferentes aspetos, evitando assim resultados pouco reais.



## considerações finais

O presente manual sistematiza o JAM – Jovens, Arte & Movimento, um modelo de intervenção através das artes. Espera-se que instituições de acolhimento de crianças e jovens, organizações que intervêm na área social, técnicos e a comunidade de promoção e proteção de crianças e jovens no geral, encontrem neste manual um conjunto de ferramentas teóricas e práticas que influenciem a sua intervenção junto deste público-alvo.

Pretende-se que este manual integre de forma sustentada todas as componentes e etapas necessárias à replicação do modelo JAM como um todo, enquanto intervenção pelas artes que privilegia o desenvolvimento multidimensional dos jovens.

O JAM aspira, ainda, fomentar a discussão acerca de modelos positivos de intervenção que venham dar respostas aos constrangimentos identificados à integração social e profissional de jovens em situação de maior vulnerabilidade. Reconhecendo a importância deste tipo de modelo para o sucesso de integração de jovens após a situação de acolhimento institucional e cumprimento de medida tutelar educativa, espera-se que o JAM possa contribuir simultaneamente para a definição de políticas públicas associadas à integração dos mesmos.



# bibliografia

- Almeida, L. S. & Freire, T. (2003). Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação. (3a ed). Braga: Psiquilibrios.
- Bradley, J. (2002). Informing and Reforming Dance Education Research. In Deasy, R. J. (Ed.) Critical Links: Learning in the Arts and Student Academic and Social Development. (27 – 29). Departamento de Educação. Washington, DC.
- Brito, Alberto et al. (2005). Casa Pia de Lisboa: Um projecto de esperança: As estratégias de acolhimento das crianças em risco: Relatório Final. Cascais: Principia, Publicações Universitárias e Científicas.
- Bubdick, M. J. (2009). Pursuing the good life: an examination of purpose, meaningful engagement, and psychological well-being in emerging adulthood. Dissertation submitted School of Education - Stanford University, Stanford.
- Capanholi, J. A. M. (2004). Fotografia e educação: O uso de fotografia na prática docente. Revista Primus Vitam, 7.
- Covey, S. (2007). Os 7 hábitos dos adolescentes altamente eficazes (13a ed.). Rio de Janeiro: Editora Best Seller.
- Decreto Lei no 147/99 de 1 de Setembro. Lei de proteção de crianças e jovens em perigo. Diário da República: I série, No 204 (1999).
- Dias, C., Cruz, J., Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: Programas de intervenção para crianças e adolescentes. Análise Psicológica, 1 (XIX): 157-170.
- Dias, M. I. P. (2002). Programa Goal – Going for the goals/ Lutas pelos objetivos – Um programa de competências de vida aplicada a crianças de 4º ano de escolaridade. Tese de Mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Dishion, T. J., Stouthamer – Loeber, M. & Patterson, G. R. (1984). Skill deficits and male adolescent delinquency. Journal of Abnormal Child Psychology, 1(12), 37 – 54.
- DSOPRE (2015). Relatório Estatístico Anual 2014. Direção Geral Reinserção Social e Serviços Prisionais.
- Erickson, E. (1976). Identidade: juventude e crise (2a ed.). Rio de Janeiro: Zahar.
- Fernandes, A., Cunha, N. & Ferreira, C. (2004) Arte, Educação e Projetos de Intervenção Social no Rio de Janeiro. Revista do Departamento de Psicologia da UFF, Rio de Janeiro, 16 (2). (29-44).
- Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. In Social behavior and cognition, 31 (3), 253-264.
- Gaspar, A., Carvalho, M & Matos, M.G. (1998). Representações da delinquência em adolescentes. In Matos, M.G. (Ed.) Comunicação, Gestão de Conflitos e Saúde na Escola. (2ª Edição). (215 – 224). Faculdade de Motricidade Humana. Serviço de Edições. Lisboa.
- Gomes, Isabel (2010). Acreditar no futuro. Alfragide: Textos Editores.

