



AGIR PARA NOVOS CAMINHOS PROGRAMA

MANUAL DO RECURSO

NOVOS DESAFIOS II
ESCOLHAS SAUDÁVEIS

desenvolvimento de
competências pessoais
e sociais

RE / FAZER ESCOLA
COM O ESCOLHAS
COLHAS



NOVOSDESAFIOSII.PE@GMAIL.COM
ESCOLHASSAUDAVEIS.PE@GMAIL.COM

ÍNDICE

03	___ APRESENTAÇÃO GERAL DO PROGRAMA AGIR
05	___ ENQUADRAMENTO DO PROGRAMA ESCOLHAS
09	___ REFERENCIAL TEÓRICO
13	___ OBJETIVOS GERAIS DO PROGRAMA
13	___ OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PROGRAMA
14	___ PÚBLICO-ALVO
15	___ PERFIL DO TÉCNICO
16	___ PERIODICIDADE E DURAÇÃO DAS SESSÕES
17	___ NOTAS
21	___ ESTRUTURA DAS SESSÕES
22	___ METODOLOGIAS PRIVILIGIADAS NO DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES
23	___ INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
25	___ SESSÕES
51	___ APLICAÇÃO EXPERIMENTAL DO AGIR
52	___ CONCLUSÕES
53	___ REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS / FICHA TÉCNICA
54	___ ANEXOS



APRESENTAÇÃO GERAL DO PROGRAMA AGIR

Numa altura em que a cidadania, a solidariedade e a multiculturalidade se constituem enquanto valores centrais das sociedades contemporâneas, torna-se proeminente, abordar e trabalhar as competências pessoais e sociais que permitam o desenvolvimento de um indivíduo funcionalmente enquadrado na sociedade.

A educação não passa apenas pelo trabalho desenvolvido com os indivíduos que são alvo da acção, mas também por factores comunitários e familiares, ou seja, os comportamentos disruptivos/ desadaptativos não são simplesmente um problema da pessoa que o manifesta são, igualmente, um problema da família em que ela se integra e da sociedade em que se movimenta.

O *Programa Agir* surge da necessidade de criar um instrumento de trabalho para técnicos que ajude a dinamizar sessões onde os jovens possam adquirir e desenvolver competências pessoais e sociais, tais como a **Gestão de Emoções e Sentimentos**, **a Assertividade**, **a Comunicação** e o **Auto e Hétero Conhecimento**, tornando-as fulcrais para o conhecimento consciente das **Regras Sociais e da Gestão de Conflitos**. Este Programa tem como mais-valias dar resposta a uma lacuna existente na intervenção com jovens em situações de risco. No entanto pode ser aplicado em qualquer contexto e público. Neste poderão encontrar alternativas face a um conjunto de situações, dando oportunidade e experimentando outras respostas/ soluções adequadas às diferentes realidades. Para além disso, podem descentrar-se do seu *Eu* e colocar-se na posição do *Outro*.

Este manual que tem origem na experiência de projetos desenvolvidos nos territórios de Mira Sintra/Agualva e Rio de Mouro tem por base a abordagem de diversas temáticas através da dinamização de atividades, utilizando metodologias específicas. Deste modo, o manual aqui apresentado, reflete o conjunto de atividades que maior sucesso obtivera junto das populações, de forma a diminuir comportamentos desviantes/risco e fomentar atitudes pró-sociais. Assim, os seis temas abordados neste programa são fruto de uma análise das competências que se verificaram por desenvolver nos jovens e que resultaram da intervenção realizada junto dos mesmos, sendo estas as áreas principais a serem amplificadas. Inicialmente

o programa apenas continha três temáticas que se manifestaram deficitárias para desenvolver as competências na população alvo. As áreas como, a assertividade e a gestão de conflitos foram áreas introduzidas *à posteriori*, após análise dos resultados alcançados, isto porque era importante introduzir a temática das emoções, no entanto, existia uma lacuna na forma de comunicar assertivamente estas emoções, bem como na gestão mais assertiva dos conflitos. Esta última temática revelou-se bastante pertinente de incluir no programa por desenvolver novas formas de resolução de conflitos.

O programa foi pensado para ser aplicado na sua totalidade, no entanto, e mediante os resultados dos pré-testes, as temáticas poderão ser aplicadas de forma isolada. Alerta-se que esta possibilidade poderá comprometer a eficácia dos resultados. Aconselha-se que as temáticas não sejam aplicadas descontextualizadas de outras acções com os grupos de jovens. No entanto, e como já referido anteriormente, o programa aplicado na sua totalidade segue uma lógica de trabalho desenvolvido do interior para o exterior do indivíduo, neste sentido inicia-se pela temática do auto e hétero conhecimento terminando nas regras sociais.

Tendo por base a experiência da aplicação de diversos programas de competências pessoais e sociais, conclui-se que a dinamização das sessões, em par pedagógico rentabiliza o desenvolvimento das temáticas.

Ao longo desenvolvimento das sessões e avaliando as sessões de forma unitária fomos aferindo quais as que os jovens mais se envolviam e quais é que os jovens mais aderiam de forma a chegarmos à seleção final.



ENQUADRAMENTO DO PROGRAMA ESCOLHAS

O Programa Escolhas é um programa de âmbito nacional, tutelado pela Presidência do Conselho de Ministros, e fundido no Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP, que visa promover a inclusão social de crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, particularmente dos descendentes de imigrantes e minorias étnicas, tendo em vista a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social. O Programa Escolhas foi criado em Janeiro de 2001, e conta já com 3 fases de desenvolvimento. Numa primeira fase de implementação, que decorreu entre Janeiro de 2001 e Dezembro de 2003, tratava-se de um Programa para a Prevenção da Criminalidade e Inserção de jovens dos bairros mais problemáticos dos Distritos de Lisboa, Porto e Setúbal. Foram implementados durante este período 50 projectos, e abrangidos 6.712 destinatários. Terminado este período, partindo da aprendizagem obtida e respondendo a novos desafios, nasce o Escolhas - 2ª Geração (E2G). De âmbito nacional, o E2G decorreu entre Maio de 2004 e Setembro de 2006, tendo financiado e acompanhado 87 projectos, distribuídos por todo o país. O público-alvo prioritário do E2G foi crianças e jovens entre os 6 e 18 anos oriundos de contextos socioeconómicos desfavorecidos e problemáticos. O Programa abrangeu ainda jovens com idades compreendidas entre os 19 e os 24 anos, famílias e outros elementos da comunidade, como professores, auxiliares educativos, etc. Foi nesta fase que o Programa Escolhas redireccionou a sua acção, da prevenção da criminalidade para a promoção da inclusão e reconfigurou o seu modelo, transitando de um modelo centralizado para um programa assente em projectos localmente planeados, com base em instituições locais (escolas, centros de formação, associações, IPSS's, entre outras) desafiadas para a concepção, implementação e avaliação de projectos. Através de consórcios que envolveram 412 instituições e 394 técnicos, o E2G abrangeu cerca de 43.200 destinatários, residentes em 54 concelhos. Em 2007, o Programa Escolhas ampliou a sua acção e foi renovado até 2009, com o objetivo de promover a inclusão social de crianças e jovens, entre os 6 e os 24 anos, provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, tendo em consideração o maior risco de exclusão social, nomeadamente de descendentes de imigrantes e minorias étnicas, procurando a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social. Decorreram na terceira fase 121 projectos, em 71 concelhos

do território nacional. Através do modelo de consórcio já adoptado no Escolhas 2ª Geração, o Programa Escolhas reuniu cerca de 780 instituições e 480 técnicos abrangendo cerca de 81.695 destinatários.

O Programa Escolhas foi renovado para o triénio de 2010 a 2012, vendo reforçado o seu financiamento global e o número de projectos a apoiar através da Resolução do Conselho de Ministros nº63/2009 de 23 de Julho. Decorrem nesta fase 130 novos projectos, com a possibilidade de desenvolver mais 10 projectos pontuais, com vista a reforçar o apoio à mobilização das comunidades locais para a criação de projectos de inclusão social de crianças e jovens oriundas de contextos socioeconómicos vulneráveis. Assim, e tendo em consideração o risco acrescido de exclusão social dos públicos-alvo, nomeadamente dos descendentes de imigrantes e minorias étnicas, para a prossecução da sua missão, estabelecem-se como áreas prioritárias de intervenção do Programa Escolhas, a inclusão escolar e educação não-formal, a formação profissional e a empregabilidade, a dinamização comunitária e cidadania, a inclusão digital, o empreendedorismo e capacitação.

Continuando a apostar na mobilização das comunidades locais e no modelo de envolvimento das instituições em consórcios locais, o Programa Escolhas continuará a promover a co-responsabilização de todos os intervenientes, procurando assegurar a rentabilização dos recursos existentes nos territórios de intervenção de forma a garantir a sustentabilidade dos territórios, das instituições locais e das dinâmicas de acção iniciadas pelos projectos. Nesta geração o programa incide especial atenção na capacitação e autonomia dos jovens, procurando que os seus destinatários se envolvam ativamente nas ações promovidas pelos projectos escolhas, para que estes se apropriem das dinâmicas iniciadas e possam complementar e prosseguir com as ações no futuro, procurando assegurar a sustentabilidade das mesmas no território. Neste seguimento, e sendo forte a aposta na mobilização e capacitação das comunidades, o Programa Escolhas introduz a figura do dinamizador comunitário: um jovem oriundo da comunidade que, integrado nas equipas técnicas dos projectos escolhas, pelo seu perfil de liderança positiva se constitui como um modelo de referência, e contribui, pela sua estreita ligação ao território, para a mobilização das crianças, jovens e comunidade em geral.

A 4ª Geração o Programa Escolhas tem como áreas de intervenção: (**Medida**

I) Inclusão escolar e educação não formal; (**Medida II**) Formação profissional e empregabilidade; (**Medida III**) Dinamização comunitária e cidadania; (**Medida IV**) Inclusão digital; e (**Medida V**) Empreendedorismo e capacitação.

