



Guia de **Atividades**

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Índice

1. Comunicação 08

- 1.1 — Atividade 1: Melhorar a Comunicação Através da Escuta 09
- 1.2 — Atividade 2: Comunicação Eficaz Através de Cenários de Role-Playing 12
- 1.3 — Atividade 3: Compreendendo a Comunicação Não-Verbal Através de Mímicas 15
- 1.4 — Atividade 4: Desenvolver Competências de Comunicação Através de Narrativas de Histórias Colaborativas 18
- 1.5 — Atividade 5: Melhorar a Comunicação Através do Desafio de Falar em Público 21

2. Trabalho de Equipa 24

- 2.1 — Atividade 1: Criar Trabalho em Equipa Através do Desafio Perdido no Labirinto 25
- 2.2 — Atividade 2: Promover o Trabalho em Equipa Através do Desafio do Nó Humano 28
- 2.3 — Atividade 3: Construir Uma Ponte 30
- 2.4 — Atividade 4: Desafio de Sobrevivência 33
- 2.5 — Atividade 5: Desafio da Torre de Balões 38

3. Empatia 42

- 3.1 — Atividade 1: Construir Empatia Através da Narrativa de Histórias 43
- 3.2 — Atividade 2: Desenvolver Empatia Colocando-se no Lugar do Outro 47
- 3.3 — Atividade 3: Construir Empatia Através de Role Play: Resolução de Conflitos 51
- 3.4 — Atividade 4: Desafio do Mapa de Empatia 58
- 3.5 — Atividade 5: Empatia Através da Música 61

4. Construção de Relações 64

- 4.1 — Atividade 1: Um Passo Para a Frente, Um Passo Para Trás 65
- 4.2 — Atividade 2: Bom Dia E.T. 66
- 4.3 — Atividade 3: Espelho de Emoções 68
- 4.4 — Atividade 4: A Nossa História 70

4.5 — Atividade 5: Cartas para... 72

5. Resolução de Conflitos 74

5.1 — Atividade 1: O Meu Ponto de Vista 75

5.2 — Atividade 2: Um, dois três... 77

5.3 — Atividade 3: Resoluções Comuns 79

5.4 — Atividade 4: Carrega no botão! 81

5.5 — Atividade 5: Mr. Mim 82

5.6 — Atividade 6: Tenta fazer-me cair 84

6. Saúde Física 86

6.1 — Atividade 1: Limpa o Mundo 87

6.2 — Atividade 2: Vamos contar uma história 89

6.3 — Atividade 3: Jogos Funlympic 91

6.4 — Atividade 4: Desafios Partilhados 93

6.5 — Atividade 5: Compôr o Meu Menu 95

7. Autorregulação 98

7.1 — Atividade 1: Exercício de Um Minuto de Respiração 99

7.2 — Atividade 2: Diário Terapêutico 101

7.3 — Atividade 3: Visualização do dia 103

7.4 — Atividade 4: Respiração controlada para a ansiedade 105

7.5 — Atividade 5: Técnica STOPP 107

8. Definição de Objetivos 110

8.1 — Atividade 1: Quadro de Visão 111

8.2 — Atividade 2: Lista de Desejos 113

8.3 — Atividade 3: Onde te vês daqui a 5 e 10 anos? 115

8.4 — Atividade 4: Análise SWOT Pessoal 117

9. Desenvolvimento Pessoal 120

- 9.1 — Atividade 1: Desafio de 30 Dias 121
- 9.2 — Atividade 2: Mapa de Autodescoberta 123
- 9.3 — Atividade 3: Diário de Gratidão 126
- 9.4 — Atividade 4: Sessão de Feedback 128

10. Gestão de Tempo 130

- 10.1 — Atividade 1: Desafio do Controlo do Tempo 131
- 10.2 — Atividade 2: Matriz de Priorização 134
- 10.3 — Atividade 3: Criação de um Plano Semanal 136
- 10.4 — Atividade 4: Vence o Relógio: Otimiza o teu Dia 138

11. Mecanismos de Coping 142

- 11.1 — Atividade 1: Construção de um Kit de Resiliência 143
- 11.2 — Atividade 2: Mapeamento de Stress e de Soluções 146
- 11.3 — Atividade 3: Reset Emocional Guiado 148

12. Gestão de Stress 150

- 12.1 — Atividade 1: Role Play: Dominar Cenários de Stress 151
- 12.2 — Atividade 2: Flash Mob: Expressar Stresse Resiliência 153
- 12.3 — Atividade 3: Projeto de Vídeo: Crónicas de Coping 155

13. Bem-Estar Ambiental 158

- 13.1 — Atividade 1: Semente da Mudança: Plantar uma Árvore para o Futuro 159
- 13.2 — Atividade 2: Desafio de limpeza: Projeto de Recuperação do Parque 161
- 13.3 — Atividade 3: Caça aos Tesouros dos Grandes Espaços Exteriores 163
- 13.4 — Atividade 4: Pratos amigos do Planeta: Uma Jornada de Cozinha Sustentável 165

14. Resolução de Problemas 168

- 14.1 — Atividade 1: Sala de Fuga: Encontra a Saída! 169
- 14.2 — Atividade 2: Jogo do Ministério do Assassinato 171
- 14.3 — Atividade 3: Jogo de Sobrevivência: O Desafio Final 174
- 14.4 — Atividade 4: Proteja o Ovo 176
- 14.5 — Atividade 5: Laboratório de soluções: da Ideia ao Impacto 178

15. Bem-Estar Social 180

- 15.1 — Atividade 1: Mural Colaborativo: Retrato da Nossa Comunidade 181
- 15.2 — Atividade 2: Mosaico Cultural: Partilha das nossas Histórias 183
- 15.3 — Atividade 3: Olimpíadas de Construção de Equipa 185
- 15.4 — Atividade 4: Ensina e Aprende: Dia de Partilha de Competências 187

16. Regulação Emocional 190

- 16.1 — Atividade 1: Alquimia dos Sentimentos 191
- 16.2 — Atividade 2: Emoções no Comando 202
- 16.3 — Atividade 3: Pensar, sentir, agir 205
- 16.4 — Atividade 4: Respirar para Acalmar 215

17. Autoconsciência 218

- 17.1 — Atividade 1: Auto-retrato 219
- 17.2 — Atividade 2: Mapa dos meus Valores 222
- 17.3 — Atividade 3: Eu aos Olhos dos Outros 226
- 17.4 — Atividade 4: O que quero ser aos 30 anos 229

18. Saúde Mental 232

- 18.1 — Atividade 1: A Saúde Mental é um Tesouro 233
- 18.2 — Atividade 2: Quiz 1 – Problemas de Ansiedade 237
- 18.3 — Atividade 3: Quiz 2 - Depressão 240



18.4 — Atividade 4: Quiz 3 – Dependência da Internet	243
18.5 — Atividade 5: Aprender com filmes	246



STRONGER YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Comunicação



1. Comunicação

1.1 Atividade 1: Melhorar a Comunicação Através da Escuta



Materiais Necessários



Papel

(uma folha por participante)



Canetas



Pequenos cartões com sugestões de conversa



Faixa Etária

15-17 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade principal, e 10 minutos para análise)

Cartões com perguntas/ Conversas

1. Qual é a tua memória favorita?
2. Descreve um dia ideal para ti.
3. Fala-me de uma atividade que gostes de fazer.
4. Como descreverias o teu lugar preferido?
5. Quem te inspira e porquê?
6. Qual foi a coisa mais interessante que aprendeste recentemente?
7. Se pudesses viajar para algum lugar, para onde irias?
8. Partilha uma situação engraçada pela qual tenhas passado.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Melhorar a capacidade de escuta ativa e de comunicação verbal.

Objetivos

- No final da atividade, os participantes deverão demonstrar capacidades de uma escuta ativa, resumindo com precisão a história do seu parceiro.
- Os participantes irão identificar três técnicas verbais e não verbais para uma escuta efetiva.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Explicar a importância da escuta ativa na comunicação.

A escuta ativa é fundamental na comunicação porque garante que ambas as partes se compreendem verdadeiramente, promovendo trocas mais claras e significativas. Não se limita a ouvir as palavras; implica envolver-se com a mensagem, pensar criticamente sobre ela e responder de forma ponderada. A escuta ativa promove a empatia, reduz os mal-entendidos e fortalece as relações.

Sinais verbais na comunicação são palavras ou frases que ajudam a clarificar, reforçar ou confirmar a compreensão de uma mensagem. Exemplos incluem parafrasear (reformular o que o orador disse com as suas próprias palavras), pedir esclarecimentos (“Podes explicar melhor?”) ou usar frases de reconhecimento e encorajamento como “Estou a ver” ou “Diz-me mais”. Estas pistas verbais melhoram a escuta ativa e contribuem para uma comunicação mais eficaz.

Sinais não verbais são os sinais e comportamentos físicos, como o contacto visual, o aceno de cabeça, as expressões faciais, a postura e os gestos, que comunicam significado sem a utilização de palavras. São essenciais na escuta ativa, uma vez que transmitem atenção, interesse e compreensão, ajudando a reforçar ou a clarificar a comunicação verbal. Por exemplo, manter o contacto visual demonstra interesse, enquanto acenar com a cabeça ou inclinar-se ligeiramente para a frente indica que está a acompanhar a conversa. Uma expressão facial calorosa ou uma postura aberta podem sinalizar empatia e abertura, enquanto os gestos podem enfatizar ou apoiar o que está a ser dito. Em conjunto, as pistas não verbais melhoram a comunicação, criando uma sensação de ligação e confiança entre o orador e o ouvinte.

Ao utilizar sinais verbais e não verbais, está a mostrar a quem está a falar que você está totalmente envolvido, o que pode levar a uma comunicação mais produtiva e empática.

Atividade Principal (40 minutos)

1. Colocar os participantes em pares. Uma pessoa será o orador e outra será o ouvinte.
2. Fornecer um incentivo de conversação para o orador falar. O ouvinte pratica técnicas de escuta ativa enquanto o orador partilha uma história curta (2-3 minutos).
3. Depois de cada história, o ouvinte resume o que ouviu. Trocar de papéis e repetir.
4. Realizar um breve debate de grupo para partilhar experiências.

Análise e Reflexão (10 minutos)

Coloque questões como:

- Como é que a escuta ativa afetou a tua compreensão da história?
- Que desafios enfrentaste ao fazer o resumo?

Incentive os participantes a refletir sobre a forma como estas competências se aplicam em situações da vida real.



Preparação

Para Facilitadores

Preparar os estímulos (ou tópicos) para a conversa e reveja as técnicas de escuta ativa.

Para Participantes

Não é necessária qualquer preparação específica.

1.2 Atividade 2: Comunicação Eficaz Através de Cenários de Role-Playing



Materiais Necessários



Adereços

(opcional, para melhorar a representação)



Cartões com cenários

(pré-escritos, por exemplo, “Precisas de pedir ajuda a um professor” ou “Discordas de um amigo sobre uma ideia de projeto de grupo”)



Faixa Etária

12-14 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para role play, e 10 minutos para análise)

Cartões de Cenários

1. Precisas de pedir ajuda a um professor para um projeto.
2. Tens um desentendimento com um amigo sobre o que fazer no fim de semana.
3. Alguém disse algo que te aborreceu; como é que respondes?
4. Estás numa entrevista para um lugar numa equipa desportiva ou num clube da escola.
5. Queres convencer um grupo a aceitar a tua ideia para um projeto.
6. Começas uma conversa com um colega que não conheces bem.
7. Ofereces-te para explicar algo a um colega que não o compreendeu.
8. Precisas de comunicar que não podes ir a um evento importante.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Praticar a expressão de pensamentos e emoções em diferentes contextos sociais.

Objetivos

- Demonstrar comunicação verbal eficaz em três cenários diferentes.
- Identificar uma estratégia para gerir conversas desafiantes.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Debater por que motivo uma comunicação clara e confiante é importante em situações quotidianas.

Uma comunicação clara e confiante é importante na vida quotidiana porque serve como base para interações eficazes em todas as áreas — seja em relacionamentos pessoais, no trabalho ou em situações sociais. Quando nós comunicamos claramente, torna-se mais fácil para os outros entender os nossos pensamentos, necessidades e intenções. Isto reduz o risco de mal-entendidos, que podem levar à frustração, confusão ou conflito. Ao sermos claros na nossa comunicação, garantimos que a mensagem que enviamos é a mensagem que é recebida, ajudando a manter interações tranquilas e produtivas.

A confiança na comunicação melhora ainda mais essas interações ao inspirar confiança e respeito. Quando nós comunicamos com confiança, é mais provável que os outros nos oiçam atentamente, nos levam a sério e valorizem as nossas opiniões. Isto aumenta a nossa credibilidade e influência, especialmente em situações em que a persuasão ou tomada de decisão estão envolvidas. Comunicadores confiantes também são melhores a expressar as suas ideias e afirmar as suas necessidades, o que pode ajudar a prevenir um comportamento passivo ou sentimentos de ser negligenciado ou ignorado.

Além disso, a comunicação clara e confiante desempenha um papel vital na resolução de problemas. Quando surgem problemas, ser capaz de expressar o problema e sugerir possíveis soluções com confiança permite uma resolução mais eficiente. A comunicação eficaz promove a colaboração e garante que todas as partes envolvidas estejam em sintonia, facilitando trabalhar em direção a objetivos comuns. A um nível pessoal, a comunicação clara também melhora a autoestima e reduz a ansiedade, pois os indivíduos sentem-se mais capazes e no controlo das suas interações. Isto leva a experiências mais positivas e gratificantes, seja através do envolvimento numa conversa com um colega, pedindo ajuda a um amigo ou simplesmente expressando-nos na vida diária.

A comunicação clara e confiante não é apenas sobre transmitir informações; é sobre criar compreensão, construir confiança e promover relações significativas. Ao desenvolver essas habilidades, podemos melhorar a qualidade das nossas interações, resolver conflitos de forma mais eficaz e fortalecer os nossos relacionamentos.

Atividade Principal (40 minutos)

1. Dividir os participantes em pequenos grupos e fornecer a cada grupo um cartão de cenário.
2. Dar-lhes 5 minutos para prepararem uma curta dramatização que demonstre a situação.
3. Cada grupo apresenta o seu cenário, seguido por uma breve discussão.
4. Alternar os papéis para que todos tenham a oportunidade de praticar falar e responder.

Análise e Reflexão (10 minutos)

Discutir o que funcionou bem nos role-plays. Fazer perguntas como por exemplo:

- Como te sentiste ao expressares-te?
- Que estratégias te ajudaram a ficar calmo e focado?



Preparação

Para Facilitadores

Preparar cartões de cenário e adereços.

Para Facilitadores

Nenhuma preparação específica necessária.

1.3 Atividade 3: Compreendendo a Comunicação Não-Verbal Através de Mímicas



Materiais Necessários



Cartões com emoções/ ações



Faixa Etária

12-14 anos



Duração

45 minutos

(5 minutos para introdução, 30 minutos para o jogo, e 10 minutos para análise)

Cartas de emoções/ ações

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Alegria 2. Frustração 3. Surpresa 4. Entusiasmo 5. Tristeza 6. Confusão 7. Pedir ajuda 8. Gratidão | <ol style="list-style-type: none"> 9. Perdeste alguma coisa e estás à procura disso 10. Um cumprimento entusiasmado a um amigo 11. Impaciência 12. Suspeita 13. Estás a ficar zangado lentamente 14. Lidando com uma situação stressante 15. Tentando explicar algo complicado |
|--|---|



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Melhorar a interpretação de sinais não verbais na comunicação.

Objetivos

- Os participantes irão identificar três tipos de comunicação não verbal.
- Os participantes irão demonstrar a capacidade de interpretar a linguagem corporal com precisão.



Descrição

Introdução (5 minutos)

Explicar o papel da linguagem corporal e das expressões faciais na comunicação.

A linguagem corporal e as expressões faciais desempenham um papel importante na comunicação, transmitindo muito mais do que palavras. Elas ajudam a expressar emoções, reforçam mensagens e fornecem contexto adicional ao que está a ser dito.

A linguagem corporal inclui postura, gestos e movimento. Pode sinalizar abertura ou defensividade, interesse ou desinteresse, confiança ou insegurança. Por exemplo, inclinar-se para frente enquanto escuta sugere atenção, enquanto braços cruzados podem sinalizar resistência ou desconforto. Um aperto de mão firme transmite confiança, enquanto inquietação pode sugerir nervosismo.

Expressões faciais são ferramentas poderosas para transmitir emoções como felicidade, raiva, surpresa ou tristeza. Elas geralmente fornecem pistas imediatas sobre como alguém se sente, mesmo que não o expresse verbalmente. Um sorriso pode mostrar calor e simpatia, enquanto uma testa franzida pode indicar confusão ou preocupação. Em alguns casos, expressões faciais podem até contradizer as palavras que se dizem, ajudando outros a detectar inconsistências ou emoções ocultas.

Juntas, a linguagem corporal e as expressões faciais compõem uma porção significativa da nossa comunicação, influenciando a forma como os outros percebem os nossos sentimentos e intenções. Elas ajudam a criar uma conexão e compreensão mais profundas e autênticas, tornando-as vitais em interações pessoais e profissionais.

Atividade Principal (30 minutos)

1. Dividir os participantes em equipas.
2. Um membro da equipa escolhe um cartão e representa a emoção ou ação de forma não verbal.
3. A equipa adivinha em 1 minuto. Alternar entre todos os membros.
4. Manter a pontuação para torná-la competitiva e divertida.

Análise e Reflexão (10 minutos)

Discutir a experiência com perguntas como:

- Que dicas te ajudaram a interpretar as ações?
- Como é que entender a comunicação não-verbal pode ajudar em situações da vida real?



Preparação

Para Facilitadores

Preparar cartões com diversas emoções/ações.

Para Participantes

Nenhuma preparação específica necessária.

1.4 Atividade 4: Desenvolver Competências de Comunicação Através de Narrativas de Histórias Colaborativas



Materiais Necessários



Papel



Canetas



Cartões de Início de História



Faixa Etária

15-17 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade, e 10 minutos para análise)

Cartões de Início de História

- Num dia chuvoso, encontrei um mapa antigo num sótão.
- Abri a porta e vi algo inesperado...
- O telefone começou a tocar, mas não estava ninguém na linha.
- Descobri que conseguia entender o que os animais estão a pensar.
- Tudo parecia normal até o céu ficar verde.
- Era o último dia de aulas, e algo incrível aconteceu.
- Encontrei na praia uma garrafa com uma mensagem
- Na antiga biblioteca, descobri um livro mágico.
- Eu e os meus amigos encontrámos uma porta secreta em um parque.
- Conheci alguém que parecia saber tudo sobre mim.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Praticar o trabalho em equipa e a escuta ativa através do conto de histórias.

Objectivos

- Os participantes irão co-criar uma história utilizando a comunicação eficaz.
- Os participantes irão demonstrar escuta ativa ao desenvolver as ideias dos seus parceiros.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Apresentar a atividade e o seu foco na colaboração e na escuta.

Nesta atividade, iremos focar-nos no poder da colaboração e na importância de ouvir na comunicação. O objetivo é construir uma história juntos, com cada pessoa a contribuir com uma frase de cada vez. Este exercício ajudará a praticar trabalhar em equipa, ouvindo ativamente as ideias dos outros e contribuindo com os nossos próprios pensamentos de uma forma que desenvolve a história.

À medida que trabalhamos juntos para criar uma narrativa coesa, veremos como a contribuição de cada pessoa influencia a direção da história, destacando a importância de todos contribuímos e ouvirmos. Cada frase será baseada no que foi dito antes, exigindo que estejamos atentos e envolvidos com os nossos colegas de equipa. Esta prática ajuda a melhorar a nossa comunicação ao ensinar-nos a **ouvir ativamente** — não apenas ouvir o que os outros dizem, mas para compreender e responder de uma forma que faça sentido no contexto da conversa.

A colaboração está no centro desta atividade. Assim como na comunicação da vida real, a nossa capacidade de nos **adaptarmos** e estarmos **abertos às ideias dos outros** irá guiar-nos em direção a um resultado coletivo. Às vezes, a história pode ter reviravoltas inesperadas, e tudo bem! Esses momentos são oportunidades para praticar flexibilidade e criatividade, mostrando que uma boa comunicação não é apenas seguir um roteiro, mas abraçar novas perspetivas e trabalhar juntos para encontrar um ponto em comum.

Ao longo da atividade, desenvolveremos **competências de comunicação** que são essenciais em qualquer ambiente colaborativo — seja no local de trabalho, na escola ou em relacionamentos pessoais. Ao trabalharmos juntos para formar uma história, estamos a praticar os principais elementos do trabalho em equipa bem-sucedido: **ouvir atentamente, contribuir de forma ponderada e adaptar-se ao fluxo de ideias**.

Ao participar, lembra-te de que o objetivo não é apenas contar uma boa história, mas experimentar como a comunicação eficaz — através da escuta ativa, contribuição criativa e colaboração — pode resultar em algo maior do que a soma das suas partes. Está pronto para te surpreenderes e aproveitares o processo criativo enquanto construímos a nossa história juntos!

Atividade Principal (40 minutos)

1. Dividir os participantes em pequenos grupos.
2. Cada grupo começa uma história com uma frase. A próxima pessoa acrescenta algo à

frase, e assim por diante.

3. Continuar até que a história chegue a uma conclusão lógica.
4. Cada grupo lê sua história em voz alta.

Análise e Reflexão (10 minutos)

Discutir questões como:

- Como é que ouvir os outros ajudou a história a evoluir?
- Que desafios enfrentaste ao desenvolver as ideias dos outros?



Preparação

Para Facilitadores

Fornecer um exemplo para orientar os participantes.

Para Participantes

Nenhuma preparação específica necessária.

1.5 Atividade 5: Melhorar a Comunicação Através do Desafio de Falar em Público



Materiais Necessários



Cronómetro



Cartões com tópicos



Faixa Etária

18-20 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade, e 10 minutos para análise)

Cartões de Tópicos

- Um dia memorável na tua vida.
- O futuro da tecnologia e como esta irá impactar as nossas vidas.
- A importância da amizade.
- Como podemos melhorar nossa escola ou comunidade.
- Uma invenção que mudou o mundo.
- O poder de uma ideia simples.
- O que o sucesso significa para ti.
- Um super-herói que tu admiras e porquê.
- Se pudesses mudar uma coisa no mundo, o que seria.
- O que ensinarias a alguém que visita o teu país pela primeira vez.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Aumentar a confiança e a clareza ao falar em público.

Objetivos

- Os participantes farão um discurso de 2 minutos sobre um determinado tópico.
- Os participantes receberão feedback construtivo para melhorar as suas competências discursivas.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Discutir os principais elementos de um discurso eficaz em público : clareza, linguagem corporal e confiança.

Falar em público de forma eficaz depende de vários elementos-chave, com **clareza, linguagem corporal e confiança** a desempenhar papéis fundamentais na realização de uma apresentação convincente e envolvente.

A clareza refere-se à capacidade de expressar ideias de forma simples e compreensível. Para conseguir isso, os palestrantes devem organizar os seus pensamentos, evitar gírias ou linguagem excessivamente complexa e falar num ritmo que permita que o público acompanhe. A articulação clara dos pontos-chave garante que a mensagem seja recebida conforme o pretendido, minimizando a confusão e maximizando o impacto.

A linguagem corporal é essencial para reforçar a palavra falada. Ela inclui postura, gestos, expressões faciais e contato visual. Linguagem corporal positiva, como ficar em pé, usar gestos intencionais e manter contato visual, transmite confiança e ajuda a estabelecer uma conexão com o público. Evitar posturas fechadas ou defensivas, como braços cruzados, garante que te pareças acessível e envolvido. Sinais não verbais geralmente comunicam tanto — se não mais — do que o que é dito verbalmente.

A confiança é fundamental para manter o público envolvido e tornar a mensagem persuasiva. Um orador confiante exala autoridade, credibilidade e confiabilidade, tornando mais provável que o público preste atenção e acredite na mensagem que está a ser transmitida. A confiança pode ser transmitida através de uma forte prestração vocal, contato visual constante e um comportamento tranquilo. É importante projetar confiança mesmo que não a sintas internamente — isso pode ser alcançado através de preparação, prática e foco.

Juntos, estes elementos garantem que um orador possa comunicar efetivamente, conectar-se com o público e deixar uma impressão duradoura. Dominar a clareza, a linguagem corporal e a confiança melhora a qualidade geral de qualquer intervenção de falar em público.

Atividade Principal (40 minutos)

1. Cada participante escolhe um tópico e prepara um discurso de 2 minutos.
2. Fazer discursos para o grupo.

3. Os membros do grupo fornecem feedback construtivo com foco em pontos fortes e áreas para melhorar.

Análise e Reflexão (10 minutos)

Discussão:

- Como te sentiste ao falar?
- Qual foi o feedback que mais te ajudou?



Preparação

Para Facilitadores

Preparar cartões de tópicos e rever técnicas de feedback.

Para Participantes

Nenhuma preparação específica necessária.

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Trabalho de Equipa



2. Trabalho de Equipa

2.1 Atividade 1: Criar Trabalho em Equipa Através do Desafio Perdido no Labirinto



Materiais Necessários



Grande espaço aberto



Cones ou fita para a disposição do labirinto



Vendas (1 por equipa)



Faixa Etária

15-17 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 35 minutos para a atividade, 15 minutos para análise)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Desenvolver confiança e cooperação entre os membros da equipa.

Objectivos

- Os participantes guiarão um colega de equipa vendado por um labirinto usando apenas indicações verbais.
- Os participantes irão refletir sobre a importância da comunicação clara no trabalho em equipa.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Explicar que um membro da equipa estará vendado e deverá navegar por um labirinto, guiado apenas pelas instruções dos colegas de equipa. Enfatizar a confiança e a estratégia.

O objetivo da atividade “Perdido no Labirinto” é navegar por um labirinto com os olhos

vendados, confiando somente nas instruções verbais dos seus colegas de equipa. Este exercício enfatiza a confiança, comunicação eficaz, trabalho em equipa e estratégia.

Nesta atividade, um membro da equipa será vendado e colocado na entrada de um labirinto, que é criado usando cones ou fitas num grande espaço aberto. O resto da equipa ficará em diferentes pontos ao redor do labirinto e fornecerá instruções verbais para ajudar a pessoa vendada a navegar nele. O participante vendado deve confiar completamente na orientação do seus companheiros de equipa para evitar obstáculos e chegar ao fim do labirinto. Este desafio não é apenas sobre atingir a meta, mas também sobre construir um sentido de colaboração e apoio mútuo.

A confiança desempenha um papel central neste exercício. A pessoa vendada deve confiar que os seus companheiros de equipa a guiarão com segurança e precisão pelo labirinto. Isso cria confiança nas capacidades dos outros e promove a colaboração. Ao mesmo tempo, a comunicação eficaz é crucial. A equipa precisará de dar instruções claras, concisas e calmas, evitando confusão e garantindo que a pessoa vendada possa seguir as instruções sem hesitação. Quanto mais clara for a comunicação, mais bem-sucedido será o participante vendado a navegar pelo labirinto.

A estratégia também entra em jogo. Antes de começar, a equipa deve planejar a melhor forma de guiar a pessoa vendada. É importante que a pessoa que está a usar a venda permaneça calma e focada, confiando nas instruções da equipa. Enquanto isso, os membros da equipa devem criar estratégias para dar instruções de forma que mantenham a pessoa no caminho certo, certificando-se de que o ritmo permaneça constante e que as instruções sejam precisas. Flexibilidade também é fundamental. Se a pessoa vendada cometer um erro ou se algo inesperado acontecer, a equipa deve estar pronta para adaptar as suas instruções rapidamente para ajudá-la a recuperar.

Antes de começar a atividade, montar o labirinto num espaço amplo e aberto utilizando cones ou fita adesiva. Certificar de que haja espaço suficiente ao redor do labirinto para que os colegas de equipa deem instruções claras. Cada equipa terá um participante vendado que navegará pelo labirinto, enquanto o resto da equipa fornece orientação. Isso dá a todos a oportunidade de participar e vivenciar o desafio de diferentes perspetivas.

Esta atividade não é apenas um desafio divertido, mas também uma ótima maneira de praticar confiança, comunicação e trabalho em equipa. Ao trabalhar em conjunto para guiar uma pessoa pelo labirinto, verá o quão importantes estas capacidades são em situações quotidianas. Agora, vamos-nos preparar para assumir o desafio e ver o quão bem podemos colaborar!

Atividade Principal (35 minutos)

1. Dividir os participantes em equipas de 4-5.
2. Montar um labirinto utilizando cones ou fitas.
3. Vendar os olhos de um membro de cada equipa. O restante fornece orientação verbal para navegar pelo labirinto.
4. Alternar os papéis para que cada participante fique com os olhos vendados uma vez.
5. Cronometrar a conclusão de cada equipa para um desafio adicional.

Análise e Reflexão (15 minutos)

- Que estratégias de comunicação funcionaram melhor?
- De que forma é que a confiança influenciou a atividade?



Preparação

Para Facilitadores

Montar o labirinto com antecedência.
Garantir os protocolos de segurança para participantes vendados.

Para Participantes

Nenhum.

2.2 Atividade 2: Promover o Trabalho em Equipa Através do Desafio do Nó Humano



Materiais Necessários



Nenhuns



Faixa Etária

12-14 anos



Duração

30 minutos

(5 minutos para introdução, 20 minutos para a atividade, 5 minutos para análise)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Melhorar a resolução de problemas e cooperação.

Objetivos

- Os participantes irão desenlear-se sem quebrar a corrente.
- Os participantes irão praticar a paciência e escuta ativa.



Descrição

Introdução (5 minutos)

Formar um círculo e explicar as regras. Todos devem dar as mãos a duas pessoas diferentes do outro lado do círculo, criando um “nó humano”.

O objetivo da atividade “Nó Humano” é desemaranhar um nó humano através do trabalho em equipa, utilizando comunicação, resolução de problemas e colaboração. Para começar, todos formarão um círculo, ombro a ombro. Após o círculo estar formado, cada participante estenderá a mão para agarrar as mãos de duas pessoas diferentes no lado oposto do círculo. Isso cria um “nó” onde as pessoas estão fisicamente emaranhadas e devem trabalhar juntas para se desembaraçar. O desafio é que ninguém pode soltar as mãos durante o processo. A tarefa é desemaranhar o nó sem quebrar a corrente de mãos.

A regra principal é que ninguém pode soltar as mãos em nenhum momento durante a atividade. Todos devem manter o controlo sobre as mãos dos outros participantes enquanto trabalham para desfazer o nó. A chave para o sucesso é a comunicação, pois a equipa precisa de discutir e criar estratégias sobre como se deslocar e se movimentar para resolver o quebra-cabeça. É importante lembrar que nenhuma força física ou puxão deve ser usado; em vez disso, é sobre cooperação e resolução criativa de problemas.

Antes de começar, discutiremos brevemente como a comunicação eficaz e a paciência podem ajudar a desfazer o nó, pois às vezes a solução não é imediatamente óbvia. O objetivo é trabalhar em conjunto, com a contribuição de todos, com suas ideias, e retornar a um círculo onde os participantes estão novamente de mãos dadas com os seus parceiros originais.

Esta atividade é uma maneira divertida e envolvente de desenvolver competências de trabalho em equipa e comunicação, mostrando como a colaboração pode ajudar a resolver problemas de forma alegre e eficaz. Vamos agora preparar-nos para encarar o desafio e ver o quão rápido podemos desfazer o nó!

Atividade Principal (20 minutos)

1. As equipas devem desembaraçar-se de um círculo sem soltar as mãos.
2. Encorajar a comunicação e a estratégia.

Análise e Reflexão (5 minutos)

- Que estratégias funcionaram?
- Como te sentiste durante o processo?



Preparação

Para Facilitadores

Nenhum.

Para Participantes

Roupa confortável para movimento.

2.3 Atividade 3: Construir Uma Ponte



Materiais Necessários



Cartolina



Fita



Corda



Réguas



Tesoura



Marcadores



Faixa Etária

15-17 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade, 10 minutos para análise)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Incentivar a resolução criativa de problemas e o trabalho em equipa.

Objetivos

- Os participantes irão construir uma ponte funcional com materiais limitados.
- Os participantes irão demonstrar trabalho em equipa dividindo tarefas de forma eficaz.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Apresentar o desafio — projetar e construir uma ponte que possa suportar um peso pequeno. Os materiais são limitados, então o engenho é essencial.

O objetivo da atividade “Construir uma Ponte” é projetar e construir uma ponte utilizando materiais limitados que possam suportar um peso pequeno. Este desafio incentiva a criatividade, o trabalho em equipa, a resolução de problemas e a agilidade, pois os participantes devem criar soluções inovadoras dentro das restrições dos materiais fornecidos.

Cada equipa receberá um conjunto de materiais, incluindo cartolina, corda, tesoura, fita, réguas

e marcadores, e terá a tarefa de construir uma ponte que possa suportar um peso pequeno, como um carrinho de brinquedo ou um livro pequeno. A ponte deve abranger uma certa distância, e o desafio é que segure o peso por um período de tempo definido sem entrar em colapso. As equipas precisarão planear o seu design cuidadosamente, utilizando os materiais de forma eficaz para criar uma estrutura forte e estável.

Como os materiais são limitados, a agilidade é essencial. As equipas irão precisar de pensar criativamente sobre como usar a cartolina para dar força e como empregar a corda para suporte. Comunicação e colaboração eficazes serão cruciais, pois todos na equipa devem contribuir com as suas ideias e soluções para o design. É importante trabalhar em conjunto para garantir que a ponte final atenda aos requisitos e resista à pressão.