# bibliografia

- Hargreaves, D. (1999). Desenvolvimento musical e educação do mundo social. *Revista Música, Psicologia e Educação*, 1. (5 -13). Sousa, A. B. (2003). Educação pela arte e arte na educação. 1º Volume. Bases Psicopedagógicas. Lisboa: Instituto Piaget.
- Vasconcelos, B. C. F. (s/d). *Meu Futuro e o Meu Projeto de Vida: Guia Prático para a Construção de um Projeto de Vida*. ICE – Instituto de Co-Responsabilidade pela Educação.
- ISS (2015). *CASA 2014 – Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens*. Instituto de Segurança Social. Departamento de Desenvolvimento Social e Programas/ Unidade de Infância e Juventude - Núcleo de Assessoria Técnica aos Tribunais e Acolhimento Institucional; Setor da Adoção, Apadrinhamento Civil e Acolhimento Familiar.
- Ives, Y. (2008) What is coaching? An exploration of conflicting paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6 (2), 100-113.
- Johnson, R., Browne, K., & Hamilton-Giachritsis, C. (2006). Young children in institutional care at risk of harm. *Trauma, Violence, & Abuse*, 7 (1), 1-26.
- Lopes, A. E. (2010). Ato fotográfico e processos de inclusão: análise dos resultados de uma pesquisa-intervenção. 28ª Reunião anual da ANPED, Caxambu/MG. Trabalhos e posters.
- Lopes, J., Rutherford, R., Cruz, M.C., Mathur, S. & Quinn, M. (2006). Competências Sociais: aspectos comportamentais, emocionais e de aprendizagem. *Psiquilíbrios Edições: Braga*.
- Macuch, R. S., Vermelho, S. C. & Silva, M. S. (2009). Expressões à flor da pele: experiências juvenis de produção cinematográfica. In N.A. Pacheco e M. J. Araújo (Eds.) *Expressões: Espaços e Tempos de Criatividade*. (143 – 159). Edição: E:etc/LIVPSIC.
- Matos, M. G. (1998). *Comunicação e gestão de conflitos na escola (2ª ed.)*. (215 – 224). Faculdade de Motricidade Humana. Serviço de Edições. Lisboa.
- Matos, M. G., Simões, C. & Canha, L. (2008). Competência social em adolescentes com medidas tutelares, In Matos, M. G. (Ed.) *Comunicação e gestão de conflitos na escola (2ª ed.)*. (225 – 244). Faculdade de Motricidade Humana. Serviço de Edições. Lisboa.
- ME - Ministério da Educação (2001). *Currículo do Ensino Básico: Competências essenciais*. Lisboa: Departamento de Educação Básica.
- Meirinho, D. (2012). A fotografia participativa como ferramenta de expressão e representação social. *Foto-ensaio do projeto “Olhares em foco”*. *Cadernos de Arte e Antropologia*, 1.
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção*. (2ª ed.). Martins Fontes Editora. São Paulo.
- Morgan, I., Hargreaves, D., & Joiner, R. (1998). How children make music? *Composition in small groups*. *Early Childhood Connections*, 4. (15 – 21).
- Nurmi, J. (2001). *Navigating through Adolescence. European Perspectives*. New York & London: Routledge Falmer. (3-17).
- Orienta-te (s/d). *Manual de Apoio à Construção de Projetos de Vida*. Re/Colhas. Programa Escolhas.

# bibliografia

Pádua, F. H. P. & Morais, M. L. S. (2010). Oficinas expressivas: uma inclusão de singularidades. *Psicologia USP, São Paulo*, 21 (2), 457-478.

Palmer, E. J. & Hollin, C.R. (1999). Social competence and sociomoral reasoning in young offenders. *Applied Cognitive Psychology*, 1 (13). (79 – 87).

Perrenoud, P. (1999). Construir competências desde a escola. Artmed Editora.

Queirós, D. R. (2010). Construindo (projetos de) vidas – desafios, oportunidades e mudanças no acolhimento em Portugal. Tese de Mestrado integrado em Psicologia, FPCE – Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Pinto, L. C. Sobre Educação Não – Formal. *CADERNOS d' Inducar*.

Reis, A.S., Moura, M.A., Ribas, C.S.C. (2007). Oralidade, mediações e digital storytelling: potencialidades e a afirmação das narrativas do sujeito. In: Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação: Promovendo a inserção internacional da pesquisa brasileira em Ciência da Informação, 8. Salvador.

Ross, J. (2000). Art and Community: Creating Knowledge through Service in Dance. In Deasy, R. J. (Ed.) *Critical Links: Learning in the Arts and Student Academic and Social Development*. (23 – 24). Departamento de Educação. Washington, DC.

Spence, S. (1982). Social competencies training with young offenders. In P.

Feldman (Ed.). *Developments in the study of criminal behaviour*, 1. The Prevention and control of offending: Wiley and Sons.

Teles, A. & Samagaia, J. (2007). O Uso da Fotografia como Instrumento de Inclusão Social – uma Experiência com Adolescentes de uma Comunidade de Baixa Renda na Cidade de Blumenau/SC. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. In VIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação da Região Sul – Passo Fundo – RS.

Velho, G. (1994). Projeto e metamorfose: antropologia das sociedades complexas. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Vieira, R. (1999). Multiculturalidade a educação intercultural: a Antropologia da Educação na formação de professores. In *Educação, sociedade & culturas*, 12.

Zillman, D & Gan, S. (1997). Musician taste in adolescence, in D. J. Hargreaves & A. C. North, (eds.). *The social psychology of Music*, Oxford: Oxford University Press.

# ficha técnica

## **Coordenação do Projeto JAM**

Associação Par – Respostas Sociais

## **Edição e revisão da publicação**

Par – Respostas Sociais

## **Design Gráfico**

João Rocha

## **Parceiros do Projeto JAM**

EKA [Unity],  
Direção Geral da Reinserção e Serviços  
Prisionais (Centros Educativos Padre António  
Oliveira e Bela Vista),  
Centro de Promoção Juvenil,  
CrescerSer – Casa da Ameixoeira  
Escola Digital Rumos

Fevereiro, 2016

ISBN:

Porque sabemos que a igualdade de género é um Direito Humano e respeitamos e promovemos a sua concretização, onde se lê “o” deve ler-se “a” sempre que aplicável, de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita.