A **Medida I** visa contribuir para a inclusão escolar e para a educação não formal e admite as seguintes ações: encaminhamento e reintegração escolar de crianças e jovens que tenham abandonado a escola precocemente; criação e implementação de respostas educativas específicas para crianças e jovens que tenham abandonado a escola sem a conclusão da escolaridade básica; atividades de prevenção do abandono escolar e de promoção do sucesso escolar, a realizar dentro ou fora da escola, através do desenvolvimento de competências pessoais, escolares e sociais por via da educação formal e não formal; co-responsabilização das famílias no processo de supervisão parental visando o sucesso escolar e a transição para a vida activa. A **Medida II** visa contribuir para a formação profissional e empregabilidade e inclui as seguintes ações: encaminhamento e integração de jovens para respostas de qualificação ao nível da formação profissional; encaminhamento e integração de jovens no mercado de emprego; criação e implementação de respostas de qualificação ao nível da formação profissional e da empregabilidade de jovens; Promoção da responsabilidade social de empresas e outras entidades, através de estágios e da promoção de emprego para jovens; apoio à criação de iniciativas que gerem emprego para jovens nomeadamente através de emprego apoiado, iniciativas locais de emprego, microempresas ou outras. A **Medida III** visa contribuir para a dinamização comunitária e cidadania e admite as seguintes ações: atividades ludico-pedagógicas, nomeadamente as que decorrem em espaços jovens e similares; atividades desportivas e promotoras de estilos de vida saudáveis; atividades de cariz artístico e cultural; atividades que promovam a descoberta, de uma forma lúdica, da língua, valores, tradições, cultura e história de Portugal e dos países de origem das comunidades imigrantes; visitas e contactos com organizações da comunidade; Atividades que promovam informação, aconselhamento e apoio à comunidade; mobilização da comunidade para o processo de desenvolvimento pessoal, social, escolar e profissional das crianças e jovens. A **Medida IV** é de carácter transversal e cumulativa a uma ou mais das medidas anteriormente enunciadas, potenciando-as, e visa apoiar a inclusão digital através das seguintes ações: atividades ocupacionais de orientação livre; atividades orientadas para o desenvolvimento de

competências; cursos de iniciação às tecnologias da informação e da comunicação; formação certificada em tecnologias da informação e da comunicação; atividades de promoção do sucesso escolar e da empregabilidade. A **Medida V** visa apoiar o empreendedorismo e a capacitação dos jovens, através das seguintes ações: autonomização de projectos protagonizados pelos jovens, visando a sustentabilidade das ações; promoção de dinâmicas associativas juvenis formais e informais, que incentivem a autonomização das crianças e jovens e a sustentabilidade das dinâmicas de acção iniciadas; iniciativas de serviço à comunidade promovidas pelos jovens, demonstrando um contributo positivo nos seus territórios; visitas, estágios e parcerias com organizações que possibilitem o alargar das experiências e redes de contactos dos jovens; projectos planeados, implementados e avaliados pelos jovens, promovendo a sua participação e co-responsabilização por todas as etapas, nomeadamente na mobilização parcial dos recursos necessários à concretização das suas próprias iniciativas; atividades formativas que promovam o desenvolvimento de competências empreendedoras nos jovens; promoção da mobilidade juvenil e de intercâmbios dentro e fora do território nacional; campanhas de divulgação, marketing social e de sensibilização que permitam desconstruir estereótipos e preconceitos relativamente aos destinatários e territórios alvos de intervenção do programa.



REFERENCIAL TEÓRICO

O *Programa Agir* pretende ser um programa de prevenção mas também de intervenção junto da sua população alvo. Uma vez que, tal como propõe Mrazek & Haggerty (1994), a tendência atual é para que se classifique a atividade preventiva em função do grupo-alvo a que se destina, nomeadamente, a prevenção universal destina-se à população em geral, a prevenção seletiva dirige-se a um grupo específico que apresenta um maior risco de vir a desenvolver a perturbação, e a prevenção indicada foca-se em grupos de alto risco bem definidos, em que os primeiros sinais do problema já estão presentes.

O *Programa Agir* baseia-se no pressuposto de que desenvolvimento de competências pessoais e sociais é uma forma de prevenir disfunções (Peterson & Roberts, 1986), sendo que a carência de competências sociais provoca dificuldades em situações sociais, como é o caso de estabelecer novas amizades ou de resistir à pressão dos pares. No que diz respeito aos jovens, estes podem apresentar dificuldades em encontrar e aproveitar oportunidades sociais, que poderão levar à delinquência, ao desajustamento familiar e escolar e ao abandono escolar, dada a falta de motivação (Matos, 1999).

O aspeto importante na abordagem do *Programa Agir* é ter em conta as características próprias da adolescência (Erikson, 1976), pois constitui um período altamente significativo, que para o jovem é um processo de distanciamento de formas de comportamento e privilégios típicos da infância e de aquisição de características e competências que o capacitem a assumir os deveres e papéis sociais do adulto, sendo por isso, uma etapa conturbada do desenvolvimento. É, pela altura da adolescência, que aparece o termo “transgressão juvenil” pois é uma fase crucial para o processo do desenvolvimento humano, uma vez que, surgem transformações ao nível físico, fisiológico, psicossocial e cognitivo. É então a partir da pré-adolescência, essencialmente, que a noção de identidade é colocada em causa, uma vez que este é um período de exploração de papéis, onde se reavalia o vivido, o aprendido e o desenvolvido, testando assim os limites da sociedade, com a finalidade de se enquadrarem nela. Trata-se assim de “um momento de reconstrução do passado, de construção do presente e idealização do futuro” (Pinheiro, 1998, p. 93). Como

tal, nesta fase o jovem entra numa *crise de confusão de papéis*, no qual está sujeito a transformações próprias do seu desenvolvimento e a exigências específicas de natureza sociocultural. O adolescente está perante um período *moratorium*, pois é na adolescência que se inicia a etapa psicossocial, representada pela dicotomia entre a moral adquirida pela criança e a ética a ser desenvolvida no adulto (Erikson, 1976).

Um outro aspecto no desenvolvimento do programa é a tomada de consciência do papel que o grupo tem no desenvolvimento do adolescente. Um grupo surge devido à necessidade de carência afetiva, sentimentos de poder, razões de carácter associativo com fins puramente lúdicos, razões de carácter moral (Herrero, 2001), para a satisfação de carências de auto-estima e por estes grupos oferecerem sensações, sentimentos de prazer e excitação. Neste sentido é importante que o adolescente sinta o poder “controlado” do grupo na aquisição de competências, porque uma vez estas validadas pelos seus grupos tem um maior poder de mudança junto destes. Tal, como referido anteriormente a pertença a um grupo é de extrema importância para o adolescente mas também pode ser causador de situações de stress, ou seja, quando o adolescente é confrontado pelas exigências do meio que cobrem ou excedem os seus recursos de “coping” (ou pela percepção que o indivíduo tem dos recursos) e que podem por em perigo o bem-estar do indivíduo, que é sinalizado pelo organismo, de forma global, a vários níveis: fisiológico (imunológico, hormonal, neuronal), psicológico (emocional, cognitivo e comportamental) e social (família, trabalho, comunidade). Neste sentido, o programa na sua metodologia prevê a desmitificação de situações de stress, abordando a resiliência como a forma individual de ultrapassar as dificuldades a que o adolescente está sujeito. Porque, segundo o médico investigador Selye, o stress não é necessariamente negativo, ou seja, quando é resolvido de forma adequada, as pessoas superam uma dificuldade, aumentando as suas capacidades, constituindo assim um factor de desenvolvimento, pois o indivíduo optimiza o seu desenvolvimento adaptativo, de tal forma, que se de futuro for confrontado com uma situação idêntica, apresentar-se-à mais auto-confiante e terá maior probabilidade de resolver a situação.

Outra temática à qual o programa dá especial atenção é a assertividade. Este conceito, segundo Lazarus (1973, cit. Gaballo, 1982), pode ser entendido como a

capacidade de expressar o que se pensa e o que se sente, tendo o cuidado de não magoar os outros, sendo que engloba quatro dimensões: a) capacidade de dizer não; b) capacidade de pedir ou fazer favores; c) capacidade de expressar sentimentos positivos ou negativos e d) capacidade para iniciar, manter e terminar conversas gerais. Para Bandura (1976) a assertividade reside nos processos de aprendizagem social a partir da imitação dos modelos disponíveis. Sendo a assertividade uma competência passível de ser aprendida, faz sentido incluí-la em programas de desenvolvimento de competências, tendo em conta que é mediadora de outras variáveis.

Uma outra vertente do *Programa Agir* está relacionada com a gestão de emoções e sentimentos, uma vez que vários autores sugerem que determinados estados emocionais estão associados a comportamentos desviantes (Beutler & Harwood, 2000). Ou seja, da mesma forma que os estados emocionais podem dar origem ou ser mantidos por comportamentos desviantes, também os fatores que levam o indivíduo a iniciar um comportamento desviante pode estar relacionado com os estados emocionais. Assim, a capacidade dos indivíduos gerirem os seus estados emocionais é um importante factor protetor de comportamentos desviantes. Se a incapacidade de gerir as emoções de forma adaptativa propicia a comportamentos desviantes, a capacidade de gerir estes estados emocionais poderá contribuir para a prevenção destes mesmos comportamentos disruptivos (Moreira, 2005). A impulsividade é um factor de risco muito associada à incapacidade de gerir as emoções. Constata-se que os indivíduos impulsivos podem não conseguir gerir os acessos de impulsividade, levando a um desadequado processamento de informação interna. Assim as estratégias que permitem desenvolverem atitudes de análise sobre os seus estados emocionais são extremamente importantes, já que facilitam que os indivíduos não se sintam estranhos perante determinada emoção, aprendendo assim a reconhecê-las, a compreendê-las e a geri-las (Moreira, 2005). Neste sentido, o programa aborda a gestão de sentimentos e emoções de forma direta numa temática. Ao longo de todas as temáticas existe a reflexão interna dos comportamentos e atitudes dos jovens, assim como uma auto-avaliação.

Por fim, um outro aspeto no desenvolvimento do programa está relacionado com a gestão de conflitos, ou seja, os jovens anti-sociais possuem lacunas/deficits na

resolução de problemas, isto porque são mais propensos a interpretar os gestos dos colegas como hostis, tem mais dificuldades em adotar posturas empáticas e a encontrar soluções para resolver problemas interpessoais. Esta é uma competência que deve ser trabalhada para que possa haver a interiorização de um conjunto de crenças e atitudes que levem a comportamentos, que propiciem um indivíduo socialmente funcional.