Após as pontes estarem construídas, cada equipa testará a força da sua estrutura colocando o pequeno peso sobre ela. A ponte que segurar o peso por mais tempo ou suportar a carga mais pesada sem desabar será a vencedora. Ao longo deste processo, as equipas enfrentarão desafios como equilibrar o peso, garantir a estabilidade e aproveitar ao máximo os materiais limitados, então a resolução de problemas e a adaptabilidade serão essenciais.

Antes de começarmos, discutiremos como os materiais podem ser usados criativamente para fortalecer a ponte e como o trabalho em equipa desempenhará um papel na obtenção do melhor design. À medida que constróis, lembra-te de que esta atividade não é apenas sobre criar a ponte mais forte, mas também sobre aprender a colaborar, pensar criticamente e superar obstáculos juntos. Agora, vamos começar e ver qual das equipas pode construir a ponte mais bem-sucedida!

Atividade Principal (40 minutos)

1. Dividir os participantes em equipas de 4 a 6.
2. Fornecer materiais idênticos para cada equipa.
3. Definir um limite de tempo para a construção.
4. Testar cada ponte com um objeto pequeno (por exemplo, um livro).

Análise e Reflexão (10 minutos)

- Como é que a tua equipa decidiu o design?
- O que farias de diferente na próxima vez?



Preparação

Para Facilitadores

Reunir e organizar materiais. Testar a capacidade de suporte de peso das pontes.

Para Participantes

Nenhum.

2.4 Atividade 4: Desafio de Sobrevivência



Materiais Necessários



Adereços

(opcionais para dramatização)



Marcadores



Cartões de cenário

(1 por equipa)



Quadros de folhas



Faixa Etária

15-17 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade, 10 minutos para análise)

1



Título do Cartão

Desafio de Sobrevivência - Cenários



Lista de Itens:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. Fósforos | 7. Cana de pesca |
| 2. Faca | 8. Carregador a luz solar |
| 3. Garrafa de água | 9. Corda |
| 4. Tenda | 10. Caderno |
| 5. Bússola | |
| 6. Kit de primeiros socorros | |



Cenário 1

Estás preso numa ilha deserta com a tua equipa. Tens uma lista de 10 itens recuperados do naufrágio. A tua tarefa é escolher 5 itens que maximizarão as tuas chances de sobrevivência.



Regras

- Discutir a importância de cada item.
- Concordar com os cinco itens finais, em equipa.
- Apresentar as tuas escolhas e justificá-las.

2



Título do Cartão

Desafio de Sobrevivência - Cenários



Lista de itens:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 1. Telefone via satélite | 6. Rações (barras de comida) |
| 2. Machado | 7. Mapa da área |
| 3. Cobertor de emergência | 8. Lanterna |
| 4. Pastilhas de purificação de água | 9. Corda de escalada |
| 5. Sinalizadores | 10. Multiferramentas |



Cenário 2

Tu e a tua equipa acabaram de sobreviver a um acidente de avião e estão presos numa selva densa. Tens uma lista de 10 itens recuperados do acidente. A tua tarefa é escolher 5 itens que maximizarão as vossas chances de sobrevivência e a ajudar-vos a encontrar ajuda.



Regras

- Discutir a importância de cada item no ambiente da selva.
- Concordar com os cinco itens finais, em equipa.
- Apresentar tuas escolhas e justificá-las.

3



Título do Cartão

Desafio de Sobrevivência - Cenários



Lista de itens:

- | | | |
|--|---------------------------|----------|
| 1. Roupas quentes (jaqueta térmica, luvas, etc.) | de mão | 5. Tenda |
| 2. Rádio de emergência | 6. Cobertor térmico | |
| 3. Picador de gelo | 7. Cantil de água | |
| 4. Aquecedores | 8. Espelho de sinalização | |
| | 9. Iniciador de fogo | |
| | 10. Corda | |



Cenário 3

Tu e a tua equipa estão presos numa cadeia de montanhas remota após uma avalanche. Tens uma lista de 10 itens que encontraste nos destroços. A tua tarefa é escolher 5 itens que ajudarão a sobreviver até que o resgate chegue.



Regras

- Discutir os principais fatores para sobreviver num ambiente frio e montanhoso.
- Concordar com os cinco itens finais, em equipa.
- Apresentar as tuas escolhas e explicar porque são necessárias para a sobrevivência.

4



Título do Cartão

Desafio de Sobrevivência - Cenários



Lista de itens:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Sistema de filtragem de água | 6. Forno solar |
| 2. Sementes para plantar | 7. Kit de primeiros socorros |
| 3. Faca | 8. Corda |
| 4. Rádio movido a energia solar | 9. Máscara de gás |
| 5. Lanterna | 10. Livros sobre sobrevivência e agricultura |



Cenário 4

Tu e a tua equipa estão presos num mundo pós-apocalíptico onde a comida e os recursos são escassos. Tens uma lista de 10 itens que recuperaste de uma cidade desmoriada. A tua tarefa é escolher 5 itens que aumentarão as vossas chances de sobreviver e prosperar neste novo mundo.



Regras

- Discutir que itens te irão ajudar a garantir comida, água e abrigo num mundo pós-apocalíptico.
- Concordar com os cinco itens finais, em equipa.
- Apresentar as tuas escolhas e justificar como cada item ajuda a vossa sobrevivência neste novo ambiente.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover a colaboração e capacidades de tomada de decisão.

Objetivos

- Os participantes irão desenvolver e apresentar uma estratégia de sobrevivência em equipa.
- Os participantes irão demonstrar a capacidade de chegar a um consenso sob pressão de tempo.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Apresentar um cenário de sobrevivência (por exemplo, preso numa ilha deserta). As equipas devem decidir o melhor curso de ação para sobreviver, selecionando de uma lista limitada de

recursos.

A atividade “Desafio de Sobrevivência” foi criada para testar capacidades de trabalho em equipa, tomada de decisão e resolução de problemas numa situação de sobrevivência. As equipas serão apresentadas a um cenário de sobrevivência, como ficar preso numa ilha deserta, e devem decidir o melhor curso de ação para maximizar as suas chances de sobrevivência. Utilizando uma lista limitada de recursos, os participantes irão trabalhar juntos para selecionar os itens mais essenciais para a situação.

Nesta atividade, as equipas receberão um cenário de sobrevivência específico — como ficar preso após um acidente de avião, naufragar numa ilha deserta ou ser apanhado num desastre natural — e uma lista de 10 itens que recuperaram dos destroços ou têm disponíveis. A tarefa é avaliar cuidadosamente a importância de cada item no contexto do cenário e, em seguida, selecionar os cinco itens mais críticos para sobreviver e alcançar a segurança.

As equipas irão precisar de considerar fatores como abrigo, comida, água, comunicação e segurança ao fazer as suas seleções. Após selecionar os seus cinco itens, irão apresentar as suas escolhas à totalidade do grupo, explicando porque cada item foi escolhido e como contribui para a sua estratégia de sobrevivência.

O “Desafio de Sobrevivência” não é apenas sobre selecionar itens; é sobre discutir prioridades, avaliar riscos e trabalhar juntos sob pressão. Este desafio destaca a importância da comunicação, trabalho em equipa e pensamento estratégico. Ao considerar o cenário em profundidade, os participantes devem usar o seu conhecimento coletivo e criatividade para resolver problemas e tomar decisões informadas.

Pontos de discussão antes de começar:

- Quais são as necessidades de sobrevivência mais imediatas (por exemplo, água, abrigo, comida, segurança)?
- Como é que vais priorizar os itens para garantir as melhores chances de sobrevivência?
- Que desafios podem surgir no uso de cada item e como os podes superar?
- Como é que o trabalho em equipa e a comunicação irão influenciar as decisões finais?

Regras

1. As equipas terão 10 minutos para discutir e decidir sobre os seus cinco itens finais.
2. Cada membro da equipa deve ter a oportunidade de expressar a sua opinião sobre a importância de diferentes itens.
3. Após a tomada de decisões, cada equipa irá apresentar as suas escolhas ao grupo total das equipas e justificar porque selecionaram aqueles itens específicos.
4. As equipas serão julgadas sobre o quão bem explicam o seu raciocínio e como efetivamente

priorizam as necessidades de sobrevivência.

Este desafio foi criado para simular situações de sobrevivência do mundo real, onde os recursos são limitados e o pensamento rápido e estratégico é essencial. As discussões irão testar o quão bem a tua equipa pode avaliar riscos, colaborar e tomar decisões sob pressão. O “Desafio de Sobrevivência” também te vai ajudar a pensar criticamente sobre como os recursos são usados em condições extremas e como diferentes itens podem servir múltiplos propósitos num cenário de sobrevivência. Agora, vamos começar a atividade e ver que equipa pode criar a melhor estratégia de sobrevivência!

Atividade Principal (40 minutos)

1. Dividir os participantes em equipas de 5-6 pessoas.
2. Fornecer cartões de cenário e uma lista de 10-15 itens de sobrevivência.
3. As equipas discutem e selecionam 5 itens que acreditam ser essenciais para a sobrevivência, justificando as suas escolhas.
4. As equipas apresentam a sua estratégia ao grupo.

Análise e Reflexão (10 minutos)

- Que desafios enfrentou a tua equipa para chegar a um consenso?
- Como é que a tua equipa lidou com opiniões divergentes?



Preparação

Para Facilitadores

Preparar cartões de cenário e listas de itens de sobrevivência.

Para Participantes

Nenhum.

2.5 Activity 5: Balloon Tower Challenge



Materiais Necessários



Balões
(20 por equipa)



Fita Cola



Corda



Tesouras



Faixa Etária

12-14 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade, 10 minutos para análise)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Incentivar a colaboração criativa e o planeamento estratégico.

Objetivos

- Os participantes irão trabalhar juntos para construir a torre de balões mais alta possível.
- Os participantes irão demonstrar trabalho em equipa atribuindo funções e gerindo o tempo de forma eficaz.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Explicar a tarefa — construir a torre de balões mais alta utilizando apenas os materiais fornecidos. Enfatizar o trabalho em equipa e a criatividade.

A atividade “Torre de Balões” desafia as equipas a trabalharem juntas para construir a torre mais alta possível usando apenas balões e um conjunto limitado de materiais. Esta tarefa enfatiza a criatividade, a resolução de problemas, o trabalho em equipa e a agilidade, pois os participantes devem projetar e construir uma estrutura estável dentro de um determinado período de tempo.

Nesta atividade, cada equipa receberá um conjunto de materiais que inclui balões, fita cola, corda e possivelmente outros itens simples (como tesouras ou marcadores). O objetivo é construir a torre de balões mais alta dentro de um determinado limite de tempo, geralmente

de 10 a 15 minutos. A chave aqui é que a torre deve ser capaz de ficar em pé sozinha, sem suporte de paredes ou outras superfícies.

O desafio exige que a equipa pense criativamente sobre como usar os balões e outros materiais em combinação para criar uma estrutura estável. A torre deve ser o mais alta possível, mas ainda mantendo o seu equilíbrio. As equipas terão que equilibrar estabilidade com altura, pois torres mais altas são mais propensas a tombar se não forem construídas com cuidado.

Esta atividade incentiva as equipas a colaborar de perto, combinando ideias e capacidades para chegar a soluções inovadoras. É um exercício de tentativa e erro, pois as equipas podem precisar de experimentar diferentes designs antes de encontrar um que funcione. A resolução de problemas e a adaptabilidade são cruciais, pois as equipas ajustam as suas estratégias para evitar que a torre caia enquanto a constroem mais alta. Além disso, a comunicação é fundamental: todos precisam de compartilhar as suas ideias e feedback para garantir que a estrutura seja forte e bem projetada.

Pontos de discussão antes de começar

- Que materiais podem ser usados de maneiras criativas para adicionar estabilidade à torre (por exemplo, usando fita para prender vários balões juntos ou criando uma base que possa suportar o peso dos balões)?
- Como irão trabalhar juntos como uma equipa para planear e executar o design da sua torre?
- Que fatores irão afetar a altura e a estabilidade da torre?
- Como é que podes encontrar um equilíbrio entre tornar a torre o mais alta possível e garantir que se mantém na vertical?

Regras

1. As equipas terão um tempo definido (10 a 15 minutos) para construir a sua torre de balões.
2. A torre deve ser feita usando apenas os materiais fornecidos (balões, fita, corda, etc.).
3. A torre deve ficar de pé de forma autónoma, o que significa que não pode ser apoiada em paredes ou outras superfícies.
4. A altura da torre será medida no final do tempo estipulado, e a torre mais alta vence. Se a torre cair ou desabar antes do tempo acabar, não será classificada.
5. As equipas são incentivadas a comunicar e a fazer brainstorming juntas para desenvolver um design criativo e estável.

A atividade “Torre de Balões” é uma maneira divertida e dinâmica para promover o trabalho em equipa, a criatividade e a resolução de problemas. A atividade desafia as equipas a pensar

fora da caixa, trabalhando juntas para construir uma estrutura sob restrições de tempo. É necessário experimentar, adaptar e comunicar efetivamente para construir a torre mais alta e estável possível. Agora, vamos começar e ver que equipa enfrenta o desafio construindo a torre mais alta!

Atividade Principal (40 minutos)

1. Dividir os participantes em equipas de 4-5 pessoas.
2. Fornecer materiais para cada equipa.
3. Usar um cronómetro e monitorizar o progresso.
4. No final do tempo, medir e avaliar a estabilidade de cada torre.

Análise e Reflexão (10 minutos)

- Que estratégias ajudaram tua equipa a ter sucesso?
- Como é que superaste os contratempos?



Preparação

Para Facilitadores

Preparar materiais e testar a viabilidade das torres.

Para Participantes

Nenhum



STRONGER YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Empatia

3. Empatia

3.1 Atividade 1: Construir Empatia Através da Narrativa de Histórias



Materiais Necessários



Papel

(one sheet per participant)



Cronómetro



Cards for
Personal Stories



Canetas



Faixa Etária

15-17 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade principal, 10 minutos para análise)

Cartões para Histórias Pessoais

- “Descreve um momento em que precisaste de ajuda, mas não pediste nada. Como te sentiste?”
- “Pensa numa ocasião em que ofereceste ajuda a alguém. Como te sentiste?”
- “Conta uma história sobre uma situação em que sentiste que ninguém te entendia.”
- “Descreve um momento em que alguém realmente te ouviu.”



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Ajudar os participantes a desenvolver empatia ao entender as experiências dos outros.

Objetivos

- Os participantes irão ouvir ativamente a história pessoal de um colega.
- Os participantes irão identificar as emoções transmitidas na história e irão refletir sobre como se sentiriam numa situação semelhante.



Descrição

Introdução (10 minutos)

O facilitador explica a importância da empatia e o papel da narrativa de uma história na compreensão das emoções.

A atividade “Construir Empatia Através da Narrativa” foca-se em promover a empatia usando o contar uma história como uma ferramenta para ajudar os participantes a entender melhor as emoções e as experiências dos outros. Esta sessão tem como objetivo demonstrar como compartilhar histórias pessoais ou imaginar diferentes perspectivas pode aprofundar conexões emocionais, construir confiança e promover a compreensão.

Contar histórias é uma ferramenta poderosa que permite que as pessoas expressem os seus pensamentos, sentimentos e experiências de uma forma que ressoa nos outros. Ao compartilhar histórias pessoais ou histórias de diferentes perspectivas, os indivíduos podem desenvolver uma compreensão mais profunda de emoções e pontos de vista que não são os seus. Nesta atividade, o facilitador guiará os participantes por uma série de exercícios que os encorajam a ouvir com empatia, a envolver-se com emoções diversas e refletir sobre as suas próprias reações.

A atividade consistirá em que cada participante conte uma história curta (ou compartilhe uma experiência pessoal) de tal forma que destaque as emoções envolvidas, sejam elas positivas ou negativas. O objetivo é que cada contador de histórias comunique os sentimentos associados à sua experiência e que os ouvintes pratiquem a escuta empática — prestando bastante atenção às emoções do orador, fazendo perguntas e refletindo sobre o que ouviram.

Este exercício enfatiza a **escuta ativa** — ouvir verdadeiramente não apenas as palavras, mas as emoções por trás delas. A **empatia** é o conceito central, pois os participantes irão colocar-se no lugar dos outros e entender os seus estados emocionais, dificuldades e alegrias. A narrativa ajuda os participantes a transmitir emoções complexas de uma forma mais compreensiva, quebrando barreiras e construindo ligações entre indivíduos que, de outra forma, poderiam não compartilhar experiências comuns.

A empatia é fundamental para construir relacionamentos significativos e criar um ambiente onde as pessoas se sintam ouvidas e compreendidas. Quando ouvimos a história de alguém com empatia, somos capazes de nos conectar com ela a um nível mais profundo, o que leva a interações mais compreensivas. Ao contar as nossas próprias histórias ou ouvir as dos outros, não apenas aprendemos sobre as suas experiências, mas também refletimos sobre as nossas próprias emoções, construindo maior autoconsciência neste processo.

Pontos de discussão antes de começar

- Como é que o contar histórias nos permite ligar emocionalmente aos outros?
- Porque é que é importante entender não apenas os factos de uma situação, mas também os sentimentos por trás deles?
- De que forma é que praticar a empatia na nossa vida quotidiana pode melhorar os nossos relacionamentos com os outros?
- Quais são algumas das barreiras associadas à escuta empática e como podemos superá-las?

Regras para a atividade

1. Cada participante irá à vez, partilhar uma história curta (cerca de 1-2 minutos) da sua vida ou uma experiência que sintam que teve um impacto emocional significativo.
2. O participante que conta a história deve concentrar-se em descrever as emoções que sentiu durante a experiência e, não apenas os eventos em si.
3. Os ouvintes devem praticar a escuta empática refletindo sobre o que o orador partilha, fazendo perguntas que mostrem interesse nas emoções envolvidas e evitando julgamentos ou interrupções.
4. Após cada história, o grupo pode discutir as emoções envolvidas e como podem relacionar esses sentimentos com as suas próprias vidas.

A atividade “Construir Empatia Através da Narrativa”, ou seja, de contar histórias oferece uma oportunidade para os participantes praticarem a empatia e fortalecerem as suas conexões emocionais com os outros. Ao ouvir histórias e partilhar as suas próprias, os indivíduos aprofundarão a sua compreensão das emoções humanas, promoverão a compaixão e desenvolverão relacionamentos interpessoais mais fortes. A narrativa ajuda-nos a conectar não apenas através de factos, mas através de sentimentos, promovendo um sentido de humanidade partilhada. Vamos começar e explorar o poder da empatia através do contar de histórias!

Atividade Principal (40 minutos)

Os participantes devem formar pares. Cada um conta uma história pessoal sobre um desafio que enfrentou, enquanto o outro escuta sem interrupção. Após partilhar, trocam de papéis.

Análise (10 minutos)

Os participantes reagrupam-se para discutir:

- Como foi ouvir a história de alguém? Viram a situação de forma diferente depois de ouvir?



Preparação

Facilitadores

Rever técnicas de escuta ativa e preparar uma breve história de exemplo.

Participantes

Trazer uma história pessoal que se sintam confortáveis em compartilhar.

3.2 Atividade 2: Desenvolver Empatia Colocando-se no Lugar do Outro



Materiais Necessários



Quadro de Folhas



Marcadores



Cartões de cenário



Faixa Etária

12-14 anos



Duração

1 hora

(15 minutos para introdução, 30 minutos para a atividade principal, 15 minutos para análise).

Cartões de Cenário

- “És novo/a numa turma e não conheces ninguém.”
- “O teu melhor amigo está a discutir contigo, e tu não percebes o porquê.”
- “Estás a ser ignorado durante um jogo de equipa.”
- “Perdeste algo valioso, e ninguém parece entender o quão aborrecido estás.”
- “Um amigo sente-se excluído de uma festa”.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Incentivar os participantes a considerar as perspetivas dos outros em situações desafiadoras.

Objetivos

- Identificar e enunciar os sentimentos e pontos de vista dos outros.
- Propor respostas empáticas para os cenários.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Discutir porque é importante considerar as perspectivas dos outros. Partilhar um exemplo que possa ser relacionado.

A atividade “Andar nos Sapatos dos Outros” foi criada para ajudar os participantes a desenvolver empatia ao considerar e entender as perspectivas dos outros. Este exercício encoraja os indivíduos a saírem das suas próprias experiências e verem o mundo pelos olhos de outra pessoa, promovendo a compaixão e melhorando os relacionamentos interpessoais.

Nesta atividade, o facilitador apresentará o conceito de empatia e explicará por que é crucial entender e considerar os pontos de vista de outras pessoas, mesmo que sejam diferentes dos nossos. Os participantes serão encorajados a pensar sobre como os outros se podem sentir em várias situações, e como as suas ações e palavras podem afetar as pessoas de diferentes maneiras.

O facilitador compartilhará um exemplo relacionável para ilustrar a importância de se colocar no lugar de outra pessoa. Por exemplo, uma história pode ser sobre uma ocasião em que alguém presumiu que sabia como outra pessoa se estava a sentir, apenas para depois perceber que tinha entendido mal a situação. Ao considerar a perspectiva da outra pessoa, ela teria sido capaz de responder de forma mais ponderada e com mais compaixão.

A atividade enfatiza que a empatia não é apenas sobre entender as circunstâncias de alguém — é também sobre reconhecer as suas emoções, pensamentos e lutas. É sobre ter a mente aberta e suspender o julgamento para ver as coisas do ponto de vista de outra pessoa.

Principais Competências e Conceitos

- **Empatia:** a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos de outra pessoa.
- **Perspetiva:** imaginar e considerar ativamente como outra pessoa pode pensar ou sentir numa situação específica.
- **Compaixão:** responder com cuidado e compreensão quando reconhecemos o estado emocional de outra pessoa.
- **Escuta sem julgamentos:** aprender a ouvir e envolver-se sem formar julgamentos ou suposições imediatamente.

Exemplo Relacionável Para Compartilhar

Para começar a discussão, pode compartilhar uma história como esta:

“Imagem que estão na escola e um amigo vosso parece distante e retraído. No início, podem

pensar que ele está chateado convosco ou que está a ser rude. Mas depois de falar com ele, descubrem que ele está a lidar com problemas familiares e está a sentir-se sobrecarregado. Se tivessem presumido que o comportamento dele era sobre vocês, poderiam ter reagido defensivamente. No entanto, ao entender a situação dele, são capazes de responder com gentileza e oferecer apoio, em vez de se sentirem magoados ou frustrados.”

Este exemplo demonstra como considerar a perspetiva de outra pessoa pode mudar a maneira como interpretamos e respondemos às suas ações. Também mostra como, sem empatia, podemos interpretar mal o comportamento de alguém e fazer suposições que podem prejudicar o relacionamento.

Pontos de Discussão Antes de Começar

- Porque é que às vezes deixamos de considerar as perspetivas dos outros?
- Como é que a empatia ajuda a melhorar os nossos relacionamentos com a família, amigos e até mesmo estranhos?
- Consegues pensar numa ocasião em que entender a perspetiva de outra pessoa ajudou a resolver um conflito ou mal-entendido?
- Como equilibramos as nossas próprias necessidades e sentimentos com a compreensão das necessidades e sentimentos dos outros?

Configuração da Atividade

Após a introdução, o facilitador guiará o grupo por uma curta atividade reflexiva, onde os participantes são solicitados a pensar sobre uma situação recente em que eles entenderam ou não, a perspetiva de outra pessoa. Eles serão então solicitados a partilhar essas experiências com o grupo, discutindo o que aprenderam ao considerar o ponto de vista da outra pessoa.

Regras para a atividade

1. Pensa numa ocasião em que entendeste mal alguém ou tiveste dificuldade em entender a perspetiva de outra pessoa.
2. Reflete sobre o que poderias ter feito diferente se tivesse tentado “colocar-te no lugar dele”.
3. Partilha a tua experiência com o grupo, focando-te em como compreender a perspetiva da outra pessoa pode ter mudado o resultado da situação.
4. Após cada partilha, os outros podem partilhar pensamentos ou experiências adicionais para expandir a discussão.

A atividade “Andar Nos Sapatos dos Outros” ajuda-nos a perceber que todos têm a sua própria história e lutas. Relembra-nos que entender as perspetivas dos outros nem sempre é fácil,

mas é uma competência essencial para construir relacionamentos mais fortes e compassivos. Ao praticar a empatia, não apenas nos tornamos melhores ouvintes, mas também indivíduos mais atenciosos. Agora, vamos começar a atividade e explorar em conjunto o poder de tomada de perspectivas!

Atividade Principal (30 minutos)

Dividir os participantes em pequenos grupos. Cada grupo recebe um cartão de cenário (por exemplo, “Um amigo sente-se excluído de uma festa”). Os grupos discutem como a pessoa pode sentir-se e escrevem uma resposta que acham que o ajudaria.

Análise (15 minutos)

Os grupos compartilham os seus cenários e respostas, refletindo sobre a sua abordagem e como consideraram as emoções.



Preparação

Facilitadores

Criar cartões de cenário realistas.

Participantes

Trazer uma mente aberta e disposição para discutir.

3.3 Atividade 3: Construir Empatia Através de Role Play: Resolução de Conflitos



Materiais Necessários



Adereços

(opcional, para melhorar a representação)



Cartões de papéis



Faixa Etária

15-18 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade principal, 10 minutos para análise)

Cartões de papéis

Cada participante receberá um cartão com a história, sentimentos e objetivos do personagem designado no cenário de conflito. Esses cartões ajudam os participantes a compreender a situação sob diferentes perspetivas, guiando-os a ter empatia e a envolver-se na dramatização.

1. O “Cliente Zangado”

- **Contexto:** Estás aborrecido porque estás à espera de uma encomenda que te foi prometida há semanas. Sentes que foste ignorado e tratado injustamente pela empresa.
- **Objetivo:** Expressa a tua frustração, mas tenta manter o foco em encontrar uma solução. Queres uma solução, seja um reembolso, uma substituição ou um pedido de desculpas.
- **Orientação:** O teu tom pode ser incisivo, mas mantem-te aberto para ouvir a outra pessoa. Concentra-te em comunicar como te sentes e o que precisas.

2. O “Representante de Serviço ao Cliente”

- **Contexto:** Trabalhas num departamento de atendimento ao cliente movimentado e acabas de receber uma reclamação de um cliente irritado. Estás habituado a situações difíceis, mas este cliente está particularmente aborrecido.
- **Objetivo:** Manter Mantém a calma e o profissionalismo. Reconhece a frustração do cliente e tem empatia pelos seus sentimentos. Oferece uma solução que esteja alinhada com a política da empresa, mas que também seja justa para o cliente.
- **Orientação:** Utiliza uma linguagem empática como “Compreendo a sua frustração” e concentra-te em amenizar a situação.

3. O “Funcionário Frustrado”

- **Contexto:** O teu gestor acabou de te dar uma tarefa de última hora que entra em conflito com outra prioridade em que estás a trabalhar. Sentes-te sobrecarregado e desvalorizado.
- **Objetivo:** Expressa as tuas preocupações sobre a carga de trabalho e o cronograma sem parecer desrespeitoso e pede esclarecimentos ou um acordo sobre os prazos.
- **Orientação:** Mantém a calma e utiliza afirmações na primeira pessoa (por exemplo, “Sinto-me sobrecarregado porque...”) e sugere uma solução que equilibre ambas as tarefas.

4. O “Gerente”

- **Contexto:** Atribuíste uma tarefa a um colaborador, mas este não ficou satisfeito com a alteração de última hora. Acreditas que é necessário para o projeto, mas também queres manter uma boa relação de trabalho.
- **Objetivo:** Comunica o teu raciocínio para a mudança, ao mesmo tempo que compreendes as preocupações do colaborador. Tenta encontrar uma solução que funcione para ambos os lados.
- **Orientação:** Utiliza um tom calmo, ouve atentamente as suas preocupações e concentra-te em negociar um caminho a seguir que vá ao encontro das necessidades da empresa, mas também respeite a carga de trabalho do colaborador.

5. O “Amigo Cético”

- **Contexto:** Um amigo próximo acabou de te falar de uma ideia pela qual é apaixonado, mas tu não tens a certeza se é uma boa ideia. Estás preocupado com o seu bem-estar, mas não queres magoar os seus sentimentos.
- **Objetivo:** Expressa as tuas preocupações honestamente, mas de uma forma que mostre que te preocupas com os sentimentos do teu amigo. Oferece sugestões alternativas sem descartar totalmente a sua ideia.
- **Orientação:** Concentra-te em ser gentil e compreensivo, evita críticas e ouve as razões por detrás da ideia.

6. O “Amigo Animado”

- **Contexto:** Tiveste uma nova ideia e queres o apoio do teu amigo. Sabes que ele pode ser cético, mas estás ansioso para que ele veja as coisas da tua perspetiva.
- **Objetivo:** Convence o teu amigo a apoiar a tua ideia, mas está aberto às suas preocupações. Ouve o ponto de vista dele sem ficar na defensiva.
- **Orientação:** Comunica o teu entusiasmo, mas está aberto a ouvir os pensamentos do teu amigo e prepara-te para fazer ajustes, se necessário.

7. O “Adolescente”

- **Contexto:** Discutiste recentemente com os teus pais sobre o o horário para chegares a casa e sentes que eles não confiam em ti. Queres explicar o teu lado, mas não queres agravar a situação.
- **Objetivo:** Expressa como te sentes em relação às horas de chegada a casa e a reação dos teus pais, e pede mais confiança e flexibilidade.
- **Orientação:** Concentra-te na comunicação calma. Partilha as tuas emoções, mas evita levantar a voz ou ficar na defensiva.

8. O “Pai”

- **Contexto:** Acabaste de descobrir que o teu filho adolescente violou as horas de chegada a casa e estás preocupado com o seu comportamento e segurança. Queres comunicar o teu desapontamento, mas também queres compreender o lado dele.
- **Objetivo:** Expressa as tuas preocupações sem ficar demasiado zangado ou autoritário. Tenta compreender o ponto de vista do adolescente e negoceia uma solução justa.
- **Orientação:** Utiliza uma linguagem empática. Evita gritar e está disposto a ouvir as razões e preocupações do teu filho.

9. O “Colega de Turma”

- **Contexto:** Tu e o teu colega foram designados para trabalharem juntos num projeto de grupo, mas ele não está a fazer a sua parte. Sentes-se frustrado porque isso está a afetar a tua nota.
- **Objetivo:** Expressa a tua frustração sobre a situação e pede ao teu colega para contribuir mais sem pareceres conflituoso.
- **Orientação:** Sê assertivo, mas não agressivo. Explica como a sua falta de contribuição te está a afetar e sugere como ele pode ajudar de uma forma que beneficie o projeto.

10. O “Membro da Equipa”

- **Contexto:** Recebeste uma tarefa de grupo, mas o teu colega de turma está a queixar-se da tua contribuição. Sentes que tens feito a tua parte, mas eles não estão satisfeitos.
- **Objetivo:** Explica calmamente o teu lado da situação, expressa os teus sentimentos e está aberto a sugestões sobre como trabalhar melhor em conjunto.
- **Orientação:** Concentra-te nos factos e evita ficar na defensiva. Procura uma solução que melhore a dinâmica da equipa.

Sugestões Opcionais

Estas sugestões opcionais podem ser utilizadas para orientar a conversa, ajudar os participantes a refletir sobre as suas emoções e incentivar a resolução de problemas. Podem ser fornecidas durante o role play para ajudar os participantes a progredir na resolução do conflito.

1. “Qual é a emoção subjacente nesta situação?”

- Esta sugestão encoraja os participantes a identificar os sentimentos mais profundos em jogo — seja frustração, medo, decepção ou outra — ajudando-os a compreender o conflito de uma perspetiva emocional.

2. “O que é que a outra pessoa precisa agora?”

- Esta sugestão pede aos participantes que considerem as necessidades da outra pessoa envolvida no conflito, encorajando a empatia e ajudando a conduzir a conversa para uma solução.

3. “Como pode expressar os seus sentimentos sem culpar?”

- Esta sugestão centra-se em ajudar os participantes a utilizar afirmações na primeira pessoa para comunicar os seus sentimentos, o que pode evitar que a conversa se transforme em acusações ou atitude defensiva.

4. “Que solução poderia funcionar para ambas as partes?”

- Esta sugestão muda o foco para encontrar uma resolução mutuamente benéfica, ajudando os participantes a pensar criativamente em soluções que respeitem as necessidades de ambos os lados.

5. “Como acha que a outra pessoa se está a sentir?”

- Incentiva a empatia, levando os participantes a colocarem-se no lugar da outra pessoa e a considerarem o seu estado emocional, o que pode ajudar a diminuir o conflito e a promover a compreensão.

6. “O que pode fazer de diferente para evitar esta situação no futuro?”

- Esta sugestão ajuda os participantes a refletir sobre como evitar que conflitos semelhantes surjam no futuro, promovendo o crescimento e a resolução de problemas.

7. “Quais os principais pontos de discórdia?”

- Ajuda os participantes a concentrarem-se nos aspetos específicos do conflito que

precisam de ser resolvidos, evitando distrações desnecessárias.

8. “Como pode mostrar que está a ouvir e a compreender o ponto de vista da outra pessoa?”

- Esta sugestão encoraja a escuta ativa e a empatia, lembrando os participantes de reconhecer e validar os sentimentos da outra pessoa durante a conversa.

9. “Como seria para ti uma resolução pacífica?”

- Um estímulo reflexivo que encoraja os participantes a visualizar um resultado ideal, que pode orientar a conversa para uma resolução produtiva.

10. “Como pode chegar a um acordo para encontrar uma solução?”

- Uma sugestão que incentiva os participantes a considerar a flexibilidade e a encontrar um meio-termo que funcione para ambas as partes, enfatizando a colaboração em vez da competição.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Praticar a empatia durante os conflitos, compreendendo a perspetiva de cada pessoa.

Objetivos

- Os participantes demonstrarão escuta empática em cenários de role-play.
- Identificar formas construtivas de mediar conflitos.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Explicar o papel que a empatia desempenha na resolução de conflitos.

Neste **Role Play**: Atividade de **Resolução de Conflitos**, o objetivo é ajudar os participantes a compreender a importância da empatia na resolução de conflitos. A empatia permite-nos colocarmo-nos no lugar do outro, compreender os seus sentimentos e responder de forma

atenciosa e respeitosa. Em situações de conflito, as emoções estão geralmente à flor da pele e os mal-entendidos podem aumentar rapidamente. No entanto, ao ouvir ativamente e reconhecer as emoções de cada pessoa, podemos diminuir a tensão e trabalhar para uma solução que beneficie todos os envolvidos.

A empatia desempenha um papel crucial na resolução de conflitos porque promove a escuta ativa. Quando ouvimos ativamente, não só ouvimos as palavras que a outra pessoa está a dizer, como também captamos as emoções subjacentes. Esta compreensão mais profunda ajuda-nos a abordar a causa raiz do conflito, em vez de apenas a questão superficial. Além disso, demonstrar empatia ajuda a construir confiança. Quando as pessoas se sentem compreendidas, têm mais probabilidade de se abrir e de se envolver numa conversa respeitosa. Esta confiança cria uma base para o diálogo aberto e para a cooperação, permitindo que ambas as partes se sintam ouvidas e valorizadas.

Além de gerar confiança, a empatia incentiva o diálogo respeitoso. Quando temos empatia pelos outros, comunicamos com cuidado e consideração. Temos menos probabilidade de fazer suposições ou reagir impulsivamente, o que ajuda a manter a conversa construtiva. Por fim, a empatia promove a resolução criativa de problemas. Ao considerar a perspetiva da outra pessoa, podemos encontrar soluções que vão ao encontro das necessidades de ambas as partes, em vez de nos focarmos em quem está “certo” ou “errado”. A empatia abre espaço para o compromisso e a colaboração, o que é essencial para resolver conflitos de forma positiva.

Como parte do role-play, os participantes receberão diferentes papéis em cenários de situações de conflito. O objetivo é que cada pessoa utilize a empatia para compreender os sentimentos e pontos de vista do outro e trabalhar em conjunto para encontrar uma resolução. Precisarão de ouvir ativamente, reconhecer emoções e expressar os seus próprios sentimentos de forma calma e respeitosa. Por exemplo, podem dizer coisas como: “Percebo que estejas frustrado porque...” ou “Parece que estás chateado porque...”. Estes tipos de declarações ajudam a mostrar à outra pessoa que os seus sentimentos estão a ser reconhecidos. Em vez de culpar ou acusar, os participantes serão encorajados a utilizar afirmações na primeira pessoa para expressar as suas próprias emoções. Por exemplo, em vez de dizerem: “Ignora sempre as minhas ideias”, poderiam dizer: “Sinto-me ignorado quando as minhas ideias não são consideradas”. O role-play proporcionará uma oportunidade para os participantes praticarem estas técnicas de comunicação empática. Ao concentrarem-se em ouvir, compreender e colaborar em soluções, os participantes aprenderão a lidar com os conflitos de uma forma que respeite todos os envolvidos. Após o role-play, haverá uma sessão de esclarecimento onde os participantes poderão partilhar os seus pensamentos sobre a experiência, refletir sobre o que funcionou bem e discutir como podem aplicar a empatia em situações de conflito

da vida real.

Em síntese, esta atividade enfatiza a importância da empatia na resolução de conflitos. Não se trata de concordar com a outra pessoa, mas sim de compreender a sua perspectiva e encontrar uma solução que respeite as necessidades de todos. Através deste role-play, os participantes terão a hipótese de fortalecer as suas capacidades de empatia e melhorar a sua capacidade de lidar com conflitos de forma construtiva e positiva.

Atividade Principal (40 minutos)

Em pequenos grupos, os participantes fazem uma dramatização de uma situação de conflito (por exemplo, desacordo sobre os recursos partilhados). Cada participante assume um papel e trabalha para a resolução do conflito.

Análise (10 minutos)

Os grupos discutem as emoções que sentiram durante o role-play e como a empatia influenciou as suas soluções.



Preparação

Facilitadores

Preparar cartões de papéis com instruções claras.

Participantes

Rever previamente as estratégias básicas de resolução de conflitos.

3.4 Atividade 4: Desafio do Mapa de Empatia



Materiais Necessários



Papel grande



Marcadores



Cartões de cenários



Faixa Etária

12-16 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade, 10 minutos para análise)

Cartões de Cenários

- “Um colega perdeu uma competição que há muito esperava.”
- “Um amigo está a ser excluído pelos outros durante os intervalos.”
- “Um aluno tem medo de expressar a sua opinião na sala de aula.”
- “Um vizinho está a enfrentar dificuldades financeiras, mas não pede a tua ajuda.”



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Visualizar e expressar os sentimentos, pensamentos e necessidades dos outros.

Objetivos

- Os participantes criarão mapas de empatia para cenários específicos.
- Identificar formas emocionais e práticas de apoiar os outros.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Explicar os mapas de empatia (por exemplo, o que uma pessoa sente, pensa, diz e faz).

O **Desafio do Mapa de Empatia** foi criado para ajudar os participantes a desenvolver uma compreensão mais profunda das perspetivas dos outros, mapeando os seus pensamentos, sentimentos, ações e palavras. A empatia é essencial para construir ligações significativas e resolver conflitos, e o mapa de empatia é uma ferramenta poderosa para visualizar e explorar estes diferentes aspetos da experiência de uma pessoa.

Começa por apresentar o conceito de **Mapa de Empatia**. Um mapa de empatia é uma ferramenta simples, mas eficaz, utilizada para compreender melhor o estado emocional e mental de uma pessoa. Ajuda a captar o que alguém pode estar a experienciar do seu ponto de vista, o que é essencial para promover a empatia e a compaixão. O mapa está dividido em várias secções, cada uma delas focando um aspeto diferente da experiência de uma pessoa:

- **O que a pessoa diz:** Esta secção ajuda os participantes a pensar sobre as palavras diretas e a comunicação da pessoa. O que estão a dizer aos outros? Que frases ou afirmações dão uma ideia dos seus sentimentos, necessidades ou perspetivas?
- **O que a pessoa faz:** Esta secção centra-se nas ações ou comportamentos da pessoa. Como se comporta a pessoa na situação? O que é que a linguagem corporal, as expressões faciais e as suas ações gerais revelam sobre o seu estado interno?
- **O que a pessoa pensa:** Esta parte ajuda a descobrir os pensamentos que nem sempre podem ser expressos em voz alta. O que pode a pessoa estar a pensar com base nas suas ações e palavras? Que medos, esperanças ou preocupações podem estar a guardar?
- **O que a pessoa sente:** As emoções são, muitas vezes, o aspeto mais importante da experiência de uma pessoa. Esta secção explora o estado emocional da pessoa. Que emoções estão a sentir? Estão felizes, tristes, ansiosos, frustrados ou confusos? Como é que estes sentimentos influenciam o seu comportamento e interações?

Neste exercício, o objetivo é que os participantes se coloquem **no lugar de outra pessoa** e percebam o que essa pessoa poderá estar a experienciar numa determinada situação. Por exemplo, se a situação envolver um aluno com dificuldades numa aula difícil, os participantes pensarão sobre o que esse aluno poderá estar a dizer, a fazer, a pensar e a sentir. Ao preencher estas secções, os participantes podem obter uma compreensão mais holística da perspetiva do aluno.

Incentivar os participantes a pensar para além das observações superficiais. Por exemplo, ao considerar o que uma pessoa pode dizer, os participantes devem procurar implicações

mais profundas nas suas palavras. Da mesma forma, na secção “sentimento”, é importante reconhecer tanto as emoções óbvias (como a frustração ou a excitação) como as mais subtis (como a vergonha, a esperança ou a confusão).

A principal lição deste desafio é que a empatia é mais do que apenas reconhecer emoções ou comportamentos — é compreender **toda a experiência** de uma pessoa. Ao examinar todas as quatro áreas do mapa da empatia (o que dizem, fazem, pensam e sentem), os participantes podem relacionar-se melhor com os outros, antecipar as suas necessidades e oferecer apoio de uma forma mais compassiva e informada..

Depois de explicar o mapa de empatia, preparar o cenário para o desafio em si. Pode dar aos participantes um cenário ou deixá-los escolher um para mapear. Por exemplo, o cenário pode envolver um colega de equipa que está a ter dificuldades com um projeto de grupo, um amigo a lidar com um problema pessoal ou um colega que está a passar por um período stressante no trabalho. O objetivo é que os participantes analisem a situação e completem o mapa de empatia explorando todas as diferentes facetas da experiência da pessoa.

No final da atividade, os participantes deverão ter uma compreensão mais clara de como utilizar a empatia nas suas interações diárias e como aplicar o mapa da empatia como uma ferramenta para construir relações mais fortes, solidárias e de apoio.

Atividade Principal (40 minutos)

Em pequenos grupos, os participantes recebem um cartão de cenário (por exemplo, “Um novo aluno sente-se isolado”). Criam um mapa de empatia descrevendo a perspetiva da pessoa e como os outros a podem ajudar.

Análise (10 minutos)

Os grupos apresentam os seus mapas de empatia e discutem as perspetivas e descobertas.



Preparação

Facilitadores

Preparar mapas de empatia em branco e cenários realistas.

Participantes

Pensar em exemplos de respostas empáticas baseados nas suas próprias vidas.

3.5 Atividade 5: Empatia Através da Música



Materiais Necessários



Excertos de músicas



Leitor de áudio



Fichas de reflexão



Faixa Etária

15-20 anos



Duração

1 hora

(10 minutos para introdução, 40 minutos para a atividade, 10 minutos para reflexão)

Cartões de Reflexão

- “Qual é a principal emoção que sentes nesta música?”
- “Como é que achas que o artista se sentiu ao compor esta peça?”
- “Como é que esta música te ajudou a compreender as emoções de outra pessoa?”
- “Descreve um momento da tua vida em que sentiste algo semelhante ao que a música transmite.”



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Explorar a empatia analisando as emoções transmitidas na música.

Objetivos

- Os participantes irão identificar emoções em diversas peças musicais.
- Refletir sobre a forma como a música pode evocar e expressar empatia.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Discutir a forma como a música transmite emoções e liga as pessoas.

A música é uma das formas de expressão mais poderosas, capaz de transmitir uma vasta gama de emoções sem necessidade de palavras. Nesta atividade, vamos explorar como a música nos pode ajudar a desenvolver empatia, permitindo-nos conectar com as emoções dos outros, mesmo que não compreendamos completamente a sua situação. Através da música, podemos compreender melhor como as pessoas se sentem, mesmo que não o expressem diretamente através da fala ou da ação.

Começar por discutir como a música tem a capacidade de **evocar emoções**. Certas melodias, ritmos e harmonias podem fazer-nos sentir alegres, tristes, animados ou reflexivos. Quando ouvimos música, não ouvimos apenas notas e letras — experimentamos uma sensação de ligação com a viagem emocional a que a música nos conduz. A forma como uma música nos faz sentir muitas vezes reflete ou amplifica as emoções que estamos a experienciar nas nossas próprias vidas, e é por isso que a música pode ser uma ferramenta tão empática.

As emoções transmitidas pela música também nos podem ajudar a **conectar com outras pessoas** a um nível mais profundo. Por exemplo, ouvir uma música que expresse sentimentos de tristeza ou de luta pode fazer-nos sentir menos sozinhos nas nossas próprias experiências. Pode recordar-nos que outras pessoas sentiram emoções semelhantes, ajudando-nos a relacionarmo-nos com elas a um nível emocional, mesmo que não tenhamos vivido exatamente as mesmas circunstâncias.

Em seguida, explicar que a música pode servir de ponte entre indivíduos que podem não partilhar uma língua ou cultura comum. Por exemplo, uma música com uma letra poderosa ou uma melodia emocionante pode evocar uma resposta emocional partilhada nos ouvintes, independentemente da sua origem ou experiências de vida. Isto faz da música uma ferramenta extraordinária para construir empatia entre pessoas de diferentes origens, promovendo a compreensão e a solidariedade entre pessoas com diferentes experiências e estilos de vida.

Convidar os participantes a refletir sobre a forma como a música os ligou a outras pessoas no passado. Pedir-lhes que pensem numa ocasião em que uma música os ajudou a compreender as emoções de outra pessoa, mesmo que não conseguissem dizer completamente o que estavam a passar. Talvez um amigo tenha colocado uma música durante um momento difícil, ou uma determinada música os tenha recordado das lutas ou alegrias de um ente querido. A experiência emocional partilhada pela música pode criar um poderoso vínculo entre indivíduos, mesmo sem palavras ditas.

Depois de discutir o impacto emocional da música, explicar que nesta atividade, os participantes vão ouvir várias músicas e refletir sobre os sentimentos que estas evocam. Pensarão sobre como a música se pode relacionar com as emoções de outra pessoa e como pode ajudá-los a ter empatia pelos outros. Pode colocar uma música a tocar e pedir aos participantes que partilhem as emoções que sentem ou que pensem sobre como a música se pode ligar a uma situação da vida real.

No final desta sessão, os participantes terão uma melhor compreensão de como a música pode servir como uma ferramenta de empatia, ajudando-os a sintonizar as suas próprias emoções e as emoções dos outros. Isto pode criar ligações emocionais mais profundas e uma maior apreciação pelas diversas experiências pelas quais as pessoas passam, mesmo quando essas experiências não podem ser facilmente colocadas em palavras.

Atividade Principal (40 minutos)

Os participantes ouvem excertos musicais pré-selecionados. Depois de cada excerto, escrevem sobre o que sentem e o que o artista pode ter expressado. Formar pares para partilhar pensamentos.

Reflexão (10 minutos)

Discutir como a música ajuda a compreender as emoções e a promover a empatia.



Preparação

Facilitadores

Selecionar peças musicais diversas.
Preparar fichas de reflexão.

Participantes

Trazer uma atitude aberta à música e às emoções.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Construção de Relações



4. Construção de Relações

4.1 Atividade 1: Um Passo Para a Frente, Um Passo Para Trás



Materiais Necessários



Nenhuns



Faixa Etária

Todas



Duração

10-15 minutos



Finalidade e Objetivos de Aprendizagem

- Adquirir consciência de como as nossas diferenças nos dividem.
- Desenvolver a capacidade de encontrar pontos em comum.



Descrição

Coloquem-se em pares, um de frente para o outro, com os braços estendidos. Começa agora a enumerar as tuas características, mas de tal forma que cada diferença faça com que se afastem um do outro, dando um passo atrás. E quando encontrarem algo em comum, dêem um passo em frente para ficarem mais próximos. Prestem atenção, é bom mudarem-se para tão longe um do outro? Ou, a dada altura, precisam de se esforçar mais para encontrar algo em comum para que se possam aproximar um pouco mais?



Preparação



Nenhuma

4.2 Atividade 2: Bom Dia E.T.



Materiais Necessários



Folhas de papel



Canetas



Faixa Etária

Todas



Duração

20-30 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Desenvolvimento da capacidade de expressar expectativas e criar consciência sobre o mundo que o rodeia.
- Desenvolvimento de competências para expressar expectativas e estabelecer diálogo relacional.
- Desenvolvimento de competências de relacionamento através da compreensão de outro ponto de vista.



Descrição

O mentor assume o papel de um cientista. O mentorado é um visitante de outro planeta. Para começar, o mentorado tem a tarefa de preparar uma visão do mundo de onde ele/ela vem. A ideia é imaginar os costumes, o funcionamento da sociedade, a educação, o trabalho, a troca de serviços e bens (por exemplo, se há dinheiro ou não e, se houver, de onde vem), etc..

Depois acontece um encontro. O cientista tenta questionar o visitante sobre como é a vida no seu planeta. Por sua vez, o visitante faz perguntas para descobrir como é a vida dos humanos na terra. No exercício, para além de aprender a fazer as perguntas certas, pode refletir em conjunto sobre o modo como vivemos enquanto sociedade e como poderíamos viver. No final do exercício, tenta imaginar como poderíamos organizar uma sociedade comum: composta por humanos e pessoas extraterrestres.



Preparação

É importante que o mentorado prepare uma visão do mundo de onde vem o visitante alienígena que está a interpretar. Tantos aspetos quantos ele ou ela conseguir inventar.

4.3 Atividade 3: Espelho de Emoções



Materiais Necessários



Nenhuns



Faixa Etária

16-20 anos



Duração

15-20 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Melhorar a compreensão das emoções e das perspetivas de outra pessoa.
- Estabelecer relações aprendendo sobre as próprias emoções, as suas bases e como demonstrá-las.



Descrição

Sentem-se confortavelmente, um em frente ao outro.

Estádio 1

Uma pessoa (o mentorado, para começar) fala sobre os seus sentimentos atuais. Não analisa, não fala muito sobre os motivos. Apenas sentimentos (tenho todo o gosto em falar, tenho um pouco de medo porque não gosto de falar sobre mim, etc.). Não demora mais de 2-3 minutos.

Estádio 2

O ouvinte (mentor para começar) ouve sem interromper, mas ao mesmo tempo mantém-se focado e mostra que está a ouvir (pode olhar nos olhos, pode confirmar com um aceno de cabeça que compreendeu). Depois, depois de ouvir, repete o que ouviu, mas fá-lo por palavras suas, conforme entendeu. (Descobri que estás feliz porque estamos aqui juntos, sei que estás um pouco assustado porque não gostas de falar sobre ti).

Estádio 3

A pessoa que falou sobre as suas emoções verifica o que foi compreendido ou mesmo como foi dito.

Estádio 4, 5, 6

Trocam os papéis.

Resumo

Pensa em como te sentiste durante o exercício quando alguém falou sobre as suas emoções? Alguma coisa mudou na vossa comunicação?



Preparação

É importante proporcionar um local seguro e tranquilo para que este exercício aconteça. Os participantes devem sentir-se confortáveis e seguros.

4.4 Atividade 4: A Nossa História



Materiais Necessários



Cartões de notas



Algo para escrever



Faixa Etária

Todas



Duração

30 - 40 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Aprender a colaborar e a adaptar os seus métodos de trabalho aos do seu colega.
- Aprender a construir relações com base na criatividade partilhada.



Descrição

Estádio 1

Os parceiros inventam personagens para cada um interpretar, como por exemplo: “És a Maria, uma jovem advogada que vive com os pais”. De cada vez, há três características por ronda. A outra pessoa aceita então o papel com um aceno de cabeça e acrescenta uma característica para si própria. Ele/ela retribui então inventando uma personagem para o/a parceiro/a seguindo as mesmas regras. A construção da personagem deve ocorrer em três, no máximo quatro rondas para construir uma caracterização suficientemente rica das suas personagens. Em caso de desacordo com uma proposta, é necessário descobrir em conjunto porque é que alguém se sentirá desconfortável com determinada característica, tentar compreender-se um ao outro, mas também lembrar-se de manter distância da sua própria personagem.

Estádio 2

Os parceiros personificam as suas personagens. Um encontro das personagens acontece. Um deles começa o jogo dizendo: “Não estava à espera de te ver aqui...” e iniciam uma conversa entre as suas personagens, construindo a história um do outro. Cada parte acrescenta, através

do diálogo, um outro “tijolo” à história partilhada. É importante aceitar a próxima informação ouvida e “apanhar o desafio”, por um lado indo na direção indicada, mas também tentando acrescentar algo próprio à conversa, algo criativo, mas de forma a que a conversa apresente alguma coerência. Por exemplo, pode fazer perguntas sobre algo novo. Por exemplo: quando descobrir que alguém acabou de reorganizar os móveis do seu apartamento, pergunte: O que fizeste à poltrona velha que estava a ocupar metade do teu quarto? Podemos responder: talvez a tenha vendido, tal como tu vendeste a tua guitarra favorita. Não sentes falta? Como podes ver, é melhor usar a técnica de perguntas, mas devem ser específicas.

Numa história, não se deve julgar o outro, não se deve ser mau para o outro, não se deve ser hostil. Quem quer terminar simplesmente encaminha a conversa para a despedida.

Estádio 3

Quando terminarem a história juntos, tentem refletir um pouco sobre ela: que momento foi difícil na história? O que te surpreendeu na construção em si? Como te sentes em relação à história partilhada?



Preparação



Nenhuma

4.5 Atividade 5: Cartas para...



Materiais Necessários



Um caderno ou bloco de notas pequenos



Faixa Etária

Todas



Duração

20-30 minutos*

* A atividade tem a duração de uma semana. Os participantes ocupam cerca de 20 a 30 minutos por dia.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Adquirir competências colaborativas.
- Adquirir um sentido de dever para com a outra pessoa.
- Capacidade de expressar emoções, sentimentos, mas também ter em conta os sentimentos dos outros.



Descrição

Concordem que têm uma relação importante um com o outro: são bons amigos, um pai e um filho, um casal romântico, um avô e um neto, e assim por diante. Um de vós vai para algum lugar específico: pode ser a selva amazónica, os EUA, as estepes da Mongólia ou qualquer outro lugar.

Quem está a “partir” escreve uma carta num caderno para quem está a ficar. Nele, descreve onde está (podem ser impressões da própria viagem), mas também é importante descrever os seus sentimentos sobre a separação. Lembra-te que quanto mais longe for fores, mais falta sentirás. Se tiveres dificuldade em entrar na personagem, não fales com os outros na escola enquanto estiverem a escrever a carta.

Depois de escreveres a carta, entrega o caderno ao teu colega, que escreve uma resposta. E nele escreve sobre os sentimentos e o que acontece em casa durante a tua ausência. Lembra-te que deves responder à outra pessoa tendo em conta os sentimentos do teu par na carta,

para que ele saiba que também sente a tua falta e que estás preocupado com ele. E entrega o caderno.

As cartas podem ser escritas durante uma semana, mas podem decidir em conjunto um período diferente para a troca de correspondência. Depois de decidires “ regressar”, discutam o exercício. O que sentiste ao escrever as cartas e o que sentiste ao lê-las?

Foi fácil entrar na personagem? O que foi fácil e o que foi difícil? Como te sentes depois de completar o exercício?



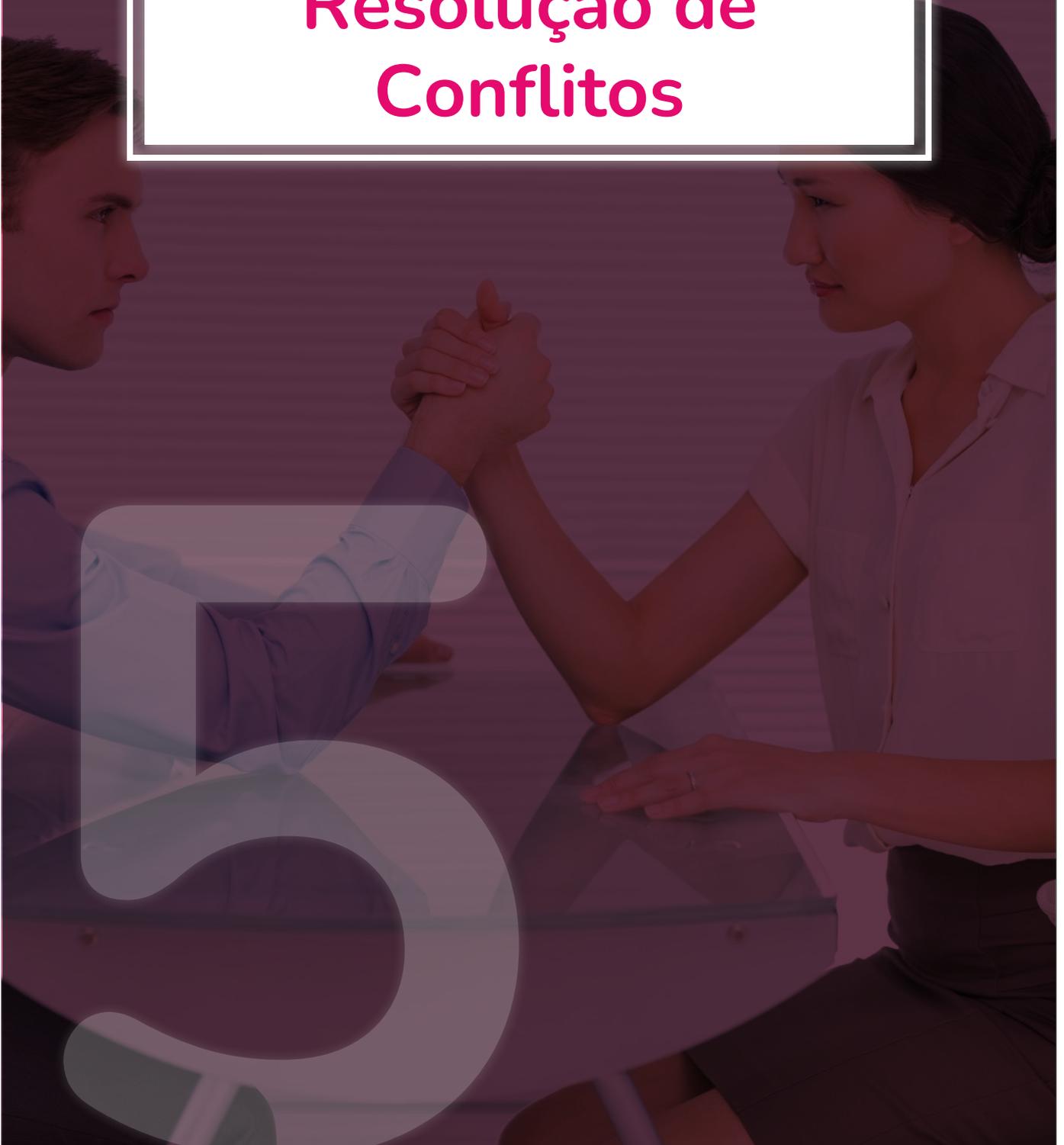
Preparação



Nenhuma

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Resolução de Conflitos



5. Resolução de Conflitos

5.1 Atividade 1: O Meu Ponto de Vista



Materiais Necessários



Lista de tópicos para opinião



Faixa Etária

Todas



Duração

15-20 minutos

Tópicos

- Copo meio cheio ou meio vazio?
- Rouxinol matutino ou coruja?
- Mostarda ou ketchup?
- Batatas fritas com ou sem ketchup?
- Café ou chá?
- Para o mar ou para a montanha?
- ...



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Compreender a perspetiva dos outros.
- Aprender a dialogar.
- Exercício de escuta ativa.
- Aprender a ouvir sem julgar.
- Desenvolver maior confiança.



Descrição

Por favor segue os passos imediatamente após a sua leitura antes de prosseguires!

1. Escolhe um tópico da lista e decide quem fica de que lado. Escolhe de modo a que estejas convencido da tua opinião. Pensa em argumentos sobre porque razão este lado específico é importante para ti.
2. Então... imagina que têm de trocar de papéis. Mas de uma forma que convença outra pessoa de que tens razão (o que, afinal, é o oposto do teu próprio direito, escolhido no início). Pergunta aos do outro lado que argumentos tinham para sustentar a sua escolha. Realiza uma mini entrevista para o efeito. Tenta ouvir com atenção, sem julgar o outro lado. Sê curioso.
3. Após a entrevista, tenta discutir o tema: com que atenção ouviste durante a entrevista? A tua escuta foi diferente do que costumavas fazer? Viste a diferença entre esta entrevista e tentar convencer alguém do teu ponto de vista? Vês como o diálogo pode ajudar a resolver conflitos?



Preparação

Para o Facilitador: é bom que o exercício seja apresentado pelo educador, pois uma parte importante da tarefa é que as partes não saibam de antemão que vão trocar de papéis.

5.2 Atividade 2: Um, dois três...



Materiais Necessários



Nenhuns



Faixa Etária

Todas



Duração

15-20 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Aprender sobre como resolver conflitos.
- Aprender a diferença entre debate e diálogo.
- Exercitar a escuta ativa.



Descrição

Ficamos de frente um para o outro. Numa placa, dizemos: ‘um, dois, três,...’ e, de seguida, todos gritam o nome do primeiro “objeto” que vos vem à cabeça. Pode ser qualquer coisa: um cão, uma tesoura, um café, um telefone, qualquer coisa, até um elefante.

Depois tentem convencer num mini-debate que o nosso assunto ‘vence’ o outro, como no jogo ‘pedra, papel, tesoura’. Tenta pensar no maior número possível de argumentos. Mas não julguem à força, a não ser que decidam em conjunto que um dos argumentos é realmente muito convincente.

A seguir, tenta uma forma diferente. Em vez de um debate, entra num diálogo, o que implica não tentar convencer o outro, mas sim compreender os argumentos do outro lado. Começa a fazer perguntas e a ouvir.

Agora pergunta-te: qual a melhor forma para resolver conflitos? O diálogo pode ensinar-nos alguma coisa? O debate não é simplesmente um “braço de ferro”?



Preparação



Nenhuma

5.3 Atividade 3: Resoluções Comuns



Materiais Necessários



Folhas de papel



Lápis



Faixa Etária

Todas



Duração

20-30 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Desenvolver a capacidade de concretizar expectativas.
- Desenvolver a capacidade de estabelecer compromissos.
- Ouvir ativamente e também de forma assertiva.



Descrição

Num pedaço de papel, prepara 10 das tuas próprias decisões separadamente, assim como as resoluções de Ano Novo. Tenta torná-las muito específicas em vez de gerais, por exemplo: em vez de: “Vou aprender melhor matemática”, escreve: “Vou aprender a resolver equações do segundo grau”. Depois, mostrem as vossas resoluções um ao outro, reflitam, discutam e façam uma lista das vossas 5 resoluções comuns com base no que prepararam para vocês. Perguntem um ao outro o que está por detrás de cada resolução e tentem encontrar objetivos comuns.

Depois de completares o exercício, quando as tuas cinco resoluções estiverem prontas, pergunta-te o que foi mais difícil e o que foi fácil? Que estratégia adotaste para encontrar objetivos comuns? Ou aconteceu espontaneamente?



Preparação

O papel do educador aqui será o de receber as resoluções conjuntas e ajudar a responder às questões finais.

5.4 Atividade 4: Carrega no botão!



Materiais Necessários



Um pedaço de papel



Lápis



Faixa Etária

Todas



Duração

5 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Desenvolver a capacidade de introspeção e reflexão sobre as próprias necessidades.
- Adquirir a capacidade de expressar necessidades e expectativas.



Descrição

O exercício consiste em escrever o máximo de coisas possíveis em cinco minutos (pode ser menos, mas não mais - e desde que o tempo seja fixo) que te deixem nervoso: o tipo de rastilho que nos deixa nervosos ou nos fazem explodir. Por exemplo: “dizer cala-te”, “ficar quieto”, “sorrir ironicamente”, “não responder a uma pergunta feita”, etc.

Depois, troca os teus rastilhos com o teu mentor/ mentorado. Pensem juntos como podem lidar com os rastilhos acima. Vale a pena ficar aborrecido com todos eles?



Preparação



Nenhuma

5.5 Atividade 5: Mr. Mim



Materiais Necessários



Lista de perguntas para Mim



Faixa Etária

Todas



Duração

15-20 minutos

Exemplo de questões

1. O que mais gostavas de fazer quando eras criança?
2. Tens um animal de estimação em casa?
3. Como te sentes quando alguém fala de ti na tua presença?
4. Se ganhasses um milhão de euros, o que farias?

Mas podem ser diferentes, adaptadas ao par.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Praticar a capacidade de colocar questões específicas.
- Praticar competências de diálogo.
- Exercitar a paciência e indagar sobre o conteúdo correto das mensagens transmitidas.



Descrição

O mentor transforma-se em Mim. Ele não tem permissão para dizer nada. O mentorado faz perguntas do conjunto de questões, mas em vez de respostas, o Mim apenas mostra as respostas através da mímica. É importante neste exercício conseguir fazer perguntas adicionais para que tenha a certeza de que recebeu uma resposta completa. As respostas são escritas num pedaço de papel. Quando o exercício termina, verificamos se as respostas estavam corretas e completas.

Depois pode-se trocar de papéis.

Quando terminarem o exercício, reflitam em conjunto: Com que perguntas foi mais fácil mostrar a resposta? Ao colocar as questões, tínhamos alguma expectativa preconcebida sobre a resposta? Antecipamos algo? Até que ponto as nossas previsões estavam certas ou erradas? Ajudaram ou dificultaram a obtenção da resposta correta?



Preparação



Nenhuma

5.6 Atividade 6: Tenta fazer-me cair



Materiais Necessários



Nenhuns



Faixa Etária

Todas



Duração

5 minutos



Finalidade e Objetivos de Aprendizagem

- Aprender que o conflito é difícil, mas lutar e pressionar-se uns aos outros não leva a soluções.



Descrição

O exercício é muito simples. Coloquem-se de frente um para o outro, a uma distância tal que cada um possa colocar as mãos nos ombros do parceiro. Depois, ao sinal de partida, tentem enrolar-se um ao outro mas lembrem-se: não devem mexer os pés. Nem para a direita nem para a esquerda, nem para o chão, nem para os misturar.

Depois, reflète sobre onde esse “comportamento/resistência” te levou. Houve algum vencedor? Isso levou a alguma coisa?