Sendo o *Programa Agir* um programa de competências pessoais e sociais, este não é desenhado sem ter em conta os fatores de risco e proteção. Desta forma, procura reduzir, aquilo que se denominam fatores de risco e potenciar os fatores de proteção. Os fatores de proteção podem cancelar ou atenuar os efeitos dos fatores de risco, de modo a incrementar a resistência. Em suma, como fator de risco “um atributo ou característica individual, condição situacional e/ou contexto ambiental que aumenta a probabilidade” de desenvolver condutas ou comportamentos de risco (Clayton, 1992, p. 15 citado por Becoña, 1999) e como fator protetor “um atributo ou característica individual, condição situacional e/ou contexto ambiental que inibe, reduz ou atenua a probabilidade” de desenvolver condutas ou comportamentos de risco (Clayton, 1992, p.16 citado por Becoña, 1999). De acordo com Ruter (1990), os processos de proteção podem assumir várias categorias, nomeadamente: a) aqueles que atuam através da redução do impacto do risco; b) os que reduzem as reacções negativas em cadeia aqueles que se seguem à exposição ao risco, e que tendem a perpetuar os efeitos dos fatores de risco; c) os processos que promovem a auto-estima e a auto-eficácia (relações de vinculação seguras e de suporte, ou o sucesso na relação de tarefas) e d) os processos que permitem novas oportunidades de crescimento pessoal. Os fatores de risco e de proteção interagem de forma complexa entre si, num processo de dinâmico, ora resultando em maior vulnerabilidade do indivíduo ora numa maior resiliência (Soares, 2000). É neste sentido que o programa pretende dar valor às características que permitem um desenvolvimento equilibrado do indivíduo no grupo e ou na comunidade em geral.



OBJETIVOS GERAIS DO PROGRAMA

O *Programa Agir* tem como principais objetivos diminuir comportamentos desviantes/risco, fomentar o sucesso escolar, promover a capacidade de consciencialização nos jovens, fomentar o respeito pelas regras sociais, desenvolver a capacidade de descentração e fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PROGRAMA

A nível dos objetivos específicos do programa este pretende promover a tomada de consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós, fomentar o conhecimento e a aceitação das características individuais dos elementos do grupo e potenciar o auto conhecimento, conhecer os diferentes tipos de sentimentos e emoções que os indivíduos podem manifestar, promover a tomada de consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação, adequar um sentimento a uma ação, melhorar a capacidade de lidar com situações potencialmente frustrantes ou traumáticas, conhecer os diferentes estilos de comunicação, conhecer os limites do processo comunicacional, promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais, desenvolver estratégias de comunicação assertiva, fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais, fomentar uma comunicação promotora de relações sociais normativas, conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos, promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos, promover a tomada de consciência da existência e da importância das regras sociais e promover uma consciencialização das consequências que as ações/decisões tomadas têm na vida diária.

PÚBLICO-ALVO



A aplicação do programa destina-se a jovens entre os 14 e os 18 anos e sem escolaridade mínima obrigatória, contendo dois ou mais dos seguintes critérios: jovens que estão, ou já estiveram, sujeitos a medidas tutelares educativas, em abandono ou em absentismo escolar; jovens que se suspeita de envolvimento em comportamentos de risco; jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis; jovens com insucesso escolar e jovens que tenham ou que tenham tido processos de suspensão escolar. Importa salientar que apesar do programa prever este perfil de jovem, o grupo que irá integrar o programa terá de ser heterogéneo, e portanto, deverá incluir jovens sem quaisquer características de comportamentos de risco, de forma, a equilibrar a intervenção, até porque, a relação interpares é uma das metodologias mais valiosas implementada neste programa, de forma a construir novos caminhos (dinâmicas de grupos, debates, troca de papéis e reflexão). Pretende-se assim, incluir no *Programa Agir*, jovens com um desenvolvimento de competências adequado e/ou deficitárias para a sua faixa etária, de forma a adequar uma estratégia de intervenção eficaz tendo em conta a maturação de cada indivíduo.

No espaço escolar não são excluídos dos grupos num jovem da turma que não possuam as características do público-alvo, isto também é benéfico porque permite que aja uma maior diversidade de opiniões e forma de abordar as temáticas diferentes.



PERFIL DO TÉCNICO

As atitudes, as expectativas e as percepções dos técnicos têm uma forte influência na atitude que os jovens revelam para com a escola, na sua segurança, no seu comportamento e nas suas próprias percepções. Assim sendo, as investigações indicam que, certos comportamentos dos técnicos como o elogio aos jovens e a aceitação das suas ideias estão positivamente relacionados com um melhor desempenho social dos mesmos.

Compete aos técnicos saber lidar com situações que poderão surgir, ao longo das sessões, tendo em conta o perfil da população-alvo. Neste sentido, alerta-se para os seguintes fatos: os jovens com uma agressividade elevada e outros comportamentos anti-sociais são rejeitados pelos seus colegas e têm poucas competências sociais, revelando-se ineficazes, a nível social, em especial, nas suas interações com os adultos; tendem a submeter-se menos à autoridade dos adultos; tendem a não cumprir normas socialmente estabelecidas (sendo considerados usualmente como jovens “mal-educados”).

Preferencialmente, os técnicos habilitados a aplicar as ações deste manual deverão ter formação na área das ciências sociais, certificação na formação do Programa “AGIR PARA NOVOS CAMINHOS - Manual de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais”. Excecionalmente poderão também aplicar outros técnicos que não tenham formação na área social, nomeadamente, técnicos com boas capacidades de lidar com o imprevisto, de gerir conflitos em grupo, e de aplicar dinâmicas de grupo, desde que acompanhados/supervisionados por um técnico da área social. Mais uma vez referenciamos a importância de implementar este programa (sempre que possível) em par pedagógico.

PERIODICIDADE E DURAÇÃO DAS SESSÕES



O programa é composto por 26 sessões, sendo que cada sessão tem a duração de 60 minutos realizada semanalmente. O programa “Agir Para Novos Caminhos” é um programa que pode ser realizado em contexto comunitário ou escolar de média duração (aproximadamente 6 meses). A duração do programa foi estipulada com base no tempo de duração de um ano letivo, pressupondo assim um acompanhamento dos jovens ao longo desse tempo. Por outro lado, este número de sessões foi considerado o adequado para trabalhar os seis temas propostos, de forma a que se verifique uma assimilação dos conteúdos por parte dos destinatários deste manual.



NOTAS









ESTRUTURA DAS SESSÕES

O manual está dividido em diversas temáticas a abordar com os jovens, relacionadas com diferentes problemáticas. O programa é composto por vinte e seis sessões, sendo duas sessões de avaliação (pré e pós-teste).

Cada uma das seis temáticas (gestão de emoções e sentimentos, assertividade, comunicação, auto e hétero conhecimento, regras sociais e gestão de conflitos) é desenvolvida em 4 sessões, sendo que cada sessão tem a duração de 60 minutos, que podem ser aplicadas mediante as necessidades do grupo a intervir, ou seja, todas as temáticas são individuais, podendo ser aplicadas de forma isolada ou combinadas consoante as necessidades validadas no pré-teste. No início do programa será assinado um acordo contratual com todos os intervenientes, no qual estão descritas as temáticas a abordar, assim como é estabelecido um compromisso de participação válido até ao término do programa.

No final de cada módulo será emitido um certificado de aptidão por competência adquirida.

Todas as sessões utilizam a seguinte estrutura: a) resumo da sessão anterior (quando se justifica), b) dinâmicas específicas da temática através de metodologias dinâmicas, participativas e ativas; c) avaliação qualitativa e quantitativa da sessão através de um questionário final e folha de presenças.

Este programa pode permitir a introdução de novas temáticas, porém alerta-se para a importância destas serem alvo de um período de experimentação e para a necessidade de reestruturação dos materiais de apoio (avaliação).

A introdução de novas temáticas no programa teriam de ser experimentadas e testadas de forma a irem ao encontro dos objetivos iniciais.

METODOLOGIAS PRIVILEGIADAS NO DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES

As metodologias privilegiadas no desenvolvimento das sessões do programa incidem em metodologias de role play, dinâmicas de grupos, debates, jogos pedagógicos, troca de papéis, reflexão e brainstorming.

Na aplicação deste programa é ainda utilizada uma metodologia complementar para uma melhor assimilação das competências - *Tutorias*. É através destas que os jovens vão refletindo individualmente sobre o seu percurso, de forma a encontrar caminhos que lhes façam mais sentido para o seu projeto de vida. As *tutorias* pretendem reforçar a construção de um portfólio individual que é realizado à medida que as sessões avançam de forma a promover uma reflexão individual sobre os conteúdos transmitidos. Este tutor é visto como um facilitador para que as competências adquiridas se consolidem mais facilmente. Nesta medida, é esta figura que faz a ligação com o ecossistema do individuo (família, escola, etc.), contabilizando-se também o acompanhamento/encaminhamento para respostas noutras instituições. Esta metodologia permite assim a articulação com a família, uma limitação que o programa pretende colmatar.

De forma a responder a questões mais individuais existe a figura do TUTOR que tem como responsabilidade fazer a ponte entre o que é trabalho nas sessões e o trabalho individual de cada jovem, nomeadamente com a família e outras instituições de relevantes para o percurso individual de cada jovem

A dinamização das sessões em par pedagógico é considerada uma metodologia opcional (mas importante) para a aplicação do manual.

O programa pode ser aplicado em contexto escolar ou comunitário, sendo que no seio escolar os grupos são selecionados por turmas em função das características do publico alvo, englobando toda a turma nas sessões. No contexto comunitário os grupos são selecionados em função das sinalizações da DGRS, assim como, são integrados jovens que não se encontram com Medidas Tutelares Educativas de forma a criar um grupo heterogéneo.



INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

O *Programa Agir* contempla um conjunto de instrumentos de avaliação que permitem ir avaliando o resultado das sessões, neste sentido prevê uma avaliação inicial, avaliação contínua e avaliação final. Para o efeito foram criados os seguintes instrumentos de avaliação: Pré-teste e Pós-teste, Grelha de Avaliação das Sessões (grelha de satisfação, grelha de avaliação dos técnicos e folha de presenças) e contrato de participação.

O pré e pós-teste consistem em dois questionário idênticos, que tem em conta a avaliação dos conhecimentos, mas também a opinião sobre as temáticas abordadas, assim como as ações concretas em situação real (“Eu sei...”, “Eu acho...” e “Eu faço...”), neste sentido o pré-teste pretende perceber como o jovem se situa nas diversas temática antes da aplicação do programa e o pós-teste vai possibilitar a verificação de que se os conteúdos abordados foram assimilados e acomodados convenientemente.

A grelha de avaliação da sessão, que é realizada pelos jovens (grelha de satisfação), pretende avaliar em todas as sessões, mas de forma sucinta, os conhecimentos, a opinião dos jovens sobre a temática e as ações em situação real depois de dinamizada a sessão. Inclui-se ainda nesta avaliação o registo de presenças (folha de presenças) e uma grelha de avaliação realizada pelos técnicos.