Preparação



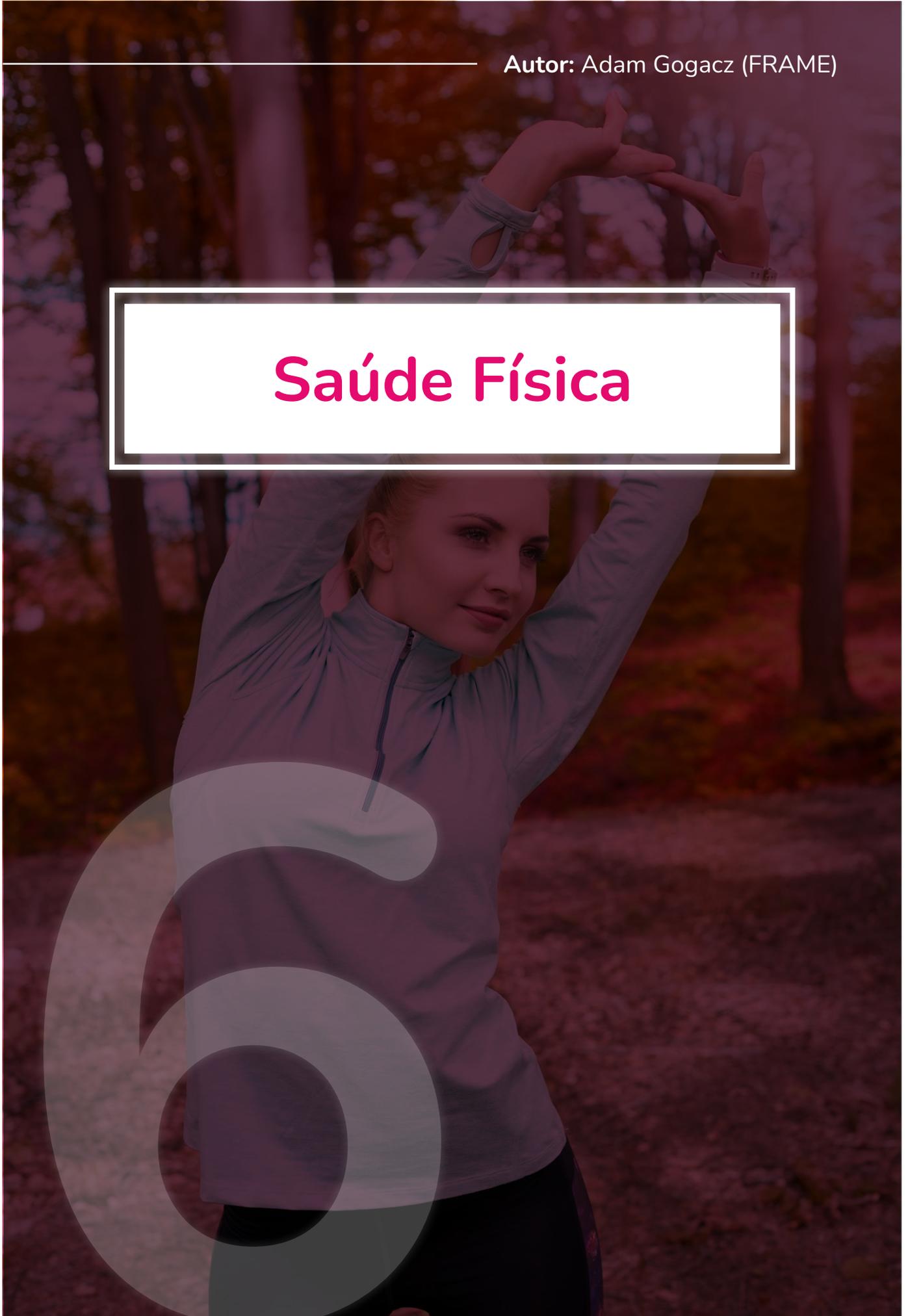
Nenhuma



STRONGER YOUTH

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Saúde Física



6. Saúde Física

6.1 Atividade 1: Limpa o Mundo



Materiais Necessários



Sacos de lixo



Bons sapatos



Roupas de
"trabalho"

Adequadas ao clima



Luvas de
trabalho
grossas



Faixa Etária

Todas



Duração

3-5 horas



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Aprender atividades físicas partilhadas e com propósito.
- Desenvolver a sensação de ser necessário.
- Desenvolver a cidadania ativa.



Descrição

Primeiro, deves escolher um local para ser limpo. Pode ser um parque que sabemos que tem muito lixo. Pode ser um bairro da cidade. Ou a floresta em redor. Se a área tiver um responsável precisas de o notificar com antecedência sobre a tua intenção de limpeza. Convida o maior número de pessoas que puderes. Carrega bem os telemóveis.

A limpeza do lixo deve também seguir os princípios de separação de resíduos. Lembra-te de levar sacos coloridos adequados. No caso de artigos grandes e volumosos, anota a localização exata e notifica a pessoa ou serviço responsável de que o artigo necessita de ser removido.

Entra num acordo exato sobre onde estás a iniciar a limpeza e em que direção vais. Vai em dupla mentor/mentorado. Dependendo do tamanho da área, planeia bem o teu percurso. Faz

a limpeza em pares ou grupos maiores para que possam concordar sobre quem vai recolher que tipo de lixo. Lembra-te de usar luvas de trabalho grossas. Cuidado com os objetos pontiagudos. Se tiveres algum problema com alguma coisa, é melhor avisar um professor que estará contigo a supervisionar a ação, ou chamar os serviços apropriados.

Quando terminares, não te esqueças de tirar fotografias! Não importa quem recolheu quanto, mas o importante é que deixes uma parte do planeta limpa! Celebra o teu sucesso!



Preparação

Para o Facilitador

Lembre-se de notificar o responsável. Evite as áreas onde sabe que pode haver resíduos perigosos. Pode garantir que o lixo é recolhido do local e que a ação é concluída. É bom que haja uma celebração depois de a ação terminar. Por exemplo, pode oferecer alguns refrescos ou pequenos prémios aos “limpadores”.

Para os Participantes

Leva bom calçado, roupa adequada, telemóveis carregados e luvas de trabalho grossas.

6.2 Atividade 2: Vamos contar uma história



Materiais Necessários



Mapa

Da área escolhida



Telemóvel
ou máquina
fotográfica



Caderno



Caneta



Faixa Etária

Todas



Duração

3-6 horas*

* meio-dia, 3 a 6 horas, dependendo do plano.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Movimentar-se ao ar livre.
- Exercitar atividade criativa.
- Construir histórias em conjunto.



Descrição

Criar um plano de caminhada. Deve consistir em etapas curtas que tenham locais de descanso: podem ser parques, praças ou locais públicos, como um café ou uma estação de comboios. Lembra-te de carregar os teus telefones antes da viagem. Leva bons sapatos e roupa adequada ao clima.

Começas a aventura no local onde começaram a história juntos. Inventem uma história juntos, pode começar em ligação com o local onde iniciam o passeio. A essência da atividade é ir de um ponto para outro. Cada um de vós tira fotografias de locais ou objetos que ache interessantes. Em cada paragem, resumem a etapa criando uma história em conjunto e escrevendo-a num caderno. Utiliza as fotos tiradas durante o percurso. A história foi feita para ser partilhada, mas pode ser surpreendente e mudar à medida que o ambiente pelo qual se está a caminhar muda.

Depois, dá ao teu professor a história que criaram juntos durante a caminhada.



Preparação

As únicas coisas em que têm de pensar são: um itinerário acordado em conjunto para tornar a caminhada interessante e não cansativa para ninguém, um bloco de notas, algumas canetas ou lápis e uma máquina fotográfica ou telemóvel. Tentem apanhar o tempo certo para vocês: não tem de ser bom. À chuva, se tiver um guarda-chuva e um bom par de sapatos, podem criar histórias igualmente interessantes.

6.3 Atividade 3: Jogos Funlympic



Materiais Necessários



???

Consoante o que quiseres: podem ser luzes, penas coloridas, maçãs, pedaços de corda, o que te vier à cabeça.



Faixa Etária

Todas



Duração

1+ hour*

* Um evento pode durar uma hora, mas também pode ser organizado num grupo maior, como uma sala de aula ou mesmo um evento escolar. Neste último caso, pode então durar entre três e seis horas.



Finalidade e Objetivos de Aprendizagem

- Partilhar a atividade física.
- Descontrair o ambiente, ganhar distância de si próprio e dos outros.
- Desenvolver regras para uma competição saudável.



Descrição

Em grupo, criem um conjunto dos desportos mais bizarros de que se possam lembrar. Pode ser, por exemplo, atirar uma pena leve a um alvo ou uma almofada para longe. Também pode ser o desporto de tentar comer uma maçã pendurada num fio sem usar a mão.

Organizar jogos com desportos imaginários. Não te esqueças de definir as regras da competição antes de a começar. É importante aplaudir todos e não criticar os esforços. Rapidamente se tornará evidente que ninguém é perfeito em tudo e que todos têm problemas em alguma área. Lembra-te de não forçar ninguém a participar. Mesmo o autor de uma ideia pode não participar no jogo que inventou. O objetivo de todos os jogos é proporcionar alegria e diversão.



Preparação

O educador deve certificar-se de que todas as atividades são seguras, que não existem jogos extenuantes ou competitivos e que são adaptadas ao grupo envolvido. Podem também ser preparadas medalhas e pode ser desenvolvida uma cerimónia para a sua entrega. Todos os pares de mentores-mentorado da escola, ou mesmo todos os alunos, podem ser convidados a jogar. É importante criar uma atmosfera inclusiva: segura, sem julgamentos, sem ridicularização.

6.4 Atividade 4: Desafios Partilhados



Materiais Necessários



Computador

Com acesso à Internet



Câmara



Lista de desejos



Lista de tarefas.



Altifalantes



Faixa Etária

Todas



Duração

1 semana*

* para que o exercício faça sentido, deve ser distribuído ao longo de uma semana.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Desenvolver hábitos de exercício saudáveis.
- Desenvolver a sistematização.



Descrição

A atividade foi concebida para pares de mentor-mentorado.

No início, o mentor e o mentorado trocam impressões sobre as necessidades de atividade física. As necessidades devem ser as suas próprias, adaptadas às suas próprias aptidões, como por exemplo: “Gostaria de fazer exercícios abdominais todos os dias”, ‘Gostaria de andar mais’, ‘Quero andar de patins regularmente’.

A pessoa que recebe a lista de desejos estabelece então uma lista de desafios para o parceiro. Pode ser, por exemplo: uma lista de exercícios adequados para a semana, o número de quilómetros a percorrer de bicicleta durante a semana, etc. A lista deve assumir a forma de uma “lista de tarefas” a cumprir. As tarefas têm que ser aceites pela pessoa que as recebe para as realizar.

Todas as noites, devem encontrar-se online e trocar impressões sobre o progresso das

tarefas. É importante que não se critiquem mutuamente, mas que se motivem e se apoiem mutuamente. Depois, têm de decidir em conjunto o que fazer a seguir: alterar a lista ou passar a tarefa para o dia seguinte. É importante trocar as listas com o plano concluído no final.

Quando tiverem terminado a tarefa, reflitam em conjunto sobre o que foi mais difícil: se os exercícios em si ou manter a consistência na sua implementação. Ou talvez outra coisa?



Preparação



Nenhuma

6.5 Atividade 5: Compôr o Meu Menu



Materiais Necessários



Nenhum

Podes concluir a tarefa por correio eletrónico ou mensagem instantânea.



Faixa Etária

Todas



Duração

2-3 horas*

** a preparação do relatório do dia demora cerca de meia hora. A tarefa demora cerca de uma a duas horas a preparar. A monitorização da tarefa é de meia hora.*



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

- Aprender acerca dos princípios de uma alimentação saudável.
- Desenvolver o comportamento sistematizado.
- Desenvolver a preocupação com os outros.



Descrição

O mentor pede um relatório sobre um dia típico do mentorado: a que horas se levanta, que atividades faz e a que horas do dia. Como descansa e quando se deita.

Com base nestes dados e no conhecimento do mentorado: físico, estilo de vida, o que gosta e o que não gosta (pode ser perguntado antecipadamente), desenvolve exemplos de diretrizes alimentares. Não têm de ser muito específicas, por exemplo, sob a forma de recomendações: comer um mínimo de duas frutas como maçãs ou pêras por dia, ter uma refeição com dois pratos. Mas também pode ser um menu completo. É importante que seja totalmente adaptado à pessoa.

No dia seguinte, depois de receber as recomendações, o mentor coloca-as em prática para, no dia seguinte, relatar (pessoalmente ou online) o que funcionou e o que não funcionou. É importante discutir porque é que certos cuidados, como a hidratação adequada, são importantes.

Uma vez concluída a tarefa, o mentorado pode fazer esta mesma atividade para o mentor.



Preparação

O educador prepara para o mentor (ou juntamente com ele) os princípios de uma boa nutrição. Pode também verificar as recomendações preparadas antes de as dar ao mentorado.



STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Autorregulação



7. Autorregulação

7.1 Atividade 1: Exercício de Um Minuto de Respiração



Materiais Necessários



Uma mesa ou superfície firme

Onde os participantes possam colocar as mãos



Um ambiente calmo



Faixa Etária

12-18 anos



Duração

5-10 minutos

Podem ser efectuadas várias repetições do processo.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade da Aprendizagem: Dotar os participantes de uma técnica simples de atenção plena para melhorar a concentração, gerir o stress e promover a auto-consciência.

Objetivos

- Descrever a relação entre a respiração e a regulação emocional.
- Praticar e concentrar-se na sua respiração durante pelo menos 3 minutos sem distração.
- Refletir sobre o seu estado emocional antes e depois do exercício para identificar mudanças no stress ou tensão.



Descrição

Introdução (3 minutos)

O facilitador introduz o exercício explicando como a concentração na respiração pode ajudar a acalmar a mente e o corpo. Mencionar que esta técnica é especialmente útil quando os participantes se sentem sobrecarregados ou distraídos.

Preparar o cenário (2-3 minutos)

Os participantes sentam-se à mesa ou secretária, colocam as duas mãos sobre a superfície, fecham os olhos e relaxam os ombros. O educador marca 3 minutos no cronómetro.

Concentração guiada (2-3 minutos)

Os participantes concentram-se inteiramente na sensação de respirar - sentir o ar entrar pelo nariz, encher os pulmões e sair do corpo.

São encorajados a reparar em qualquer tensão no seu corpo e a libertá-la a cada expiração.

Encerramento do exercício

Terminados os minutos, pede-se aos participantes que abram os olhos e reflectam em silêncio, por um momento, sobre como se sentem.

Opcionalmente, peça aos participantes que partilhem as suas experiências numa ou duas palavras.



Preparação

Para os Facilitadores

- Preparar um cronómetro ou uma faixa áudio calmante (se for utilizada).
- Estar preparado para uma demonstração da técnica de respiração correta, se necessário.

Para os Participantes

- Os participantes devem estar dispostos a experimentar o exercício sem julgamento.

7.2 Atividade 2: Diário Terapêutico



Materiais Necessários



Diário ou caderno de notas



Caneta ou lápis



Um espaço confortável para escrever



Faixa Etária

15 - 20 anos



Duração

10-15 minutos*

* por dia, pelo menos durante uma semana.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Incentivar a inteligência emocional e a autorreflexão, proporcionando uma forma estruturada para expressar e processar pensamentos e sentimentos.

Objetivos

- No fim da atividade os participantes irão identificar e expressar pelo menos uma experiência desafiadora ou gratificante através do registo no diário.
- Os participantes irão explorar e expressar as suas emoções, ganhando uma maior perceção dos seus processos internos.
- Os participantes comprometer-se-ão com uma prática de registo diário ou semanal para melhorar a sua clareza emocional a longo prazo.



Descrição

Introdução (3-5 minutos)

O educador apresenta o conceito de diário como uma ferramenta pessoal e confidencial para registar pensamentos e emoções. Sublinhe que não há uma forma certa ou errada de escrever um diário - trata-se de uma expressão pessoal.

Sugestões de escrita (opcional, 2-3 minutos)

Ofereça um ponto de partida aos participantes que não saibam por onde começar, por exemplo:

- “O que é que tem estado na sua mente ultimamente?”
- “Descreve um momento do dia de hoje que te tenha feito sentir orgulhoso ou aborrecido.”
- “Escreve uma carta a alguém que te tenha inspirado ou frustrado”.

Tempo Tranquilo e Silencioso de Escrita (10 minutos)

Os participantes passam 10 minutos a escrever sem interrupção. Incentive-os a escrever continuamente, mesmo que pareça pouco estruturado. Assegure-lhes que este é o seu espaço pessoal e que não precisam de o partilhar, a menos que o desejem.

Reflexão opcional

Os participantes podem partilhar voluntariamente um tema geral ou tirar conclusões do seu diário. Esta fase deve ser tratada com cuidado para manter a privacidade.

Incentivo à prática diária

Os educadores motivam os participantes a continuar a escrever um diário em casa, salientando os seus benefícios a longo prazo para a redução do stress e o bem-estar emocional.



Preparação

Para os Facilitadores

- Salientar que o registo no diário é privado e que os mentorados são livres de se exprimirem sem serem julgados.

Para os participantes

- Vir com a mente aberta para explorar os seus pensamentos honestamente sem se preocuparem com a estrutura ou a gramática.
- Pensar num horário para escrever no diário: Os mentorados devem considerar a possibilidade de dedicar tempo regular a este exercício (diário ou semanal), o que ajuda a desenvolver o hábito da reflexão.

7.3 Atividade 3: Visualização do dia



Materiais Necessários



Papel



Canetas



Um espaço calmo para visualização



Faixa Etária

12- 20 anos



Duração

15-20 minutos*

* repetidamente durante vários dias seguidos.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover o pensamento positivo e a preparação mental, ajudando os participantes a visualizar um dia produtivo e gratificante.

Objetivos

- No final da atividade, os participantes serão capazes de definir um objetivo específico ou um ponto alto para o seu dia.
- Os participantes demonstrarão a capacidade de visualizar e ensaiar mentalmente o seu dia ideal.
- Os participantes estabelecerão um hábito de visualização positiva para melhorar a concentração e reduzir a ansiedade.



Descrição

Introdução (2-3 minutos)

O educador explica o poder da visualização como um ensaio mental que ajuda a definir um tom positivo para o dia. Os participantes são encorajados a imaginar o seu dia ideal em pormenor, concentrando-se tanto nas tarefas como nas emoções.

Visualização guiada (5-10 minutos)

Os participantes fecham os olhos e respiram fundo algumas vezes para se centrarem. O educador orienta-os através de sugestões como:

- “Imagina-te a acordar e a sentires-te revigorado e pronto para o dia. Como é que isso seria?”
- “Visualiza-te a ultrapassar quaisquer desafios com confiança.”
- “Imagina a parte mais emocionante ou gratificante do teu dia.”

Registo no diário (5-10 minutos)

Após a visualização, os participantes devem escrever uma breve descrição da sua visualização ou podem desenhá-la. Podem também escrever uma descrição do seu dia ideal ou uma coisa pela qual que esperam ansiosamente.

Reflexão de encerramento

Os participantes partilham (se se sentirem à vontade) uma palavra ou frase que descreva o que sentem em relação ao dia que se aproxima.

Incentivo à prática diária

O educador sugere que se pratique a visualização todas as manhãs para estabelecer uma rotina diária positiva.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar sugestões opcionais para ajudar os mentorados a concentrarem-se em elementos positivos.
- Os facilitadores devem praticar a condução de exercícios de visualização, mantendo a orientação simples e encorajando imagens positivas e orientadas para os objetivos.

Para participantes

- Alguns participantes podem preferir escrever os seus objetivos ou resultados visualizados após o exercício, reforçando as imagens mentais.

7.4 Atividade 4: Respiração controlada para a ansiedade



Materiais Necessários



Música de fundo calmante

Opcional



Faixa Etária

12-16 anos



Duração

5-10 minutos*

* (ou conforme necessário).



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Ensinar aos participantes uma técnica prática de respiração para aliviar a ansiedade e melhorar a autorregulação emocional.

Objetivos

- No final da atividade, os participantes irão praticar exercícios de respiração controlada para gerir a ansiedade de forma eficaz.
- Os participantes identificarão pelo menos uma situação em que podem aplicar a técnica de respiração no seu quotidiano.
- Os participantes descreverão os efeitos físicos e emocionais da respiração controlada nos seus níveis de stress.



Descrição

Introdução (1-2 minutos)

O facilitador demonstra a técnica, explicando cada passo.

Passos: (2-3 minutos)

1. Os participantes inspiram durante 3 segundos, prendem a respiração durante 3 segundos e depois expiram lentamente durante 6 segundos.
2. De seguida, inspiram durante 3 segundos, sustentam a respiração e contraem os ombros e os músculos abdominais durante 6 segundos antes de expirarem lentamente.

3. O ciclo repete-se pelo menos 5 vezes (mais, se necessário), concentrando-se em libertar a tensão em cada expiração.

Reflexão (2-5 minutos)

O educador convida os participantes a descreverem como se sentem depois do exercício.

Adaptação (opcional)

Os participantes podem praticar deitados para um relaxamento mais profundo ou combinar o exercício com música calma.



Preparação

Para Facilitadores

- Enfatizar a importância da respiração lenta e controlada.
- Estar preparado para ajudar os participantes que tenham dificuldade em seguir o ritmo.

Para Participantes

- Os participantes devem estar cientes de que podem sentir sensações desconhecidas (como tensão muscular), o que é normal.
- Os participantes devem usar roupas confortáveis que lhes permitam movimentar livremente os ombros e o abdómen.
- Os participantes devem saber que a aprendizagem da respiração controlada requer prática e que é normal que a sensação ao princípio seja involuntária.

7.5 Atividade 5: Técnica STOPP



Materiais Necessários



Ficha de Apoio STOPP ou instruções escritas

Opcional



Faixa Etária

15 - 20 anos



Duração

15-20 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Dotar os participantes de um método estruturado para gerir emoções intensas e melhorar a tomada de decisões em situações de stress.

Objetivos

- No final da atividade, os participantes serão capazes de recordar e explicar os cinco passos da técnica STOPP.
- Os participantes demonstrarão a capacidade de aplicar o STOPP num cenário de role-play, identificando as suas emoções e selecionando uma resposta apropriada.
- Os participantes criarão um plano pessoal para usar a técnica STOPP numa situação da vida real.



Descrição

Introdução (1-2 minutos)

O Educador apresenta o acrónimo STOPP, explicando que é uma técnica rápida e prática para recuperar o controlo durante momentos emocionais. Dar exemplos de quando o STOPP pode ser útil, como durante discussões ou antes de tomar decisões importantes.

Prática passo a passo: (5-10 minutos)

1. **S (Parar):** Faz uma pausa imediatamente quando te sentires sobrecarregado. O Educador incentiva os participantes a perceberem quando estão prestes a agir impulsivamente.

2. **T (Respirar):** Respira fundo, concentrando-te apenas na sensação física da respiração para criares um espaço entre a reação e a resposta.
3. **O (Observar):** Reflete sobre os pensamentos e reações. Onde está o teu foco de atenção? Pergunta: “O que estou a sentir? O que é que me desencadeou algo?”
4. **P (Puxar para trás):** Ganha perspetiva fazendo perguntas como: “Qual é outra forma de ver esta situação?” ou “Isto é um facto ou apenas a minha interpretação?” ou “Quão importante é isto?”
5. **P (Pratica o que funciona - Avança):** Decide o melhor curso de ação e faz isso. “Qual é a melhor coisa a fazer neste momento?”

Cenários de Role-Playing (5-10 minutos)

Os participantes praticam a utilização do STOPP em cenários de grupo (por exemplo, alguém a furar a fila, uma nota dececionante) para ensaiar a aplicação da técnica sob pressão.

Discussão (2-5 minutos)

Os participantes partilham ideias da dramatização ou descrevem situações em que o STOPP os poderá ajudar no futuro.

Ferramentas para levar

Fornecer uma ficha de apoio impressa ou digital que resuma o STOPP para referência futura. Incentivar os participantes a usá-lo regularmente para criar o hábito.



Preparação

Para Facilitadores

- Forneça explicações e exemplos claros para cada passo.
- Prepare cenários simples, relevantes para a vida dos participantes, para a representação de papéis.
- Esteja disponível para orientar os participantes durante a prática e encorajar perguntas.

Para Participantes

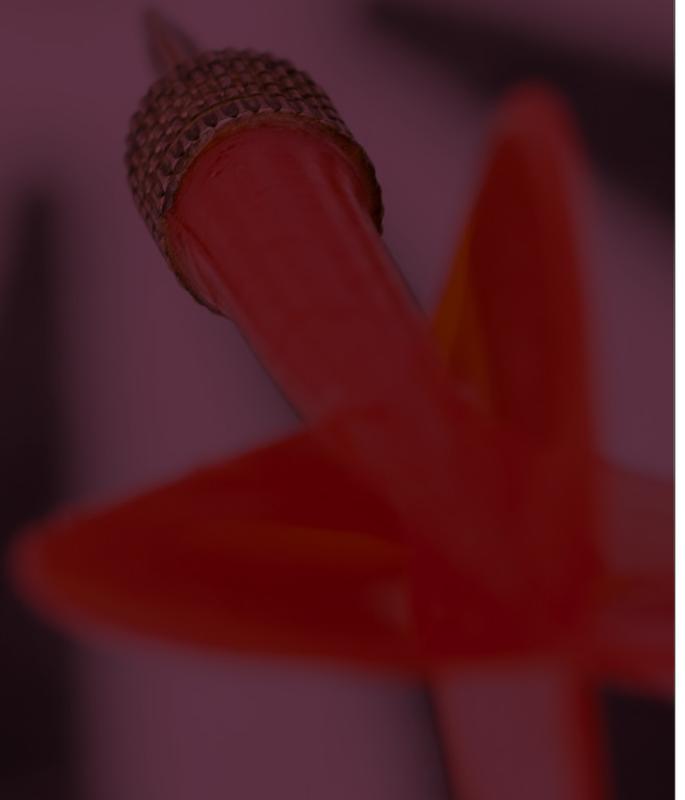
- Os participantes podem pensar em situações que normalmente levam a emoções de paragem, para que tenham alguns exemplos da “vida real” onde possam aplicar o STOPP.
- Os participantes devem estar abertos a experimentar exercícios de role-playing, que podem ser desconfortáveis no início, mas que são fundamentais para aprender os passos do STOPP de forma eficaz.



STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Definição de Objetivos



8. Definição de Objetivos

8.1 Atividade 1: Quadro de Visão



Materiais Necessários



Revistas [...]

Revistas, jornais, imagens impressas, etc.



Cola



Marcadores, canetas



Tesoura



Papel grande [...]

Papel grande, cartão para cartazes ou ferramentas digitais (por exemplo, Canva)



Faixa Etária

12-18 anos



Duração

45-60 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade da Aprendizagem: O objetivo geral da atividade é ajudar os participantes a expressar os seus objetivos e aspirações, criando uma representação visual, aumentando a motivação e fomentando a criatividade.

Objectivos

- No final da atividade, os participantes serão capazes de identificar pelo menos três objetivos-chave em diferentes áreas da vida (por exemplo, educação, saúde, carreira).
- Os participantes demonstrarão a sua capacidade de expressar aspirações visualmente, completando um quadro de visão personalizado.
- Os participantes compreenderão como a visualização dos seus objetivos pode melhorar a concentração e a motivação.



Descrição

Introdução (3 minutos)

O mentor explica o conceito de quadro visual de objetivos para inspiração.

Brainstorming de Objetivos (5-10 minutos)

Os participantes listam os seus objetivos em categorias como educação, relações, carreira, saúde e viagens.

Recolha de Imagens e Palavras (20-30 minutos)

Os participantes procuram imagens, palavras ou citações que representem as suas aspirações e recortam-nas. Se preferirem, podem desenhar ou escrever esses elementos.

Montagem do Quadro Visual de Objetivos (10-20 minutos)

Os participantes organizam os elementos recolhidos num quadro ou papel, agrupando objetivos semelhantes. Adicionam legendas ou afirmações para esclarecer o significado das imagens.

Exibição do Quadro

Os participantes são incentivados a colocarem os seus quadros num local onde os possam ver diariamente para se manterem inspirados e concentrados.



Preparação

Para facilitadores

- Estar preparado para ajudar os participantes a clarificar os seus objetivos, caso não tenham certezas.

Para participantes

- Os mentores podem criar um exemplo de quadro visual de objetivos para demonstrar o processo.
- Os mentorados podem pensar previamente nos seus objetivos e sonhos pessoais.

8.2 Atividade 2: Lista de Desejos



Materiais Necessários



Papel



Canetas, marcadores ou lápis de cor



Faixa Etária

12-18 anos



Duração

30-40 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: A atividade visa incentivar o pensamento a longo prazo, promover uma mentalidade de crescimento e inspirar os participantes a tomarem medidas concretas para alcançarem as suas aspirações de vida.

Objectivos

- No final da atividade, os participantes serão capazes de listar pelo menos cinco objectivos significativos para o seu futuro a curto ou longo prazo.
- Os participantes praticarão a decomposição das aspirações de vida em passos realistas e acionáveis.
- Os participantes irão melhorar as suas capacidades de autorreflexão, categorizando e priorizando os seus objectivos.



Descrição

Introdução (3-5 minutos)

O mentor apresenta o conceito de lista de desejos, explicando como ela ajuda os participantes a sonhar alto e a tomar medidas concretas para realizar esses sonhos.

Criação de Listas (10-15 minutos)

Os participantes fazem uma lista de experiências, competências ou realizações que desejam para as suas vidas (por exemplo, aprender guitarra, visitar Paris, criar um blog)

Opcional: Categorizar em objetivos a curto prazo (1 ano) e a longo prazo (para toda a vida).

Ilustração dos Sonhos (15-20 minutos)

Os participantes decoram as suas listas com desenhos ou símbolos para as tornar visualmente atrativas.

Reflexão e Partilha (3-5 minutos)

Os participantes partilham um ou dois objetivos com o grupo para encorajamento e responsabilização.

Revisão dos objetivos

Incentivar os participantes a reverem as suas listas anualmente para verificar os progressos e atualizar os objetivos.



Preparação

Para Facilitadores

- Orientar os mentorados a equilibrarem realismo e aspiração nos seus objetivos.

Para Participantes

- Estar aberto a visitar e aperfeiçoar as suas listas ao longo do tempo.

8.3 Atividade 3: Onde te vêς daqui a 5 e 10 anos?



Materiais Necessários



Papel



Canetas



Dispositivos digitais para apresentações

Opcional



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

45 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade da Aprendizagem: Esta atividade visa promover o pensamento orientado para o futuro e fornecer aos participantes um quadro para alinharem as suas ações atuais com os seus objetivos a longo prazo.

Objetivos

- No final da atividade, os participantes descreverão o estilo de vida, a carreira e as realizações pessoais que imaginam para daqui a 5 e 10 anos.
- Os participantes irão delinear pelo menos dois passos concretos que podem dar no presente para se alinharem com o seu futuro que idealizam.
- Os participantes construirão confiança na definição de objetivos a longo prazo e na visualização de uma trajetória de vida positiva.



Descrição

Introdução (2-3 minutos)

O mentor explica a importância de imaginar o futuro como uma forma de definir objectivos claros.

Visualização Guiada (5-10 minutos)

Os participantes fecham os olhos e imaginam a sua vida daqui a 5 e 10 anos, considerando pormenores como a carreira, as relações, os passatempos e o estilo de vida.

Planeamento e Escrita (5-10 minutos)

Após a visualização, os participantes criam uma descrição escrita ou uma representação visual do futuro que imaginam. Incluem passos específicos ou etapas necessários para alcançar essa visão.

Apresentação (opcional)

Os participantes partilham a sua visão do futuro com o grupo numa breve apresentação.



Preparação

Para Facilitadores

- Dar sugestões para orientar a visualização (por exemplo, “Como é a tua casa? Com quem passas o tempo?”)

Para Participantes

- Os mentorados podem pensar nos valores e interesses pessoais como base para os seus objectivos futuros.
- Estar aberto a comentários construtivos durante a partilha.

8.4 Atividade 4: Análise SWOT pessoal



Materiais Necessários



Papel dividido em quatro quadrantes



Canetas ou marcadores



Faixa Etária

15-20 anos



Duração

30-55 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade da Aprendizagem: O objetivo geral desta atividade é ajudar os participantes a desenvolverem o seu autoconhecimento, a identificarem os seus pontos fortes e fracos e a aprenderem a capitalizar as oportunidades e a mitigar as ameaças.

Objetivos

- No final da atividade, os participantes identificarão pelo menos três pontos fortes e três pontos fracos em si mesmos.
- Os participantes irão listar duas oportunidades que podem aproveitar e dois desafios que precisam de enfrentar para atingir os seus objetivos.
- Os participantes criarão um objetivo exequível e desenvolverão um plano básico para usar os seus dados e perceções SWOT para o crescimento pessoal.



Descrição

Introdução (3-5 minutos)

O mentor explica a estrutura SWOT e o seu valor na definição de objetivos. A estrutura SWOT, é uma ferramenta estratégica usada para avaliar fatores pessoais, organizacionais ou situacionais para compreender as circunstâncias atuais e tomar decisões informadas. A estrutura SWOT fornece uma abordagem clara e estruturada para a autoavaliação, ajudando os indivíduos a criar objetivos alcançáveis e realistas.

Análise dos Quadrantes: (20-30 minutos)

1. Pontos fortes: Identificar competências, talentos e qualidades.
2. Pontos fracos: Reconhecer as áreas a melhorar.
3. Oportunidades: Destacar os factores externos que podem ajudar (por exemplo, recursos, mentores).
4. Ameaças: Considerar os desafios ou obstáculos ao sucesso.

Reflexão (5-10 minutos)

Os participantes refletem sobre a forma de potenciar os pontos fortes e as oportunidades, ao mesmo tempo que abordam os pontos fracos e as ameaças.

Plano de ação (5-10 minutos)

Os participantes escrevem um objetivo com base na sua análise e descrevem os passos para o alcançar.



Preparação

Para Facilitadores

- Criar e partilhar um exemplo de análise SWOT para clarificar o processo.
- Incentivar os mentorados a concentrarem-se na honestidade e no equilíbrio.

Para Participantes

- Refletir sobre as características pessoais e as circunstâncias externas antes de começar.
- Estar aberto a discutir os resultados com colegas ou mentores para obter informações adicionais.



STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Desenvolvimento Pessoal



9. Desenvolvimento Pessoal

9.1 Atividade 1: Desafio dos 30 dias



Materiais Necessários



Diários ou registos de hábitos

(pode fazer o seu próprio diário ou utilizar um modelo)



Uma lista de ideias de hábitos

(opcional, para brainstorming)



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

15-30 minutos*

* diários durante 30 dias



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Cultivar a autodisciplina, a perseverança e a capacidade de formar hábitos positivos através de uma prática diária consistente.

Objetivos

- **Desenvolvimento da autodisciplina** - os participantes desenvolverão a capacidade de realizar regularmente a atividade que escolheram e criarão um hábito positivo.
- **Perseverança e consistência** - aprenderão a ultrapassar obstáculos e a continuar a desafiar-se a si próprios, apesar de quaisquer deslizes.
- **Promoção da responsabilidade pessoal** - os alunos aprenderão a assumir a responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento e a ter consciência dos seus progressos.



Descrição

Introdução (2-5 minutos)

O **Desafio dos 30 Dias** é uma forma poderosa de criares um hábito positivo que pode melhorar a tua vida, dedicando apenas 15-30 minutos diários a uma atividade escolhida. O sucesso começa com a escolha de um hábito exequível e realista - pequenos passos levam a grandes mudanças ao longo do tempo. Manteres-te consistente é fundamental; mesmo em dias atarefados, alguns minutos de esforço mantêm o teu ritmo. A flexibilidade também

é importante - a vida acontece, por isso, se falhar um dia, basta retomar onde paraste sem desanimar. Partilhar o teu objetivo com um amigo ou familiar que te apoie pode proporcionar motivação e responsabilidade, tornando a tua “viagem” ainda mais gratificante.

Escolhe um Hábito (5-10 minutos)

Pensa numa área da sua vida que queiras melhorar. Pode ser: Saúde física (exercício diário, beber mais água...), Saúde mental (meditação, escrever um diário, praticar a gratidão...), Competências (aprender uma língua, desenhar, programar ou ler...), Produtividade (acordar cedo, organizar o teu dia, estudar de forma consistente...). Sê específico quanto ao hábito que desejas adquirir: em vez de “exercício”, diz “fazer uma rotina de 10 minutos de ioga todas as manhãs”. Faz um plano específico.

Define um Compromisso de Tempo (5-10 minutos)

Decide quanto tempo podes dedicar diariamente (por exemplo, 5-30 minutos). Programa o hábito para a mesma hora todos os dias para o tornar parte da tua rotina.

Acompanha o teu progresso (5 a 10 minutos diariamente)

Cria ou imprime um registo de hábitos: escreve os dias do mês na parte superior e o teu hábito na lateral. Marca cada dia quando completares o teu hábito com sucesso.

- Opcionalmente, regista a tua experiência: escreve sobre como te sentes depois de completares o hábito. Reflete sobre quaisquer desafios que tenhas enfrentado nesse dia.
- Check-in semanal: no final de cada semana, analisa o teu progresso e reflete se completas o teu hábito todos os dias e, se não, porquê. Podes refletir sobre os desafios e identificar soluções.

Avaliação (10-15 minutos)

Avalia o impacto - Como te sentes ao fim de 30 dias? Que mudanças positivas notaste na tua vida? Depois disso, decide os próximos passos: Vais continuar com este hábito?



Preparação

Para Facilitadores

- Fornecer exemplos de hábitos e como estruturar o tempo para os mesmos
- Oferecer um modelo de registo de hábitos.

9.2 Atividade 2: Mapa de Autodescoberta



Materiais Necessários



Papel grande



Canetas e lápis coloridos ou marcadores



Faixa Etária

12-20 anos



Duração

30-45 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: A atividade Mapa de Autodescoberta pretende ajudar os participantes a desenvolver uma compreensão mais profunda de si próprios, explorando a sua identidade, valores, paixões, pontos fortes e áreas de crescimento. Este exercício reflexivo promove a autoconsciência, a clareza e as competências de definição de objetivos, permitindo que os indivíduos alinhem as suas ações com as suas aspirações e valores pessoais.

Objetivos

- **Autoconsciência:** incentivar os participantes a refletir sobre as suas características únicas, como pontos fortes, valores e interesses.
- **Identificação de objetivos:** ajudar os participantes a reconhecer sonhos e ambições para orientar as suas decisões futuras.
- **Mentalidade de crescimento:** capacitar os indivíduos para reconhecer os desafios e as áreas de melhoria como oportunidades para desenvolvimento.
- **Compreensão holística:** Fornecer um método estruturado para que os participantes visualizem diferentes facetas da sua identidade, destacando interligações e padrões.
- **Motivação para a mudança:** inspirar os participantes a agir com base nos insights adquiridos, melhorando as áreas que desejam desenvolver e celebrando os seus pontos fortes.



Descrição

Introdução (2-5 minutos)

O **Mapa de Autodescoberta** é uma atividade empolgante, concebida para te ajudar a explorar

a tua identidade, valores, paixões e objetivos únicos. Ao organizares os teus pensamentos visualmente, obterás uma imagem mais clara dos teus pontos fortes, interesses e áreas de crescimento. Este exercício não tem como objetivo obter as “respostas certas”, mas sim sobre refletir sobre quem és e no que te queres focar à medida que cresces.

Estabelece o Teu Automapa (5 a 10 minutos)

Pega num papel e desenha um círculo grande no centro. Dentro deste círculo, escreve a palavra “EU”. Isto representa a tua identidade central. À volta deste círculo central, desenha círculos mais pequenos ou secções que se ramificam para fora. Identifica cada uma destas áreas circundantes com as seguintes categorias: Interesses (hobbies, temas, atividades), Competências (talentos ou capacidades), Valores (princípios ou crenças), Pontos fortes (qualidades e características que te fazem sentir confiante), Sonhos (ambições ou objetivos), Desafios (obstáculos).

Preenche o Teu Mapa (15-20 minutos)

Para cada categoria, faz um brainstorming e anota palavras, frases ou desenha imagens que te representem.

Reflete Sobre o Teu Mapa (5 a 10 minutos diários)

Passa alguns minutos a rever o teu mapa concluído. Procura padrões ou ligações:

- Os teus pontos fortes estão a ajudar-te a realizar os teus sonhos?
- Os teus desafios estão alinhados com as áreas que pretendes melhorar?
- Utiliza marcadores ou canetas para enfatizar as áreas que consideras mais importantes ou inspiradoras, como os pontos fortes a celebrar ou os desafios a enfrentar.

Plano para Crescimento

Escolhe uma ou duas áreas do teu mapa nas quais gostarias de te concentrar para melhorar ou explorar mais. Escreve um breve plano de ação abaixo do teu mapa para orientar os teus próximos passos.

Conclusão (10-15 minutos)

O teu Mapa de Autodescoberta é uma ferramenta para te ajudar a manteres-te ligado às tuas paixões e a orientar o teu crescimento. Passado algum tempo, podes regressar ao mapa e refletir se estás a avançar em direção aos teus objetivos e ambições. Os participantes podem partilhar os seus mapas e discutir.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar materiais - reunir grandes folhas de papel, fornecer uma variedade de canetas coloridas, marcadores, etc.
- Relembrar os participantes que o mapa é para uso pessoal e reflexão; só precisam de partilhar se se sentirem confortáveis com isso.

9.3 Atividade 3: Diário de Gratidão



Materiais Necessários



Diário ou caderno



Canetas ou marcadores



Faixa Etária

12-20 anos



Duração

5-10 minutos*

** por dia (pelo menos durante 2 semanas)*



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Ajudar os adolescentes a cultivar uma mentalidade positiva, aumentar a consciência das benéficos e bênçãos diários e desenvolver um hábito consistente de atenção plena e gratidão.

Objetivos

- Reconhecer e valorizar os aspetos positivos da vida quotidiana.
- Melhorar o bem-estar emocional através da reflexão regular.
- Desenvolver uma abordagem consciente para identificar e valorizar alegrias simples e experiências significativas.



Descrição

Introdução (2-5 minutos)

A gratidão é uma ferramenta poderosa para mudar o foco do que está em falta para o que já é abundante na vida. Manter um diário de gratidão é um exercício simples, mas transformador. Ao anotares diariamente as coisas pelas quais estás grato, podes melhorar o teu humor, fortalecer a tua sensação de bem-estar e cultivar a resiliência.

Reflexão Diária (5-10 minutos)

Utiliza um caderno ou diário dedicado a esta prática. Escreve a data no topo de cada entrada. Passa 5 a 10 minutos no final de cada dia a refletir sobre três coisas pelas quais estás grato.

Sê específico e concentra-te em momentos significativos, por mais pequenos que sejam.

- Exemplos: “Uma boa conversa com um amigo”, “O som da chuva esta manhã” ou “A desfrutar da minha refeição preferida”.
- Questões: O que me fez sorrir hoje? Por quem ou pelo que estou grato na minha vida neste momento? O que foi melhor do que o esperado hoje?

Reflexão do Fim da Semana (5 a 10 minutos)

No fim de semana, revê as tuas entradas da semana. Procura temas recorrentes ou surpresas nas coisas pelas quais estás grato. Reflete sobre como a prática da gratidão influenciou o teu humor e perspetiva.

Conclusão (10-15 minutos)

O teu Mapa de Autodescoberta é uma ferramenta para te ajudar a manteres-te ligado às tuas paixões e a orientar o teu crescimento. Passado algum tempo, podes regressar ao mapa e refletir se estás a avançar em direção aos teus objetivos e ambições. Os participantes podem partilhar os seus mapas e discutir.



Preparação

Para Facilitadores

- Incentivar à consistência, verificando o progresso dos participantes e oferecendo lembretes simpáticos.

9.4 Atividade 4: Sessão de Feedback



Materiais Necessários



Modelos de pedido de feedback
(opcional)



Cadernos ou papel
para reflexão



Faixa Etária
15-20 anos



Duração
20-30 minutos

para recolha de feedback + reflexão



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: desenvolver a autoconsciência, melhorar as competências pessoais e adotar uma mentalidade de crescimento ao compreender como os outros percebem os seus pontos fortes e áreas de melhoria.

Objetivos

- Aprender a solicitar e a aceitar feedback construtivo com amabilidade.
- Identificar os pontos fortes e fracos segundo perspetivas externas.
- Desenvolver etapas executáveis para o crescimento pessoal e profissional com base no feedback.
- Cultivar a gratidão e construir relações mais fortes através do reconhecimento do feedback.



Descrição

Introdução (2-5 minutos)

O feedback é uma ferramenta de inestimável valor para o crescimento pessoal e profissional. Por vezes, os outros percebem pontos fortes e oportunidades de melhoria que nós próprios não vemos. Ao procurares e refletires sobre o feedback, ganhas novas perspetivas e insights que podes colocar em prática. Esta atividade irá guiar-te passo a passo na solicitação de feedback, processando-o de forma construtiva e utilizando-o como base para o crescimento.

Prepara-te para Solicitar Feedback (2 a 5 minutos)

Pensa em 2 a 3 pessoas que te conheçam bem e que possam fornecer informações honestas

e construtivas. Podes incluir um amigo de confiança, um familiar, um professor ou um mentor.

Escolhe o Teu Foco (5 a 10 minutos)

Reflete sobre as áreas da tua vida ou personalidade em que queres obter feedback (por exemplo, competências de comunicação, gestão do stress, trabalho em equipa, hábitos de estudo).

Solicita Feedback (10-15 minutos)

Podes fornecer um modelo escrito com perguntas específicas para facilitar aos outros dar-te feedback (por exemplo, “Quais achas que são os meus maiores pontos fortes?” ou “Como achas que lido com desafios ou contratempos?”). Quando receberes feedback, ouve ativamente sem interromper ou ficar na defensiva.

Reflete sobre o Feedback (5 a 10 minutos)

Anota o feedback que recebeste no teu caderno.

Identifica os passos práticos para melhorar as áreas destacadas pelo feedback - podes concentrar-te numa ou duas áreas para criar um plano de ação para o crescimento e melhoria pessoal.



Preparação

Para Facilitadores

- Explicar o que é o feedback construtivo e como difere da crítica.
- Incentivar os participantes a manterem a mente aberta e a concentrarem-se no crescimento.
- Realçar a importância da confidencialidade e do respeito durante a atividade.

Para Participantes

- Refletir sobre as qualidades ou competências que gostarias de melhorar.
- Estar preparado para ouvir e processar o feedback de forma construtiva, mesmo que este destaque áreas para melhoria.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Gestão do Tempo



10. Gestão do Tempo

10.1 Atividade 1: Desafio de Controlo do Tempo



Materiais Necessários



Folhas de controlo de tempo para impressão ou um caderno



Canetas ou marcadores



Relógio ou cronómetro

(opcional)



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

15-30 minutos*

* diários durante 7 dias.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: obter uma compreensão detalhada de como o tempo é gasto ao longo do dia, identificando padrões e oportunidades de melhoria.

Objetivos

- Criar consciência sobre os hábitos e rotinas diárias.
- Reconhecer atividades que desperdiçam tempo e ineficiências.
- Estabelecer as bases para criar horários intencionais e produtivos.



Descrição

Introdução (5-10 minutos)

O tempo é um dos recursos mais valiosos, mas muitas vezes não temos consciência de como é gasto. O Desafio de Controlo do Tempo ajuda os participantes a registar as suas atividades para identificar momentos produtivos, distrações e oportunidades de crescimento. Esta etapa

é crucial para desenvolver rotinas intencionais.

Passo 1: Preparar o Cenário

Começa por preparar uma folha de cálculo simples de controlo de tempo com colunas para:

- **Atividade:** o que fizeste.
- **Hora de início/fim:** quando iniciou e terminou a atividade.
- **Categoria:** agrupa as atividades em categorias como trabalho, estudo, relaxamento, tarefas ou redes sociais.
- **Notas:** inclui observações, como “senti-me com energia” ou “distráido”.

Passo 2: Acompanhamento Diário (15 a 30 minutos diários)

1. Começa no momento em que acordas. Regista todas as atividades, incluindo refeições, tempo no telemóvel ou deslocações diárias.
2. Sê honesto e minucioso. Por exemplo:
 - o 8:00–8:15: Pequeno-almoço
 - o 8:15–8:45: Tempo no Instagram (nota: “distracção não planeada”)
3. Evita fazer julgamentos sobre as tuas escolhas; o objetivo é a consciencialização, não a perfeição.

Passo 3: Reflexão e Revisão semanal (30 minutos)

No final da semana, analisa os teus registos:

- **Identifica atividades de alto valor:** tarefas que estão alinhadas com os objetivos pessoais (por exemplo, estudar para um teste, fazer exercício).
- **Destaca os desperdícios de tempo:** distrações recorrentes ou tarefas com baixo retorno do investimento.
- **Nota os picos de produtividade:** alturas do dia em que está mais focado e eficiente.

Resultado

Utilizando as tuas observações, elabora um plano para realocar o tempo de atividades de baixo valor para atividades de alto valor. Define objetivos específicos e mensuráveis, como reduzir o uso das redes sociais em 30 minutos por dia.



Preparação

Para Facilitadores

- Forneça exemplos de registo para que os participantes compreendam como monitorizar as atividades de forma eficaz.
- Partilhe perceções sobre os desperdícios de tempo comuns e estratégias para os ultrapassar.

Para Participantes

- Está preparado para monitorizar todas as atividades de forma consistente ao longo do dia.
- Aborda o exercício com curiosidade e abertura, evitando a autocrítica.

10.2 Atividade 2: Matriz de Prioridades



Materiais Necessários



Modelos de Matriz de Eisenhower para impressão ou papel de grandes dimensões



Marcadores, canetas ou lápis



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

45-60 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Dominar a priorização de tarefas utilizando a Matriz de Eisenhower, concentrando-se no sucesso a longo prazo em vez da urgência a curto prazo.

Objetivos

- Perceber a diferença entre urgência e importância.
- Utilizar um método estruturado para priorizar as tarefas diárias e semanais.
- Aprender a delegar, adiar ou eliminar tarefas de baixa prioridade.



Descrição

Introdução (5-10 minutos)

A Matriz de Eisenhower é uma estrutura de tomada de decisão que ajuda a organizar as tarefas por urgência e importância. Ao concentrarem-se no que realmente importa, os participantes podem reduzir o stress, melhorar a eficiência e prevenir a exaustão.

Passo 1: Compreender os Quadrantes (10 minutos)

Explicar os quatro quadrantes:

- Q1: Urgente e Importante: Tarefas com prazos imediatos, como por exemplo, entregar tarefas ou comparecer a consultas médicas.
- Q2: Não urgente, mas importante: atividades como exercícios, aprender uma nova

competência ou planejar projetos a longo prazo.

- Q3: Urgente, mas não importante: interrupções ou tarefas que podem ser delegadas (por exemplo, e-mails não essenciais).
- Q4: Nem urgente nem importante: tarefas de baixo valor, como jogos excessivos ou ver vídeos não relacionados com algo importante.

Passo 2: Aplicação da Matriz (15–20 minutos)

1. Forneça aos participantes uma lista de tarefas de exemplo para praticar a categorização em quadrantes.
2. Peça que criem a sua própria matriz e a preencham com tarefas do seu dia a dia.

Passo 3: Plano de ação (15 minutos)

- Para o Q1, planejar ações imediatas.
- Para o Q2, agendar as tarefas para evitar que se tornem urgentes.
- Para o Q3, delegar ou minimizar esforços.
- Para o Q4, decidir como eliminar ou reduzir estas atividades.

Avaliação (10 minutos)

Refletir sobre como a matriz influenciou a tomada de decisões e se ajudou os participantes a sentirem-se a controlar mais o seu tempo.



Preparação

Para facilitadores

- Fornecer exemplos claros de tarefas para cada quadrante.
- Preparar materiais para orientar os participantes na definição de prioridades realistas.

Para participantes

- Preparar uma lista de tarefas pessoais e académicas para utilizar durante a atividade.

10.3 Atividade 3: Criação de um Plano Semanal



Materiais Necessários



Modelos de planos semanais ou papel grande



Canetas, marcadores ou aplicações digitais de planeamento



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

60-75 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Criar uma agenda semanal equilibrada que integre prioridades, autocuidado e flexibilidade.

Objetivos

- Planear as tarefas e atividades com antecedência para evitar o stress de última hora.
- Reservar tempo dedicado ao relaxamento e aos passatempos.
- Monitorizar e adaptar os planos para melhoria contínua.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Uma agenda semanal é uma ferramenta essencial para se manter organizado e gerir o tempo de forma eficaz. Permite que os participantes visualizem os seus compromissos e façam ajustes proativamente.

Passo 1: Configura a tua agenda (20–25 minutos)

1. Marca compromissos fixos, como aulas ou compromissos.
2. Bloqueia o tempo para tarefas de alta prioridade na matriz de priorização.
3. Reserva espaços para objetivos pessoais, passatempos e relaxamento.

Passo 2: Planeamento para a Flexibilidade (15 minutos)

1. Adiciona “tempos de espera” para eventos inesperados ou atrasos.
2. Utiliza a codificação por cores para diferenciar os tipos de tarefas (por exemplo, trabalho, lazer, autocuidado).

Passo 3: Revisão e ajuste (15 minutos)

- Avalia o quão realista foi o teu plano no final da semana.
- Ajusta a programação da próxima semana para incorporar as lições aprendidas.



Preparação

Para Facilitadores

- Partilhar exemplos de agendas semanais bem equilibradas.
- Incentivar os participantes a incluir o lazer e o tempo de inatividade para a saúde mental.

Para Participantes

- Trazer uma lista de compromissos e objetivos da semana seguinte.

10.4 Atividade 4: Vence o Relógio: Otimiza o Teu Dia



Materiais Necessários



Modelos de agenda diária para impressão
(divisão por hora) – 1 por participante



Cartões de gestão do tempo com tarefas
pré-escritas
(por exemplo, estudar, socializar, fazer exercício)



Faixa Etária
18-20 anos



Duração
1 hora e 30 minutos



Relógio ou cronómetro



Quadro branco ou de
folhas móveis



Autocolantes



Canetas e marcadores



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Capacitar os participantes para identificarem hábitos de perda de tempo e desenvolverem estratégias práticas para uma utilização eficiente do tempo.

Objetivos

- Os participantes identificarão pelo menos três pessoas que desperdiçam o seu tempo.
- Os participantes irão praticar a otimização de uma agenda diária para produtividade e equilíbrio.
- Os participantes desenvolverão uma estratégia personalizada para gerir interrupções não planeadas.



Descrição

Introdução (15 minutos)

1. Começar pela pergunta: “Para onde vai o teu tempo?”

2. Apresentar um exemplo de um dia mal gerido e destacar as consequências (stress, prazos falhados, falta de lazer).
3. Discutir a regra 80/20 (Princípio de Pareto): “20% das tarefas produzem geralmente 80% dos resultados”.

Atividade Principal (60 minutos)

1. Auditoria de Tempo (15 minutos):

- o Distribuir autocolantes. Pedir aos participantes que escrevam tudo o que fazem normalmente num dia, uma atividade por autocolante.
- o Pedir-lhes que categorizem as tarefas como:
 - o **Essencial** (por exemplo, estudar, comer)
 - o **Opcional, mas valioso** (por exemplo, exercício, socialização)
 - o **Perda de tempo** (por exemplo, navegar nas redes sociais).
- o Visualizar categorias num quadro para discussão em grupo.

2. Otimização do horário (30 minutos):

- o Distribuir modelos de planeamento diários.
- o Pedir aos participantes que redistribuam as suas tarefas para se adaptarem a uma agenda e horário produtivos.
- o Incentivá-los a utilizar blocos de tempo para trabalho focado, pausas e lazer.
- o Simular interrupções utilizando “cartões de gestão de tempo” (por exemplo, “Reunião inesperada” ou “Pedido urgente”) e discutir como ajustar os horários em tempo real.

3. Cenários de Role-Playing (15 minutos):

- o Dividir os participantes em pares.
- o Um parceiro apresenta cenários inesperados, enquanto o outro pratica o reagendamento de forma eficaz.

Análise e Reflexão (15 minutos)

1. Refletir sobre o exercício com questões:
 - o “Que mudanças farás na tua rotina diária?”
 - o “Como foi ajustar a tua agenda sob pressão?”
2. Incentivar os participantes a definir um objetivo a curto prazo para otimizar o seu tempo (por exemplo, “Gastar menos 30 minutos nas redes sociais diariamente”).



Preparation

Para Facilitadores

- Preparar e imprimir cartões de tarefas com cenários realistas.
- Familiarizar-se com exemplos de horários otimizados.
- Organizar um relógio ou cronómetro e materiais de fácil acesso.

Para Participantes

- Não é necessário; todos os materiais fornecidos durante a sessão.



STRONGER YOUTH

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Mecanismos de Coping



11. Mecanismos de Coping

11.1 Atividade 1: Construção de um Kit de Resiliência



Materiais Necessários



Papel grande ou caderno



Canetas, marcadores ou lápis de cor



Cartões ou autocolantes

(opcional)



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

45-60 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Identificar e praticar um conjunto de estratégias personalizadas para gerir emoções e situações desafiantes de forma eficaz.

Objetivos

- Reconhecer os ativadores e as respostas pessoais ao stress.
- Desenvolver um conjunto de estratégias para lidar com o stress e os desafios emocionais.
- Criar confiança na utilização de técnicas de coping em momentos difíceis.



Descrição

Introdução (5–10 minutos)

A vida apresenta desafios que, por vezes, podem parecer avassaladores. A construção de uma caixa de ferramentas de resiliência equipa os participantes com estratégias personalizadas para lidar com o stress e as dificuldades emocionais. Esta atividade ajuda os participantes a identificar ferramentas práticas para a autorregulação e bem-estar emocional.

Passo 1: Compreender os estilos de coping (lidar com a situação; 10 minutos)

Discutir a diferença entre:

- **Coping focado no problema:** Abordar a causa raiz de um problema (por exemplo, criar um horário de estudo para um exame difícil).
- **Coping focado na emoção:** Gerir as emoções desencadeadas por uma situação (por exemplo, praticar a atenção plena quando se sente sobrecarregado).
- **Coping de evitação:** Reconhecer quando é necessário afastar-se momentaneamente para recarregar as energias.

Passo 2: Criar uma Caixa de Ferramentas de Resiliência (25-30 minutos)

1. **Brainstorm de ferramentas de coping:**

- o Incentivar os participantes a enumerar estratégias que consideraram úteis (por exemplo, escrever um diário, falar com um amigo, atividade física).
- o Partilhar exemplos como exercícios de respiração profunda, saídas criativas ou afirmações positivas.

2. **Organizar em Categorias:** Dividir as ferramentas em categorias físicas, emocionais, sociais e cognitivas.

- o Exemplo: Físico = ioga, Emocional = escrever um diário de gratidão, Social = procurar o conselho de um mentor, Cognitivo = dividir as tarefas em passos mais pequenos.

3. **Torná-lo visual:** Criar uma “caixa de ferramentas” colorida num papel ou utilizar autocolantes para representar cada ferramenta.

Passo 3: Prática e reflexão (10-15 minutos)

- Escolher uma ferramenta da caixa de ferramentas e praticá-la durante a sessão (por exemplo, uma breve meditação guiada).
- Refletir sobre o que sentiu e discutir cenários em que a ferramenta possa ser útil.

Análise e Reflexão

- No final da atividade, os participantes devem sentir-se habilitados a utilizar a sua caixa de ferramentas de forma independente.
- Incentivá-los a acrescentar novas estratégias à medida que as vão descobrindo.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar exemplos de ferramentas e estratégias de enfrentamento.
- Fornecer recursos ou modelos para os participantes que queiram explorar mais as ferramentas, como aplicações para mindfulness ou diários de gratidão que possam ser impressos.

Para Participantes

- Trazer uma mentalidade aberta para explorar diferentes estratégias e partilhar ideias com os outros.

11.2 Atividade 2: Mapeamento de stress e de soluções



Materiais Necessários



Papel grande ou quadro branco



Marcadores, canetas ou notas adesivas



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

60 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Ajudar os participantes a visualizar os seus fatores de stress e a identificar soluções práticas para os gerir.

Objetivos Específicos

- Aprender a dividir problemas avassaladores em partes geríveis.
- Descobrir soluções práticas adaptadas aos fatores de stress individuais.
- Ganhar clareza sobre quais os fatores de stress que estão sob o seu controlo.



Descrição

Introdução (10 minutos)

O stress pode parecer um emaranhado de problemas. O Mapeamento do Stress e das Soluções ajuda os participantes a destrinçar os seus factores de stress, organizando-os visualmente e fazendo um brainstorming de soluções. Esta atividade promove a capacidade de resolução de problemas e a clareza emocional.

Passo 1: Mapeia o Teu Stress (15-20 minutos)

1. Numa folha de papel grande, escrever a palavra “Stress” no centro e fazer um círculo à sua volta.
2. Desenhar ramos para fora para diferentes áreas da vida (por exemplo, escola, relações,

saúde).

3. Em cada ramo, enumerar os factores de stress específicos. Exemplo:
 - o Escola → Exames, carga de trabalho pesada, projectos de grupo.
 - o Relacionamentos → Falta de comunicação, falta de apoio.

Passo 2: Identificar os Factores Controláveis e Incontroláveis (15 minutos)

1. Destacar os fatores de stress que controláveis (por exemplo, a preparação para os exames) com uma cor.
2. Utilizar outra cor para assinalar fatores incontroláveis (por exemplo, o tempo, as acções dos outros).

Passo 3: Brainstorming de Soluções (15 minutos)

1. Concentrar-se nos factores de stress controláveis e escrever, ao lado de cada um deles, potenciais soluções ou estratégias de sobrevivência.
 - o Exemplo: Carga de trabalho pesada → Criar um horário de estudo.
2. Para os fatores de stress incontroláveis, pensar em formas de mudar a perspetiva ou de gerir emoções.
 - o Exemplo: Tempo chuvoso → Ficar dentro de casa e praticar a gratidão pelo tempo aconchegante.

Análise e Reflexão (10 minutos)

Discutir quais as soluções mais práticas e como os participantes planeiam aplicá-las na vida real.



Preparação

Para Facilitadores

- Dar exemplos de mapas de stress e de potenciais soluções.
- Incentivar os participantes a concentrarem-se em estratégias construtivas em vez de só desabafarem ou descarregarem.

Para Participantes

- Refletir sobre os factores de stress actuais antes da sessão para se prepararem para o mapeamento.

11.3 Atividade 3: Reset Emocional Guiado



Materiais Necessários



Um espaço tranquilo para relaxar



Música relaxante ou gravações de meditação guiada

(opcional)



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

30-40 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Praticar um reset emocional guiado que ajude os participantes a acalmarem as suas mentes, a recuperarem a concentração e a criarem resiliência.

Objetivos

- Aprender um método estruturado de relaxamento e regulação emocional.
- Reconhecer sinais físicos e emocionais de stress.
- Criar o hábito de reiniciar as emoções durante momentos de stress.



Descrição

Introdução (5 minutos)

Por vezes, a melhor forma de lidar com a situação é fazer uma pausa e reiniciar. Esta atividade apresenta aos participantes uma técnica de reinicialização guiada que combina exercícios de atenção plena e de respiração para reduzir o stress e promover a clareza.

Passo 1: Preparação (5 minutos)

1. Assegurar que os participantes estão sentados confortavelmente num espaço tranquilo
2. Incentivá-los a fechar os olhos ou a suavizar o olhar.

Passo 2: Reinicialização guiada (15-20 minutos)

1. Conduzir os participantes através de um breve exercício de respiração:
 - o Inspirar durante 4 tempos, manter durante 4 tempos, expirar durante 6 tempos. Repetir 5 vezes.
2. Utilizar um guião calmante para os guiar:
 - o “Imagina uma onda a passar por ti, a levar o teu stress com cada respiração.”
3. Opcionalmente, incluir verificações corporais ou alongamentos ligeiros.

Passo 3: Reflexão (10-15 minutos)

- Após o exercício, pedir aos participantes que descrevam como se sentem.
- Incentivá-los a registar a sua experiência num diário ou a partilhá-la verbalmente.

Análise e Reflexão

Os participantes devem sair com uma sensação de calma e com uma ferramenta prática para utilizar em momentos de stress.



Preparação

Para Facilitadores

- **Criar um espaço confortável:** Certificar-se de que o ambiente é calmo e livre de distrações. Isto é essencial para o processo de reinicialização. Diminuir as luzes ou utilizar a iluminação natural para tornar o espaço mais calmo.
- **Guião de técnicas de respiração:** Preparar uma voz calma e firme para orientar as atividades de respiração e de verificação corporal. Pode querer praticar previamente para garantir que a sua atuação é suave.
- **Música ou meditação:** Selecionar uma música de fundo suave ou encontrar uma gravação de meditação guiada adequada para melhorar o ambiente. Certificar-se de que o som está num volume baixo para não incomodar os participantes.
- **Incentivar um ambiente aberto e seguro:** Informar os participantes de que podem partilhar os seus sentimentos ou mantê-los privados. Sublinhar a importância de criar um espaço sem juízos de valor onde todos se sintam seguros para relaxar e recuperar.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Gestão de Stress



12. Gestão de Stress

12.1 Atividade 1: Role-Play: Dominar Cenários de Stress



Materiais Necessários



Cartões de cenários com descrições pormenorizadas



Adereços opcionais

(por exemplo, mochilas, papéis ou outros objectos relevantes)



Um espaço seguro e confortável para o role play



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

90 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Reforçar a resiliência e a confiança dos participantes na gestão de situações de stress da vida real através de exercícios imersivos e práticos de role-play.

Objetivos

- Compreender as respostas emocionais e comportamentais ao stress.
- Praticar estratégias adaptativas para lidar com cenários desafiantes.
- Desenvolver competências de comunicação e de resolução de problemas sobre pressão.



Descrição

Introdução (10 – 15 minutos)

As situações de stress apanham-nos muitas vezes desprevenidos, mas a prática pode preparar-nos para responder eficazmente. Nesta atividade, os participantes irão representar cenários desafiantes, explorando técnicas de gestão do stress em ação.

Passo 1: Seleção de cenários (10 minutos)

- Fornecer aos participantes cartões com cenários adaptados à sua faixa etária. Exemplos:
 - o **Cenário escolar:** Um projeto de grupo tem de ser entregue e um membro não está a contribuir.
 - o **Cenário pessoal:** Uma discussão com um amigo por causa de um mal-entendido.
 - o **Cenário de gestão do tempo:** Preparar-se para um exame equilibrando simultaneamente com outras responsabilidades.
- Atribuir papéis, tais como uma pessoa stressada, colegas ou um mentor.