O contrato de participação no programa é um documento assinado por todos os envolvidos no programa, onde estão definidos os objetivos, as responsabilidades de cada membro, de forma a envolver todos na obtenção de resultados satisfatórios. Este contrato assume-se como um compromisso por parte de todos os intervenientes.



SESSÕES / SESSÃO 01

Temática:	Material:
“Vamos começar a AGIR”	Formulário B.I. / Formulário Contrato / Formulário Pré Teste / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Formulário BI / Elaboração Contrato / Realização Pré-Teste / Elaboração Lema (<i>Slogan</i>) do grupo Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Integrar os participantes no grupo e familiarizá-los com o programa, os objetivos e a estrutura das sessões.

Descrição da Sessão

Solicita-se ao grupo que preencha o seu Bilhete de Identidade e que partilhem com os restantes colegas, para que todos tomem consciência daquilo que os outros conhecem ou não de si.

De seguida procede-se à apresentação do programa definindo a periodicidade, duração, estrutura das sessões, bem como algumas regras de funcionamento que possam ser úteis de abordar.; Posteriormente, solicita-se a elaboração do contrato de forma a oficializar o compromisso de participar assiduamente em todo o programa.

Solicita-se o preenchimento individual do pré teste de forma a avaliar a eficácia deste programa.

No final da sessão solicita-se ao grupo a construção de um lema/ *slogan* para o grupo de forma a fomentar a identidade do grupo e a identificação dos seus elementos.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Na dinâmica da elaboração do bilhete de identidade poderá explorar-se as seguintes situações: *identificam-se com a pessoa descrita no vosso B.I.? Há alguém que não tenha reconhecido algumas afirmações?*

A apresentação do programa deve ser o mais sucinto e simples possível (podendo abordar-se alguns conteúdos a serem abordados, exe. regras, emoções, auto-conhecimentos, etc.), para que os participantes possam descobrir o programa à medida que as sessões lhes forem apresentadas evitando criar expectativas irreais.

SESSÃO 02



Temática:	Material:
“Todos somos Ouros e Espadas” (Auto e Hétero Conhecimento)	Cartas AGIR / Tabela de identificação Cartas AGIR / Tesoura / Cola / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Realização do baralho de cartas / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós.

Descrição da Sessão

Inicialmente, é distribuída uma folha a cada participante com os elementos simbólicos de ouros e paus. Tendo cada elemento a “sua carta” no lado de Ouros os jovens descrevem as suas características positivas, no lado espadas os jovens descrevem as suas características negativas. Cada elemento nesta altura não deverá colocar o seu nome na carta. É pedido a cada jovem que recorte as suas cartas de forma a pudermos ir construindo um baralho de cartas do grupo.

Enquanto o formador recolhe as cartas da auto-avaliação (ou durante o exercício caso seja possível), este preenche a tabela de identificação das cartas individuais, atribuindo um número aleatório que colocará no canto superior direito da carta e registará na folha com os nomes.

Em seguida, são dados aos participantes cartas individuais, onde cada um deverá colocar o seu nome. Nestas cartas todos descrevem as características positivas, no lado de ouros, e as negativas, no lado de espadas, relativas ao nome do colega que se encontra no cabeçalho (à exceção do próprio que nesta carta com o seu nome não escreve).

É pedido, novamente, a cada um que recorte um conjunto de cartas de um dos colegas, nunca poderá recortar o seu (o formador poderá distribuir aleatoriamente as cartas para serem recortadas, tendo em conta que nenhum participante poderá recortar a sua) de forma a pudermos ir completando o baralho de cartas do grupo.

Em seguida realiza-se com o grupo um debate/reflexão sobre as facilidades e dificuldades não só de falar sobre si próprios, da sua capacidade para se autocaracterizarem (aspetos positivos e negativos), mas também de falar sobre os outros e se acham que as características que os seus colegas escreveram vão ao encontro das características que eles próprios escreveram. Poderão ser colocadas as seguintes questões:

Foi difícil de se descreverem? Foi mais fácil descreverem sobre os outros? Foi fácil ou difícil conseguirem detetar características positivas sobre vocês próprios? E sobre os outros? Acham que se conhecem bem? E dão-se a conhecer aos outros?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Temática:	Material:
“Continuamos Todos a Ser Ouros e Espadas” (Auto e Hétero Conhecimento)	Bostik / Cola / Tesouras / Ficha das Metas / Cartas das Metas / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Fazer um Baralho / Dinâmica da Meta
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós.

Descrição da Sessão

Pré-preparação: numa parede da sala colocam-se as cartas individuais (copas e ouros) afixadas na parede com bostik, todas misturadas.

No início da sessão é realizada um breve resumo sobre as conclusões da sessão anterior, voltando a questionar os elementos sobre a percepção que tem uns dos outros e se acham que todos se conhecem. Poderão ser colocadas as seguintes questões:

Todos vocês se conhecem bem a vocês próprios e aos outros? A imagem que passam é a mesma que vocês têm de vocês?

Em seguida, distribuem-se as cartas de grupo (individualmente) para que cada elemento diga se concorda com o que os seus colegas escreveram sobre ele. Assim cada vez que se distribui um conjunto de cartas pergunta-se:

Concorda com o que está escrito? Se não, com o que não concorda? Se sim, com o que concorda? E porquê?

Depois de se ter passado por todos os elementos passamos à reflexão em grupos sobre a dificuldade de nos darmos a conhecer e do porquê que na maioria das vezes passamos uma imagem de nós próprios que não corresponde à imagem real. Poderão ser colocadas as seguintes questões:

Porque passamos uma imagem aos outros que é diferente da realidade? Será que sermos verdadeiros com os outros é difícil? Será que são os outros que não nos querem conhecer ou somos nós que não nos damos a conhecer?

Depois da reflexão pedimos ao grupo que tente dizer, entre as cartas que estão exposta na parede, quais as que pertencem a quem. Assim o formador deverá ler em voz alta cada carta com as características negativas em primeiro lugar e depois as características positivas, até que cada um fique com 4 cartas na mão que lhe pertencem.

Em seguida os jovens colam frente e verso as cartas ouros e frente e verso as cartas paus para que fiquem com 2 cartas. Todas as cartas juntas formam o baralho da turma, que para ficar completo falta realizar a dinâmica da meta.

Para realizar a dinâmica da meta, o formador deverá distribuir a ficha da “Dinâmica da Meta” e irá explicar aos elementos que todos somos diferentes e temos características diferentes que nos tornam ser únicos, mas que todos nós devemos traçar objetivos para a nossa vida. O formador pede aos participantes que, tendo em conta tudo o que já foi falado na sessão 2 e 3, num lado da carta, tracem uma meta para melhorar o conhecimento que o grupo tem dele e que ele tem dos diferentes elementos do grupo (ou seja, o que é que ele enquanto indivíduo pode fazer para se atingir a mudança), e do outro lado, coloquem o nome (pode ser por letras, desenhos ou símbolos). No final, recortam e colam as duas cartas, ficando mais uma carta para juntar ao baralho da turma/grupo. Cada jovem lê a sua meta e assume-a perante o grupo, realizando com todos um compromisso.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

SESSÃO 04



Temática:	Material:
“Eu, tu e os outros” (Auto e Hétero Conhecimento)	Marcadores / Fita-cola / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Silhueta individual
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós;

Fomentar o conhecimento e a aceitação das características individuais dos elementos do grupo e potenciar o auto conhecimento.

Descrição da Sessão

Inicia-se a sessão com a divisão do grupo em pares para iniciarem o jogo: Silhueta. Um jovem deita-se no chão em cima de papel de cenário e o outro desenha com um marcador o contorno do seu corpo. Posteriormente trocam de posição. Seguidamente, sugere-se aos jovens que escrevam, dentro da sua figura, características da sua personalidade (3 qualidades boas e 3 qualidades a melhorar relativas ao fazer, pensar e sentir). No fim, afixam-se todos os cartazes e cada um apresenta individualmente ao grupo. No final do jogo será importante valorizar as partilhas realizadas e concluir que é importante conhecermos as potencialidades vs aspetos a melhorar, quer nos próprios, quer nos outros, de forma a tirarmos o melhor proveito dos desafios que a vida irá trazer, quer individualmente, quer em grupo.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Na atividade da silhueta será importante ter em atenção que as qualidades positivas e as qualidades a melhorar terão de estar equitativamente representadas (exe. 2 qualidades positivas e 2 qualidades a melhorar), evitando o foco centrar-se apenas nas qualidades a melhorar, qualidades estas que são geralmente mais fáceis de identificar. Será importante solicitar ao grupo que escreva apenas palavras, quando estão a tipificar as suas qualidades, de modo a que as apresentações tenham o mesmo tempo de apresentação para todos.

Temática:	Material:
“Turma Rebelde” (Auto e Hétero Conhecimento)	Cartões da turma (16) / Ficha “A minha turma” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Constituir uma turma / Prognóstico dos excluídos. / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a perceção que temos de nós próprios e a perceção que os outros têm de nós;

Fomentar o conhecimento e a aceitação das características individuais dos elementos do grupo e potenciar o auto conhecimento.

Descrição da Sessão

São formados pequenos grupos de trabalho, dependendo do tamanho do grupo (grupos com cerca de 4 elementos). É distribuído a cada grupo de jovens um conjunto de 16 cartões cada qual com nomes de colegas imaginários e uma pequena descrição da situação escolar e familiar desse mesmo colega. É ainda distribuída a cada grupo a ficha (anexo da sessão 5 - “Grelha de turma”), constituída por duas partes, uma acerca da constituição da turma e uma segunda acerca dos membros excluídos. É dada a seguinte indicação aos grupos de trabalho:

Imaginem que têm direito a escolher quem vão ser os vossos colegas de turma e o vosso objetivo é passar o ano com boas notas. Nos cartões que vos foram fornecidos estão os nomes dos potenciais futuros colegas de turma, cabe a vocês decidirem de entre os 16, os 10 que ficam com vocês na turma. Ao escolherem preenchem a ficha que vos foi distribuída e expliquem o motivo de selecionarem esse colega ou não. Quando tiverem a lista de jovens excluídos façam uma previsão de como será o futuro deles.

Após todos os grupos terminarem a sua seleção de turma, inicia-se a discussão das escolhas e exclusões feitas pelos grupos com o objetivo de, com base num consenso geral, se forme apenas uma turma.

Foi fácil escolherem os membros para a vossa turma? Houve consenso no grupo? No que se basearam para fazer as vossas escolhas? Acham que são escolhas justas? O sucesso escolar dos membros da turma foi o critério mais importante? Porquê? Tiveram em atenção as famílias dos potenciais colegas?