Passo 2: Atuar e observar (30 minutos)

1. Cada grupo passa 5 minutos a preparar a sua dramatização, concentrando-se na forma como a sua personagem lidaria com o stress.
2. Representar a cena (5-7 minutos por grupo).
3. Os observadores anotam as técnicas eficazes e ineficazes de gestão do stress.

Passo 3: Discussão em grupo (20 minutos)

- Analisar cada dramatização:
 - o Que estratégias funcionaram bem?
 - o Como é que a situação poderia ter sido tratada de forma diferente?
- Incentivar os participantes a refletir sobre experiências semelhantes da vida real.

Análise e Reflexão

Os participantes devem sair com pelo menos uma técnica prática de gestão do stress que se sintam confiantes em utilizar.



Preparação

Para Facilitadores

- Conceber cenários realistas e relacionados com a temática.
- Criar um ambiente positivo para o feedback e a aprendizagem.

Para Participantes

- Abordar a atividade com uma mente aberta e vontade de explorar soluções.

12.2 Atividade 2: *Flash Mob*: Expressar o Stress e a Resiliência



Materiais Necessários



Música pré-selecionada ou poesia falada



Adereços ou fatos

(opcional)



Um local público ou semi-público

(por exemplo, uma cantina escolar ou um parque)



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

2+ hours*

* Planeamento: 2-3 horas; Execução: 10-15 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Canalizar o stress de forma criativa para um desempenho colaborativo e estimulante que demonstre resiliência e trabalho de equipa.

Objetivos

- Transformar os factores de stress pessoais em expressão criativa.
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de planeamento.
- Promover uma mensagem de força e solidariedade junto de um público.



Descrição

Introdução (10–15 minutos)

Os flash mobs combinam a arte performativa com um elemento de surpresa. Esta atividade permite aos participantes exprimir de forma criativa o impacto do stress e a forma como o superam.

Passo 1: Planeamento do Espetáculo (60 minutos)

1. Escolher um tema (por exemplo, superar desafios, procurar o equilíbrio).
2. Fazer um brainstorming de ideias para a atuação: rotinas de dança, diálogos ou uma

pequena peça.

3. Dividir as tarefas: coreógrafos, intérpretes, coordenadores de música.

Passo 2:Ensaio (60 minutos)

1. Praticar repetidamente até a atuação fluir sem problemas
2. Incorporar símbolos ou gestos que representem o stress e a resiliência (por exemplo, quebrar correntes imaginárias, formar círculos de apoio).

Passo 3: Representação e Reflexão (10-15 minutos)

- Atuar num ambiente público para partilhar a mensagem.
- Depois, discutir a experiência:
 - o Qual foi a sensação de expressar o stress de forma criativa?
 - o Que reacções teve o público?

Análise e Relexão

Incentivar os participantes a registar a sua experiência ou a partilhar a forma como a atividade os ajudou a libertar a tensão.



Preparação

Para Facilitadores

- Obter autorizações para o local do espetáculo.
- Orientar os participantes no equilíbrio entre criatividade e viabilidade.

Para Participantes

- Estar aberto a trabalhar em estreita colaboração com outros e a experimentar algo novo

12.3 Atividade 3: Projeto de Vídeo: Crónicas de Coping



Materiais Necessário



Smartphones ou câmaras



Software ou aplicações básicas de edição de vídeo



Modelos de *storyboarding*



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

2+ horas*

* Planeamento: 2-3 horas; Rastreo: 30 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Criar curtas-metragens que explorem as experiências de stress pessoais ou colectivas e os mecanismos de coping, promovendo a reflexão e a criatividade.

Objetivos

- Explorar e partilhar experiências pessoais de stress através da narração de histórias.
- Aprender competências básicas de produção e edição de filmes.
- Refletir e partilhar estratégias práticas para lidar com o stress.



Descrição

Introdução (15 minutos)

A narração visual de histórias é uma forma poderosa de processar e partilhar experiências. Nesta atividade, os participantes criarão pequenos filmes que destacam os factores de stress e as estratégias que utilizam para os ultrapassar.

Passo 1: Brainstorming e Storyboarding (45 minutos)

1. Dividir os participantes em pequenos grupos e fazer um brainstorming de tópicos:

- o “Um dia na vida de stress”
 - o “Como encontrei a minha calma”
2. Criar um guião com as principais cenas e diálogos.

Passo 2: Filmagem e Edição (2-3 horas)

1. Fotografar cenas utilizando smartphones ou câmaras.
2. Editar as filmagens numa narrativa coesa.

Passo 3: Visionamento e Debate (30 minutos)

- Ver os vídeos em grupo.
- Discutir as principais conclusões:
 - o Que estratégias tiveram mais impacto?
 - o Como é que a criação do vídeo influenciou a compreensão dos participantes sobre o stress?

Análise e Reflexão

Incentivar os participantes a partilharem os seus vídeos para além do grupo para sensibilização.



Preparação

Para Facilitadores

- **Fornecer Orientação Técnica:** Partilhar dicas sobre noções básicas de filmagem e edição. Se possível, fornecer um pequeno tutorial ou recomendar ferramentas fáceis de utilizar para principiantes, como o Canva Video ou o iMovie.
- **Oferecer Exemplos:** Mostrar aos participantes exemplos de projetos de vídeo semelhantes para inspirar ideias.
- **Garantir a Acessibilidade:** Verificar se todos os participantes têm acesso a dispositivos para filmar e editar. Se os recursos forem limitados, formar pares de participantes ou organizar horários de partilha de equipamento.
- **Incentivar a Discussão Aberta:** Deixe claro que os participantes podem concentrar-se em cenários gerais de stress em vez de histórias pessoais, caso não se sintam à vontade para partilhar experiências íntimas.
- **Análise e Reflexão:** Prepare sugestões para orientar a discussão após o visionamento, tais como:
 - o Qual foi a parte mais difícil deste projeto?
 - o O que é que aprendeste sobre os mecanismos de sobrevivência com esta experiência?



STRONGER YOUTH

Autores: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Bem-Estar Ambiental



13. Bem-Estar Ambiental

13.1 Atividade 1: Semente da Mudança: Plantar uma Árvore para o Futuro



Materiais Necessários



Amostras de árvores
(espécies nativas)



Pás



Luvas
(para os participantes)



Baldes ou latas de rega



Adubo para o solo
(por exemplo, composto)



Marcadores ou etiquetas
para etiquetar as árvores



Fita métrica
(para espaçar as árvores)



Kit de primeiros socorros
(para segurança)



Faixa Etária
12- 16 anos



Duração
1.5 horas*

* Tempo estimado necessário para completar a atividade: 1.5 horas , incluindo 15 minutos para a introdução, 60 minutos para a atividade principal e 15 minutos análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover a gestão ambiental, o trabalho em equipa e a sensibilização para a importância das árvores no nosso ecossistema.

Objetivos

- Os participantes aprenderão sobre os benefícios ecológicos das árvores e o seu papel no combate às alterações climáticas, reforçando a consciência ambiental.
- As equipas devem colaborar eficazmente para plantar as árvores e cuidar delas, desenvolvendo o trabalho em equipa e as competências práticas.
- Os participantes compreenderão a importância de cuidar e manter as árvores que plantam, incentivando o sentido de responsabilidade.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar o objetivo da atividade (plantar árvores que beneficiem o ambiente e a comunidade),

dar instruções sobre como plantar as mudas e cuidar delas, dividir os participantes em pequenas equipes e distribuir os materiais. Discutir a importância das árvores para a qualidade do ar, os habitats da vida selvagem e a regulação do clima.

Plantação de Árvores (60 minutos)

As equipes trabalharão em conjunto para plantar as mudas que lhes forem atribuídas. Cada equipe deve:

- Escolher um local de plantação que cumpra os requisitos da espécie da árvore.
- Preparar a cova de plantação (cavar, adicionar aditivos ao solo).
- Plantar a muda à profundidade adequada e regá-la bem.
- Etiquetar a árvore com uma etiqueta que inclua o nome da equipe e a data de plantação.
- Discutir os cuidados contínuos necessários para as suas árvores.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir as equipes para refletirem sobre as suas experiências. Fazer perguntas como: “O que é que aprenderam sobre a importância das árvores?” e “O que é que vão fazer para garantir que as árvores prosperem no futuro?”. Destacar as competências desenvolvidas durante a atividade, realçando o trabalho em equipe, a gestão ambiental e o impacto a longo prazo dos seus esforços.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar o local de plantação e os materiais com antecedência, garantindo que a área é segura e adequada para a plantação.
- Estar pronto para facilitar as discussões e fornecer orientação durante o processo de plantação.

Para Participantes

- Pesquisar a importância das árvores e vir preparado com ideias sobre como cuidar delas após a plantação.

13.2 Atividade 2: Desafio de Limpeza: Projeto de Recuperação do Parque



Materiais Necessários



Sacos de lixo

(de preferência compostáveis ou biodegradáveis)



Luvas

(descartáveis ou reutilizáveis)



Caixotes de reciclagem

(se disponíveis)



Kit de primeiros socorros



Garrafas de água

para hidratação



Protetor solar e repelente de insectos

(opcional)



Sinalização

(para marcar áreas limpas)



Faixa Etária

12-20 anos



Duração

2 horas*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 2 horas, incluindo 15 minutos para a introdução, 90 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover a gestão ambiental, o envolvimento da comunidade e o trabalho de equipa através de uma iniciativa de limpeza.

Objetivos

- Os participantes aprenderão sobre o impacto do lixo nos ecossistemas e a importância de manter os espaços públicos limpos, aumentando a consciência ambiental e o sentido de responsabilidade.
- As equipas desenvolverão competências de trabalho em equipa, colaborando para organizar e executar o esforço de limpeza de forma eficaz.
- Os participantes irão sentir o impacto positivo dos seus esforços na comunidade local e no ambiente, melhorando o seu envolvimento na comunidade.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar o objetivo da atividade (limpar e restaurar um parque local, promovendo a gestão ambiental e o orgulho da comunidade), discutir o impacto do lixo no ambiente e a importância de manter os espaços públicos limpos. Fornecer orientações de segurança e instruções sobre como recolher e separar corretamente os resíduos, dividir os participantes em pequenas equipas e distribuir os materiais.

Fase de Limpeza (90 minutos)

As equipas trabalharão em conjunto para limpar as áreas designadas do parque, recolhendo o lixo e separando os artigos em caixotes de lixo e de reciclagem, conforme apropriado.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir as equipas para refletirem sobre as suas experiências. Fazer perguntas como: "O que aprenderam sobre o impacto do lixo no ambiente?" e "O que podem fazer no futuro para manter a vossa comunidade limpa?"



Preparação

Para Facilitadores

- Coordenar com as autoridades locais do parque para obter autorização para efetuar a limpeza;
- Preparar os materiais necessários e assegurar de que as diretrizes de segurança são comunicadas.
- Estar preparado para facilitar os debates e prestar apoio durante a limpeza.

Para Participantes

- Virem preparados com ideias sobre como continuar a apoiar o ambiente local após o evento.

13.3 Atividade 3: Missão na Natureza: Caça ao Tesouro de Grandes Espaços Exteriores



Materiais Necessários



Lista de caça ao tesouro

(impresa ou digital)



Canetas ou lápis



Pranchetas

(opcional)



Kit de primeiros socorros



Sacos ou recipientes para recolher objectos

(se aplicável)



Câmara fotográfica ou smartphone

(para documentaras descobertas)



Garrafas de água para hidratação



Faixa Etária

12-18 anos



Duração

1 hora e 30 minutos*

* Tempo estimado necessário para completar a atividade: 1 hora e 30 minutos, incluindo 15 minutos para a introdução, 60 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Aumentar a consciência e a apreciação da natureza, promovendo simultaneamente o trabalho em equipa e as capacidades de observação através de uma caça interactiva.

Objetivos

- Aumentar a consciência ambiental e melhorar as capacidades de observação, aprendendo a identificar várias plantas, animais e características naturais no seu ambiente local.
- Localizar, em colaboração, os itens da lista da caça ao tesouro de forma eficaz, desenvolvendo competências de trabalho em equipa.
- Envolver-se na exploração ao ar livre, promovendo a saúde e o bem-estar.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar o objetivo da atividade (explorar o ambiente local enquanto se procura itens naturais específicos), fornecer aos participantes a lista da caça ao tesouro e explicar as orientações

de segurança para estar ao ar livre (por exemplo, permanecer nos trilhos, estar atento à vida selvagem), dividi-los em pequenas equipas e distribuir os materiais.

Caça ao tesouro (60 minutos)

As equipas terão 60 minutos para procurar os itens da lista da caça ao tesouro, trabalhando em conjunto para identificar e localizar itens (por exemplo, um tipo específico de folha, um pássaro, uma flor ou uma rocha única) e documentar as suas descobertas tirando fotografias ou recolhendo pequenos objetos/itens não destrutivos (por exemplo, folhas caídas).

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir as equipas para refletirem sobre as suas experiências. Fazer perguntas como: “Qual foi a coisa mais interessante que encontraram durante a caça?” e “O que aprenderam sobre o ecossistema local?”. Destacar as competências desenvolvidas durante a atividade, realçando o trabalho em equipa, as capacidades de observação e o apreço pela natureza.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar a lista da caça ao tesouro com antecedência, garantindo que inclui uma mistura de objectos comuns e interessantes que podem ser encontrados no ambiente local.
- Estar preparado para facilitar os debates e prestar apoio durante a caça ao tesouro.

Para Participantes

- Usar vestuário adequado para a exploração ao ar livre e vir preparado para interagir com o ambiente que os rodeia.

13.4 Atividade 4: Pratos Amigos do Planeta: Uma Jornada de Cozinha Sustentável



Materiais Necessário



Ingredientes para as receitas selecionadas

(com destaque para os produtos locais e sazonais)



Utensílios de cozinha

(facas, tábuas de cortar, taças de mistura, etc.)



Aparelhos de cozinha

(stove, oven, blender, etc.)



Pratos e utensílios para degustação



Aventais



Folhetos de receitas

(com foco em dicas de sustentabilidade)



Material de limpeza

(esponjas, sabão da loiça, toalhas)



Kit de primeiros socorros



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

2 horas*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 2 horas, incluindo 15 minutos para a introdução, 90 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Incentivar os participantes para adoção de práticas culinárias sustentáveis e para a importância da utilização de produtos locais e sazonais, promovendo ao mesmo tempo hábitos alimentares saudáveis.

Objetivos

- Os participantes aprenderão os benefícios de escolher ingredientes locais, sazonais e orgânicos, aumentando a sua consciencialização sobre sustentabilidade e alimentação saudável.
- Os participantes desenvolverão o trabalho em equipa e as competências culinárias, colaborando em pequenos grupos para preparar os seus pratos, promovendo a comunicação e a cooperação.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar o objetivo da atividade (aprender sobre práticas culinárias sustentáveis e preparar uma refeição deliciosa em conjunto) e discutir a importância de utilizar produtos locais e

sazonais e os benefícios ambientais da cozinha sustentável. Dar uma visão geral das receitas e atribuir às equipas diferentes pratos.

Fase de confeção (90 minutos)

As equipas trabalharão em conjunto para preparar as receitas que lhes foram atribuídas, discutindo os aspetos de sustentabilidade dos ingredientes utilizados e o seu impacto no ambiente.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir as equipas para refletirem sobre as suas experiências. Fazer perguntas como: “O que aprenderam sobre cozinha sustentável?” e “Que práticas sustentáveis podem adotar na vossa cozinha diária?”.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar o espaço para cozinhar e assegurar que todos os materiais e ingredientes necessários estão disponíveis.
- Rever as receitas e as técnicas específicas que serão utilizadas durante a sessão.
- Estar preparado para facilitar as discussões e prestar apoio durante o processo de confeção dos alimentos.

Para Participantes

- Pensem nos próprios hábitos alimentares e virem preparados com ideias para incorporar a sustentabilidade nos cozinhados.



STRONGER YOUTH

Autores: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Resolução de Problemas

14

14. Resolução de Problemas

14.1 Atividade 1: Sala de Fuga: Encontra a tua saída!



Materiais Necessários

Os materiais necessários variam em função das atividades específicas selecionadas. Alguns exemplos podem ser:



Puzzles e adivinhas

(físicos ou digitais)



Fechaduras

(de combinação ou com chave)



Faixa Etária

14-20 anos



Duração

1 hora e 30 minutos*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 1 hora e 30 minutos, incluindo 15 minutos para a introdução, 60 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Cartões de pistas ou dicas



Decoração

(para criar o tema ou a atmosfera, opcional)



Cronómetro/relógio



Papel e canetas

para tomar notas



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Melhorar a resolução de problemas, a comunicação e o trabalho de equipa através de um desafio competitivo e cronometrado de escape room.

Objetivos

- As equipas irão melhorar as suas capacidades de resolução de problemas e de gestão do tempo, trabalhando em conjunto para resolver puzzles e desvendar pistas sob pressão.
- Os participantes terão de colaborar e delegar tarefas de forma eficiente para completar o desafio no menor tempo possível, melhorando as suas capacidades de trabalho em equipa e de comunicação.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar as regras e dar uma visão geral do tema do escape room e da forma como as equipas vão passar de um puzzle para o seguinte. Definir as expectativas de comportamento, tais como respeitar as ideias dos membros da equipa e garantir a participação de todos.

Desafio Fuga da Sala (60 minutos)

As equipas são fechadas em salas ou áreas separadas, cada uma delas cheia de puzzles, códigos e pistas para resolver, e têm de trabalhar em conjunto para resolver todos os puzzles dentro do tempo limite (por exemplo, encontrar uma chave, decifrar um código, resolver um enigma). Ganha a equipa que escapar primeiro da sala ou que resolver o maior número de puzzles dentro do tempo limite.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir as equipas para uma breve reflexão e fazer perguntas como: “Como é que a tua equipa abordou a resolução de problemas sob pressão? Salienta a importância da colaboração e a forma como a atividade se relaciona com situações de trabalho em equipa na vida real.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar as salas de fuga ou os espaços designados com puzzles e adereços.
- Certificar que os puzzles correspondem ao nível de dificuldade do grupo.
- Preparar instruções para cada fase do desafio e testar previamente a configuração da sala de fuga para garantir que todos os elementos funcionam.
- Estar preparado para dar pistas quando solicitado e registar o tempo gasto por cada equipa.

Para Participantes

- Familiarizar-se com as técnicas básicas de resolução de problemas e com a importância de uma comunicação clara no seio de uma equipa.

14.2 Atividade 2: Jogo do Mistério do Assassinato



Materiais Necessários

Os materiais necessários variam em função das atividades específicas selecionadas. Alguns exemplos podem ser:



Cartões de papéis de personagens

(com descrições de cada personagem e o seu historial);



Cartões de pistas ou envelopes

(contendo dicas ou provas)



Faixa Etária

15-20 anos



Duração

1 hora e meia*

* Tempo estimado necessário para completar a atividade: 1 hora e meia, incluindo 15 minutos para a introdução, 60 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Adereços do local do crime

(opcional, para criar o ambiente)



Cronómetro ou relógio

para registar o tempo



Caderno e canetas

(para tomar notas e fazer deduções)



Um "assassino" e uma "vítima" designados

(atribuídos previamente)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover o trabalho de equipa, a resolução de problemas e a comunicação através de um desafio colaborativo e competitivo de resolução de enigmas.

Objetivos

- Melhorar o pensamento crítico analisando pistas, questionando personagens e reunindo provas para resolver o mistério.
- Colaborar, partilhar informações e reunir ideias para desvendar o crime, melhorando o trabalho em equipa e as capacidades de comunicação.
- Expandir a criatividade e abordar o enigma de diferentes ângulos para descobrir a verdade, encorajando a resolução criativa de problemas.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar as regras e o objetivo geral (resolver o mistério identificando o assassino, o motivo e o método). Atribuir papéis a cada participante (por exemplo, detetive, suspeitos, testemunhas), dando-lhes cartões de personagens com informação de base. Defina o cenário, descrevendo o cenário (por exemplo, um homicídio num jantar ou numa mansão) e a forma como o jogo irá decorrer.

Jogo do Mistério do Assassinato (60 minutos)

O jogo começa com a “descoberta” do crime. As equipas ou indivíduos devem então investigar, interrogando os suspeitos, analisando as pistas e deduzindo a identidade do assassino. As pistas são reveladas periodicamente ou escondidas no ambiente, e os jogadores têm de as recolher e interpretar. O jogo inclui rondas de interrogatório com tempo limitado, onde as equipas ou jogadores entrevistam cada suspeito ou testemunha, recolhendo detalhes importantes. No final da investigação, cada equipa deve apresentar as suas conclusões: quem acreditam ser o assassino, o motivo e o método utilizado. A equipa com a dedução mais precisa ganha.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir as equipas para revelar o assassino e a história completa por detrás do crime. Discutir as estratégias utilizadas pelas diferentes equipas e perguntar: “Que pistas ou comportamentos vos levaram às vossas conclusões? Sublinhar como a atividade ajudou a desenvolver competências de resolução de problemas, trabalho de equipa e comunicação”.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar o guião do mistério do homicídio e garantir que a história é cativante e adequada à idade.
- Preparar o ambiente do jogo com pistas e adereços para criar uma experiência imersiva.
- Atribuir antecipadamente os papéis das personagens, assegurando que todos compreendem o seu papel e têm acesso ao historial da sua personagem.

Para Participantes

- Rever os papéis que lhes foram atribuídos e preparar-se para se envolverem totalmente com a personagem. Poderão ter de registar informações importantes e comunicá-las eficazmente à sua equipa.

14.3 Atividade 3: Jogo de Sobrevivência: O Desafio Final



Materiais Necessários

Os materiais necessários variam em função das atividades específicas selecionadas. Alguns exemplos podem ser:



Cartões com cenários

(detalhando a situação de sobrevivência)



Tarefas de desafios de resolução de problemas

(impressas ou escritas em quadros)



Faixa Etária

15 -20 anos



Duração

1 hora e meia*

* Tempo estimado necessário para completar a atividade: 1 hora e meia, incluindo 15 minutos para a introdução, 60 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Materiais básicos para os desafios

(por exemplo, corda, fita adesiva, cartão)



Apito

(para segurança e sinalização)



Cronómetro, Relógio.



Papéis e canetas

(para tomar notas)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover o trabalho em equipa, a resolução de problemas e a resiliência através de um cenário de sobrevivência competitivo.

Objetivos

- Os participantes encontrarão soluções criativas para os desafios e obstáculos de sobrevivência, melhorando as suas capacidades de resolução de problemas.
- As equipas devem colaborar eficazmente para enfrentar desafios e atingir objetivos comuns, desenvolvendo competências de trabalho em equipa e de comunicação.
- Os participantes desenvolverão a resiliência, aprendendo a adaptar-se a situações em mudança e a manter uma atitude positiva face aos desafios.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar as regras e o objetivo geral: sobreviver ao cenário completando os vários desafios. Distribuir cartões de cenário que descrevam pormenorizadamente a situação de sobrevivência (por exemplo, enclausurado numa ilha, perdido no deserto). Descrever os desafios que as equipas irão enfrentar e como o jogo irá decorrer.

Desafio do Jogo da Sobrevivência (60 minutos)

O jogo começa com as equipas a receberem o seu primeiro desafio. As equipas devem trabalhar em conjunto para encontrar uma solução para cada cenário, como construir um abrigo, criar um sinal de salvamento ou encontrar comida e água. As equipas vão alternando entre diferentes desafios e cada desafio tem um limite de tempo. Ao longo do jogo, as equipas podem ganhar pontos pela criatividade, trabalho de equipa e conclusão bem sucedida de cada tarefa. No final do desafio, as equipas serão pontuadas com base no seu desempenho e criatividade na superação de cada cenário.

Avaliação (15 minutos)

Reunir as equipas para discutir as suas experiências durante os desafios. Fazer perguntas como: “Que estratégias funcionaram bem para a sua equipa?” e “Como lidaram com as divergências ou os desafios?”. Realçar as competências aprendidas durante a atividade, dando ênfase ao trabalho em equipa, à resolução de problemas e à comunicação.



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar os cartões de cenário e os desafios com antecedência, garantindo que são adequados à idade e envolventes.
- Preparar o ambiente onde os desafios irão ocorrer, garantindo que as medidas de segurança estão em vigor.
- Estar pronto para facilitar e orientar as equipas durante os desafios.

Para Participantes

- Rever a importância do trabalho em equipa e da comunicação eficaz.
- Pensar em experiências passadas em que tiveram de trabalhar em conjunto para resolver problemas.

14.4 Atividade 4: Protege o Ovo



Materiais Necessários



Ovos crus

(1 por equipa)



Vários materiais de construção

(por exemplo: palhinhas, jornais, cartão, fita adesiva, borracha)



Faixa Etária

12-18 anos



Duração

1 hora e 30 minutos*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 1 hora e 30 minutos, incluindo 15 minutos para a introdução, 60 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Tesouras



Fita métrica

(para medir a altura da queda)



Uma zona de queda

(de uma altura designada, por exemplo, uma mesa)



Papel e canetas

(para planificação e anotações)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover o trabalho em equipa, a criatividade e a resolução de problemas através de um desafio de engenharia competitivo.

Objetivos

- Os participantes farão um brainstorming e conceberão estruturas únicas para proteger os seus ovos, aumentando a criatividade e as capacidades de resolução de problemas.
- As equipas desenvolverão trabalho em equipa colaborando eficazmente para planear e executar os seus projetos.
- As equipas aprenderão a adaptar e refinar as suas estratégias com base nos resultados dos testes, desenvolvendo a resiliência.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar as regras da atividade, enfatizando o objetivo (projetar e construir uma estrutura de proteção para um ovo cru que possa suportar uma queda de uma certa altura). Verificar os materiais disponíveis e incentivar as equipas a debaterem as suas ideias. Dividir os participantes em pequenas equipas e fornecer a cada equipa um ovo e materiais de construção.

Fase de construção (50 minutos)

As equipas terão 50 minutos para conceber e construir os seus dispositivos de proteção do ovo utilizando os materiais fornecidos. Devem trabalhar em conjunto para planear, construir e testar os seus projetos antes do lançamento final. Incentivar a criatividade e o trabalho em equipa durante todo o processo. Após o término do tempo de construção, as equipas preparar-se-ão para o teste de queda

Teste de queda (10 minutos)

Cada equipa deixará cair o seu ovo de uma altura designada, um de cada vez, e observará os resultados.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir as equipas para discutir as suas experiências. Fazer perguntas como: “Como lidaste com os desafios durante a fase de construção?” e “O que farias de diferente se pudesses tentar novamente?”



Preparação

Para Facilitadores

- Preparar os materiais com antecedência e configurar a zona de lançamento.
- Estar pronto para orientar as equipas durante a fase de construção e prestar apoio, conforme necessário.
- Garantir que estão em vigor medidas de segurança para o teste de queda.

Para Participantes

- Incentivar os participantes a pensar sobre experiências anteriores de engenharia ou design e como podem aplicar esse conhecimento a este desafio.

14.5 Atividade 5: Laboratório de Soluções: da Ideia ao Impacto



Materiais Necessários



Folhas de papel grandes ou cartolinas



Marcadores, canetas e lápis de cor



Autocolantes



Faixa Etária

12-20 anos



Duração

1 hora e meia*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 1 hora e meia, incluindo 10 minutos para a introdução, 70 minutos para a atividade principal e 10 minutos para análise.



Materiais do protótipo

(por exemplo, cartão, tesoura, cola, fita-cola)



Acesso a computadores ou tablets

(opcional, para pesquisa)



Relógio ou cronómetro



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover a criatividade, o pensamento crítico e a colaboração através de um processo estruturado de pensamento e conceção de projetos para solucionar problemas.

Objetivos

- Os participantes farão um brainstorming e conceberão soluções inovadoras para problemas do mundo real, melhorando a resolução criativa de problemas
- As equipas devem colaborar para gerar ideias e criar soluções eficazes, desenvolvendo competências de trabalho em equipa.
- Os participantes praticarão a apresentação das suas ideias e protótipos aos seus colegas, melhorando as suas capacidades de apresentação.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Explicar as regras e o objetivo geral do workshop (desenhar uma solução para um problema específico, por exemplo, questões ambientais, desafios comunitários ou bem-estar pessoal). Apresentar o problema de forma clara e fornecer o contexto. Dividir os participantes em pequenas equipas e fornecer-lhes materiais.

Fase de Projeto (50 minutos)

As equipas terão 50 minutos para fazer um brainstorming, esboçar e criar um protótipo da sua solução. Devem:

- Identificar o problema que estão a abordar.
- Fazer um brainstorming das possíveis soluções e seleccione uma para desenvolver.
- Criar uma representação visual da solução (esboços, diagramas).
- Construir um protótipo simples se o tempo o permitir.

Apresentação (10 minutos)

As equipas apresentam as suas soluções ao grupo, explicando o seu processo de design e a lógica por detrás das suas escolhas. Incentivar o feedback construtivo dos colegas.

Análise e Reflexão (10 minutos)

Reunir as equipas para refletir sobre as suas experiências. Faça perguntas como: “Qual foi a parte mais desafiante do processo de design?” e “O que aprendeu sobre colaboração e criatividade?”



Preparação

Para Facilitadores

- Prepare a declaração do problema e os materiais com antecedência.
- Esteja pronto para facilitar discussões, fornecer orientação durante a fase de design e apoiar as equipas enquanto trabalham nas suas ideias.

Para Participantes

- Pense em problemas do mundo real com os quais se preocupa e venha preparado para participar num brainstorming colaborativo.

Autores: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Bem-Estar Social



15. Bem-Estar Social

15.1 Atividade 1: Mural Colaborativo: Imagina a Nossa Comunidade



Materiais Necessários



Tela grande ou rolo de papel

(para cobrir uma parede ou uma mesa)



Tintas acrílicas ou marcadores



Pincéis de diferentes tamanhos



Faixa Etária

15-18 anos



Duração

2 horas*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 2 horas, incluindo 10 minutos para a introdução, 90 minutos para a atividade principal e 20 minutos para análise.



Vestuário ou aventais de proteção



Fita adesiva

(para fixar a tela)



Toalhas de papel e água

para limpeza



Câmaras fotográficas

(opcional, para documentar o processo)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover um sentido de comunidade e de pertença criando em conjunto uma representação partilhada da identidade do grupo.

Objetivos

- Os participantes desenvolverão competências de trabalho em equipa colaborando para criar um mural que represente o seu sentido de comunidade, utilizando símbolos visuais, cores e desenhos que sejam significativos para eles.
- Os participantes poderão vivenciar e refletir sobre a importância da cooperação e da responsabilidade partilhada.
- No final da atividade, os participantes serão capazes de identificar pelo menos duas formas pelas quais se sentem ligados aos seus pares, aumentando o seu sentimento de pertença.



Descrição

Introdução (10 minutos)

Explicar o objetivo da atividade (criar uma representação visual partilhada da identidade do grupo) e dar instruções sobre como utilizar os diferentes materiais.

Criação de mural (90 minutos)

Os participantes interagem livremente enquanto escolhem o que desenhar.

Análise e Reflexão (20 minutos)

Numa discussão em grupo, os participantes deverão referir de que forma trabalhar em conjunto no mural os ajudou a compreender a importância da cooperação e da responsabilidade partilhada, identificando pelo menos duas formas pelas quais se sentem ligados aos seus pares.



Preparação

Para Facilitadores

- Rever cuidadosamente as instruções e os objetivos da atividade.
- Preparar todos os materiais necessários com antecedência e certifique-se de que o espaço de trabalho está preparado para a atividade.

Para Participantes

- Levar quaisquer materiais relevantes, como desenhos pessoais ou símbolos que sintam que representam a vossa identidade.
- Concluir uma tarefa de pré-atividade, como por exemplo escrever uma breve reflexão sobre o que a comunidade significa para vocês.
- Familiarizar-se com o tema da identidade comunitária para contribuir significativamente durante a atividade.

15.2 Atividade 2: Mosaico Cultural: Partilha das Nossas Histórias



Materiais Necessários



Mesas para exposição de alimentos



Artefactos culturais

(por exemplo, vestuário tradicional, instrumentos musicais, artesanato)



Folhas impressas de informação

sobre cada cultura representada



Faixa Etária

12-20 anos



Duração

2 horas e 30 minutos*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 2 horas e 30 minutos, incluindo 30 minutos para a introdução, 90 minutos para a atividade principal e 30 minutos para análise.



Pratos, utensílios e guardanapos

para degustação de alimentos



Decorações

que representam diferentes culturas



Lista de reprodução de música

com canções de várias culturas (opcional)



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover a apreciação e a compreensão de diversas culturas e, ao mesmo tempo, construir ligações entre os participantes.

Objetivos

- Aumentar a consciência cultural aprendendo sobre as diferentes culturas representadas na sua comunidade, incentivando a inclusão.
- Conversar e partilhar experiências relacionadas com as suas culturas, desenvolvendo competências interpessoais.



Descrição

Introdução (30 minutos)

Dar as boas-vindas aos participantes, explicar o propósito da atividade (celebrar e partilhar a

diversidade cultural) e apresentar o programa do evento e os tipos de atividades em que os participantes se irão envolver (por exemplo, degustação de comida, contos, demonstrações).

Atividades culturais (90 minutos)

Os participantes passarão por diferentes estações ou mesas montadas para representar diversas culturas. As atividades podem incluir:

- Degustação de comida: os participantes partilham pratos tradicionais das suas culturas para que outros os experimentem.
- Conto de histórias: os indivíduos partilham histórias ou folclore das suas origens culturais.
- Demonstrações: os participantes mostram práticas culturais, como dança, música ou técnicas de arte.
- Quiz Cultural: um quiz divertido sobre diferentes culturas para envolver os participantes e incentivar a aprendizagem.

Análise e Reflexão (30 minutos)

Reunir os participantes para uma discussão em grupo. Colocar questões como: “Como podemos promover a compreensão cultural na nossa comunidade?” e “Qual foi a vossa parte favorita do evento?”. Realçar a importância da diversidade e da inclusão na promoção de um sentido de comunidade.



Preparação

Para Facilitadores

- Organizar a logística, incluindo a configuração do espaço, os materiais necessários e a coordenação dos participantes.
- Preparar uma agenda para o evento e comunicá-la aos participantes com antecedência.

Para Participantes

- Incentivar os participantes a pensar sobre que itens culturais ou pratos podem trazer para partilhar e a preparar uma breve apresentação sobre a sua cultura.

15.3 Atividade 3: Olimpíadas de Construção de Equipa



Materiais Necessários

Os materiais necessários variam de acordo com as atividades específicas selecionadas. Alguns exemplos podem ser:



Cones ou marcadores

para designar espaços para atividades



Cartões de pontuação ou um quadro

para monitorizar o progresso da equipa



Faixa Etária

12-20 anos



Duração

2 horas*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 2 horas, incluindo 15 minutos para a introdução, 90 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Pequenos prémios ou certificados

para as equipas vencedoras



Apito ou cronómetro

para assinalar o início e o fim de cada jogo



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Melhorar as competências de colaboração, comunicação e resolução de problemas através de atividades de equipa divertidas e desafiantes.

Objetivos

- Melhorar as competências de trabalho em equipa e promover relações positivas entre colegas, colaborando em pequenas equipas para completar vários desafios, contando com a comunicação e o apoio mútuo.
- Trabalhar em conjunto para criar estratégias e resolver desafios físicos e mentais de forma eficiente, desenvolvendo competências de resolução de problemas.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Explicar o objetivo das “Olimpíadas de Team Building” e a importância do trabalho em equipa e da comunicação. Descrever as regras para cada desafio e como as equipas se irão dividir.

Desafios de Team Building (90 minutos)

Cada equipa compete numa série de atividades (rotação de equipas em cada desafio, monitorizando o seu progresso e pontos) que serão escolhidas em função do número e da idade dos participantes, e também das vagas disponíveis. Alguns exemplos podem ser:

- *Corrida do nó humano*: as equipas devem desembaraçar-se de um “nó humano” o mais rapidamente possível, sem largar as mãos umas das outras. Ganha a primeira equipa a desembaraçar.
- *Desafio em pista de obstáculos*: as equipas correm através de uma série de obstáculos físicos, exigindo estratégia e cooperação para completar o percurso o mais rápido possível.
- *Pictionary*: as equipas dividem-se a desenhar palavras ou frases enquanto os seus companheiros adivinham. Ganha a equipa com mais palpites corretos num tempo definido.
- *Desafio de construção de torres*: as equipas competem para construir a torre mais alta utilizando materiais limitados (por exemplo, esparguete e marshmallows). A torre mais alta e estável ganha.
- *Corrida de labirintos com os olhos vendados*: um membro da equipa fica com os olhos vendados e deve ser guiado por um labirinto seguindo instruções verbais dos seus colegas de equipa. Ganha a equipa que atravessar o labirinto mais rapidamente.
- *Batalha de curiosidades em equipa*: as equipas competem numa competição de curiosidades com perguntas sobre vários temas. Ganha a equipa com a pontuação mais alta no final.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir os participantes para uma discussão em grupo. Colocar questões como: “Como podemos promover a compreensão cultural na nossa comunidade?” e “Qual foi a vossa parte favorita do evento?”. Realçar a importância da diversidade e da inclusão na promoção de um sentido de comunidade.



Preparação

Para Facilitadores

- Rever todas as atividades para garantir que são adequadas ao grupo e que todos os materiais estão prontos.
- Preparar o espaço para cada desafio com antecedência, garantindo regras claras e diretrizes de segurança.

Para Participantes

- Usar roupa adequada para atividade física.

15.4 Atividade 4: Ensina e Aprende: Dia de Partilha de Competências



Materiais Necessários



Espaço para múltiplas estações de partilha de competências

(mesas ou áreas)



Material específico para cada competência

(por exemplo, materiais de arte, utensílios de cozinha, equipamento desportivo)



Textos

com instruções passo a passo para cada competência



Crachás

para os participantes



Refrigerantes

(opcional)



Faixa Etária

12-18 anos



Duração

2 horas e 30 minutos*

* tempo estimado necessário para completar a atividade: 2 horas e 30 minutos, incluindo 15 minutos para a introdução, 105 minutos para a atividade principal e 30 minutos para análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover a colaboração, fomentar ligações e construir confiança entre os participantes através da partilha e da aprendizagem de novas competências.

Objetivos

- Praticar competências de comunicação e de ensino enquanto partilham os seus conhecimentos, melhoram as suas competências interpessoais e desenvolvem a autoconfiança.
- Aprender uns com os outros, fortalecendo os laços e a compreensão dentro do grupo, promovendo um sentido de comunidade.



Descrição

Introdução (15 minutos)

Dar as boas-vindas aos participantes, explicar o propósito do workshop (partilhar e aprender

uma variedade de competências uns com os outros) e descrever o programa do evento e como serão organizadas as sessões de partilha de competências.

Sessões de Partilha de Competências (105 minutos)

Os participantes passarão por diferentes estações de partilha de competências, cada uma liderada por um participante que tenha conhecimento sobre a competência. As possíveis competências para partilhar incluem: culinária/panificação, arte e artesanato, competências desportivas, música, competências tecnológicas, técnicas de autocuidado (por exemplo, partilha de estratégias de mindfulness, meditação ou alívio do stress). Cada sessão de partilha de competências pode durar entre 10 a 15 minutos, permitindo aos participantes praticar o que aprenderam e colocar questões.

Análise e Reflexão (15 minutos)

Reunir os participantes para uma discussão em grupo. Fazer perguntas como: “Que novas competências aprenderam hoje?” e “Como foi partilhar a vossa capacidade com os outros?”. Destacar a importância da colaboração, da comunidade e da aprendizagem ao longo da vida.



Preparação

Para Facilitadores

- Organizar a logística, incluindo a configuração do espaço e garantir que todos os materiais para as competências estão disponíveis.
- Preparar uma agenda para o workshop e comunicá-la aos participantes com antecedência.

Para Participantes

- Pensar em que competências podem ensinar e que competências querem aprender antes do workshop.



STRONGER YOUTH

Autores: Luísa Grácio, Dayessi Miranda &
Ana Rita Farinha (University of Évora)

Regulação Emocional



16. Regulação Emocional

16.1 Atividade 1: Alquimia dos Sentimentos



Materiais Necessários



Cartões com sentimentos diversos

(ver sugestões na ficha de apoio)



Cartões com situações do quotidiano

(see leaflet)



Faixa Etária

13-18 anos



Duração

45 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: identificar emoções, desenvolver empatia e regular emoções.

Objetivos

- Identificar sentimentos que influenciam as nossas reações em situações do quotidiano.
- Compreender os seus próprios sentimentos e os dos outros.
- Regular as emoções.
- Desenvolver empatia.



Descrição

Introdução

O facilitador explica a importância de identificar as nossas emoções/sentimentos e aprender a lidar com elas e com as dos outros. Lidar com as nossas emoções é fundamental para o nosso bem-estar emocional e para a construção de relações saudáveis (5min).

Atividade principal

Planeamento da dramatização. A atividade pode ser realizada apenas com mentor-mentorado ou em grupo. O facilitador deve dividir aleatoriamente o grupo em grupos de 2 ou 3 participantes para planeamento da dramatização (10 min). Cada grupo deve escolher

aleatoriamente um cartão com sentimentos/emoções e um outro cartão com uma situação do cotidiano. Os grupos devem inspirar-se e criar uma cena curta que expresse o sentimento escolhido, prestando muita atenção à linguagem corporal, ao tom de voz e às expressões faciais.

Role-Play (30 min) - Apresentação da dramatização por grupo aos restantes participantes (aproximadamente 3/4 minutos por grupo). Um grupo apresenta o seu role play e os restantes tentam identificar – “Qual era a situação?” e “Qual era o sentimento representado?”

O(s) facilitador(es) deve(m) discutir com os participantes: “Que sentimentos foram mais fáceis ou mais difíceis de identificar? Porquê?”; “Como é que os diferentes sentimentos influenciam a forma como nos relacionamos com os outros?”; e “O que pode acontecer quando interpretamos mal os sentimentos das outras pessoas?”. Os participantes podem dar exemplos de mal-entendidos em que se envolveram ou testemunharam.

O facilitador deve explicar que estas situações quotidianas são formas comuns de experienciar estes sentimentos, que podem surgir a qualquer momento da vida e influenciar a forma como lidamos com a nossa vida quotidiana. Realçar que podemos compreendê-los melhor e tentar promover sentimentos mais positivos.

Análise e Reflexão

O facilitador estimula a reflexão através das seguintes questões:

- Primeiro momento: “Qual era a situação?” “Qual era o sentimento representado?”.
- Segundo momento: “Que sentimentos foram mais fáceis ou mais difíceis de identificar? Porquê?”; “Como é que os diferentes sentimentos influenciam a forma como nos relacionamos com os outros?”;
- Terceiro momento: “O que pode acontecer quando interpretamos mal os sentimentos dos outros?”. “Podes dar alguns exemplos de mal-entendidos em que te envolvesse ou testemunhaste?”



Preparação

Para Facilitador

- Rever as instruções da atividade, preparar os materiais necessários e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os participantes.
- Ter em mente que os sentimentos podem ser positivos, negativos ou neutros e têm uma grande influência no comportamento e nas decisões de um indivíduo.
- Ao contrário das emoções, que são mais rápidas e intensas, os sentimentos tendem a ser mais duradouros e profundos. Os sentimentos podem ser o resultado de uma emoção persistente ou um reflexo da experiência emocional.
- Relativamente aos cartões de situações, é importante lembrar que pessoas diferentes podem experienciar sentimentos diferentes em situações semelhantes. Os títulos das situações são apenas indicativos de algumas possibilidades de sentimentos.

Ficha de Apoio: Sentimentos

Na frente do cartão está a imagem e no verso está o sentimento correspondente.



1. Amor

Imagem

Dois corações entrelaçados, talvez com um brilho suave à sua volta. Pode ser uma cena de afeto, como dois amigos ou casais abraçados.

Ambiente

Luz suave, cores quentes como o vermelho ou o rosa.



2. Felicidade

Imagem

Uma pessoa a sorrir amplamente, a saltar ou a dançar, com raios de sol em segundo plano.

Cenário

Cenário ensolarado, natureza, ambiente festivo.



3. Tristeza

Imagem

Uma pessoa de cabeça baixa, sentada sozinha num banco, com uma lágrima a cair.

Ambiente

Céu nublado ou chuva, cores frias como o azul e o cinzento.



4. Raiva

Imagem

Uma pessoa com o rosto vermelho, punhos cerrados, talvez com vapor a sair dos ouvidos ou um fundo com cores intensas como o vermelho e o laranja.

Ambiente

Atmosfera tensa, com elementos que sugerem conflito.



5. Medo

Imagem

Alguém com uma expressão aterrorizada, olhos arregalados, recuando de algo, talvez uma sombra ou figura misteriosa.

Ambiente

Local escuro, sombras, cenário ameaçador.



6. Surpresa

Imagem

Uma pessoa com as mãos na cara, olhos arregalados, em posição de choque ou espanto.

Ambiente

Cores vibrantes, como confettis ou fogo de artifício em segundo plano.



7. Vergonha

Imagem

Uma pessoa com a cabeça baixa e as mãos a tapar o rosto, com um ligeiro rubor nas bochechas.

Cenário

Ambiente pequeno ou intimista, talvez um fundo simples com cores suaves.



8. Culpa

Imagem

Alguém com um olhar triste, mãos na cara ou cabeça baixa, com uma sombra carregada sobre si.

Ambiente

Fundo cinzento, talvez com elementos simbólicos de arrependimento (como um objeto partido).



9. Gratidão

Imagem

Uma pessoa a sorrir com as mãos juntas num gesto de “obrigado”, segurando um presente ou uma flor.

Ambiente

Cores quentes, iluminação suave e um ambiente acolhedor.



10. Orgulho

Imagem

Uma pessoa de pé com o peito inchado e um sorriso de conquista, talvez segurando um troféu ou medalha.

Cenário

Cenário de palco ou cena de vitória, com uma luz suave focada na pessoa.



11. Alívio

Imagem

Uma pessoa com os ombros relaxados, a respirar profundamente, a sorrir com um olhar relaxado.

Ambiente

Um espaço tranquilo, talvez com um pôr-do-sol ou um ambiente tranquilo.



12. Solidão

Imagem

Uma pessoa sentada sozinha num grande espaço vazio, olhando para o horizonte.

Ambiente

Ambientes vazios, cores frias ou escuras para representar a sensação de isolamento.



13. Esperança

Imagem

Uma pessoa a olhar para o céu, com uma expressão otimista, com uma luz suave de fundo.

Cenário

Céu limpo, nascer do sol ou um arco-íris a surgir no horizonte.



14. Desespero

Imagem

Uma pessoa com as mãos na cabeça, o rosto contorcido pela angústia, num ambiente caótico ou escuro.

Ambiente

Um cenário desolador, com cores muito fortes, como o preto ou o vermelho.



15. Confiança

Imagem

Uma pessoa de pé, com os braços cruzados ou as mãos na cintura, com uma postura firme e um sorriso calmo.

Cenário

Fundo simples, talvez num local aberto ou ao ar livre.



16. Inveja

Imagem

Uma pessoa a olhar para outra com uma expressão de desconforto ou desejo, talvez com olhos verdes.

Ambiente

Cores escuras, como o verde, com um fundo de comparação entre pessoas ou coisas.



17. Admiração

Imagem

Uma pessoa com um olhar de respeito ou reverência, talvez a aplaudir ou a olhar para algo distante.

Cenário

Luz suave, detalhes brilhantes em redor, mostrando algo digno de admiração.



18. Empatia

Imagem

Duas pessoas abraçadas ou a olhar nos olhos, com expressões de compreensão.

Ambiente

Ambiente acolhedor, com cores suaves e uma atmosfera de conexão.



19. Decepção

Imagem

Uma pessoa com a cabeça baixa, ombros curvados, a olhar para algo que não correu como o esperado.

Ambiente

Ambiente ligeiramente desorganizado, cores frias como o azul ou o cinzento.



20. Saudade

Imagem

Uma pessoa que olha para uma foto antiga ou para um objeto significativo, com um olhar melancólico.

Cenário

Cenário nostálgico, talvez com um fundo suave e difuso, como uma paisagem ao anoitecer.

Ficha de Apoio: Situações do quotidiano (alguns exemplos)

É importante lembrar que pessoas diferentes podem experienciar sentimentos diferentes em situações semelhantes. Os títulos das situações são apenas indicativos de algumas possibilidades de sentimentos nelas contidos.



1. Situações de Amor

Um amigo de infância viu-te, ficou muito contente e deu-te um grande abraço.

A tua família é afetuosa consigo, especialmente se perceberem que não estás muito bem.



2. Situações de Felicidade

No fim de semana, amigos que não vias há algum tempo vieram visitar-te.

Recebeste um gesto afetuoso de um colega.

Recebeste um elogio inesperado de um professor.



3. Situação de Tristeza

Tiveste uma discussão com um amigo.



4. Situação de Raiva

Foste acusado de algo que não fizeste.



5. Situação de Medo

Precisas de contar aos teus pais que andas a faltar às aulas.



6. Situações de Surpresa

Um colega que mal conheces faz-te um grande elogio em público.



7. Situações de Vergonha

Disseram-te que alguém tinha dito algo de mal sobre ti, foste falar com essa pessoa e acusaste-a. Mais tarde descobriste que o que te foi dito era mentira.



8. Situações de Culpa

Esqueceste-te do teu compromisso com um amigo que precisa de ti.

Esqueceste-te de entregar um trabalho importante.



9. Situações de Gratidão

Os amigos surpreenderam-te com uma festa de aniversário.

Os amigos dão-te um presente inesperado.



10. Situações de Orgulho

Ganhaste um prémio numa competição desportiva ou outra.

Recebeste uma nota inesperadamente alta num teste para o qual trabalhaste arduamente.



11. Situações de Alívio

Resolveste um conflito com um colega.

Estavas preocupado com a tua saúde e recebeste a notícia de que não era nada de grave.



12. Situação de Solidão

Foste ignorado por um grupo de amigos na hora do intervalo.



13. Situações de Esperança

Achas que coisas boas acontecerão na tua vida.

Percebes que poderás ter o futuro que desejas.



14. Situações de Desespero

Recebeste uma nota inesperadamente baixa num teste para o qual trabalhaste arduamente para passar.

Sentes que não há mais opções ou soluções para uma situação que é difícil para ti.



15. Situação de Confiança

Um amigo, com um problema pessoal complicado, pediu a tua ajuda.



16. Situações de Inveja

A pessoa de quem gostas dá mais atenção ao teu amigo do que a ti.

Vês um colega que tem uma vida e bens materiais que gostarias de ter.



17. Situações de Admiração

Sentes respeito ou apreço por alguém ou algo que vês como exemplo.

Leste um livro que fala sobre muitas coisas que sentes ou vivencias e isso ajudou-te.



18. Situações de Empatia

Descobriste que um amigo contou o teu segredo a alguém.

Viste alguém a ser tratado injustamente e tiveste de decidir se deverias intervir ou não.



19. Situações de Decepção

Descobriste que um amigo contou o teu segredo a alguém.

Alguém que não esperavas fez um comentário negativo sobre ti nas redes sociais.



20. Situações de Saudade

Os teus grupos de amigos foram para outra escola.

O teu melhor amigo está a mudar-se para outra cidade.

16.2 Atividade 2: Emoções no comando



Materiais Necessários



Cartões com sentimentos

(Idênticos aos cartões da atividade 1)



Cartões com estratégias escritas para regular as emoções.

(ver folheto)



Faixa Etária

13-18 anos



Duração

45 minutos

Incluindo 10 minutos para a introdução, 30 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Alargar o leque de estratégias para regular as emoções.

Objetivos

- Compreender que podemos controlar as nossas emoções.
- Identificar as emoções mais desafiantes.
- Praticar 2 ou 3 estratégias para lidar com as emoções mais desafiantes.



Descrição

Introdução (10 minutos)

O Facilitador inicia a sessão explicando a importância de expressar corretamente como nos sentimos e de saber regular as nossas emoções, destacando o impacto que isso tem na forma como pensamos e agimos. De seguida, pede ao/sua mentorado que dê exemplos de estratégias que ele/ela utiliza quando se sente mal (triste, zangado, com medo...) para se sentir melhor. (5 minutos)

Preparação da atividade (5 min) - O facilitador coloca no tabuleiro as cartas com diferentes sentimentos (ansiedade, frustração, raiva...). De seguida, distribui aleatoriamente cartões com diferentes estratégias de regulação emocional.

Atividade principal (30 minutos)

Os mentorados devem ler a sua estratégia e colocá-la ao lado da emoção/sentimento que lhes fizer mais sentido. O facilitador deve questionar porque é que o mentorado associou esta estratégia a uma emoção/sentimento específico. Por fim, perguntar se esta mesma estratégia não poderia ser aplicada a outro sentimento/emoção, qual e porquê? Repetir o processo com as outras cartas.

O facilitador deve então perguntar quais das estratégias aprendidas gostariam de experimentar. O mentorado deve escolher 2 ou 3 estratégias para experimentar durante um mês e nos próximos encontros contar o que aconteceu quando as utilizou. (30 minutos).

Análise e Reflexão (15 minutos)

Ao longo da sessão, o mentor deve incentivar a reflexão sobre a relação entre o que pensamos e sentimos e o que acabamos por fazer no final.

O facilitador deve explicar que é importante para o bem-estar de uma pessoa que esta saiba identificar e lidar com os seus sentimentos. Isto permite-lhes lidar com acontecimentos imprevistos e com o que não corre bem sem perder o controlo, ficar muito frustrado ou nervoso e sem descarregar nos outros.



Preparação

Facilitador

- Rever as instruções da atividade, preparar os materiais necessários e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os mentorados.

Cartões com estratégias para regular sentimentos:

1. **Utiliza técnicas de respiração.** Pára e concentra-te na tua respiração. Começa a respirar calmamente aos poucos, concentrando-te na respiração até ficares mais calmo.
2. **Descobre as razões das tuas atitudes.** Tenta perceber como te sentes e porquê.
3. **Coloca-te no lugar da outra pessoa.** É fácil perder o controlo em situações causadas por

outras pessoas ou descarregar o teu nervosismo ou frustração nos outros. Faz o exercício de te colocares no lugar da outra pessoa. Podem ter tido um bom motivo ou podem não ter tido a intenção de te magoar.

4. **Pensa primeiro e age depois.** Agir sem pensar pode prejudicar-te. Pensa nisso primeiro uma ou duas vezes, sem estares sob a influência de sentimentos que te afetam negativamente, e só depois escolhe o que fazer e decide.
5. **Fala com outra pessoa que te possa ajudar a pensar sobre a situação.**
6. **Sê positivo.** Olha para as coisas de forma positiva e com a expectativa de que tudo vai correr bem. Lembra-te que existe sempre uma solução para cada problema.
7. **Pára de reclamar,** isso só te faz ficar mais nervoso ou sentires-te pior. Começa a pensar em como podes mudar o que te está a incomodar.
8. **Dorme sobre isso.** Por vezes ficas nervoso ou demasiado ansioso para pensar nisso. Podes deixar o problema de lado por uns tempos e depois pensar nele com mais calma e na melhor forma de o resolver.
9. **Identifica e reconhece os pensamentos que te estão a fazer sentires-te mal,** assustado, preocupado ou algo mais, depois pensa “Sinto (diz o que estás a sentir) porque...”
10. **Escreve um diário.**
11. **Ouve música.**
12. **Dá um passeio.**
13. **Pratica um desporto.**
14. **Desenha o que sentes.**
15. **Aceita os teus problemas e erros.** Todos nós temos defeitos e podemos aprender e crescer com eles. Quando te sentires nervoso ou ansioso, pensa: “O que é que estou a ganhar com esta situação? O que estou a ganhar com isso?”; “O que posso fazer para me sentir melhor e resolver o que preciso de resolver?”

16.3 Atividade 3: Pensar, sentir, agir



Materiais Necessários



Ficha de Apoio: Reflexões



Ficha de Apoio: Sentimentos



Ficha de Apoio: Comportamentos



Faixa Etária

13-18 anos



Duração

50 minutos

Incluindo 5 minutos para introdução, 30 minutos para a atividade principal e 15 minutos para análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Desenvolver a capacidade de identificar a relação entre pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Objetivos

- Distinguir entre pensamentos, sentimentos e comportamentos.
- Identificar como os pensamentos estão ligados aos sentimentos.
- Compreender como os sentimentos influenciam o comportamento.
- Compreender que os comportamentos reforçam os pensamentos, retroalimentando o ciclo.



Descrição

Introdução (10 min)

O facilitador começa por explicar os objetivos da atividade. A atividade pode ser feita individualmente ou em pequenos grupos. No caso dos grupos, o mentor dividirá os mentorados em grupos, de forma aleatória, com igual número de cartas.

O mentor escreverá os títulos das três colunas ('pensamentos', 'sentimentos', 'comportamentos') no quadro ou num pedaço de cartão.

Atividade principal (30min)

Na sua vez, cada grupo deve dirigir-se ao quadro e colocar as cartas que recebeu na coluna correspondente. Ao colocar as cartas, devem ter em atenção a correspondência entre o pensamento, o sentimento e o comportamento em cada linha, ou seja, devem analisar se aquela carta está relacionada com alguma outra que tenha sido colocada por outro grupo. Durante toda a sessão, o facilitador deve incentivar a reflexão.

Análise e Reflexão (10min)

Refletir Sobre:

- O que são pensamentos e a sua ligação com as nossas emoções.** Os pensamentos são interpretações que temos de acontecimentos ou situações. Moldam a forma como entendemos o que está a acontecer ao nosso redor e influenciam diretamente as nossas emoções.
 - Por exemplo:* se pensas “sou péssimo nisto” depois de cometer um erro, é mais provável que te sintas frustrado ou triste.
 - O que fazer:* podes alterar pensamentos negativos ou distorcidos e, ao fazê-lo, podes alterar as emoções que estes geram.
- Os sentimentos** são estados emocionais que surgem em resposta a pensamentos e à interpretação de situações. Podem ser positivos (alegria, esperança) ou negativos (raiva, tristeza).
 - Por exemplo:* O pensamento “Eles não gostam de mim” pode levar a sentimentos de rejeição ou tristeza.
 - O que fazer:* Conseguires identificar e nomear os sentimentos ajuda a reduzir a sua intensidade e a gerir melhor as tuas emoções.
- Os comportamentos** são ações ou reações externas que resultam de pensamentos e sentimentos. Podem reforçar os pensamentos e emoções iniciais, criando um ciclo.
 - Por exemplo:*
 - 1) Pensamento: “Eles não gostam de mim.” Sentimento: Tristeza, rejeição. Comportamento: Isolares-te, reforçando a crença de que as pessoas não se preocupam contigo.
 - 2) Se te sentes ansioso porque pensas que vais falhar numa apresentação, podes sentir-te tentado a evitar a situação, e se o fizeres, isso reforçará o pensamento de incompetência, e este ciclo perpetua-se. Praticar comportamentos intencionais (como lidar com situações ou tomar medidas positivas) pode interromper padrões disfuncionais (de pensar, sentir e agir) e ajudar a melhorar a gestão das emoções.
 - O que fazer:*

A regulação emocional intervém em qualquer ponto do ciclo:

- 1) Pensamentos: Podes identificar distorções cognitivas e substituí-las por perspetivas mais equilibradas.
- 2) Sentimentos: Podes utilizar técnicas como a atenção plena ou a respiração para controlar a intensidade emocional.
- 3) Comportamentos: Podes adotar ações positivas e construtivas, mesmo em situações desafiantes, para mudar o rumo do ciclo.

Conclusões

1. Pensamentos, sentimentos e comportamentos influenciam-se mutuamente.



2. Com a prática, podes desenvolver um maior controlo sobre estes elementos (pensamentos, sentimentos, comportamentos) e aumentar o teu bem-estar emocional.



Preparação

Facilitadores

- Rever as instruções da atividade, preparar os materiais necessários e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os mentorados.

Ficha de Apoio: Pensamentos

Esta tabela fornece exemplos de sentimentos e pensamentos que provavelmente os acompanham.

Surpresa	Surpresa	Surpresa
Eu não esperava por isto!	Como é que isso aconteceu?	Isto é algo completamente novo.
Simpatia	Simpatia	Simpatia
Eu compreendo como te sentes.	Isto deve ser muito difícil para ti.	Eu queria poder ajudar.
Nojo	Nojo	Nojo
Isto é horrível!	Nem consigo olhar para isso.	Como é que alguém pode achar isto aceitável?
Medo	Medo	Medo
E se algo correr mal?	Eu não estou seguro/a aqui.	Preciso de sair daqui agora.
Compaixão	Compaixão	Compaixão
Quero ajudar essa pessoa a sentir-se melhor.	Ninguém deveria ter de passar por isto.	Como posso aliviar o sofrimento dela?
Ciúmes	Ciúmes	Ciúmes
Eu queria ter o que ele/ela tem.	Porque é que ele/ela tem e eu não?	Não é justo que ele/ela tenha mais sorte.
Raiva	Raiva	Raiva
Porque é que isto acontece sempre comigo?	Eu não aguento mais!	Essa pessoa ultrapassou os limites!

Felicidade	Felicidade	Felicidade
Perfeito!	Eu sinto-me tão bem agora.	A vida é incrível agora.
Tristeza	Tristeza	Tristeza
Tudo parece tão difícil agora.	Sinto-me tão sozinho.	Nada do que faço parece funcionar.
Constrangimento	Constrangimento	Constrangimento
O que vão pensar de mim?	Não acredito que fiz isto!	Agora só quero desaparecer.
Culpa	Culpa	Culpa
Eu não devia ter feito isso.	Foi culpa minha que isto tenha acontecido	Como posso corrigir isso?
Orgulho	Orgulho	Orgulho
Trabalhei muito para isso e valeu a pena.	Estou muito satisfeito com o que fiz.	É bom ser reconhecido pelos meus esforços.
Inveja	Inveja	Inveja
Eu queria ter o que ele/ela tem.	Porque é que ele/ela tem e eu não?	Não é justo que ele/ela tenha mais sorte.
Gratidão	Gratidão	Gratidão
Estou muito grato/a por esta oportunidade.	Não acredito que fizeste isso por mim.	Tenho sorte em ter isso.

Vergonha	Vergonha	Vergonha
Eu sou tão inadequado/a.	Não consigo lidar com o que fiz.	Eu quero esconder-me de todos.
Admiração	Admiração	Admiração
'Esta pessoa é incrível!'	'Gostava de ser assim algum dia.'	'Isso é realmente impressionante.'
Indignação	Indignação	Indignação
Isto é totalmente injusto!	Como é que pode estar a acontecer?	Alguém precisa de fazer algo em relação a isso.
Desprezo	Desprezo	Desprezo
Estou feliz exatamente onde estou.	Tudo parece estar no lugar certo.	Não preciso de mais nada agora.
Revolta	Revolta	Revolta
Eu não posso aceitar isso!	Isto é inaceitável.	Vou lutar até ao fim.
Raiva	Raiva	Raiva
Essa pessoa desrespeitou-me.	Isso foi totalmente errado!	Não vou deixar passar.
Alegria	Alegria	Alegria
Isso é maravilhoso!	Eu não podia estar mais feliz agora.	Quero partilhar esta alegria com todos.

Ficha de Apoio: Sentimentos

Surpresa	Simpatia	Nojo
Medo	Compaixão	Ciúmes
Raiva	Felicidade	Tristeza
Constrangimento	Culpa	Orgulho
Inveja	Gratidão	Vergonha
Admiração	Indignação	Desprezo
Revolta	Raiva	Alegria

Ficha de apoio: Comportamentos

Rir	Ouvir os problemas dos outros sem julgar.	Evitação
Utilização de objetos que transmitem conforto	Oferecer ajuda	Isolamento
Demonstrar irritação com expressões faciais	Fazer comentários depreciativos sobre outros	Partilhar boas notícias com outros
Paralisar	Sorrir espontaneamente	Procurar companhia
Planear cuidadosamente para evitar acontecimentos Imprevistos	Mudar de assunto	Evitar lugares, pessoas ou eventos
Dar desculpas	Enfrentar a situação	Agradecer àqueles que contribuíram para o teu sucesso
Mostrar-se superior aos outros	Falar sobre conquistas pessoais com Entusiasmo	Agradecer

Fazer comentários depreciativos sobre si mesmo	Evitar o contacto visual	Rir nervosamente
Identificar e desafiar pensamentos que geram inveja	Expressar apreciação	Evitar falar ou responder a perguntas
Cobrir o rosto ou parte do corpo	Fingir ser indiferente	Fingir estar ocupado com uma tarefa
Procurar distrações	Manipular objetos próximos	Sair estrategicamente da área por um momento
Culpar os outros	Mostrar sinais de aprovação	Levantar a voz
Fazer elogios genuínos	Respirar fundo e contar até 10	Aproveitar o momento
Lutar	Celebrar com gestos como saltar ou bater palmas	Expressar o reconhecimento verbalmente ou por escrito

Recusar seguir as regras	Protestar respeitosamente contra algo injusto	Pedir explicações
Fazer gestos repentinos, como bater na mesa ou apontar o dedo	Gritar	Realizar tarefas lúdicas
Ser paciente	Agir impulsivamente, como pontapear algo ou gritar.	Ter reações positivas: como 'que incrível!', 'Estou tão feliz!' Ou 'uau!'

16.4 Atividade 4: Respirar para acalmar



Materiais Necessários



Nenhuns



Faixa Etária

12-18 anos



Duração

20 minutos



Finalidades de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: aprender a utilizar as técnicas de respiração para regular os estados emocionais.

Objetivos

- Praticar técnicas de respiração para se acalmar.
- Identificar situações em que isso pode ser útil.
- Praticar pelo menos duas vezes por semana.



Descrição

Introdução (5min)

O facilitador explica que existem estratégias para mudar o nosso estado emocional e sentirmo-nos melhor, por exemplo, quando estamos stressados, tensos, ansiosos ou nervosos. Uma das formas de o fazer é através de certas técnicas de respiração. A respiração é uma boa estratégia para assumir o controlo do nosso estado emocional e mudá-lo. A respiração pode ajudar a tua frequência cardíaca a voltar ao normal, o que te ajuda a relaxar.

Atividade principal (5 min)

O(s) mentorado(s) deverá(ão) sentar-se e colocar os pés no chão. É-lhes pedido que observem o seu padrão respiratório normal. Podem escolher fechar os olhos. O mentor fornece as instruções em voz alta e calma:

- **Primeiro:** Inspirar (de preferência pelo nariz) durante 4 segundos.

- **Segundo:** Suster a respiração durante 4 segundos.
- **Terceiro:** Expirar lentamente pela boca durante 4 segundos.
- **Quarto:** Fazer uma pausa de 4 segundos (sem falar) antes de voltar a respirar. Repetir este exercício 3 vezes.
- **Quinto:** Quando o exercício terminar, os mentorados expiram e observam o que o seu corpo e mente estão a experienciar.