Em seguida, após constituído o grupo vamos discutir o prognóstico efetuado pelos formandos aos colegas excluídos e perceber os motivos:

O futuro deles é positivo/ negativo? Porquê? O passado dos colegas teve um papel importante nas escolhas? Se houvesse um cartão com o vosso nome e um pequeno texto descritivo vosso, à semelhança dos apresentados, vocês seriam elementos escolhidos para a turma ou acham que seriam excluídos?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Sugere-se, para maior organização da sessão, atribuição de tempo (cerca de 30m) aos grupos para a realização da tarefa de modo a que haja ainda bastante tempo para a reflexão.

SESSÃO 06



Temática:	Material:
“Eu Sinto, Tu Sentes, Nós Sentimos” (Gestão de Emoções e Sentimentos)	Ficha dos Sentimentos e Emoções / Ficha “As Minhas Reações” / Correção Ficha dos Sentimentos e Emoções / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Ficha dos Sentimentos e Emoções / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes tipos de sentimentos e emoções que os indivíduos podem manifestar;

Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação.

Descrição da Sessão

O formador deverá iniciar a sessão fazendo uma revisão da sessão anterior (caso tenha havido) e de seguida fazer uma breve introdução à temática das emoções e sentimentos, começando por perguntar: “O que são emoções e sentimentos? Se eles conhecem muitos sentimentos e emoções? E quais?”. Findo este levantamento de informação, o formador, deverá entregar a ficha dos sentimentos e emoções para os participantes preencherem, informando que têm 10 minutos para completar a ficha. De seguida procede-se á correção da ficha, explorando com os jovens as maiores dificuldades e corrigindo os erros, dando-se outros exemplos de sentimentos: raiva, ciúme, alegria, etc.

Em seguida, começa-se por distribuir a ficha “As Minhas Reações”, onde todos os elementos têm de responder a seis questões sobre os sentimentos e emoções que experimentam aquando passam por diversas situações do dia-a-dia. Os participantes têm 10 minutos para realizarem as fichas e de seguida procede-se à correção, sendo que não existem respostas certas ou erradas. Durante a correção da ficha o formador deverá explorar as diferentes respostas, colocando questões como: “Porque que te sentiste assim? Sentes-te assim sempre que isso acontece? Achas que poderias evitar esse sentimento? Achas que poderias controlar esse sentimento? Se sim, como? Se não, porquê? Que estratégias podias utilizar para alterar esse sentimento?”

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Ao realizar a ficha “As Minhas Reações” poderá também propor-se a alguns elementos que façam um role play dos sentimentos, e de como reagem, para depois trabalhar-se com as respostas mais ajustadas para lidar com os diferentes sentimentos e emoções que as situações do dia-a-dia provocam.

Temática:	Material:
“Pictonary das Emoções” (Gestão de Emoções e Sentimentos)	Tabuleiro do Pictonary / Cartas das Emoções / Folha de Presenças / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades: Pictonary das emoções / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.
Objetivo da Sessão	
Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação;	
Descrição da Sessão	
<p>Inicia-se a sessão com o jogo do Pictonary das emoções. Com um tabuleiro do pictonary começa-se o jogo, sendo que as provas estão associadas aos sentimentos e emoções e poderão apresentar-se sob a forma de pergunta, mímica, ler nos lábios e desenho, conforme a cor que sair no tabuleiro decorrente das jogadas efetuadas. O jogo inicia-se com um lançamento de dado para identificar a ordem dos jogadores.</p> <p>Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.</p>	
Orientações / Sugestões	
Eventualmente, se o jogo não tiver terminado após os 60 min. disponíveis para tal, será necessário sublinhar a importância dos conteúdos adquiridos através das provas, mais do que sair um vencedor decorrente da prova.	

SESSÃO 08



Temática:	Material:
“Pensar Antes de Agir” Gestão de Emoções e Sentimentos	Ficha “Há que ter algo” / Ficha “Tudo Eu” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Dinâmica “Há que ter algo” / Dinâmica “Tudo Eu” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação;

Adequar um sentimento a uma acção;

Melhorar a capacidade de lidar com situações potencialmente frustrantes ou traumáticas.

Descrição da Sessão

Inicia-se a sessão fazendo um resumo das sessões anteriores, lembrando os diferentes sentimentos que às vezes podemos vivenciar, as diferentes coisas que se pode fazer para controlar o que estamos a sentir.

Em seguida, distribui-se a ficha “Há que ter algo”, e pede-se aos participantes que realizem a ficha tentando utilizar alguns dos sentimentos e emoções que foram referenciados nas sessões anteriores. Quando todos terminarem a sua ficha individualmente faz-se a correção desta no grupo, explorando os diferentes sentimentos partilhados nas mesmas situações.

Em seguida realiza-se a ficha “Tudo Eu” (sendo que para as raparigas deverá ser entregue a ficha da Jéssica e para os rapazes a ficha do José), onde os elementos são confrontados com diversas situações onde têm de dar uma resposta diferenciada daquela que a personagem da ficha deu. Por fim, procede-se à exploração da ficha confrontado as várias respostas dadas pelos jovens, para que fique claro que os sentimentos positivos perante as diversas situações adversas dependem da forma como lidamos com elas e com o tipo de linguagem interior que temos connosco próprios.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Ao realizar a ficha “Há que ter algo” poderá também propor-se a alguns elementos que façam um role play dos sentimentos, e de como reagem para depois trabalharem-se as respostas mais ajustadas para lidar com os diferentes sentimentos e emoções que as situações do dia-a-dia provocam.

Temática:	Material:
“Come e Cala” Gestão de Emoções e Sentimentos	“Pensar Antes de Agir” / Gestão de Emoções e Sentimentos
	Atividades:
	Dinâmica “O que me faz sentir” / Dinâmica “Ai ai que me vou descontrolar” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes tipos de sentimentos e emoções que os indivíduos podem manifestar;

Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação;

Adequar um sentimento a uma ação;

Melhorar a capacidade de lidar com situações potencialmente frustrantes ou traumáticas

Descrição da Sessão

A sessão inicia-se com a Dinâmica “O que me faz sentir”, que pretende fazer um resumo sobre os diferentes sentimentos e emoções, mas de forma individual, ou seja, é um exercício no qual os participantes tem de identificar quais as situações em que sentem determinados sentimentos e/ou emoções. De seguida, o formador faz em grupo a avaliação das fichas individuais, sendo que a partilha é individual e nenhum dos jovens deve ser forçado a partilhar as suas emoções.

Seguidamente passa-se à dinâmica “Ai ai que me vou descontrolar”, onde o grupo deverá ser dividido em seis subgrupos. Cada subgrupo fica com um dos cartões de sentimentos e responde à ficha “Ai ai que me vou descontrolar” tendo em conta o sentimento que lhe calhou. No final, cada grupo deverá escolher um porta-voz que fará a apresentação dos resultados do seu grupo para os restantes elementos. Ao longo das apresentações, o formador, deverá ir lançando questões de aprofundamento e reflexão, tais como: *“Todos concordam com a resposta? É sempre assim que acontece? Alguém colocou ou pensa de outra forma?”*

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Na dinâmica “O que me faz sentir”, as fichas, de futuro poderão ser usadas para o despiste de situações de risco, sendo que o formador deverá no final da sessão avaliar individualmente as fichas de forma a identificar/suspeitar de situações de risco.

SESSÃO 10



Temática:	Material:
“Telefone Estragado e Figuras Abstratas” (Comunicação)	Cartões palavra/frases / Cartões Figuras Abstractas / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Telefone estragado / ComunicArte / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes estilos de comunicação;
Conhecer os limites do processo comunicacional;
Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.

Descrição da Sessão

1ª Atividade: Telefone Estragado

O animador deverá dizer a um dos elementos do grupo as palavras/frases (anexas sessão 10) e este deverá segredar ao ouvido do seu colega do lado direito o que ouviu, depois de passar por todos os elementos, o último deverá repetir e fazer-se a comparação da palavra/frase original. Deverão ser alteradas as ordens do grupo para que vão variando o colega que está ao lado de cada elemento do grupo.

2ª Atividade: ComunicArte

Selecionam-se dois elementos do grupo. Um dos elementos posiciona-se junto do quadro e irá receber instruções do segundo elemento. Ser-lhe-á dada a seguinte instrução:

O teu colega vai-te dar indicações acerca de algo que está a ver e tu terás de reproduzir no quadro.

Não podes fazer perguntas ou ter qualquer tipo de interação com o teu colega. Faz o melhor que conseguires!

Ao segundo elemento escolhido é fornecido um cartão com um desenho abstrato e posiciona-se este elemento de preferência num canto da sala, virado de costas para o elemento que está no quadro, de frente para a parede, de modo a impossibilitar qualquer contato visual entre ambos, dando a seguinte instrução:

Agora vais descrever ao teu colega o que vês neste cartão com o máximo de detalhes possível de modo a que ele possa desenhar o que estás a ver neste cartão no quadro onde ele está. Não poderás fazer perguntas ao teu colega ou olhar para ele e quando acabares a descrição do que está no cartão dizes ao colega.

Há três cartões pelo que, poder-se-à repetir o exercício caso se considere pertinente.

No final do exercício devem ser exploradas as seguintes questões:

O que aconteceu para o que estava a ser dito ser interpretado de maneira diferente? Sentiram dificuldades na comunicação? O que dificultou? O que facilita a situação? Conseguem dar exemplos de situações no vosso dia-a-dia em que isto aconteça?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

No exercício ComunicArte é possível distribuir folhas brancas por todos os membros do grupo e assim, além do colega que está no quadro, todos podem efetuar o exercício podendo-se em seguida colocar questões tais como:

Se ouvirem todos as mesmas indicações como é que os vossos desenhos são todos diferentes? Acham que no dia-a-dia relatam algo que aconteceu aos vossos amigos e todos percebem da mesma maneira?

Temática:	Material:
“Role play de comunicação” (Comunicação)	Situações role play da comunicação / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Role play comunicação / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.
Objetivo da Sessão	
Conhecer os limites do processo comunicacional;	
Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.	
Descrição da Sessão	
Nesta sessão é apresentado ao grupo 3 situações. São seleccionados três subgrupos que têm de apresentar um relato para o mesmo acontecimento a três recetores diferentes (amigo, professor, etc.). No final partilha-se com os grupos se existem mais alternativas e sugestões de relatos e conclui-se que podemos transmitir a mesma informação a pessoas diferentes, no entanto com discursos adequados ao recetor.	
Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.	

SESSÃO 12



Temática:	Material:
“Como se diz?” (Comunicação)	Situações “como se diz?” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	“Como se diz?” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os limites do processo comunicacional;

Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.

Descrição da Sessão

Nesta sessão, divide-se o grupo em dois e expõe-se duas situações. Os dois grupos terão de apresentar duas soluções para cada situação de forma a promover estratégias de comunicação pró-sociais, tais como: negociar/combinar e exprimir opinião.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

SESSÃO 13

Temática:	Material:
“A... qué? AGIR!” (Comunicação- estilos de comunicação)	Cartões de Estilos Comunicacionais / Ficha dos Estilos Comunicacionais / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Características dos estilos comunicacionais / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes estilos de comunicação;

Conhecer os limites do processo comunicacional;

Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.

Descrição da Sessão

Após um resumo com o grupo acerca das sessões sobre comunicação e as ideias principais, o grupo é dividido em duas partes. São dados cartões acerca de características de estilos comunicacionais e os participantes, num primeiro momento, discutem em grupo preenchendo a ficha em anexo. Posteriormente é reproduzido o quadro da ficha no quadro de modo a fazer a coreção do exercício.

Para ajudar a elucidar o formador pode solicitar aos jovens que, à medida que se nomeiam características, exponham uma situação que exemplifique.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

SESSÃO 14



Temática:	Material:
“O João vai agindo...” Assertividade	Cartões “A turma do João” (3) / Folha de Presenças Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	“A turma do João” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Desenvolver estratégias de comunicação assertiva;

Fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais;

Fomentar uma comunicação promotora de relações sociais normativas.

Descrição da Sessão

Como introdução à temática realizar com o grupo um levantamento de ideias sobre a temática da “Assertividade”, levando o grupo a refletir sobre:

O que é? Que outros tipos de comunicação existem? Quais as principais características?

Dividir o grupo em três grupos. A cada grupo será dada um situação de vida real e cada um dos grupos deverá dar uma resposta à situação tendo em conta os seguintes tipos de comunicação: assertivo, passivo, agressivo. Cada grupo terá de representar para os restantes a situação bem como a resposta encontrada pelo grupo.

Procede-se então ao debate acerca do exercício:

O que difere nas diferentes respostas? Como foi a linguagem corporal enquanto representavam? Como responderiam vocês? Qual a maneira de comunicar que consideram mais eficaz? O que pode acontecer quando se tem uma postura agressiva? E passiva?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Temática:	Material:
	Cartões “Entre o Bom e o Mau” (em triplicado) / Correção do Exercício “Entre o Bom e o Mau” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
“Entre o Bom e o Mau” Assertividade	Atividades:
	Brainstorming com os estilos de comunicação: Agressivo, passivo e assertivo / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Desenvolver estratégias de comunicação assertiva.

Descrição da Sessão

No início da sessão, o formador explica que irá falar sobre as formas de comunicação e que gostaria de perceber o que o grupo sabe sobre isso. Realiza então um brainstorming com os grupos sobre os três tipos de comunicação: agressivo, passivo e assertivo. Depois do grupo dizer algumas palavras sobre as diferenças entre os estilos de comunicação, o formador, deverá dar as definições dos conceitos, tendo em conta:

Agressivo: é aquele que se vê como sendo superior aos outros e quer que os outros façam aquilo que quer, este tipo de comunicador não ouve os outros e tende a monopolizar a comunicação, os comunicadores agressivos podem conseguir o que querem mas muitas vezes em detrimento dos outros. **Passivo:** é aquele comunicador que se sente inferior aos outros e sente que as outras pessoas sabem mais do que ele, nunca fala e concorda sempre com os outros, executando o que os outros lhe exigem e **Assertivo:** é aquele que envolve a expressão direta, pela pessoa, das suas necessidades ou preferências, emoções e opiniões sem que, ao fazê-lo, ela experiencie ansiedade indevida ou excessiva, e sem ser hostil para o interlocutor. É, por outras palavras, aquele que permite defender os próprios direitos sem violar os direitos dos outros.

Em seguida o formador divide o grupo em três subgrupos e distribui um conjunto de cartões “Entre o Bom e o Mau”. Os subgrupos terão que ligar os cartões que dizem “BEM-EDUCADA” e “MAL-EDUCADA” (cartões principais) aos cartões com frases e palavras alusivas a uma pessoa que mostra que é “bem-educada” ou “mal-educada” comunicação (cartões secundários), de forma a construir uma tabela certa.

De seguida, procede-se-à correção das tabelas de cada grupo e no final reflete-se sobre as seguintes questões: *Todos concordam com o que é ser bem-educado e mal-educado? Todos no grupo só têm comportamentos bem-educados? Porque é tão difícil controlar os comportamentos? E porque é que não somos sempre bem-educados se sabemos o que fazer para ser?*

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

SESSÃO 16



Temática:	Material:
	Ficha “Da mesma cor” / Correção da Ficha “Da mesma cor” / Lápis de cor / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
“Pensar Antes de Falar” Assertividade	Atividades:
	Dinâmica: “Desejar ao próximo o que se deseja a si mesmo” / Dinâmica “Da mesma cor” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.
Objetivo da Sessão	
Desenvolver estratégias de comunicação assertiva;	
Fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais;	
Fomentar uma comunicação promotora de relações sociais normativas.	
Descrição da Sessão	
<p>O formador inicia a sessão fazendo um resumo sobre os conceitos da sessão anterior, ou seja, um resumo (com o grupo) sobre comunicação agressiva, passiva e assertiva, pedindo aos elementos do grupo que dêem exemplos para cada um dos estilos.</p> <p>De seguida o formador irá realizar a dinâmica: “Desejar ao próximo o que se deseja a si mesmo”. O formador formará um círculo e distribuirá para os membros do grupo lápis e papel. Pedirá para cada um para escrever algum tipo de atividade que gostaria que o colega sentado à esquerda realizasse. Depois disso pedirá a cada um que leia o que escreveu e desempenhe a tarefa que havia sugerido ao seu colega. Em seguida o formador debaterá com o grupo qual era a conclusão do jogo, mostrando na prática que não devemos desejar ao próximo aquilo que não queremos para nós mesmos e que ninguém gosta que se tenha atitudes passivas ou agressivas quando conversamos com alguém.</p> <p>Em seguida distribui-se a ficha “Da mesma cor”, e pede-se aos participantes que usem três cores diferentes para diferenciar as frases que dizem respeito aos três estilos de comunicação, pintando cada retângulo da mesma cor correspondente, ou seja, explica-se aos participantes que deverão colorir da mesma cor as palavras e as frases que achas que estão relacionadas umas com as outras.</p> <p>De seguida, e com base na grelha de correção, realiza-se a correção e o debate com o grupo, de forma que os elementos reflitam sobre os tipos de comunicação que usam normalmente.</p> <p>Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.</p>	

Temática:	Material:
<p>“Assertivo, ehhh!” Assertividade</p>	<p>Ficha “Quem é quem?” / Correção da Ficha “Quem é quem?” / Cartões “Faz de maneira diferente” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos</p>
	<p>Atividades:</p> <p>Dinâmica “Quem é quem?” / Dinâmica “Faz de maneira diferente” / Avaliação da Sessão</p>
	<p>Duração: 60 min.</p>
Objetivo da Sessão	
<p>Desenvolver estratégias de comunicação assertiva;</p> <p>Fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais;</p> <p>Fomentar uma comunicação promotora de relações sociais normativas.</p>	
Descrição da Sessão	
<p>O formador inicia a sessão com a dinâmica “Quem é quem?”, onde cada elemento terá que fazer corresponder as frases ao estilo de comunicação. No final faz-se a correção da ficha, fazendo referência ao estilo mais adequado e às vantagens e desvantagens de cada estilo de comunicação.</p>	
<p>De seguida realiza-se a dinâmica “Faz de maneira diferente”. Esta dinâmica consiste no desenvolvimento de diferentes role plays onde o formador realiza sempre o papel de agressivo na resposta que dá à situação, sendo que os participantes deverão representar o papel de assertivo. No final de cada role play deverá fazer-se a avaliação do tipo de resposta dada pelos jovens (de forma a que estes treinem as situações reais de respostas assertivas). No final da representação dos role play deverá deixar-se tempo para que os jovens proponham outras situações que normalmente eles ou os colegas não respondem de forma assertiva e que poderiam responder de maneira diferente.</p>	
<p>Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.</p>	
Orientações / Sugestões	
<p>Na dinâmica “Faz de maneira diferente” poderá dar-se a oportunidade de vários jovens fazerem o mesmo role play para que estes se apercebam que também existe diferentes respostas assertivas, dependendo da situação de quem dá a resposta.</p>	

SESSÃO 18



Temática:	Material:
“Sei lá eu o que fazer!” (Gestão de Conflitos)	Esquema da Resolução de Conflitos / Bostik / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Etapas da Resolução de Conflitos / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;

Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.

Descrição da Sessão

De modo a fazer uma introdução relativamente ao tema é feito um enquadramento acerca de etapas básicas (de modo simplificado) para se resolver um problema. Assim sendo, é explicado que primeiramente têm de perceber se de fato existe um problema, em seguida definir da melhor maneira possível qual é o problema. Posteriormente há que pensar no máximo de alternativas e por último fazendo um balanço de viabilidade e consequências desejáveis e/ou indesejáveis de modo a escolher apenas uma solução para o problema, sendo essa a mais viável (apoio do anexo “Esquema Resolução de Conflitos” desta sessão para reconstruir o esquema num quadro ou parede).

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Temática:	Material:
“Problemas? Onde? Onde?” (Gestão de Conflitos)	Cartões da Estrutura da Resolução de Conflitos / Ficha de Resolução de Conflitos - Casos Práticos / Ficha “Experimenta Resolver” / Cartões “Agora é Real” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Resolução de Conflitos - Casos Práticos / Dinâmica “Experimenta Resolver” / Role play “Agora é Real” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;

Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.

Descrição da Sessão

O formador revê as informações sobre a estrutura da resolução de problemas (mostrando novamente os cartões com as etapas) e depois através da ficha de resolução de conflitos - Casos Práticos, exemplifica. Esta ficha contém 2 problemas práticos, sendo que no 1º Problema apenas o formador resolve, mostrando como se aplicam as etapas de Resolução de Conflitos, passando depois para o 2º problema onde o formador resolve em conjunto com os elementos do grupo.

Em seguida, o formador distribui individualmente a ficha “Experimenta Resolver” e pede que cada um a resolva de forma individual, cada elemento tem seis minutos para resolver a ficha e de seguida passa-se à correção da ficha, para que fique claro o procedimento para a resolução de problemas.

De seguida, realiza-se o role play com os cartões “Agora é Real” e pede-se entre os participantes voluntários (tendo em conta o problema apresentado) para irem dramatizar os dois problemas improvisando as respostas mas adequadas para cada um deles. Para o mesmo problema poderão ser vários grupos a dramatizar desde que cada grupo tenha uma resposta diferente para cada um dos problemas.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

SESSÃO 20



Temática:	Material:
“Um problema ou três?” (Gestão de Conflitos)	Ficha 3 Histórias / Quadro 3 Histórias / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Dinâmica das “3 histórias” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;

Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.

Descrição da Sessão

O grupo é dividido em três subgrupos e a cada subgrupo é dada uma das versões de uma história, tendo posteriormente de preencher uma tabela com as etapas da resolução e conflitos trabalhadas na sessão anterior, identificando: se há ou não um problema, qual, alternativas e solução.

Após todos terminarem a tarefa em grupo é discutido oralmente o que cada grupo respondeu. Tendo em conta que se trata de 3 histórias acerca da mesma situação mas abordadas do ponto de vista de 3 personagens diferentes, abre-se espaço a integrar a presente temática bem como temáticas já abordadas (como a da comunicação) e integrá-las:

Temos três situações diferentes ou apenas uma situação? E temos três problemas? A solução escolhida por cada grupo poderá ser a alternativa escolhida que agrada a todos? Qual a melhor alternativa para esta situação com três pontos de vista?

Pensando no eu já falamos em sessões anteriores (nomeadamente no tema da comunicação e gestão de sentimentos), o que se passou aqui na comunicação da situação? Acham que houve aqui distorções? O que as personagens estavam a sentir interferiu com o modo como relaram a situação? O que poderia ser diferente?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Temática:	Material:
“As encruzilhadas” (Gestão de Conflitos)	Ficha Refletir / Ficha consequências / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Refletir Consequências / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.
Objetivo da Sessão	
Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;	
Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.	
Descrição da Sessão	
<p>Convida-se os elementos do grupo a agruparem-se em pares e a construir, com palhinhas e pionés, uma torre a mais alta possível. Seguidamente, debate-se com os jovens as dificuldades que sentiram e quais as estratégias escolhidas para chegarem ao fim das tarefas. Reflete-se sobre a seguinte ideia: todos os problemas têm uma coisa em comum, todos têm uma solução. Os problemas podem ser resolvidos mas a sua solução requer aprendizagem e resistência à frustração.</p> <p>Seguidamente pretende-se que todos os elementos do grupo parem e pensem sobre os seus atos e as suas decisões, neste sentido, explica-se ao grupo que se tomamos uma decisão depressa esquecemo-nos de detalhes importantes, porque não reunimos toda a informação necessária para a resolver. Há formas diferentes de resolver os problemas e quantas mais pensarmos melhor. Escreve todas as formas possíveis de resolveres o problema que se encontra em anexo (ficha refletir).</p> <p>Posteriormente reflete-se com o grupo que antes de tomar uma decisão é importante que nos fixemos nas consequências que podem existir, neste sentido completa o quadro em anexo (ficha consequências). Importa ainda ressaltar ao grupo que os efeitos das nossas ações podem ser positivos ou negativos. Quer para os indivíduos, quer para os outros que o rodeiam.</p> <p>Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.</p>	

SESSÃO 22



Temática:	Material:
“Regras, Limites e Consequências” (Regras Sociais)	Powerpoint Regras / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	“Regras, Limites e Consequências” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;

Promover uma consciencialização das consequências que as ações/decisões tomadas têm na vida diária.

Descrição da Sessão

Realização de um regulamento em que os jovens indiquem as regras da sua comunidade onde vivem. Posteriormente, será explorado este conceito de “regras” a partir de exemplos (como seria o trânsito sem sinais, como seria o futebol sem regras, como seria a escola sem horários e regulamentos). Em seguida, explica-se ao grupo que a sala será a nossa cidade e cada um dos elementos terá de identificar uma personagem dessa mesma cidade. No final, solicita-se a todos que elaborem duas regras daquela cidade.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

SESSÃO 23

Temática:	Material:
“Cidade Fantasma” (Regras Sociais)	Mapa da Cidade / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Cidade Fantasma / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.
Objetivo da Sessão	
Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;	
Promover uma consciencialização das consequências que as acções/decisões tomadas têm na vida diária.	
Descrição da Sessão	
Inicia-se a sessão com a entrega de um mapa de uma cidade a cada participante. Os participantes terão de atribuir um nome à sua cidade e identificar as estruturas principais que uma cidade deverá ter (hospital, escola, centro de saúde, etc.). Posteriormente a isso, terão de identificar três crimes que eles considerariam ser punidos na sua cidade e aplicar uma pena a cada um deles. No final, promove-se a discussão, analisando a diversidade de crimes e as respectivas punições/sanções.	
Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.	
Orientações / Sugestões	
Poderá ser explorada a questão das consequências dos actos a que todos estamos sujeitos.	

SESSÃO 24



Temática:	Material:
“O Outro lado” (Regras Sociais)	Cartões “Polícia e ladrão” / Role plays “Polícia e ladrão” / Ficha “O Roubo” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;

Promover uma conscientização das consequências que as ações/decisões tomadas têm na vida diária.

Descrição da Sessão

O formador inicia a sessão explicando que todos temos regras e deveres (tal como explicado nas sessões anteriores) e que o cumprimento dessas regras nos fazem viver em sociedade.

Em seguida, o formador pede nove elementos para ser voluntários na realização de um role play sobre polícias e ladrões, e distribui pelos voluntários os diferentes cartões. Em seguida, explica a situação dos role plays “Polícia e ladrão”, e em cada etapa dos role play explora os sentimentos que cada personagem teve com a situação, de forma a que os participantes se apercebam que todas as ações tem uma outra face, que eles muitas vezes desconhecem e não é muito diferente da deles. No último role play (com a mulher do polícia) o formador deverá fazer de “Mulher de Polícia” e deverá colocar o ênfase nas seguintes situações: *dele nunca estar em casa com a família, não ajudar em nada, ter um trabalho por turnos, ter um trabalho perigoso e mal pago.*

Em seguida todos os elementos realização em quatro grupos a ficha “O roubo”, no fim da realização da ficha em grupo debater com o grupo os sentimentos que tal conflito causou, levando-os a pensar no fato de que todas as histórias têm dois lados, e ambos sofrem com as decisões erradas.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

No role play de polícias e ladrões o formador pode definir quais os elementos que quer para a dinâmica caso se avalie isso como pertinente e adequado ao grupo, assim como, pode definir de forma propositada quem desempenha qual papel.

SESSÃO 25

Temática:	Material:
“Certo e Errado” (Regras Sociais)	Cartões das atitudes / Cartões certo-errado / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Certo e Errado / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.
Objetivo da Sessão	
Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;	
Promover uma consciencialização das consequências que as acções/decisões tomadas têm na vida diária.	
Descrição da Sessão	
Inicia-se a sessão com o jogo; Certo e Errado. Os participantes devem sentar-se em círculo e os cartões das atitudes/comportamentos colocam-se numa mesa virados para baixo. Todos os participantes devem ter dois “cartões de certo e errado” e sempre que um cartão de atitudes é revelado têm de mostrar qual o cartão certo/errado lhes parece ser o mais indicado. Se, no entanto, algum jovem colocar uma carta incorretamente deverá promover-se a discussão para que todos possam chegar à mesma conclusão.	
Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.	

SESSÃO 26



Temática:	Material:
Pós-teste	Papel de cenário / Pincéis com cordas presas à extremidade / Recipiente com tinta verde, vermelha e azul / Pós-Teste / Grelha de Avaliação da Sessão / Folha de Presenças
	Atividades:
	Quebra-gelo: pintores / Realização do Pós-teste / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Avaliação dos elementos do grupo nas temáticas do manual.

Descrição da Sessão

Inicialmente é solicitado ao grupo que se divida em três grupos. Todos os grupos irão ter na sua posse uma tela, um pincel e um recipiente de tinta. O objetivo do jogo é que todos os elementos do grupo desenham na tela uma casa com o pincel de que dispõem, no entanto o pincel terá de ser segurado por todos os elementos do grupo com umas cordas que equilibraram o pincel na posição desejada. No final o grupo que tiver desenhado a casa mais perfeita possível será o vencedor. Após o jogo terminar, será importante refletir que para se trabalhar em equipa será necessário conhecer antecipadamente as características fortes de cada elemento do grupo para poder terminar a tarefa com sucesso.

Após a atividade quebra-gelo solicita-se a realização do Pós-teste.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Será importante que no jogo quebra-gelo a competição se torne saudável e não excessiva até porque o objetivo final do jogo não se centra apenas no vencedor, mas sim no modo como estes conseguiram lá chegar. Seria interessante explorar que estratégias os grupos encontram para superar o desafio.

No final da sessão poderá deixar-se algum espaço para que cada elemento possa dizer uma frase ou palavra que caracterize todo o percurso feito até aqui.



APLICAÇÃO EXPERIMENTAL DO AGIR

Mediante o processo de construção deste manual, realizaram-se experiências de aplicabilidade nos territórios de Mira Sintra/Agualva e Rio de Mouro, no sentido de validar este programa. Importa salientar que parte resultante deste manual tem origem na experiência de terreno e de aplicabilidade de programas de competências pessoais e sociais por parte das técnicas que construíram este manual.

Neste programa participaram 90 elementos e três técnicos (os autores do programa).

A aplicação experimental permitiu, validar as características do programa, quer ao nível metodológico, quer ao nível dos conteúdos abordados e dos objetivos definidos. Uma das metodologias que se concluiu eficaz na dinamização das sessões foi a constituição de pares pedagógicos, demonstrando-se um método rentável para o desenvolvimento das sessões e para o atingir dos objetivos propostos em cada temática.

No âmbito da experimentação os grupos alvo de intervenção foram bastante heterogéneos, o que facilitou o enriquecimento dos resultados aferidos (87% dos participantes aumentaram as suas competências pessoais e sociais).

A nível da participação verificou-se um envolvimento satisfatório, bem como existência de interesse face ao programa e respetivas às temáticas constituintes. Assim, os participantes referiram algumas ideias chave que reforçaram a pertinência deste programa: importância de trabalhar em grupo; a importância de saber lidar com os outros; e a necessidade de aprofundar competências que não se encontram consolidadas nos indivíduos.

CONCLUSÕES



Em modo de conclusão, avaliamos este manual como uma mais-valia para o trabalho com jovens entre os 14 e os 18 anos, sendo que, pode ser usado como intervenção preventiva ou interventiva. Uma das vantagens do manual é o fato de obter resultados semelhantes para raparigas e para rapazes, podendo ser aplicado com grupo heterogéneos e ainda assim atingir as metas propostas. Este manual tem ainda a vantagem de poder ser aplicado tanto em contexto escolar como em contexto comunitário. Verificou-se que quando aplicado no contexto escolar, o trabalho realizado com o grupo/turma é mais profícuo do que o trabalho realizado apenas com grupo/sinalizados. A utilização de par pedagógico na aplicação das sessões (sendo esta uma recomendação e não uma condição para a aplicação do programa) foi outra das conclusões resultantes da aplicação do manual que consideramos de relevo. Isto porque tal metodologia permite uma melhor gestão do grupo e respetivos conflitos, facilita o estabelecimento de relações empáticas com um maior número de jovens e de forma mais célere por parte dos técnicos.

Relativamente à metodologia aplicada, ao longo das sessões do programa, esta foi a que a equipa técnica considerou como mais pertinente e a que permitiu/facilitou o envolvimento dos jovens, uma vez que também esta já tinha sido experimentada em projetos anteriores (que incluíam aplicação de programas de desenvolvimento de competências pessoais e sociais), em ambos os territórios.

Um dos aspetos a trabalhar de futuro, como forma de solidificar os resultados obtidos com o programa é o trabalho paralelo com as famílias. Tem-se constatado que os jovens que são alvo, não só do programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, mas também são acompanhados a nível tutorial (ou seja, têm um acompanhamento individualizado) apresentam melhores resultados escolares, assim como interfere positivamente com a auto-estima do jovem, tornando-se mais fácil antecipar situações de maior conflito. Relativamente ao trabalho com as famílias, já está em curso a elaboração de um manual, que vá ao encontro das temáticas abordadas neste manual, mas cujo objetivo se insere na esfera familiar, para que o trabalho realizado com o jovem possa ser aplicado de uma forma sistémica, abrangendo assim, os vários níveis onde o jovem se insere (indivíduo/família/sociedade).



BIBLIOGRAFIA

- > Bandura, A. (1976). *Social Learning Theory*. N. J., Prentice-Hall.
- > Beutler, L. E. & Harwood, T. M. (2000). *Prescriptive Psychotherapy - A practical Guide to Systematic Treatment Selection*. Oxford University Press.
- > Erikson, E. (1976). *Infância e Sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar Editores
- > Herrero, C. (2001). *Criminologia - (Parte General y Especial)*. Madrid: Dykinson.
- > Matos, M. G. (1999). *Desenvolvimento de Competências de Vida na Prevenção do Desajustamento Social*. Lisboa: FMH/IRS-MJ.
- > Moreira, P. (2005). *Para uma Prevenção que Previna*. Coimbra: Quarteto.
- > Mrazek, P. J. & Haggerty, R. J. (Eds.) (1994). *Reducing risks for mental disorders: frontiers for preventive intervention research*. Washington, DC: National Academy Press.
- > Peterson, L., & Roberts, M. (1986). *Community Intervention Prevention*. In G. Quay, & J. Werry, *Psychological Disorders of Childhood* (pp. 622-652). Miami: John Willey & Sons.
- > Pinheiro, M., R. (1998). (Re) pensar o menor adolescente: Contributos para o seu desenvolvimento e (re) educação. *Cadernos de Revista do Ministério Público*, 9, 90-104.
- > Soares, I. (2000). *Psicopatologia do desenvolvimento: trajetórias (in-adaptativas ao longo da vida)*. Coimbra: Quarteto Editora.



FICHA TÉCNICA

Alexandra Candeias, Psicopedagoga, Coordenadora do Projecto “Novos Desafios II” - Programa Escolhas

Ana Rita Rebelo, Psicóloga Criminal e de Comportamento Desviante, Técnica do Projecto “Novos Desafios II” - Programa Escolhas

Patrícia Bruno, Psicóloga Criminal e do Comportamento Desviante, Coordenadora do Projecto “Escolhas Saudáveis” - Programa Escolhas

Consultora:

Margarida Gaspar Matos, Consultora do Grupo de Educação, Educação Parental e Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais do Programa Escolhas

ANEXOS



ANEXO 1 - Pré-teste, Contrato, B.I., Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 2 - Tabela de identificação de cartas individuais, Cartas AGIR, Grelha de Avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 3 - Ficha das metas, Cartas das metas, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 4 - Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 5 - Grelha da turma, Cartões da turma, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 6 - Ficha dos sentimentos e emoções, Fichas “As minhas reações”, Correção Ficha dos sentimentos e emoções, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 7 - Jogo Pictionary, Cartões das emoções, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 8 - Ficha “Tudo eu”, Ficha “Há que ter algo”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 9 - Ficha “O que me faz sentir”, Ficha “Ai que me vou descontrolar”, Cartões “Ai que me vou descontrolar”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 10 - Cartões figuras abstractas, Cartões palavras-frases, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 11 - Situações role playing sobre comunicação, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da Sessão e Folha de Presenças.

ANEXO 12 - Situações do jogo “Como se diz?”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 13 - Cartões estilos comunicacionais, Ficha estilos comunicacionais, Grelha de Avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 14 - Cartões a turma do João, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 15 - Cartões “Entre o Bom e o Mau”, Correção do exercício “Entre o Bom e o Mau”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 16 - Ficha “da mesma cor”, Correção da Ficha “da mesma cor”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 17 - Cartões “Faz de maneira diferente”, Ficha “Quem é quem?”, Correção da ficha “Quem é quem”, Grelha de Avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 18 - Ficha resolução de conflitos, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 19 - Cartões da estrutura da resolução de conflitos, Ficha de resolução de conflitos - Casos práticos, Ficha “Experimenta resolver”, Cartões “Agora é real”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 20 - Ficha “Três histórias”, Quadro “Três histórias”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 21 - Ficha das consequência, Ficha “reflectir”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 22 - Apresentação “Regras”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 23 - Mapa da “Cidade Fantasma”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 24 - Cartões “Polícia e ladrão”, Role plays “Polícia e ladrão”, Ficha “O Roubo”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 25 - Ficha das atitudes, Ficha “Certo e Errado”, Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 26 - Pós Teste, Grelha de avaliação da sessão e Folha de presenças.

ANEXO 27 - Instrumentos de avaliação (Grelha de avaliação dos técnicos, Avaliação da sessão, Folha de presenças, Certificado de aptidão, Pré-teste, Pós-teste, Correção pré-teste e Pós-teste, Pré-teste e Pós-teste auto e hétero conhecimento, Pré-teste e Pós-teste gestão de emoções e sentimentos, Pré-teste e Pós-Teste comunicação, Pré-teste e Pós-teste assertividade, Pré-teste e Pós-teste gestão de conflitos, Pré-teste e Pós-teste regras sociais, Pré-teste e Pós-teste, Grelha de cotação Pré-teste e Pós-teste e Cotação Pré-teste e Pós-teste.

RECURSO

PROGRAMA AGIR PARA NOVOS CAMINHOS

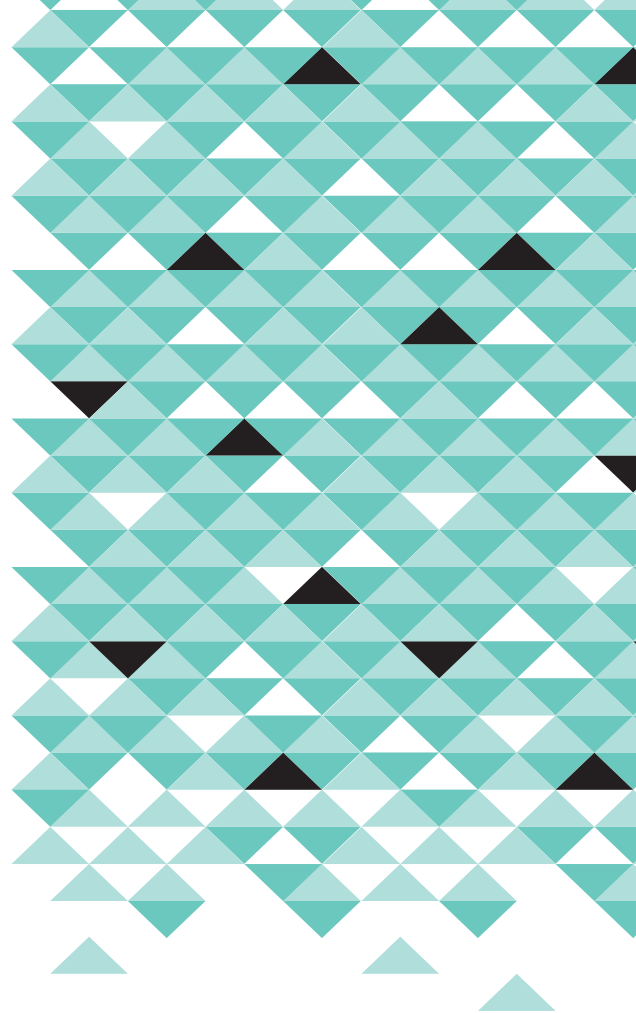
PROJETO

NOVOS DESAFIOS II
ESCOLHAS SAUDÁVEIS

INSTITUIÇÕES DE CONSÓRCIO

CASA SEIS - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO
MUNICÍPIO DE SINTRA
JUNTA DE FREGUESIA DE MIRA SINTRA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DOMINGOS JARDO
ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3º CICLO EB MATIAS AIRES
AESINTRA - ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE SINTRA
C.E.C.D. - CENTRO DE EDUCAÇÃO PARA O CIDADÃO DEFICIENTE
ESCOLA INTERCULTURAL DAS PROFISSÕES E DO DESPORTO DA AMADORA, E.M

ASSOCIAÇÃO LUSO CABOVERDEANA DE SINTRA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE RIO DE MOURO PADRE ALBERTO NETO
FREGUESIA DE RIO DE MOURO
MUNICIPIO DE SINTRA
FREGUESIA DE ALGUEIRÃO MEM MARTINS
ESCOLA SECUNDÁRIA DE MEM MARTINS
COMISSÃO DE PROTECÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS DE SINTRA OCIDENTAL
FUNDAÇÃO AGA KHAN PORTUGAL
DIRECÇÃO GERAL DE REINSCRIÇÃO SOCIAL
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARIA ALBERTA MENÉRES



RE / FAZER ESCOLA
COM O ESCOLHAS
COLHAS