Reflexão (10 min)

O mentor pede ao(s) mentorado(s) que diga(m) como se sentiram e sentem, e qual foi o aspeto mais desafiante da atividade.

De seguida, o mentor pergunta ao mentorado se tem interesse em praticar esta estratégia na sua vida diária e em que tipo de situações, locais e horários.



Preparação

Facilitador

- Rever as instruções da atividade, preparar o espaço necessário e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os mentorados.



STRONGER YOUTH

Autores: Luísa Grácio, Heldermerina Pires (University of Évora)

Autoconsciência

17. Autoconsciência

17.1 Atividade 1: Autorretrato



Materiais Necessários



Papel
(cartão ou A4)



Canetas



Revistas e jornais para recortar



Faixa Etária
13-18 anos



Duração
55 minutos

Including 10 minutes for introduction, 30 minutes for the main activity, and 15 minutes for debriefing.



Cestos com figuras e recortes de frases



Marcadores



Cola



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem:

- Aumentar a sensibilização para aspetos da sua identidade em geral.
- Expressar-se criativamente.
- Tomar consciência de aspetos da sua identidade (relação consigo próprio e com os outros, interesses, objetivos, pontos fortes, esperanças, sonhos).

Objetivos

No final da atividade, os jovens deverão pelo menos:

- Referir uma nova descoberta sobre si próprios.
- Identificar um aspeto da relação deles consigo mesmos.
- Apontar um aspeto do seu relacionamento com os outros.
- Referir dois interesses.

- Referir dois pontos fortes.
- Formular um objetivo.
- Identificar uma esperança/sonho.



Descrição

Introdução (10 min)

O facilitador apresenta a atividade como uma forma de descobrir aspetos sobre si próprio de forma criativa. É importante realçar que os mentorados devem focar-se em aspetos da sua personalidade/identidade ligados às suas experiências, relações consigo próprios e com os outros, interesses, o que gostam, pontos fortes, esperanças e sonhos.

Atividade Principal (30 min)

O mentorado escolhe como realizar a atividade “Autorretrato” (texto, poema ou colagem) e executa-a. Esta atividade pode ser feita com um mentor e um mentorado ou em grupo.

Análise e Reflexão (15min)

No final, o mentorado (ou ambos, mentorado e mentor) mostram os seus produtos e discutem como se sentiram em relação à atividade, que aspetos de si mesmos foram mais reveladores e sobre os quais não tinham pensado tanto antes e dos quais agora se tornaram mais conscientes. As conclusões finais sobre o autorretrato são resumidas com a ajuda do mentor na ficha de apoio. O mentor dá feedback positivo ao mentorado. Uma das conclusões possíveis é que desenvolver a sua autoconsciência pode ter um impacto positivo não só no seu autoconhecimento, mas na sua vida em geral e pode também ter um impacto positivo nos outros.



Preparação

Facilitador

- Rever as instruções da atividade, preparar os materiais necessários e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os mentorados.

Ficha de Apoio – Autorretrato

No final da atividade, o mentorado deverá registar e resumir pelo menos dois aspetos de cada categoria da sua identidade em geral.

Novas descobertas sobre mim.	
Aspetos do meu relacionamento comigo mesmo.	
Aspetos do meu relacionamento com os outros.	
Interesses	
Pontos fortes	
Objetivos	
Esperanças/sonhos	

17.2 Atividade 2: Mapa dos Meus Valores



Materiais Necessários



Papel e caneta



Mapa de distribuição dos meus valores.



Ficha de Apoio – Valores

Relação com comportamentos e relações com os outros



Faixa Etária

14-18 anos



Duração

55 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem:

- Esta atividade visa fundamentalmente desenvolver simultaneamente a autoconsciência dos próprios valores e dos seus impactos e a aceitação dos valores dos outros.

Objetivos

- Identificar 3 valores que são mais importantes para si.
- Compreender como os seus valores influenciam o seu próprio comportamento e as suas relações com os outros.
- Aceitar valores diferentes dos seus.



Descrição

Introdução (10 min)

O facilitador apresenta a atividade como uma forma dos participantes perceberem e compreenderem os seus próprios pensamentos e valores e como estes aspetos influenciam os seus comportamentos, as interações com os outros e o ambiente que os rodeiam.

Atividade Principal (30 min)

O mentorado deve pensar e registrar pelo menos 3 a 5 valores que sejam importantes para si e explicar porquê. Depois de o mentorado ter pensado e registado os seus principais valores, o facilitador, numa conversa natural, através do diálogo e da orientação, deve pedir ao mentorado que partilhe os valores que escolheu e explique porque são importantes para si e para os outros. Registrar no mapa dos valores.

O facilitador ajuda a aprofundar a reflexão pedindo ao mentorado que pense nas implicações que os valores podem ter no seu próprio comportamento e na sua relação com os outros.

No final da atividade, o mentorado deverá registrar e resumir a sua reflexão sobre os seus valores e a sua relação com os seus comportamentos e as suas relações com os outros na Ficha de Apoio: Valores, comportamentos e relações com os outros.

Análise e Reflexão (15 min)

O facilitador ajuda a aprofundar a reflexão pedindo ao mentorado que pense nas implicações que os valores podem ter no seu próprio comportamento e na sua relação com os outros. O facilitador deve oferecer feedback de forma positiva e construtiva para ajudar o mentorado a compreender os seus valores e ações vinculadas. Facilitador e mentorado devem discutir valores que ajudem a estabelecer uma boa relação entre as pessoas. É importante concluir que conhecer e compreender os seus próprios valores pode ajudá-los a reconhecer o que fazem e porque o fazem, o que aumenta a sua autoconsciência e autoconhecimento. Discussão e reflexão sobre a importância do respeito pelos valores dos outros.



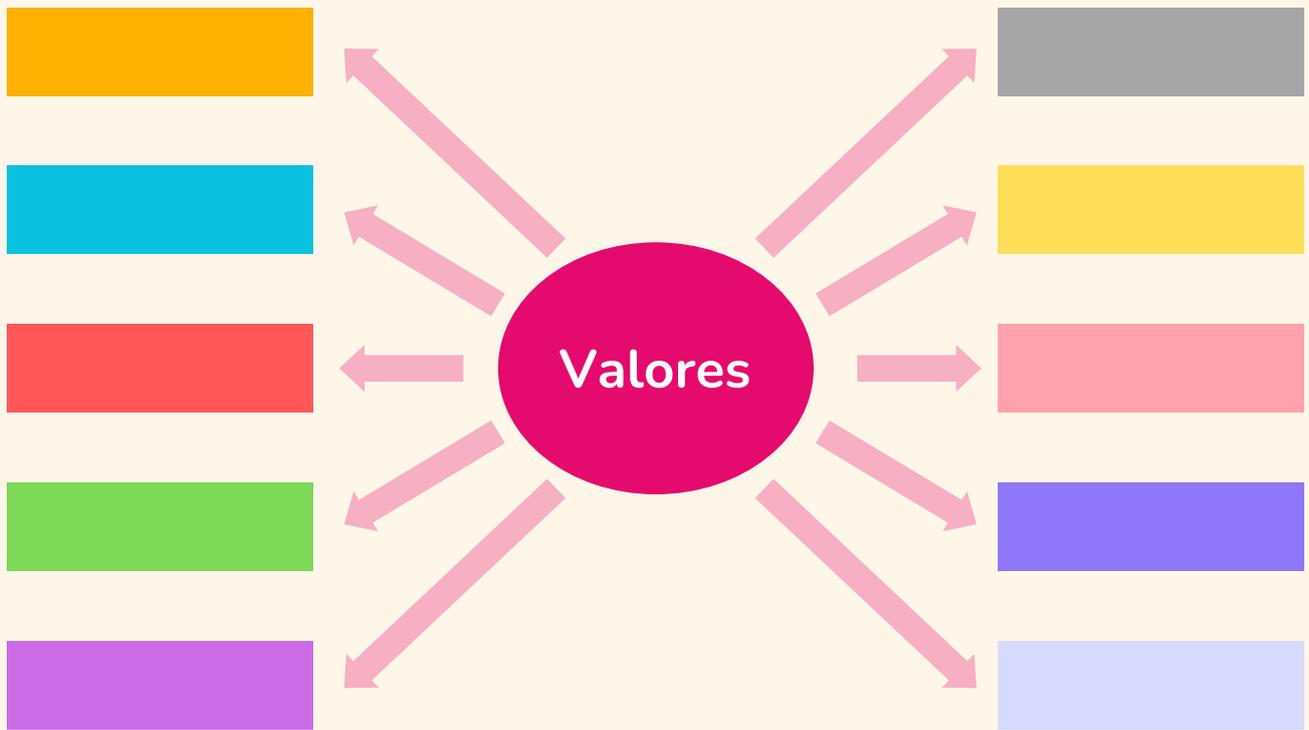
Preparação

Facilitadores

- Rever as instruções da atividade, preparar os materiais necessários e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os mentorados.

Ficha de Apoio – Mapa dos meus Valores

(Exemplo de um esquema de imagem, os valores não devem ser escritos neste esquema, mas sim num criado pelos próprios participantes).



Ficha de Apoio – Valores

Os meus valores	Porque é que esses valores são importantes para mim?	Como é que os meus valores se refletem no meu comportamento?	Como é que os meus valores se refletem no meu comportamento?

17.3 Atividade 3: Eu aos Olhos dos Outros



Materiais Necessários



Gravador de áudio ou vídeo

OU



Ficha de Apoio

Papel e lápis



Faixa Etária

13-18 anos



Duração

Variável

Durante uma semana em vários momentos diversos.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Desenvolver a consciência sobre o ponto de vista dos outros sobre si próprio.

Objetivos

Indicar 2 ou 3 características pessoais de acordo com o ponto de vista de outras 4/5 pessoas.



Descrição

Introdução

O facilitador explica que os outros nem sempre pensam em nós como nós pensamos. Perceber como os outros nos vêem permite-nos compreender melhor a nós próprios e regular o nosso comportamento no relacionamento com os outros. O mentor explica a atividade e planeia entrevistas do mentorado com outras pessoas significativas. Na semana seguinte, o mentorado partilha com o mentor o resultado das entrevistas.

Atividade Principal

Durante uma semana, o mentorado entrevistará 5 pessoas diferentes (por exemplo, um vizinho, um colega de escola, um familiar, um professor, um amigo próximo) e perguntar-lhes-á (1) *o que mais gosta em mim?* (2) *Que outras características pensa que possuo?*

Uma semana depois, facilitador e mentorado terão uma reunião de 45 minutos para analisar as entrevistas e refletir sobre as suas características mais e menos positivas através dos olhos dos outros. Ficha de Apoio: Eu aos olhos dos outros.

Análise e Reflexão

O facilitador deve perceber que o mentorado é alguém de valor. O feedback deve ser dado de forma positiva e otimista.



Preparação

Facilitadores

- Rever as instruções da atividade, preparar os materiais necessários e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os mentorados.

Ficha de Apoio – Eu aos Olhos dos Outros

<i>O que mais gosta em mim?</i>	
Pessoa	Respostas



Que outras características acha que possui?

Pessoa	Respostas

17.4 Atividade 4: O Que Quero Ser aos 30 Anos?



Materiais Necessários



Papel



Canetas



Faixa Etária

14-18 anos



Duração

45 minutos

Incluindo 5 minutos para introdução, 30 minutos para a atividade principal e 10 minutos para análise.



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Realizar uma autoexploração pessoal e definir objetivos a longo prazo.

Objetivos

- Identificar os interesses, as competências, os valores e as paixões que orientam as próprias escolhas de vida.
- Refletir sobre o que é mais importante na vida pessoal, profissional, emocional, etc.).
- Compreender como as suas escolhas e ações atuais impactam no futuro desejado.
- Criar um plano realista de ações que o aproximará da própria visão do futuro.



Descrição

Introdução (5 min)

O facilitador apresenta a atividade como uma forma de descobrir aspetos da vida adulta e do futuro. É importante realçar que os mentorados devem focar-se em aspetos que lhes interessem, ligados às suas experiências, interesses, gostos, objetivos, esperanças e sonhos.

Atividade Principal (30min)

O facilitador pede ao/a mentorado/a para desenhar uma linha do tempo e assinalar onde está

hoje, os marcos que já alcançou e o que quer alcançar até aos 30 anos.

- “Duas características que associas a ti próprio quando fores um adulto de 30 anos.”
- “Dois interesses para os 30 anos”.
- “Duas conquistas que queres realizar até aos 30 anos”.
- “Um objetivo a atingir até aos 30 anos”.
- “O que gostarias de ser/fazer a nível profissional”.
- “O que gostarias de ser/fazer a nível familiar.”
- “Um sonho para a tua vida adulta.”
- “O que precisas para atingir os teus objetivos e sonhos?”.

No final as respostas devem ser registadas.

Análise e Reflexão (15min)

No final, mentorado e mentor conversam sobre os aspetos mencionados pelo mentorado. As conclusões finais são resumidas com a ajuda do mentor, tais como: a importância de compreender como as suas escolhas e ações atuais impactam o seu futuro desejado; ter consciência da importância de viver o presente enquanto se constrói o futuro. Outra conclusão possível é que ter objetivos na vida e dar-lhes significado aumenta a probabilidade de conseguir o que quer para o futuro.



Preparação

Facilitador

- Rever as instruções da atividade, preparar os materiais necessários e compreender o contexto da atividade para orientar eficazmente os mentorados.



STRONGER YOUTH

Autores: Mónica José, Maria João
Carapeto (University of Évora)

Saúde Mental



18. Saúde Mental

18.1 Atividade 1: A Saúde Mental é um Tesouro



Materiais Necessários



Cartão

(para fazer uma caixa; com tesoura, lápis e régua) ou uma caixa de cartão já feita; papel, lápis e/ou canetas.



Ficha de Apoio: Os Problemas Psicológicos que Conheço



Ficha de Apoio: As Estratégias e Recursos que Conheço para Promover a Saúde Mental Positiva



Faixa Etária

12 - 19 anos



Duração

120 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: identificar vários problemas de saúde mental e várias estratégias para promover a saúde mental, numa perspetiva ampla do que é a saúde mental.

Objetivos

- Identificar problemas de saúde mental (pelo menos oito);
- Identificar estratégias e recursos de promoção da saúde mental (pelo menos cinco).



Descrição

Introdução (20 min)

Durante a adolescência, é extremamente importante falar com os jovens sobre saúde mental. A maioria dos jovens chega à adolescência sem compreender a importância da saúde mental

e sem reconhecer os vários problemas de saúde mental (por exemplo, depressão, ansiedade, dependências, entre outros) e as estratégias e recursos disponíveis para manter uma boa saúde mental. Breve discussão sobre o tema.

Atividade Principal

Se participar mais do que um mentorado, os jovens serão organizados aleatoriamente, pelo mentor, em grupos com um número semelhante de membros. A atividade divide-se em dois momentos importantes:

- *Momento 1* (25 min) – O mentorado (ou grupo/s de mentorados) deverá registar na folha de apoio “Os Problemas Psicológicos que Conheço” todos os problemas de saúde mental que conhece. De seguida, prossegue-se para a etapa de Análise e Reflexão (ver abaixo).
- *Momento 2* (25 min) – O mentor propõe que se foquem nas estratégias e recursos dos jovens para manter uma boa saúde mental e distribui uma folha de apoio “As estratégias e recursos que conheço para promover uma saúde mental positiva”, onde o(s) mentorado(s) regista(m) todas as estratégias e recursos que conhecem para promover a saúde mental.

Análise e Reflexão

Após a identificação e registo de problemas psicológicos (Momento 1) ou de estratégias/recursos de promoção da saúde mental (Momento 2):

- *Momento 1* (25 min) – O(s) mentorado(s) partilha(m) com o mentor os problemas que identificou(aram) e recorta(m) os nomes dos diferentes problemas psicológicos registados na folha de apoio e colam-os na parte exterior da caixa.
- *Momento 2* (25 min) – O(s) mentorado(s) partilha(m) com o mentor as estratégias e recursos que identificou(aram) e recorta(m) as estratégias e recursos registados na folha de apoio e coloca(m)-os no interior da caixa.



Preparação

O mentor deve pesquisar sobre a saúde mental (problemas e recursos pessoais para promover a saúde mental) antes de implementar a atividade. Ele/ela deverá imprimir previamente as folhas de apoio necessárias e fornecer os materiais para a atividade.

Ficha de Apoio: Os Problemas Psicológicos que Conheço

Os problemas psicológicos que conheço

(escreve um problema diferente em cada quadrado)



Ficha de Apoio: As Estratégias e Recursos que Conheço para Promover a Saúde Mental Positiva

As estratégias e recursos que conheço para promover a saúde mental positiva
(escreva uma estratégia/recurso diferente em cada quadrado)

18.2 Atividade 2: Quiz 1 – Problemas de Ansiedade



Materiais Necessários



Ficha de Apoio – Infográfico 1,
“Problemas de Ansiedade”



Papel e lápis



Computador e/ou telemóvel

com processador de texto e acesso à internet



Faixa Etária

12 -19 anos



Duração

90 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Aprender sobre a ansiedade e os problemas de ansiedade.

Objetivos

- Identificar sinais e sintomas de ansiedade (pelo menos quatro, incluindo cognitivos);
- Identificar estratégias para lidar com sintomas ligeiros de ansiedade (pelo menos três);
- Distinguir entre ansiedade adaptativa e desadaptativa (pelo menos uma diferença).



Descrição

Introdução (10 min)

Breve apresentação enfatizando a importância de os jovens serem capazes de se autoavaliar e reconhecer os primeiros sinais de perturbações mentais (em particular, ansiedade) para obter ajuda e evitar que pequenos problemas se tornem grandes. Esta atividade requer a leitura e pesquisa de informação sobre uma das perturbações mentais mais comuns entre os adolescentes (a ansiedade) e a elaboração de um questionário sobre essa informação que podem partilhar com os colegas.

Se houver mais do que um mentorado, os jovens serão agrupados aleatoriamente em

pequenos grupos (máx. 4-5 por grupo).

Atividade Principal (60 min)

O(s) mentor(es) e mentorado(s) lêem o infográfico 1 e discutem os seus conteúdos sobre ansiedade e problemas de ansiedade. De seguida, o(s) mentorado(s) constrói um questionário de 8 a 10 perguntas sobre problemas de saúde mental com base na leitura do infográfico e outras informações pesquisadas, se necessário. Este processo exige discussão em voz alta e tomada de decisões. As respostas podem ser “Verdadeiro” ou “Falso”. O questionário pode ser inserido numa plataforma online, como o Google Forms, ou impresso em papel.

Análise e Reflexão (20 min)

O(s) adolescente(s) partilha(m) o(s) seu(s) questionário(s) com outros colegas (por exemplo, com os colegas de turma).



Preparação

O mentor deve imprimir o infográfico e entregá-lo ao(s) mentorado(s), informá-lo(s) previamente sobre o material necessário que ele(s) deverá(ão) trazer para a atividade (por exemplo, computador ou tablet). Tanto o mentor como o mentorado devem ler o infográfico antes da reunião e de implementar a atividade.

Ficha de Apoio: Infográfico 1 - Problemas de Ansiedade

ANSIEDADE que ajuda a adaptar

- Resposta biológica e psicológica adaptativa do ser humano (ver abaixo os sintomas);

- Prepara-nos para respondermos a eventos percebidos como ameaçadores ou perigosos (por exemplo, acidentes de viação, exames, intervenções médicas, etc.)

ANSIEDADE Desadaptativa

Mas, por vezes, as situações não são tão perigosas como pensamos, ou somos mais competentes do que pensamos.

ATAQUE DE PÂNICO

Um episódio de ansiedade intensa combinada com medo e sensações corporais como falta de ar, tonturas, palpitações, tremores, suores e náuseas.

Sintomas mais comuns

- Dificuldade em respirar, sensação de falta de ar
- Batimento cardíaco rápido, palpitações
- Dor no peito, náuseas, suores, tremores
- Tonturas, dificuldade em manter o equilíbrio
- Medos irracionais
- Pensamentos que parecem incontroláveis

Como acalmar a ansiedade

- Tenta pensar em algo diferente do que estás a sentir (por exemplo: descreve o que vês, conta uma história...), para te distraíres.
- Fala e está com pessoas.
- Contacta com a natureza (faz uma caminhada).
- Respira profundamente.
- Ouve música relaxante.
- Escreve.
- Questiona a ansiedade.
- Algumas pessoas necessitam de aconselhamento psicológico para controlar a sua ansiedade e/ou lidar com ataques de pânico.

Como sei se preciso de ajuda profissional?

- Sentes-te ansioso/a a maior parte do tempo ou tens ataques de pânico com frequência?
- Sentes que a tua vida pessoal e profissional está a ser afetada?
- Evitas determinadas situações ou locais porque tem medo deles (até mesmo de ter um ataque de pânico)?
- Sentes dificuldade em controlar a tua ansiedade?

Pede ajuda!

18.3 Atividade 3: Quiz 2 – Depressão



Materiais Necessários



Ficha de Apoio – Infográfico 2, sobre a depressão



Papel e lápis



Computador e/ou telemóvel

com processador de texto e acesso à internet



Faixa Etária

12 -19 anos



Duração

90 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: aprender sobre a depressão.

Objetivos

- Identificar sinais e sintomas de depressão (pelo menos quatro);
- Identificar estratégias para lidar com sintomas ligeiros de depressão (pelo menos três);
- Distinguir entre tristeza adaptativa e depressão desadaptativa (pelo menos uma diferença).



Descrição

Introdução (10 min)

Breve apresentação enfatizando a importância de os jovens serem capazes de se autoavaliar e reconhecer os primeiros sinais de perturbações mentais (em particular, depressão) para obter ajuda e evitar que pequenos problemas se tornem grandes. Esta atividade consiste na leitura e pesquisa de informação sobre uma das perturbações mentais mais comuns entre os adolescentes (a depressão) e na elaboração de um questionário sobre essa informação para que possam partilhar com os colegas.

Se houver mais do que um mentorado, os jovens serão agrupados aleatoriamente em pequenos grupos (máx. 4-5 por grupo).

Atividade Principal (60 min)

O(s) mentor(es) e mentorado(s) lêem o infográfico 2 e discutem os seus conteúdos sobre problemas de depressão. De seguida, o(s) mentorado(s) desenvolve(m) um questionário de 8 a 10 perguntas sobre problemas de saúde mental com base na leitura da infografia e outras informações pesquisadas, se necessário. Este processo exige discussão em voz alta e tomada de decisões. As respostas podem ser “Verdadeiro” ou “Falso”. O questionário pode ser inserido numa plataforma online, como o Google Forms, ou impresso em papel.

Análise e Reflexão (20 min)

O(s) adolescente(s) partilha(m) o(s) seu(s) questionário(s) com outros colegas (por exemplo, colegas de turma).



Preparação

O mentor deve imprimir a ficha de apoio e entregá-la ao(s) mentorado(s), informá-lo(s) previamente sobre o material necessário que ele(s) deverá(ão) trazer para a atividade (por exemplo, computador ou tablet) e solicitá-lo(s). Tanto o mentor como o mentorado devem ler a ficha de apoio antes da reunião para implementar a atividade.

Ficha de Apoio: Infográfico 2 - Depressão

A depressão clínica é uma perturbação afetiva caracterizada por:

- Tristeza e tédio
- Perda de interesse em atividades de que costumava gostar
- Ansiedade
- Fadiga
- Alterações do sono e/ou apetite
- Fácil irritabilidade, tensão ou agitação
- Dificuldade de concentração e/ou de tomada de decisões
- Agitação ou lentidão motora
- Sentimentos de inutilidade ou culpa inadequada
- Pensamentos sobre a morte ou pensamentos/planos suicidas.



MAS CUIDADO...

Tristeza e depressão não são a mesma coisa. A tristeza é uma reação normal (por exemplo, quando perdemos algo/alguém importante) e geralmente dura pouco tempo. A depressão clínica é diferente. Os sentimentos e sintomas negativos não desaparecem passado algum tempo (podem até intensificar-se) e prejudicam o funcionamento diário.

O que posso fazer para prevenir a depressão?

- ✓ Estrutura o teu dia: ajuda ter coisas para fazer e rotinas ao longo do dia
- ✓ Cuida bem de ti: dorme o suficiente, tem uma alimentação saudável e pratica exercício físico regularmente
- ✓ Encontra formas de gerir o stresse e melhorar a autoestima
- ✓ Mantém-te longe das drogas e do álcool
- ✓ Faz caminhadas ao ar livre e na natureza
- ✓ Investe em relações nas quais podes confiar
- ✓ Conversa e procura apoio junto de familiares e amigos em momentos difíceis
- ✓ Não fiques a remoer o que correu mal
- ✓ Tenta ser realista: a depressão pode tornar a tua visão do mundo, de ti próprio e dos outros muito negativa.

Não te esqueças:

Procura ajuda se te sentires deprimido.
Não esperes, pode piorar as coisas.

Mónica José & M J Carapeto (2024)



18.4 Atividade 4: Quiz 3 – Dependência da Internet



Materiais Necessários



Ficha de Apoio – Infográfico 3, sobre “Dependência da Internet”



Papel e lápis



Computador e/ou telemóvel

com processador de texto e acesso à internet



Faixa Etária

12 -19 anos



Duração

90 minutos



Finalidade de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: aprender sobre a dependência da internet.

Objetivos

- Identificar sinais e sintomas de dependência da internet (pelo menos quatro);
- Identificar estratégias para lidar com sintomas ligeiros de dependência da internet (pelo menos três);
- Distinguir entre uso adaptativo e desadaptativo da Internet (pelo menos uma diferença).



Descrição

Introdução (10 min)

Breve apresentação enfatizando a importância de os jovens serem capazes de se autoavaliar e reconhecer os primeiros sinais de perturbações mentais (em particular, a dependência da internet) para obter ajuda e evitar que pequenos problemas se tornem grandes. Esta atividade consiste em ler e pesquisar informação sobre a dependência da internet e preparar um questionário sobre essa informação para partilhar com os colegas.

Se houver mais do que um mentorado, os jovens serão agrupados aleatoriamente em

pequenos grupos (máx. 4-5 por grupo).

Atividade Principal (60 min)

O(s) mentor(es) e mentorado(s) lêem o infográfico 3 e discutem os seus conteúdos sobre a dependência da internet. De seguida, o(s) mentorado(s) desenvolve(m) um questionário de 8 a 10 perguntas sobre a dependência da internet com base na leitura do infográfico e outras informações pesquisadas, se necessário. Este processo exige discussão e tomada de decisões. As respostas podem ser “Verdadeiro” ou “Falso”. O questionário pode ser inserido numa plataforma online, como o Google Forms, ou impresso em papel.

Análise e Reflexão (20 min)

O(s) adolescente(s) partilha(m) o(s) seu(s) questionário(s) com outros colegas (por exemplo, com os colegas de turma).



Preparação

O mentor deve imprimir a ficha de apoio e entregá-la ao(s) mentorado(s), informá-lo(s) previamente sobre o material necessário que ele(s) deverá(ão) trazer para a atividade (por exemplo, computador ou tablet). Tanto o mentor como o mentorado devem ler a ficha antes da reunião para implementar a atividade.

Ficha de Apoio: Infográfico 3 – Dependência da Internet

Sabias que...

- ... a dependência da internet é considerada uma dependência comportamental sem substância?
- ... os jovens que estão dependentes da internet apresentam sintomas quando não estão ligados à rede, porque estão constantemente a pensar nisso?

- O abuso da Internet pode afetar o cérebro da mesma forma que a dependência das drogas.
- A dependência da internet altera comportamentos habituais ao ponto de os deveres pessoais, académicos, familiares, sociais e profissionais se tornarem secundários.

Quais são os sintomas da dependência da internet?

Insatisfação consigo próprio

Baixa auto-estima



Depressão

- Nervosismo quando não tem acesso à internet;
- Sentir-se inquieto se não tiver o telemóvel por perto.
- Preferir comunicar com amigos e familiares através das redes sociais em vez de o fazer pessoalmente.
- Insónias e mentiras sobre o tempo que passa na Internet.

Ansiedade Irritabilidade

Se...

- O tempo passado na Internet nunca é suficiente...
- O teu humor muda quando o tempo de internet é restrito...
- Achas que te preocupas excessivamente com a internet...
- Sentes-te ansioso quando estás offline ou quando não consegues aceder à internet quando queres...

Pede Ajuda!



Mónica José & M J Carapeto (2024)

18.5 Atividade 5: Aprender com Filmes



Materiais Necessários



Ficha de Apoio - “Aprender com os Filmes”.



Um filme [...]

que mostre adolescentes a passar por dificuldades psicológicas e/ou comportamentais (bilhetes de cinema, filme num aparelho de TV ou computador com acesso à internet, etc.).



Faixa Etária

12-19 anos

(dependendo da classificação etária dos filmes específicos)



Duração

120 minutos

(dependendo da duração do filme e/ou dos arranjos específicos)

Exemplos de filmes

(verifique a classificação etária de cada filme no seu país)

1. Dead Poets Society, de Peter Weir (1989; m12),
2. The Perks of Being a Wallflower, de Stephen Chbosky (2012; m12),
3. Lady Bird, de Greta Gerwig (2017; m16)
4. Eighth Grade, de Bo Burnham (2018; m16),
5. Thirteen, de Catherine Hardwicke (2003; m16)
6. Precious, de Lee Daniels (2009; m16),
7. We Are the Best!, de Lukas Moodysson (2013; m12)
8. A Girl Like Her, de Amy S. Weber (2015; m12)
9. It's a Kind of Funny Story, de Anna Boden e Ryan Fleck (2010; m12)
10. To The Bone, de Marti Noxon (2017; m14)
11. Inside Out, de Pete Docter (2015; m6)
12. Inside Out 2, de Kelsey Mann (2024, m6)



Finalidades de Aprendizagem e Objetivos

Finalidade de Aprendizagem: Promover a consciencialização sobre comportamentos, pensamentos e emoções desadaptativos que podem ocorrer durante a vida de um adolescente, e a empatia com a(s) pessoa(s) envolvida(s), bem como atitudes adequadas em relação aos problemas de saúde mental (por exemplo, anti-estigma, procura de ajuda).

Objetivos

No final da actividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar três a cinco emoções, comportamentos e/ou pensamentos específicos, relacionados com o sofrimento e/ou problemas da(s) personagem(ns) (e/ou pessoas significativas) do filme;
- Identificar três a cinco comportamentos, pensamentos e emoções positivas e adaptativas, apresentados pela(s) personagem(ns), bem como estratégias para lidar com situações problemáticas e questões de saúde mental;
- Discutir o estigma e identificar duas ou três estratégias para a(s) personagem(ns) em apuros lidarem com o estigma (dos outros e o seu próprio);
- Discutir a importância da procura de ajuda e como fazê-lo, indicando dois ou três caminhos.



Descrição

Introdução

Apresentação da atividade como assistir a um filme sobre adolescentes que enfrentam desafios de saúde mental, com discussão final e o potencial de aprendizagem com a mesma. O(s) participante(s) escolhe(m) o filme, e o mentor apresenta as questões a discutir posteriormente e fornece a ficha de apoio “Aprender com os Filmes” ao(s) mentorado(s).

Atividade Principal (duração variável)

Ver o filme juntos, se possível. Caso não seja possível, os participantes podem ver o filme em separado (por exemplo, em casa) e reunir-se o mais rapidamente possível para prosseguir com a atividade. Os mentorados podem tomar notas enquanto assistem.

Análise e Reflexão (20 min)

O mentor organiza a discussão em torno de cada questão na ficha de apoio “Aprender com Filmes” e escreve (ou o mentorado) as principais conclusões na ficha de apoio.



Preparação

O mentor deve pesquisar os filmes disponíveis e a sua adequação de acordo com as necessidades e idade do(s) seu(s) mentorado(s). A decisão final sobre qual o filme a ver pode ser tomada com o mentorado, um pouco antes da atividade acontecer. Desta forma, o mentorado pode participar na seleção do filme.

Se possível, o mentor deve ver o filme com antecedência, tentando encontrar respostas para as perguntas da ficha de apoio.

O mentor deverá imprimir previamente as fichas de apoio necessárias e fornecer os materiais para a atividade.

Ficha de Apoio: Aprender com os Filmes

Quais foram os comportamentos, pensamentos e/ou emoções mais problemáticos da(s) personagem(ns) (indica 3 a 5)? Consegues lembrar-te de algum momento específico em que tenhas verificado isso?

Como é que a(s) personagem(ns) lidou(aram) com a situação? Pensa no comportamento, pensamento e emoções positivas e adaptativas que ele/ela exibiu e nas estratégias que ele/ela utilizou e que contribuíram para melhorar o seu bem-estar (indica 3 a 5).

A personagem sofreu algum tipo, ou em algum momento, de estigma contra a saúde mental e outros problemas? Descreve-o e identifica duas ou três estratégias que a(s) personagem(ns) tenha(m) implementado(s) para lidar com atitudes de estigma (próprias e dos outros).*

O personagem recebeu alguma ajuda de outras pessoas para lidar com as suas dificuldades psicológicas? Discute a importância de procurar ajuda e como fazê-lo, e identifica dois ou três caminhos.

*Estigma é “um conjunto de atitudes e crenças negativas que motivam o público em geral a temer, rejeitar, evitar e discriminar as pessoas com doença mental. O estigma não é apenas uma questão de usar a palavra ou ação errada. Estigma é desrespeito. É o uso de rótulos negativos para identificar uma pessoa que vive com doença mental. O estigma é uma barreira. O medo do estigma e da discriminação daí resultante desencoraja os indivíduos e as suas famílias de obterem a ajuda de que necessitam.” (Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias, 2004).



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF