



Co-funded by
the European Union

Project Number: 2021-1-R001-KA220-ADU-000033794

SHAPING LIFE

**Percursos inovadores
para um estilo de vida saudável
na educação de adultos**



ÍNDICE

- Metodologia
- Ansiedade
- Burnout
- Depressão
- Planeamento de Carreira
- Parentalidade

Metodologia

A metodologia "Shaping Life: Percursos inovadores para um estilo de vida saudável na educação de adultos " foi criada com o objetivo de fornecer um quadro adequado para o desenvolvimento de algumas competências de vida úteis para encontrar equilíbrio e um estilo de vida saudável dos adultos.

Os temas abordados no âmbito desta metodologia foram pensados de forma a responder às necessidades dos adultos e responder também a problemáticas reais no momento em que este projeto foi concebido - o período pós-pandémico.

Estes temas são:

Ansiedade

Depressão

Burnout

Planeamento de carreira

Parentalidade

A metodologia utilizada para abordar os 5 temas tem por base um grupo de apoio, no qual um facilitador - especialista em educação de adultos (psicólogo, psicoterapeuta, conselheiro de desenvolvimento pessoal, desenvolvimento pessoal, coach, facilitador, mentor, etc.) orienta o processo de desenvolvimento pessoal de uma forma apoiante, não diretiva e colaborativa, para facilitar a resolução dos problemas encontrados pelos adultos nas 5 áreas da vida.

O grupo de apoio, enquanto metodologia, tem algumas características essenciais, que tivemos em conta na conceção das actividades. Um grupo de apoio, ou um grupo de apoio social é um grupo de pessoas que são orientadas por um profissional e que se reúnem com o objetivo de ultrapassar ou lidar um problema comum. Sob a direção do profissional, as pessoas partilham ajuda, conforto, encorajamento, conselhos e orientação para enfrentarem os seus desafios em conjunto.

Metodologia

O líder do grupo é geralmente formado para prestar apoio aos participantes.

Os grupos de apoio podem ajudar os participantes de várias formas:

- mostrando que eles não estão sozinhos
- fornecendo apoio emocional e social
- ajudando-os a desenvolver novas competências e a adaptarem-se à sua situação
- permitindo-lhes partilhar informações sobre a sua situação e sobre os seus sentimentos
- discutir temas como sintomas, tratamento e efeitos secundários
- oferecer conselhos e um espaço seguro para aprender com os outros
- aumentar a motivação.

O projeto "Shaping Life: Percursos inovadores para um estilo de vida saudável na educação de adultos" envolveu várias fases:

Fase 1

Criação de exercícios para as reuniões do grupo de apoio. Para cada um dos 5 tópicos, a equipa do projeto criou 21 exercícios de desenvolvimento pessoal, cada um deles com objectivos, descrição, perguntas para o debriefing, materiais necessários, tempo necessário e anexos para o facilitador, de modo a implementar a atividade.

Fase 2.

A formação dos facilitadores foi levada a cabo pela equipa do projeto, com o objetivo de explicar os conteúdos e o enquadramento teórico, bem como os exercícios e o seu método de implementação. A formação de um grupo de 10 facilitadores pode ser organizada em 3 dias úteis. Os modelos de currículo de formação para os facilitadores dos grupos de apoio estão disponíveis no sítio Web do projeto.

 **Metodologia**

Fase 3

A implementação das actividades também teve várias partes:

Seleção dos participantes dos grupos de apoio - um grupo de apoio eficaz tem um número relativamente pequeno de participantes (entre 8 e 12 participantes), e deve manter-se constante durante todo o programa. Os exercícios deste kit de ferramentas estão adaptados para um número médio de 10 pessoas, mas, dependendo do número de participantes, o facilitador pode criar o seu próprio ambiente de reunião.

Avaliação do estilo de vida e do bem-estar atual, bem como das áreas problemáticas da vida, para os participantes de um grupo. No âmbito do projeto, foi desenvolvido um questionário neste sentido, que pode ser encontrado nos Anexos

Estabelecer as reuniões do grupo de apoio e os temas abordados. Dependendo dos resultados do questionário aplicado, o facilitador decide a proporção em que inclui os 5 tópicos nos exercícios do grupo de apoio. Podem ser escolhidos 2, 3 ou mesmo todos os 5 tópicos, dependendo das necessidades, numa proporção diferente. O presente kit de ferramentas é uma coleção de exercícios para os diferentes tópicos: com exercícios iniciais (avaliação, primeiro contacto com conceitos específicos), intervenção (exercícios que estimulam a mudança) e avaliação final ou acompanhamento (exercícios de controlo do acompanhamento do progresso e projeção futura do novo estilo de vida e das mudanças iniciadas neste processo). O facilitador pode estabelecer o número de encontros e a sua frequência, consoante as necessidades do grupo. Durante a fase de testagem dos materiais, foram estabelecidas diferentes configurações em cada país, mas a frequência recomendada é de um intervalo de 1-2 semanas para grupos com necessidades urgentes, ou uma vez por mês, para grupos principalmente centrados na área do desenvolvimento pessoal.



Metodologia

Entre as reuniões físicas (ou online, (ou online, conforme o caso), pode ser criado um grupo de comunicação com os participantes, no qual o facilitador pode motivar a mudança, anexar diferentes materiais e os participantes.

Orientação das reuniões do grupo de apoio. O facilitador, em função dos temas estabelecidos, da duração das reuniões e da sua frequência, bem como das necessidades do grupo, escolhe os exercícios que quer realizar, bem como os que dá como “TPC” entre as reuniões (alguns exercícios podem ser também podem ser feitos individualmente, para que os participantes os possam fazer entre as reuniões). É importante que, durante as sessões de trabalho, os princípios básicos (mencionados anteriormente) do grupo de apoio sejam tidos em conta, sendo os específicos a criação de um espaço seguro para a partilha e a disponibilização de tempo suficiente para esta para esta fase. Assim, recomenda-se um máximo de 3-4 exercícios/encontro reunião, dependendo do tempo necessário para a sua realização.

A avaliação final e o feedback dos participantes são efetuados com duas ferramentas - a reaplicação do questionário de avaliação do estilo de vida (o facilitador analisa em conjunto com os participantes as diferenças em relação às respostas iniciais) e o questionário de medição do impacto (que pode ser aplicado após 2 a 3 meses, para medir o impacto para medir o impacto do programa a médio prazo).

Fase 4

Avaliação do impacto - é uma fase realizada pelo facilitador e tem como principal objetivo medir o impacto que as actividades realizadas actividades realizadas tiveram nos participantes.



Metodologia

Pode ser feita através da análise de todos os questionários aplicados, bem como das fichas de observação durante as sessões. Assim, depois de realizar todas as sessões com um grupo, o facilitador pode criar um relatório, que contém os tópicos abordados, os exercícios implementados, as observações sobre a adaptação desses exercícios ao respetivo grupo, os materiais utilizados para além dos presentes no do kit de ferramentas, o impacto obtido e, claro, por último, mas não menos importante, o impacto sobre si próprio, tanto a nível profissional como pessoal. Em cada exercício descrito no kit de ferramentas, os facilitadores têm um espaço dedicado a estas notas.



**EXERCÍCIOS
PARA A
PREVENÇÃO
DA ANSIEDADE**

21 exercícios - Ansiedade

A.I. O que é a Ansiedade?

A1 - Os sinais da Ansiedade

A2 - "Lutar, fugir ou congelar"

A4 - Verdade & Mitos sobre Ansiedade

A5 - Factos sobre a Ansiedade

A.II. Consciência da Ansiedade e Mudança

A3 - O círculo vicioso do pensamento angustiado

A6 - Dicas para a ruminação

A7 - O melhor resultado possível

A8 - Questionar o pensamento "Falhanço = Catástrofe"

A9 - Questionar o pensamento "Falhanço = Nunca irei conseguir"

A10 - Questionar o pensamento "O falhanço é para os falhados"

A11 - Perceber quando está a ruminar

A12 - Reduzir a auto-crítica

A13 - Passar de uma focalização no desempenho para uma focalização no domínio

A14 - Praticar a intolerância à incerteza

A.III. Ferramentas de Gestão

A15 - Auto-cuidado

A16 - Respiração profunda

A17 - Mindfulness: alimentação consciente

A18 - Mindfulness: consciência aberta

A19 - Relaxamento muscular progressivo

A20 - O tempo das preocupações

A21 - O registo dos pensamentos



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a auto-detetar sinais de ansiedade



NUMERO DE PARTICIPANTES

Individual/qualquer número



TEMPO

3-5 minutos

1

Os sinais da ansiedade

Qualquer participante poderá refletir sobre os seguintes sinais particulares, a fim de identificar em si alguns sinais de ansiedade. Alguma destes sinais é-lhe familiar?

- Pensa demasiado antes de agir.
- Tem tendência para fazer previsões negativas.
- Preocupa-se com o pior que pode acontecer.
- Não gosta de receber feedback negativo.
- É autocrítico/a.
- Tudo o que não seja um desempenho extraordinário é considerado um fracasso.

Se sim, não está sozinho/a e provavelmente sofre de algum grau de ansiedade.

Dicas para os facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A sessão de esclarecimento incluirá a distinção entre medo e ansiedade e a forma como a ansiedade se torna um bloqueio à vida quotidiana.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- Cadeiras em círculo.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Apresentação em PPT ou Canva ou impressão das frases.
- Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adults



OBJETIVOS

Discrimination between different types of survival mechanisms



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-20, but in groups of 3-5



TEMPO

20 minutes

2

“Lutar, fugir ou congelar”

Em primeiro lugar, os participantes assistirão a um pequeno vídeo que descreve as diferenças entre os três tipos de mecanismos de sobrevivência: Lutar, Fugir ou Congelar.

Em segundo lugar, discutem e classificam as principais características de cada tipo de mecanismo de sobrevivência

[The Fight Flight Freeze Response - YouTube](#)



Materiais/ anexos

- Videoprojector
- Flipchart e marcadores

O espaço

No início, os participantes agrupam-se em círculos, depois em 3-4, consoante o número total.

Dicas para os facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A tónica será colocada na questão em que a ansiedade é construída sobre os tipos de mecanismos de sobrevivência.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

No início, os participantes formam um grande círculo, depois formam grupos de 3-4, consoante o número total.

PROPOSTA DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Videoprojector
- Flipchart e marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Identificar o perigo do círculo vicioso de pensamento da ansiedade e as crenças centrais



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

10-15 minutos

3

O círculo vicioso do pensamento angustiado

Os participantes devem ordenar as afirmações escritas em pedaços de papel para compreenderem a estrutura do círculo vicioso da ansiedade:

Por exemplo: *sentem o coração a bater e a respiração fica mais rápida*. Automaticamente, pensam "é o pânico - e se eu não conseguir gerir isto? A sua presunção subjacente leva-a a pensar "eu deveria ter a capacidade de lidar com isto". A sua crença central leva-os a pensar "não valho nada, não consigo lidar com isto, preciso de sair". Depois, abandonam o local porque acreditam que não conseguem lidar com o pânico. Isto reforça a sua crença de que são inúteis, e o círculo está pronto para outra volta na próxima vez.

Na segunda parte do exercício, os participantes terão de aprofundar a sua compreensão das crenças pessoais, exemplificando algumas afirmações correspondentes aos tipos solicitados. As crenças nucleares desfavoráveis estão frequentemente relacionadas com a realização, a reputação, o controlo ou a confiança.

Realização

"Tenho de fazer tudo por completo, caso contrário sou um fracasso."

Aceitabilidade

"Toda a gente tem de ficar satisfeita comigo ou então não sou suficientemente bom."

Confiança

"Se eu confiar, vou acabar magoado."

Controle

"Se peço ajuda, sou fraco". "Se me sinto ansioso, estou a perder o controlo".

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Os participantes terão de usar a sua criatividade e espírito de observação para identificar afirmações pessoais ou de outros, para tomarem consciência das decisões tomadas no contexto de um estado de ansiedade.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar pequenos grupos

PROPOSTA DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Cartões com as frases-chave
- Flipchart e marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Saber argumentar sobre diferentes
perspetivas da Ansiedade.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

20-30 minutos

4

Verdade & Mitos sobre a ansiedade

Os participantes serão divididos em grupos de 4-5 e, após preparação prévia entre si, terão de argumentar perante os outros a afirmação sobre a Ansiedade que receberam.

Exemplos de afirmações:

Mito?

A ansiedade é normal.

Mito?

A ansiedade é perigosa.

Mito?

A ansiedade pode conduzir a um problema de saúde sério.

Mito?

A ansiedade é um problema.

Mito?

A ansiedade deve acontecer para podermos ser felizes.

Mito?

A ansiedade faz parte da vida.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

É extremamente útil que a estruturação do discurso seja feita através do esforço de equipa e da autorreflexão pessoal, porque é assim que o conceito e as implicações da ansiedade são clarificados na mente dos participantes.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formação de pequenos grupos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Cartões com frases-chave
- Flipchart e marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Tomar de consciência das realidades na perspectiva da funcionalidade do corpo.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

15 minutos

5

Factos sobre a ansiedade

Os participantes são divididos em grupos de 4-5 pessoas para criarem, de forma individual e criativa, cartões com factos relacionados com a Ansiedade/ataque de pânico, que depois interpretam da forma mais expressiva possível, por sua vez, no grupo a que pertencem.

Exemplos de factos:

Facto

“Os ataques de pânico não constituem perigo.”

Facto

“Não se pode morrer de um ataque de pânico.”

Facto

“Não se pode desmaiar durante um ataque de pânico.”

Facto

“Não há perigo algum.”

Facto

“Não há qualquer risco de ataque cardíaco.”

Facto

“Não há nada para sentir vergonha.”

Facto

“Isto vai acabar depressa.”

Dicas para os facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Estas afirmações servirão como âncoras permanentes às quais as pessoas que sofrem de ansiedade podem ter acesso contínuo, começando assim a fazer parte da sua realidade atual de superação.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formação de pequenos grupos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- cartões com frases-chave
- flipchart e marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Perceber o processo da Ruminação e exercitar algumas dicas para o parar.



TEMPO

20 minutos

6

Dicas para a ruminação

Em grupos de 4 ou 5 pessoas, cada participante recebe uma dica para interromper o processo de ruminação e tem de a apresentar, por palavras suas, aos seus colegas de equipa.

- 1. Utilizar processos para limitar ou evitar o excesso de pensamento.** Surpreendentemente, algumas das mais simples opções tornaram-se as melhores. Distrair-se, ou seja, opte por desviar a sua mente para outra pessoa, mais absorvente e intensa, ou positiva e interessante. Algumas pessoas imaginam um sinal de STOP e falam para si próprias em pensamento, ou dizer mesmo em voz alta "Pára!" sempre que se sentir a ruminar.
- 2. Deixar de tentar a perfeição.** Permita-se rir-se dos problemas e dos erros, aceite os erros humanos e encontre o absurdo e a comédia neles quando ocorrem. Assuma que o estilo de vida das pessoas é muito ocupado e que, muito provavelmente, existem explicações alternativas para aquilo que pode ser considerado um desprezo ou um jogo de poder. Perceba que quase sempre não se trata de si.
- 3. Aprenda a evitar.** Afaste-se, ou limite o mais possível o seu tempo, de situações ou pessoas que normalmente o levam a pensar de forma indesejada e excessiva. Identifique quem e exatamente são as pessoas, e a forma como pode diminuir a sua experiência de todas essas situações.
- 4. Encontre o seu "ritmo".** Encontre espaço na sua própria vida, seja a jogar basquetebol, a tocar piano, a escrever, a correr ou a andar de bicicleta, que o absorvam de tal forma que não se distraia com mais nada. Marque um tempo para realizar todas estas tarefas que lhe fazem bem, todas as semanas, todos os dias, se possível.
- 5. Pratique, pratique, pratique.** Opte por algumas destas estratégias e pratique, pratique, pratique. A investigação demonstra que é necessário muito exercício para integrar um novo hábito, por isso, seja gentil consigo próprio e continue a utilizar as suas novas estratégias e a redirecionar as suas ideias quando se sentir a pensar demais. Com a prática e o tempo, tudo será mais fácil.

Dicas para os facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Apresentar a outros é uma forma de integrar o processo e memorizá-lo a longo prazo.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar pequenos grupos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES:

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Cartões com as Dicas

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adults



OBJETIVOS

Transforming negative prediction
with alternative thinking



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

25-30 minutes

7

O melhor resultado possível

Os participantes trabalharão em pares numa série de situações potencialmente ansiosas, gerando resultados que envolvem medo/fracasso e outros que representam alternativas possíveis.

Sempre que se sentir ansioso, use esse sentimento como uma pista para praticar a articulação entre a sua previsão negativa e uma alternativa. Tente pensar no melhor resultado possível, em vez de pensar apenas no pior. Não precisa de eliminar completamente o seu medo; só precisa de considerar as diferentes possibilidades lado a lado, de uma forma equilibrada.

Para uma ação que gostaria de tomar, tente articular tanto o resultado negativo que teme como um resultado alternativo possível, tal como no exemplo de pintar as paredes.

Se praticar muito esta capacidade, ela tornar-se-á um hábito.

Resultado temido

.....

Resultado alternativo

.....

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Quando está a tentar mudar os seus pensamentos, é essencial escolher um novo pensamento que queira reforçar. Pense em mudar um pensamento como se estivesse a tentar mudar um hábito. Quando se muda um hábito, não se quebra um mau hábito, mas constrói-se e reforça-se um novo. Quando pratica novos pensamentos, esses novos pensamentos acabam por se tornar mais automáticos. Em situações que costumavam despoletar os seus pensamentos antigos, agora o novo pensamento também será despoletado.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

A situação potencial pode ser gerada também pelos participantes.

Recomendações para o espaço:
Organização do trabalho em pares

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Cartões para registar as situações-chave
- Marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adults



OBJETIVOS

Aprender a distinguir entre
Falhanço e Catástrofe.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

15-20 minutos

8

Questionar o pensamento "Falhanço = Catástrofe"

Por vezes, quando se prevê um resultado negativo, essa previsão torna-se realidade. No entanto, na realidade, a grande maioria dos fracassos não são catástrofes. Quando o fracasso pode efetivamente resultar numa verdadeira catástrofe (por exemplo, se estiver a investir 100.000 euros), essa é uma boa razão para agir com muita cautela. No entanto, terá mais sucesso se conseguir distinguir entre essas situações e os fracassos e erros comuns a qualquer pessoa.

Experiência:

Pense em algo que a sua mente ansiosa esteja atualmente a rotular como "uma catástrofe". Os exemplos possíveis incluem ouvir um "não", receber um feedback negativo, ter um desempenho abaixo do excepcional ou investir pequenas quantias de dinheiro sem obter retorno. Quando estiver a "catastrofizar" o fracasso, tente gerar um pensamento alternativo que gostaria de reforçar.

Por exemplo:

Pensamento antigo: "Tentar fazer X e arrepender-se seria um desastre."

NOVO pensamento: "Tentar fazer X e arrepender-se seria perturbador, mas tolerável."

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar círculos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Papel
- marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adults



OBJETIVOS

Desenvolver a mentalidade que
permite lidar com a ansiedade



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

15-20 minutos

9 Questionar o pensamento "Falhanço = Nunca irei conseguir"

Os participantes começam por refletir individualmente sobre uma situação em que foram bem sucedidos, embora inicialmente tenha sido um fracasso. Em seguida, partilharão em pares a situação e a lição aprendida. Estes exercícios permitirão começar a mudar para uma mentalidade de crescimento.

1. Já teve alguma experiência passada em que acabou por ser bem sucedido depois de um fracasso inicial? Dê um exemplo.
2. Identifique uma área que tem como objetivo. Deve ser uma competência/capacidade que considere importante para o seu sucesso, mas em que não é tão bom/boa como gostaria de ser.
3. Identifique uma mentalidade de crescimento que gostaria de reforçar. Por exemplo, a sua antiga mentalidade fixa pode ser "Não sou bom a negociar". A sua nova mentalidade pode ser "Posso melhorar a negociação através da prática de uma forma que se adeque ao meu temperamento e valores".

Pensamento ANTIGO

.....

Pensamento NOVO

.....

Dicas para os facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A ansiedade tende a fazer com que as pessoas pensem em termos dicotómicos, ou/ou. Um exemplo comum é ver o sucesso e o fracasso como os dois únicos pontos finais, em vez de ver um caminho em ziguezague em direção ao sucesso que é pontuado por fracassos ao longo do caminho. Superar a hesitação excessiva significa aprender a ver o fracasso como parte do caminho para o sucesso final. Para desenvolver uma maior tolerância ao fracasso, precisa daquilo a que se chama uma mentalidade de crescimento: significa que acredita que pode melhorar as suas capacidades através do tipo certo de prática. A alternativa a uma mentalidade de crescimento é designada por mentalidade fixa. Se tiver uma mentalidade fixa, acredita que as suas capacidades são fixas. As pessoas com mentalidade fixa têm um medo excessivo do fracasso porque acreditam que não podem melhorar. Há muitos estudos que demonstram que as pessoas que têm uma mentalidade de crescimento conseguem melhores resultados do que as pessoas que têm uma mentalidade fixa. A boa notícia: As pessoas podem passar com sucesso de mentalidades fixas para mentalidades de crescimento.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar círculo, depois pares.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- As tarefas do exercício podem estar expostas no flipchart ou num PPT projetado.

BIBLIOGRAFIA



GRUPO ALVO

Adultos



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Relativização da conceção de fracasso e evitação da generalização sobre a pessoa inteira.



TEMPO

15-20 minutos

10

Questionar o pensamento: "o falhanço é para os falhados"

Os participantes devem pensar numa pessoa de grande sucesso que admiram. Pode ser qualquer pessoa, desde uma personalidade conhecida, até alguém que conheçam, de facto. De seguida, tentarão fazer uma apresentação guiada pelas seguintes perguntas:

- Que fracassos teve essa pessoa em áreas em que é geralmente bem sucedida?
- Um empresário que admira fez maus investimentos?
- O seu ator preferido fez um filme em que perdeu dinheiro?
- O seu músico preferido teve um álbum que foi um fracasso?
- ...

Podem ser capazes de pensar em exemplos de fracassos de cabeça, ou podem precisar de fazer alguma pesquisa online ou ler uma biografia dessa pessoa. Têm de se certificar de que os exemplos são relevantes para o domínio principal de sucesso da pessoa. Um chefe de cozinha famoso que abre um restaurante e fracassa é mais relevante do que um ator que abre um restaurante e fracassa..

Em seguida, formam-se grupos de 4-5 pessoas que apresentam essa pessoa relevante e, depois de terem feito o exercício de reflexão, perguntam aos outros: "Qual é um pensamento alternativo que seja mais realista e menos duro do que 'O fracasso é só para os falhados'?"

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A ansiedade tende a fazer com que as pessoas pensem em termos dicotómicos, ou/ou. Um exemplo comum é ver o sucesso e o fracasso como os dois únicos pontos finais, em vez de ver um caminho em ziguezague em direção ao sucesso que é pontuado por fracassos ao longo do caminho. Superar a hesitação excessiva significa aprender a ver o fracasso como parte do caminho para o sucesso final. Para desenvolver uma maior tolerância ao fracasso, precisa daquilo a que se chama uma mentalidade de crescimento: significa que acredita que pode melhorar as suas capacidades através do tipo certo de prática. A alternativa a uma mentalidade de crescimento é designada por mentalidade fixa. Se tiver uma mentalidade fixa, acredita que as suas capacidades são fixas. As pessoas com mentalidade fixa têm um medo excessivo do fracasso porque acreditam que não podem melhorar. Há muitos estudos que demonstram que as pessoas que têm uma mentalidade de crescimento conseguem mais resultados do que as pessoas que têm uma mentalidade fixa. A boa notícia: As pessoas podem passar com sucesso de mentalidades fixas para mentalidades de crescimento.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar círculo, depois em pares.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- As tarefas do exercício podem estar expostas no flipchart ou num Ppt projetado.

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO
Adultos



OBJETIVOS
Relativizar o conceito de falhanço



NUMERO DE PARTICIPANTES
10-30



TEMPO
15-20 minutos

11

Perceber quando se está a ruminar

Este exercício foi concebido para melhorar a sua capacidade de detetar a ruminação.

Escreva uma lista dos diferentes tópicos de ruminação a que está propenso.

Utilize as seguintes ideias para fazer um brainstorming ou preencha os espaços em branco:

- Repetir conversas com pessoas em posições de poder na sua vida.
- Por exemplo, repetir conversas, incluindo conversas por correio eletrónico, com [inserir nomes de pessoas]..... .
- Repetir memórias de experiências de fracasso do passado. Por exemplo,..... .
- Pensar em formas em que não é tão perfeito como gostaria de ser. Por exemplo, pensar que não é tão bom em como gostaria.
- Pensar em coisas que deveria estar a fazer para ter mais sucesso, como..... .
- Pensar se é demasiado falhado para ter sucesso e felicidade.
- Repetir pequenos erros que cometeu, como por exemplo..... .
- Pensar no caminho não percorrido, como por exemplo..... .

Os participantes respondem individualmente às tarefas e preenchem-nas com exemplos pessoais. Depois partilham em pares, captando a natureza das ruminações diferentes do pensamento comum.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Para reduzir a sua ruminação, primeiro tem de a identificar. Ruminao pode, por vezes, ser um pouco como sonhar acordado, na medida em que as pessoas se perdem frequentemente na ruminação sem se aperceberem que o estão a fazer.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- trabalho de pares

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Frase apresentadas no flipchart ou video projetadas.

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Praticar a auto-compassão como alternativa à auto-crítica.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

20-25 minutos

12

Reduzir a auto-crítica

Reduzir a autocrítica é uma parte essencial da redução da ruminação.

A auto-crítica é uma fonte de combustível para o fogo da ruminação. As pessoas usam a autocrítica para tentar encorajar-se a fazer melhor no futuro. No entanto, uma autocrítica dura não o ajuda a seguir em frente porque não é uma ferramenta de motivação muito eficaz, especialmente se já estiver a ruminar.

Existem duas versões deste exercício - uma que envolve pensar num erro do passado e outra que envolve pensar em algo que considera ser uma fraqueza importante. Identifique um erro ou uma fraqueza em que se quer concentrar e, em seguida, escreva durante três minutos utilizando as seguintes instruções: *"Imagine que está a falar consigo próprio sobre esta fraqueza (ou erro) de uma perspetiva compassiva e compreensiva. O que é que diria?"*

Esta experiência pode ser vivida agora ou guardada para uma situação futura em que se dê por si a ruminar sobre um erro ou fraqueza.

Cada participante escreverá uma carta compassiva para si próprio sobre uma ruminação acerca de um erro/fraqueza. Deverão partilhá-la em pares.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

As pessoas que estão num padrão de uso da autocrítica como motivação, muitas vezes temem que reduzi-la as torne preguiçosas. Tal não acontece. De facto, dar a si próprio uma mensagem compassiva, em vez de crítica, leva-o a trabalhar mais. Dar a si próprio uma simples mensagem do tipo "não seja demasiado duro consigo mesmo" irá impulsioná-lo a tomar medidas úteis para a resolução de problemas. Reconhecer as emoções que está a sentir (como embaraço, desilusão, aborrecimento) e depois ter compaixão por si próprio vai levá-lo a fazer melhores escolhas do que se criticar a si próprio. A auto-compassão dar-lhe-á o espaço mental necessário de que necessita para tomar boas decisões.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- Trabalho de pares

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Papel e marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO

Adultos



OBJETIVOS

Libertação da pressão do desempenho
/perfeccionismo na gestão da ansiedade



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

20-30 minutos

13

Passar de uma focalização no desempenho para uma focalização no domínio

Em primeiro lugar, os participantes decidirão sobre uma competência que querem desenvolver, sob a forma de um objetivo. *Qual é o seu objetivo de domínio mais importante neste momento?* De seguida, completam esta frase: *"O meu objetivo é dominar as competências envolvidas em ..."*

Com base no objetivo de domínio que escolheram, responderão às seguintes perguntas. As respostas devem ser tão específicas quanto possível. *Como é que as pessoas com o seu objetivo de domínio:*

1. Reagem a erros, contratempos, desilusões e estados de espírito negativos?
2. Estabelecem prioridades para as tarefas em que trabalham? Que tipos de tarefas seriam despriorizadas?
3. Reagem quando dedicam muito tempo a algo e depois se apercebem que uma determinada estratégia ou ideia não tem o potencial que esperavam?
4. Garantem que estão a otimizar a sua aprendizagem e aquisição de competências?
5. Reagem quando se sentem ansiosas?

Depois, partilham as respostas em pares.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Há uma forma de manter os seus padrões de exigência elevados, mas evitando os problemas que advêm do perfeccionismo. Se conseguir mudar o seu pensamento de um foco de desempenho para um foco de domínio, tornar-se-á menos receoso, mais resistente e mais aberto a boas e novas ideias.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- trabalho a pares

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Papel e marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Criar uma maior tolerância à incerteza.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

20-25 minutos

14

Praticar a intolerância à incerteza

Os participantes receberão a seguinte tarefa de reflexão e resolução:

- Procurar oportunidades para tentar agir quando não se tem 100% de certeza de sucesso.
- Experimente gradualmente nos próximos meses, à medida que as oportunidades forem surgindo.
- Quanto mais aprender com a experiência que é capaz de o fazer, mais fácil se tornará.
- Agir rapidamente começará a parecer mais natural.
- Quando surgir uma oportunidade de agir com incerteza, articule as potenciais vantagens de agir:
 - Pode correr bem.
 - Se não resultar bem, vou avançar com o meu pensamento ao ver que a ideia não resultou.
- Não terei de pensar mais na decisão.

Dicas para os facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Melhorar a tolerância à incerteza pode fazer parte de um treino diário que aumenta a consciência da necessidade de mudança, de entrar no desconhecido e, conseqüentemente, de baixar os níveis de ansiedade.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar círculos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAS/ ANEXOS:

- Papel
- marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Compreender a necessidade de homeostasia nas fases da vida.



TEMPO

20-30 minutos

15

Auto-cuidado

O autocuidado está subjacente a uma vida saudável em geral e é particularmente relevante para a sua saúde mental. No Manual do Educador de Adultos, dividimos o Autocuidado em cinco domínios. Estes domínios podem ser considerados como "baldes" que precisam de ser cheios. Estamos no nosso melhor quando os nossos "baldes" estão cheios, ou quase cheios, mas é preciso trabalhar para os manter assim. Quando nos sentimos em baixo, ou a nossa ansiedade é elevada, pode ser porque os nossos "baldes" estão baixos ou - nalguns casos - vazios...

Os participantes terão de representar de forma criativa os seus "frascos" e, se estes não estiverem cheios ou não estiverem em equilíbrio, encontrarão diferentes modalidades para os preencher.

Social

O Social tem a ver com as pessoas que nos rodeiam e com as ligações que temos com elas. "Pessoas" pode referir-se a praticamente qualquer pessoa com quem tenhas uma relação; podem ser amigos, colegas de turma ou membros da família.

Emocional

O Emocional é muitas vezes esquecido. A parte importante desta área é garantir que se está a dar espaço e permissão para sentir uma série de emoções - tanto "positivas" como "negativas".

Espiritual

O Espiritual tem a ver com o reconhecimento de coisas fora de si e da sua própria vida quotidiana. Este é, muitas vezes, o grupo mais difícil de definir, uma vez que a espiritualidade pode significar tantas coisas diferentes, e é importante notar que pode - mas não necessariamente - significar religião...

Físico

O Físico diz respeito ao corpo e assegura a adoção de hábitos de saúde saudáveis. Esta área centra-se principalmente na atividade física, na nutrição e no descanso/sono

Intelectual

O Intelectual tem a ver com a ativação e o relaxamento do cérebro. Obviamente, como estudante/empregado, é necessário ter tempo para se concentrar nos estudos/trabalho; no entanto, a vida continua a existir fora da escola/profissão...

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

É importante olhar para todos os “baldes”, porém, é normal perder de vista um ou dois “baldes” de vez em quando, e estes são frequentemente os que mais precisam de ser preenchidos



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- fazer círculos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Flipchart

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Aprender técnicas de respiração para baixar a ansiedade.



TEMPO

20 minutos

16

Respiração profunda

Respiração profunda, respiração diafragmática ou respiração em caixa são os nomes mais utilizados para esta técnica. O objetivo deste exercício é travar o stress ou ativar o sistema nervoso parassimpático para acalmar a resposta de luta ou fuga do nosso corpo.

- Encontre um espaço calmo onde não seja interrompido.
- Deite-se ou sente-se numa cadeira confortável, mantendo uma boa postura. O seu corpo deve estar tão relaxado quanto possível. Feche os olhos. Analise o seu corpo em busca de tensão.
- Comece simplesmente por prestar atenção à sua respiração. Coloque uma mão no abdómen outra no peito. Quando estamos ansiosos, a nossa respiração tende a ser rápida e superficial. Se a respiração for superficial, é mais provável que a mão que está no peito se mova para cima e para baixo. Repare qual a mão que se está a mover e a que velocidade.
- Comece por inspirar lentamente, com calma e com atenção, pelo nariz, puxando suavemente o ar para o fundo do abdómen. Deve sentir o seu abdómen a subir com esta inspiração e o seu peito deve mover-se apenas um pouco. Inspire contando até 5.
- Mantenha a respiração no fundo dos pulmões durante dois segundos.
- Expire lentamente, certificando-se de que mantém a boca, o maxilar e a língua relaxados. Expire durante uma contagem de 5-7. Repare em que mão se move (a que está no peito ou no abdómen?). Quando todo o ar for libertado com a expiração, contraia suavemente os músculos abdominais para esvaziar completamente os pulmões de todo o ar. É importante lembrar que aprofundamos a nossa respiração esvaziando completamente os pulmões numa expiração, e não enchendo-os com mais ar numa inspiração.
- Repita o procedimento.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Os participantes serão encorajados a observar e a partilhar as mudanças produzidas no corpo e no estado emocional depois de praticarem este tipo de respiração.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar círculos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

Esta técnica de respiração pode ser acompanhada com música adequada. b

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Nenhum

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Praticar o uso consciente de todos os sentidos.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

20-25 minutos

17

Mindfulness - alimentação consciente

O exercício consistirá em duas fases: comer uma laranja com atenção e depois partilhar o estado de presença com os outros participantes.

- Programe o seu temporizador para 10 minutos. Certifique-se de que o ambiente imediato está livre de distrações. Guarde o telemóvel e desligue a televisão.
- Segure uma laranja com as suas mãos, colocando-a suavemente em concha para sentir a sua forma redonda e o seu peso.
- Esfregue as pontas dos dedos ao longo da casca e observe a textura subtil e borrachuda.
- Perfure-a com a unha para a abrir. Sente o sumo a escorrer para o teu dedo.
- Leve a laranja ao nariz e inspira profundamente, deliciando-se com o seu aroma.
- Coloque a sua língua na parte exposta do fruto e deixe que um pouco de sumo assente na sua língua. Observe a sensação do líquido e o sabor do sumo.
- Agora, descasque-a completamente. Esfregue a casca entre as pontas dos dedos e note o contraste entre o exterior e o interior. Sinta a viscosidade do sumo.
- Explore visualmente as nuances de cor, as linhas texturadas e as pequenas sementes brancas.
- Coma a laranja lentamente, dando pequenas dentadas em cada segmento, mastigando e engolindo deliberadamente.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Como sente este alimento nas suas mãos?
E na boca?
Qual o seu sabor?
Que prazer tira deste momento?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar círculos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

Pode ser usada qualquer fruta ou alimento.

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Laranjas

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Cultivar um estado de consciência, como forma de contrariar a ansiedade.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

10-15 minutos

18

Mindfulness - consciência aberta

- 1 Encontre um local onde se sinta confortável. O ideal é estar ao ar livre, mas se isso não for possível, o ideal é estar dentro de casa.
2. Programe o temporizador para 10 minutos.
3. Repare na visão, nos sons, nos cheiros e nas texturas das coisas que pode sentir com as suas mãos - a cadeira, o tecido das suas calças.
4. Deixe os estímulos sensoriais irem e virem. Se reparar em algo com os olhos, preste atenção. Quando um som se apoderar de si, ouça-o.
5. Quando os seus pensamentos se transformarem em ansiedades, volte a sintonizar-se com qualquer um dos seus sentidos e redireccione a sua atenção para o que vê, ouve, cheira ou sente.
6. Continue o exercício até ao fim do tempo.

O exercício será individual, mas a partilha de experiências será feita em grupo.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- formar círculos

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS

MATERIAS/ ANEXOS:

- Nenhum

BIBLIOGRAFIA



GRUPO ALVO

Adultos



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Exercitar uma técnica de relaxamento para o corpo.



TEMPO

15-30 minutos

19

Relaxamento muscular progressivo

Siga as instruções abaixo para praticar:

1. Escolha um local calmo e privado onde possa praticar este exercício. Como este exercício demora normalmente cerca de 15 a 30 minutos, é melhor encontrar um local onde não seja incomodado durante esse período de tempo.
2. Ponha-se confortável. O ideal é estar sentado numa cadeira confortável que possa apoiar as pernas, os braços, a cabeça e o pescoço. Também é possível praticar o TMP quando se está deitado, mas certifique-se de que não está a praticar na sua cama (de acordo com as regras de higiene do sono, a sua cama é apenas para dormir!)
3. Ponha um temporizador. Se estiver a fazer o exercício sem uma gravação áudio (ou seja, a percorrer os passos na sua mente), certifique-se de que põe um alarme para não ter de se preocupar em controlar o tempo.
4. Tensão. Para relaxar verdadeiramente cada grupo muscular, primeiro tem de o tensionar o mais possível. Isto é para que o seu corpo possa reconhecer o contraste entre músculos tensos e relaxados. Para o efeito, deve ir da ponta dos dedos dos pés até ao topo da cabeça. Certifique-se de que está a isolar a sua tensão apenas num grupo muscular de cada vez; não deixe que a tensão se infiltre noutra grupo muscular. Por exemplo, se estiver a tensionar o peito, certifique-se de que os ombros não estão a subir até às orelhas. Certifique-se de que o maxilar não está a ficar tenso com outros grupos musculares também (tem tendência para isso!). Lembre-se de apertar o mais forte possível durante todo o tempo em que estiver a esticar o grupo muscular, mas não tão forte que cause dores ou lesões graves. Continue a manter a tensão durante cerca de 10 segundos.
5. Relaxar. Quando terminar a tensão, liberte-se completamente de toda a tensão. Deixe que essa parte do corpo volte a cair ou sinta-a afundar-se mais na cadeira/no sofá/no chão onde está a descansar. Imagine que toda a tensão está a fluir para fora desse grupo muscular como água (por exemplo, imagine a tensão a escorrer da ponta dos dedos ou a escorrer pelas pernas até ao chão). Concentre-se nas novas sensações que o seu corpo cria à medida que a tensão se esvai desse grupo muscular. Veja se consegue contrastar as sensações de relaxamento com as sensações que experimentou quando os músculos estavam tensos. Continue a libertar toda a tensão durante cerca de 15 segundos (mais do que o tempo que esteve tenso).
6. Repetir. Siga o mesmo formato para cada grupo muscular, por ordem, dos dedos dos pés à cabeça. Lembre-se de manter a tensão isolada apenas num único grupo muscular.
7. Controlo final. Depois de ter flexionado e relaxado todos os grupos musculares, examine o seu corpo uma última vez. Existe alguma área que ainda esteja a manter a tensão? Em caso afirmativo, repita o procedimento de flexão e relaxamento uma última vez nesses grupos musculares. Quando todo o seu corpo estiver a sentir-se relaxado, aproveite os restantes 15-30 minutos para se sentar com esta sensação de relaxamento de corpo inteiro. Repare se algum grupo muscular começa a ficar tenso e repita os procedimentos de tensão/relaxamento. Caso contrário, sente-se com a sensação de relaxamento. Esteja tão presente no seu corpo quanto possível.
8. Que lhe saiba muito bem!

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Enquanto tensiona cada grupo muscular, concentre-se em todas as sensações que o seu corpo cria. Sente-se quente? Frio? O músculo sente-se forte? O músculo está a tremer? Que valores atribui a estas sensações? A sensação é agradável ou nem por isso? Mantenha-se atento a todas as sensações. A que temperatura está agora o grupo muscular? Que valores atribui às sensações agora?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço:

- espaço que permita o relaxamento de cada pessoa

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

Para as pessoas com deficiências físicas, este exercício pode e deve ser adaptado a cada indivíduo: por exemplo, se uma pessoa não conseguir mover uma perna ou um braço (e, por conseguinte, não conseguir tensioná-los e relaxá-los neste exercício), pode saltar esse passo e fazer o resto da atividade.

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- colchonetes ou cadeiras confortáveis

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Treinar um momento de
ruminação consciente.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TEMPO

15 minutos

20

O tempo das preocupações

1. Escolha uma hora da noite para praticar o seu Tempo de Preocupação. Certifique-se de que tem tempo suficiente para "relaxar" entre esse momento das Preocupações e a hora de dormir, para não interferir com a sua capacidade de adormecer. Normalmente, é boa ideia praticar o Tempo das Preocupações imediatamente antes de ter algo para fazer (como jantar ou lavar a loiça), para que possa mudar os seus pensamentos para algo diferente imediatamente a seguir.
2. Encontre um local sossegado, onde não seja provável que seja incomodado.
3. Marque um temporizador para não mais de 15 minutos. Este é o tempo durante o qual se pode preocupar. Não deve prolongar demasiado esse tempo, caso contrário, pode passar de "preocupação" a "ruminação" (quando os mesmos pensamentos negativos andam às voltas na sua cabeça), o que não ajuda nada!
4. Sente-se com uma caneta e papel ou abra um novo documento de processamento de texto no seu computador. Quando o temporizador começar a contar, comece a escrever todas as suas preocupações. Utilize este tempo para se preocupar até à exaustão! Não há preocupações demasiado grandes ou demasiado pequenas para o Tempo das Preocupações.
5. Quando o temporizador se desligar, pare! Vire o papel ou tire as mãos do teclado. Algumas pessoas não gostam de guardar as suas preocupações, por isso pode rasgar o papel ou fechar o documento sem o guardar. É isso, o fim do seu Tempo de Preocupação.
6. Passe a uma atividade diferente assim que puder, para ajudar a evitar que a sua mente continue a seguir o rasto de alguns desses pensamentos preocupantes.
7. Ao longo do dia, se lhe surgir um pensamento preocupante, tome nota. Diga a si próprio "ok, isto é algo com que me vou ter de preocupar na Hora das Preocupações desta noite". Se ajudar, pode até anotar esse pensamento num bloco de notas ou no seu telemóvel para o lembrar na Hora das Preocupações.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço

- nada a indicar

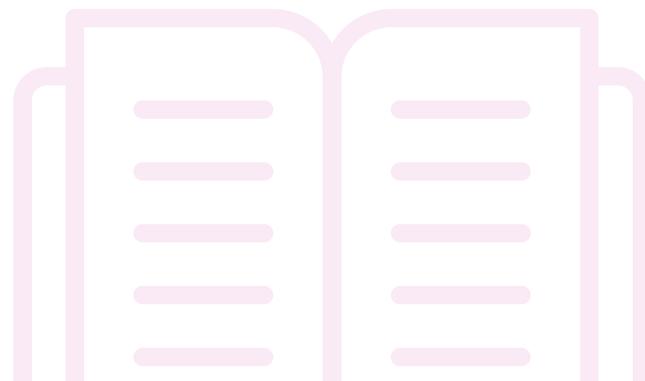
PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Papel e marcadores
- ou equipamento eletrónico

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adults



NUMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Identificar pensamentos ansiosos e pensamentos conscientes.



TEMPO

10 minutos para a 1ª parte;
tarefa contínua ao longo do dia para a 2ª parte

21

O registo dos pensamentos

Este exercício tem 2 variantes ou 2 fases de realização com o objetivo de aumentar o nível de consciência dos próprios pensamentos.

- 1.A primeira parte seria aquela em que os participantes seguem o curso do pensamento, desenhando uma linha contínua com o lápis no papel quando não têm nenhum pensamento. Quando aparece um pensamento, desenha-se uma sinusoide, e quando o pensamento desaparece, continua-se com a linha contínua.
- 2.A segunda etapa consiste em escrever num diário pessoal os pensamentos ansiosos que serão depois analisados sob várias perspetivas, numa determinada altura do dia.

O que este exercício permite é trazer os seus pensamentos ansiosos à luz do dia, dizendo-os em voz alta a outra pessoa, ou, como viu acima, escrevendo-os num papel. Tirar os pensamentos ansiosos da nossa cabeça é o primeiro passo para nos ajudar a ver a distorção do nosso pensamento. O passo seguinte é submeter os nossos pensamentos a um questionamento, a uma crítica ou a um inquérito. Quando o fazemos, o pensamento ansioso geralmente diminui de intensidade e pode até ser totalmente libertado da nossa mente, pelo menos por um período de tempo, dando-nos algum alívio da nossa ansiedade.

Dicas para facilitadores

Criar um ambiente propício à discussão de questões pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomendações para o espaço

- que permita escrever

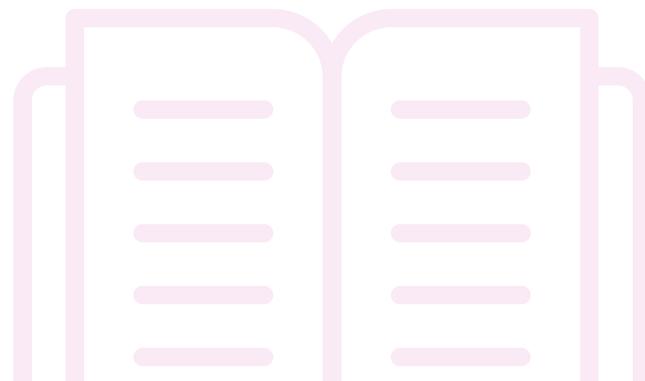
PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Papel e marcadores
- ou equipamento eletrónico

BIBLIOGRAFIA





EXERCÍCIOS PARA A PREVENÇÃO DO BURNOUT

21 exercícios para prevenir o Burnout

BI. AUTO AVALIAÇÃO E TRABALHO CONSIGO MESMO

1. Escutando-se
2. Escutar-se e respirar
3. Relaxamento muscular progressivo
4. Identificando as suas emoções
5. Descobrimo os pilares da nossa motivação
6. Definindo as melhores prioridades para si
7. Um ambiente confortável
8. A arte de “não fazer nada”
9. Mindfulness com os 5 sentidos

B.II. GESTÃO DO TEMPO E GESTÃO DO STRESS

10. Conhecer a matriz de Eisenhower
11. A jarra do tempo
12. Descobrimo os ladrões do tempo
13. O Tempo multiplicado por 3
14. Os 3 “A” da gestão do stress

B.III. EXERCÍCIOS DE RESILIÊNCIA

15. Exercício de Resiliência
16. Os 3 envelopes

B.IV. IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO APOIO SOCIAL

17. Juntos podemos resolver tudo
18. Enfrentar e resolver problemas juntos
19. Roleplay sobre delegar
20. A gratidão para evitar o Burnout
21. Agradeça e relaxe

TRABALHO DE CASA

- TPC.1. Organize as suas emoções e o seu tempo
TPC.2. Música para suas emoções



GRUPO ALVO

Adultos



OBETIVOS

Estar ciente de como se sente em relação ao seu trabalho e também a si mesmo.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 – 14 participantes



TEMPO

20 - 30 minutos

1 Escutando-se (Diálogo interno)

No início, os facilitadores devem pedir aos participantes que analisem a sua situação de trabalho e também colocar a si próprios as seguintes questões:

- O que faço que me deixa feliz? Porquê ou porque não? E se não, o que poderia eu fazer a respeito?
- Como está o meu espaço de trabalho? Gosto ou sinto-me confortável no meu espaço de trabalho?
- O que poderia melhorar?
- O que poderia eu fazer para mudar minha situação atual? A quem posso pedir ajuda, se precisar?

(Esta parte de reflexão deve durar cerca de 15 minutos.)

Os facilitadores deverão entregar algumas folhas e lápis aos participantes, para que possam anotar as respostas a todas as questões anteriores.

Finalmente, os facilitadores deverão dividir o grupo principal em 2 subgrupos diferentes, que falarão sobre as suas diferentes situações de trabalho e também sobre os seus sentimentos relacionados com o trabalho.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Quando o desconforto e a ativação dos efeitos fisiológicos das emoções negativas se mantêm no tempo e são crônicos é quando falamos em distúrbios emocionais: neste caso, podem levar ao síndrome de burnout.

É fundamental para a prevenção do burnout ter boa informação e desenvolver competências para conseguir lidar com as emoções.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se fazer este exercício n uma sala com mesas e cadeiras.
- Folhas de papel.
- Lápis.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA

Gil-Monte, P. R. Prevenção e tratamento da síndrome de burnout. Programa de intervenção. Edições Pirâmide. Psírculo Criativo (2021) Burnout [Facebook Live]. Disponível em:

<https://www.facebook.com/psirculocriativoCDMX>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Relaxar e conectar-se consigo mesmo, esquecendo as possíveis preocupações e/ou tarefas do trabalho



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 – 15 participantes



TEMPO

30 - 50 minutos

2

Escutar-se e respirar (Meditação Guiada)

O controle da respiração pode ser muito útil para prevenir o stress e, consequentemente, também o síndrome de burnout.

Os facilitadores devem pedir aos participantes que encontrem um local confortável para se deitarem: se quiserem, podem ouvir música ambiente ou suave (volume baixo). Quando se sentirem confortáveis, devem fechar os olhos e começar a respirar o mais lentamente possível, tentando manter a mente em branco. O facilitador dá as instruções:

Inspire tentando levar os ombros até o pescoço. Respire enquanto sente todos os músculos do seu corpo: o rosto, as mãos, os braços, o abdómen, as pernas. Em seguida, solte todo o ar.

Relaxe e abaixe os ombros. Em seguida, inspire enquanto contrai todos os músculos do corpo que sentia antes. Em seguida, solte todo o ar e relaxe os ombros novamente.

Inspire, mantendo os ombros para cima e expire, relaxando os ombros. Deixe os ombros completamente relaxados e inspire profundamente. Então expire. Continue a inspirar e expirar da mesma maneira até que o relaxamento dos ombros percorra todo o corpo.

Diga para si mesmo "Aceito quem sou", "Aceito onde estou", "Aceito o momento presente da minha vida e como ela se desenrola".

Então deixe sua respiração assumir seu ritmo natural e siga-o.

Você merece ter tempo e espaço para descansar e se divertir, o seu objetivo é trabalhar muito, mas também descansar com a mesma intensidade.

Continue inspirando e expirando da mesma maneira, enquanto repete para si mesmo que o segredo para aproveitar a vida é colocar o mesmo esforço no trabalho e no descanso.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Dedicar um tempo a si mesmo é muito útil para prevenir o síndrome de burnout: faça o que você gosta de fazer no seu tempo livre. É importante destacar que este exercício de meditação, tanto dentro como fora do local de trabalho, é insuficiente por si só: embora ajude a oferecer momentos de relaxamento, a síndrome de burnout necessita de um tratamento abrangente.

Pergunte-se: como estava eu me sentindo antes e também depois de fazer esta atividade? Este exercício de meditação ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

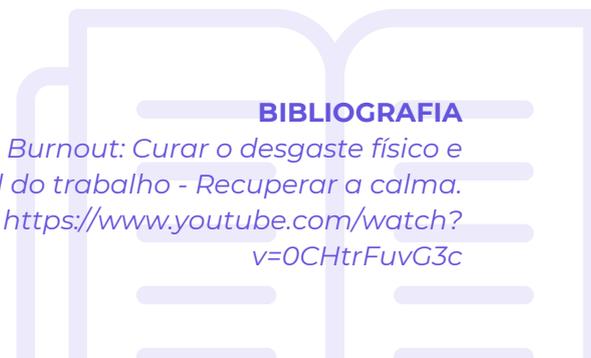
- Recomenda-se a prática deste exercício ao ar livre, para que cada participante tenha o seu espaço para relaxar e refletir.
- Também é possível praticar este exercício numa sala ou espaço grande.
- Comida de ioga.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Meditação para Burnout: Curar o desgaste físico e mental do trabalho - Recuperar a calma.
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0CHtrFuvG3c>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a técnica de Relaxamento

Muscular Progressivo, para que possa aumentar a sua concentração e aprender a gerir o seu stress



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 9 – 15 participantes



TEMPO

20 - 30 minutos

3

Relaxamento muscular progressivo

Praticar a capacidade de relaxar é fundamental, principalmente nos casos em que corpo e mente estão sob constante stress: é o caso do síndrome de burnout. Porém, muitas vezes, as pessoas não percebem a tensão que acumulam em seus corpos, até ficarem sobrecarregadas.

No início, os facilitadores devem pedir aos participantes que formem um círculo: se isso não for possível por falta de espaço, os participantes podem formar 2 círculos diferentes. Os participantes deverão escolher uma posição sentada ou esticada, na qual se sintam confortáveis. Depois, devem fechar os olhos e começar a ouvir os facilitadores:

Estique o braço direito e segure-o o máximo que puder, mantendo o punho fechado. Estique todo o braço, da mão ao ombro. Sinta a tensão no bíceps, antebraço, pulso e dedos. Gradualmente, relaxe e abaixe o braço. Depois concentre-se na sensação de relaxamento, na respiração normal e deixe os músculos do braço soltos, relaxados, sem tensão. Observe a diferença entre tensão e relaxamento.

Em seguida, repita esses movimentos com o braço esquerdo.

Inspire profundamente e aperte o peito. Sinta onde você sente a tensão, em direção ao centro do peito. Relaxe gradualmente enquanto sopra o ar. Em seguida, concentre-se em como você está se sentindo relaxado e livre de tensão.

Feche bem os olhos. Você deve sentir a tensão na área ao redor dos olhos, incluindo as pálpebras. O próximo passo é franzir a testa e depois relaxar, voltando à posição inicial. Aperte os lábios e os dentes para depois relaxá-los, deixando a boca aberta, separando os dentes e deixando a língua solta. Inspire profundamente depois disso.

Enquanto expira, incline o corpo para a frente. Levante os braços, coloque os cotovelos para trás e para cima até chegar às costas e arqueie as costas para a frente. Verifique onde você sente a tensão, tentando direcionar a atenção dos ombros para o meio das costas. Relaxe gradativamente os músculos, puxe o corpo para trás e procure a posição inicial. Depois, concentre-se na sensação de relaxamento, deixando os músculos dos ombros e das costas soltos, relaxados.

Agora, revise mentalmente cada uma das partes que você tensionou e relaxou para verificar se todas permanecem relaxadas: se for possível, relaxe ainda mais cada uma delas. Por fim, pense em algo agradável para você, algo que você goste, algo relaxante, uma música, uma paisagem, etc., ou deixe a mente em branco.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O relaxamento muscular progressivo é uma prática mente-corpo que envolve alongamento e relaxamento de todos os grupos musculares do corpo. O treino do relaxamento progressivo consiste em aprender a tensionar e relaxar sequencialmente vários grupos musculares de todo o corpo, prestando atenção às sensações associadas à tensão e ao relaxamento.

A prática desta técnica é muito simples e tem-se revelado útil em situações de stress, quando adultos pretendem concentrar-se, reduzir o stress ou melhorar a concentração.

Pergunte-se: como estava me sentindo antes e também depois de fazer essa atividade?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

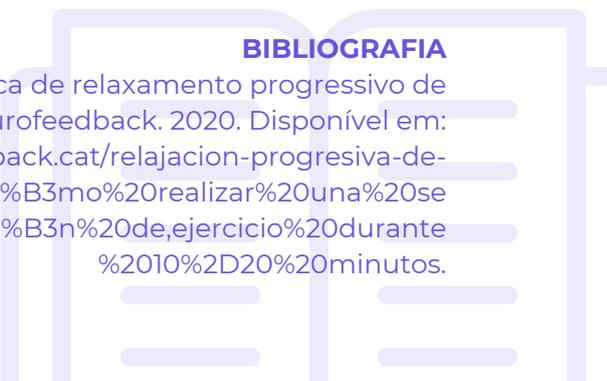
- Recomenda-se a prática deste exercício ao ar livre, para que cada participante tenha o seu espaço para relaxar e refletir.
- Também é possível praticar este exercício numa sala ou espaço grande.
- Tapete e/ou cadeiras de ioga.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Aprenda a técnica de relaxamento progressivo de Jacobson. Neurofeedback. 2020. Disponível em: <https://www.neurofeedback.cat/relajacion-progresiva-de-jacobson/#:~:text=C%C3%B3mo%20realizar%20una%20sesi%C3%B3n%20de,ejercicio%20durante%2010%2D20%20minutos.>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Saber como se sente.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 6 – 9 participantes



TEMPO

30 - 40 minutos

4

Identificando as suas emoções

Os participantes deverão pensar durante cerca de 20 minutos sobre as suas emoções, identificando-as e valorizando-as. Os facilitadores podem fazer as seguintes perguntas:

- Como está se sentindo? Tem dificuldade em reconhecer suas próprias emoções? Você consegue controlar suas emoções?
- Já teve dificuldade em ter empatia com as emoções de outras pessoas?
- Que emoções você reconhece em si? Que situação os causa?
- Você considera que suas emoções estão ajustadas aos acontecimentos da sua vida?
- Já se sentiu julgado pelas suas emoções? Já julgou alguém porque achou que as suas emoções eram exageradas numa determinada situação?
- Que emoções estão mais presentes em si, positivas ou negativas? Se forem emoções negativas, que pensamentos negativos consegue identificar? Pergunte-se: o que poderia eu mudar nessa situação? O que pode efetivamente fazer? Como pode transformar pensamentos negativos em positivos?

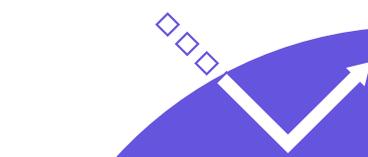
Por exemplo:

- *Emoções negativas: tristeza, frustração, raiva.*
- *Situação causadora: excesso de trabalho, ambiente de trabalho.*
- *Pensamentos negativos: "Não consigo fazer nada certo".*

- *Emoções positivas: alegria, gratidão, felicidade.*
- *Pensamentos positivos: "Já tive muitas conquistas", "O que eu faço já basta e faço o que posso".*

Em seguida, num pedaço de papel, os participantes deveriam anotar os sentimentos e também as reflexões.

Por fim, o grupo deve formar um círculo e depois refletir sobre as emoções de cada participante e como se sentem ao partilhar as suas emoções com o resto do grupo.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

As emoções positivas são aquelas que produzem uma experiência agradável, por exemplo: alegria, gratidão, orgulho, ternura. As emoções negativas são aquelas que causam desconforto psicológico ou desprazer: as mais estudadas e conhecidas são o medo, a raiva, a tristeza ou a ansiedade.

Quando o desconforto e a ativação dos efeitos fisiológicos das emoções negativas se mantêm no tempo e são crónicos é quando falamos em distúrbios emocionais: neste caso, podem levar ao síndrome de burnout. É fundamental esta prevenção ter boa informação e desenvolver competências para conseguir lidar com as emoções.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício em um espaço amplo.
- Pedaco de papel ou post-it
- Lápis.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Cárdenas, Yunue (2020) Bem-estar emocional: criando força a partir de dentro. Psírculo Criativo. Disponível em: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Identificar as motivações para se focar nelas e as implementar no seu ambiente de trabalho



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 – 18 participantes



TEMPO

35 - 45 minutos

5

Descobrimo os pilares da nossa motivação

Os facilitadores devem começar este exercício com uma breve explicação:

“Segundo Pink, os pilares da motivação são 3:

- **Autonomia:** *desejo de se dirigir a si mesmo, de dar uma contribuição decisiva ao mundo ou a si mesmo.*
- **Maestria:** *ou seja, o desejo de dominar o trabalho ou a área para a qual cada pessoa sente vocação.*
- **Finalidade:** *que a entidade, empresa, ONG, etc., onde a pessoa trabalha possua a mesma visão, missão e também os mesmos valores que a pessoa.*

Portanto, neste exercício, cada participante deverá tentar encontrar as suas motivações em cada uma destas secções.”

Os facilitadores deverão entregar a cada participante uma caneta e uma folha de papel. Individualmente, os participantes deverão dividir a folha de papel em 3 secções:

1. Na primeira secção, os participantes deverão anotar as suas motivações pessoais. Por exemplo: “a minha motivação é ajudar pessoas com deficiência”, “a minha motivação é ajudar o meu irmão mais novo a encontrar um emprego tão bom como o meu”.
2. Na segunda secção, os participantes deverão escrever suas motivações pessoais em relação ao seu trabalho ou vocação. Por exemplo: “minha motivação é ser coordenador da minha entidade”, “minha motivação é ter minha própria empresa”, “minha motivação é continuar trabalhando enquanto faço mestrado”, etc.
3. Na terceira secção, os participantes deverão registar as suas motivações pessoais relativamente à empresa ou entidade onde trabalham ou onde gostariam de trabalhar no futuro. Por exemplo: “Estou motivado para trabalhar nesta empresa porque um dos seus valores é a justiça social”, “Gostaria de trabalhar numa ONG cuja missão seja a cooperação internacional”, etc.

Por fim, os participantes deverão formar um círculo e, um a um, apresentar as suas motivações ao grupo principal. Os participantes que partilham motivações semelhantes podem discutir como podem transformar essa motivação num caminho tangível a seguir para realizar os seus sonhos.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como estava me sentindo antes e também depois da atividade?

Senti-me apoiado pelo grupo ou, pelo contrário, tive algum problema?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício ou numa sala grande, com mesas e cadeiras.
- Folhas de papel.
- Canetas.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

Rosa, D.H. (2010). A surpreendente verdade sobre o que nos motiva. Gestão 2000. Grupo Planeta.

Universidade de São Boaventura (2020). Resolução de conflitos e tomada de decisões. Disponível em: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>

BIBLIOGRAFIA



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a gerir adequadamente o seu tempo, a fim de evitar situações de stress extremo.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 9 – 14 participantes



TEMPO

30 - 40 minutos

6

Definindo as melhores prioridades para si mesmo

Os facilitadores deverão entregar 2 folhas de papel e uma caneta a cada participante:

- Individualmente, cada pessoa deverá pensar em 3 tarefas simples e anotá-las numa das folhas de papel. Os participantes deverão colocar as tarefas em ordem de prioridade: a tarefa que tiver maior prioridade será a primeira, não importa se é a tarefa mais desagradável ou difícil. Depois, deverão pensar nas tarefas secundárias que cada uma dessas tarefas pode ter e ordená-las de acordo com a prioridade de cada uma (máximo 6 tarefas secundárias no total).
- Na outra folha de papel, os participantes deverão traçar uma linha horizontal que atravessa todo o papel: essa linha pode simbolizar um dia inteiro, uma semana, um mês ou um ano. Cada participante pode escolher o período de tempo que deseja representar. Em seguida, deverão colocar nessa linha do tempo as tarefas principais e secundárias que foram levantadas na outra folha.

A seguir, se os participantes considerarem que alguma das tarefas secundárias não é importante para realizar ou realizar a tarefa principal, poderão removê-la da sua linha do tempo.

Por fim, os participantes devem formar pares e expor os seus diferentes cronogramas: algumas tarefas que alguém pode considerar muito importantes e que podem gerar-lhe ansiedade ou stress, para a outra pessoa podem não ser tão importantes e, portanto, o feedback é muito benéfico. .



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como estava me sentindo antes e também depois da atividade?

Este exercício ajudou de alguma forma?

Seria benéfico para mim usar este exercício para gerir melhor o meu tempo?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício em um local ou sala com mesas e cadeiras.
- Folhas de papel (mínimo 2/participante).
- Lápis.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA

Instituto Nacional de Segurança e Higiene no Trabalho. Síndrome de Burnout do trabalho “Burnout” (II): consequências, avaliação e prevenção. Espanha. Disponível em: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Descobrir os objetos/coisas que o/a fazem sentir confortáveis em sua casa para implementá-los também no seu local de trabalho e, assim, tornar este último num local agradável para si.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 – 12 participantes



TEMPO

30 - 50 minutos

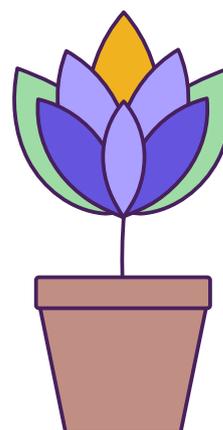
7

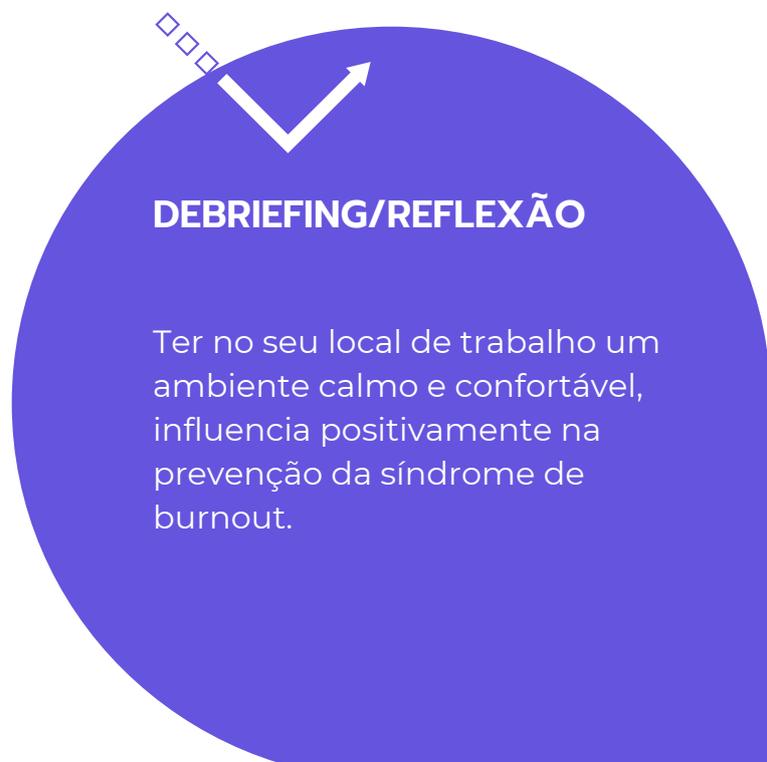
Um ambiente confortável

Os participantes deverão pensar durante cerca de 15 minutos nas coisas que os fazem sentir-se confortáveis em casa. Por exemplo, se ter um cartaz ou uma imagem que transmite paz, uma flor ou uma planta que gosta observar e cuidar, etc.

Os facilitadores deverão dar alguns lápis e folhas de papel aos participantes., para que registem as coisas/objetos em que cada um pensou e que o/a fazem sentir-se confortável.

Por fim, o grupo principal deve formar um círculo e depois refletir se alguma dessas coisas/objetos poderia ter no seu local de trabalho e assim, criar um ambiente onde seja agradável estar e trabalhar.





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Ter no seu local de trabalho um ambiente calmo e confortável, influencia positivamente na prevenção da síndrome de burnout.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício num espaço amplo.
- Folhas de papel ou post-its.
- Lápis.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

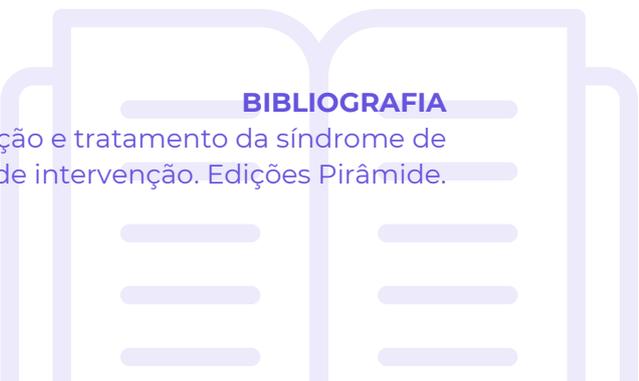
PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Gil-Monte, P. R. Prevenção e tratamento da síndrome de burnout. Programa de intervenção. Edições Pirâmide.



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Relaxar e conectar-se consigo mesmo,
esquecendo as possíveis preocupações
e/ou tarefas do trabalho



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Este pode ser um exercício
individual ou em grupo (entre
12 – 16 participantes).



TEMPO

40 minutos. - 1 hora

8

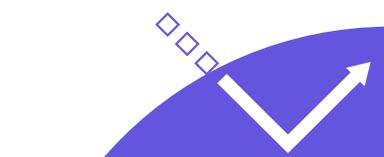
A arte de não fazer nada

Os participantes deverão encontrar um local confortável para se sentarem ou deitarem: se quiserem, podem ouvir a sua música preferida (volume baixo). Quando se sentirem confortáveis, devem começar a respirar o mais lentamente possível, tentando manter a mente em branco.

Neste momento de tranquilidade, os participantes podem fazer o que quiserem, com a única condição de ser proibido pensar em qualquer coisa relacionada ao trabalho: pintar, apenas ouvir música, etc.

Finalmente, os participantes devem formar um círculo e partilhar o que fizeram (por exemplo, pintar, ler algo) e como se sentiram antes e depois de fazer este exercício.





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Dedicar tempo para si mesmo é muito útil para prevenir o síndrome de burnout: faça o que você gosta de fazer no seu tempo livre. Você também não pode fazer nada porque não precisa fazer algo o tempo todo. Pergunte a si mesmo: como me senti antes desta atividade? Como estou a sentir-me agora?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício em um espaço amplo, para que cada pessoa tenha seu espaço para refletir e relaxar.
- Folhas de papel e lápis.
- Aquarelas.
- Revistas.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Psírculo Criativo (2021) Burnout [Facebook Live].
Disponível em:
<https://www.facebook.com/psirculocriativoCDMX>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Melhorar o seu equilíbrio emocional e concentração como estratégia de prevenção do síndrome de burnout



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 21 participantes



TEMPO

35 - 45 minutos



Mindfulness dos 5 sentidos

Os facilitadores devem pedir aos participantes que observem 5 objetos que consigam ver. Todos os participantes devem olhar em volta e escolher algo que normalmente não notariam, como uma sombra ou uma pequena fenda no chão.

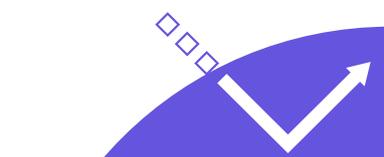
Em seguida, os participantes devem focar-se em 4 coisas que podem sentir no momento presente, como a textura das calças, a sensação do ar na pele...

A seguir, os participantes devem focar-se em 3 coisas que consigam ouvir e concentrar-se nos sons ao seu redor. Por exemplo, um pássaro ou o som do trânsito numa estrada próxima.

Em seguida, os participantes devem focar-se em 2 coisas que possam cheirar. Os participantes devem prestar atenção aos cheiros que normalmente desconhecem e observar se são agradáveis ou desagradáveis. Por exemplo, o cheiro de alguma planta ou flor, a comida de um restaurante próximo...

A seguir, os participantes deveriam observar o sabor da própria boca. Cada participante deve focar no sabor do momento presente. Os participantes podem beber alguma coisa, mascar chiclete e até sentir o gosto na boca sem ingerir nada.

Os facilitadores deverão explicar que o tempo que cada pessoa passa em cada sentido depende de cada um, mas cada objeto de atenção deve durar 5 ou 6 minutos. A ideia não é fazer meditação, mas sim que os participantes voltem ao presente com um estado de consciência melhorado.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O “Mindfulness” é uma das ferramentas mais úteis para alcançar o equilíbrio emocional e melhorar a concentração. A sua eficácia foi comprovada cientificamente e há cada vez mais evidências de que o uso do mindfulness contribui para regular as emoções, reduz o stress e a ansiedade, ajuda a dormir melhor e promove a criatividade.

Pergunte-se: como eu me sentia antes e como se sinto depois da atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício ao ar livre, mas também pode ser feito numa sala grande.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver uma deficiência sensorial que o impeça de participar plenamente na atividade, essa atividade deverá ser adaptada à sua condição. Por exemplo, considerando o exercício de observação de 5 coisas ao redor, se um participante tiver deficiência visual, poderão ser-lhe entregues vários objetos para que possa intuir a forma ou função pelo toque.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA

Cárdenas, Yunue (2020) Bem-estar emocional: criando força a partir de dentro. Psírculo Criativo. Disponível em: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprenda a gerir adequadamente o seu tempo, a fim de evitar situações de stress no trabalho



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 15 participantes



TEMPO

40 - 50 minutos

10

Conhecendo a Matriz de Eisenhower

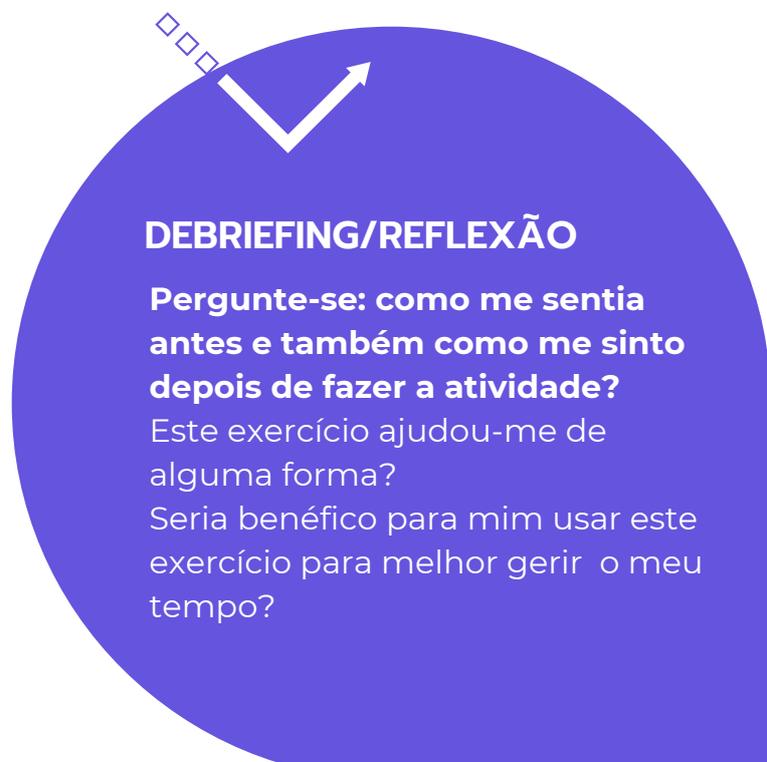
Os facilitadores deverão entregar 2 folhas de papel e uma caneta a cada participante:

- Individualmente, cada pessoa deverá pensar em 4 tarefas simples e registá-las no papel. As tarefas deverão ser colocadas por ordem de prioridade: a tarefa que tiver maior prioridade será a primeira, não importa se é a tarefa mais desagradável ou difícil. Depois, deverão pensar nas tarefas secundárias que cada uma dessas tarefas pode ter e ordená-las de acordo com a prioridade de cada uma (máximo 8 tarefas secundárias no total).
- Na outra folha de papel, os participantes deverão desenhar a seguinte tabela, conhecida como “matriz de Eisenhower”:

| | | |
|------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | URGENTE | NÃO URGENTE |
| IMPORTANTE | <i>O que fazer primeiro</i> | <i>Decida quando fazer</i> |
| SEM IMPORTÂNCIA | <i>Delegar, se for possível</i> | <i>Não fazer</i> |

Os participantes deverão colocar as tarefas principais e secundárias que colocaram na outra folha de papel da caixa correspondente, na tabela. Neste ponto, os facilitadores devem indicar aos participantes que o adiamento de tarefas deve ser evitado porque adiar as coisas não irá resolvê-las, mas apenas causará tarefas acumuladas e gerará estresse que pode levar ao esgotamento, se mantido ao longo do tempo.

Por fim, quando todos os participantes tiverem preenchido as respetivas tabelas, deverão ser formar pares ou pequenos grupos (máximo 5 participantes/grupo) e expor os seus diferentes cronogramas: algumas tarefas que alguém pode considerar muito importantes e que lhe podem gerar ansiedade ou estresse, para os outros participantes pode não ser tão importante e, portanto, o feedback é muito benéfico.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentia antes e também como me sinto depois de fazer a atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?

Seria benéfico para mim usar este exercício para melhor gerir o meu tempo?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício num local ou sala com mesas e cadeiras.
- Folhas de papel (mínimo 2/participante).
- Lápis.
- Pode ser útil ouvir alguma música suave ou ambiental durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA

Berón, G. A. A síndrome de burnout. Disponível em: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a priorizar as tarefas mais importantes, diferenciando-as das tarefas secundárias, como tomar decisões em equipa e também como gerir melhor o tempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 20 participantes



TEMPO

35 - 45 minutos

11 A jarra do tempo

Os facilitadores devem dividir o grupo principal em 4 subgrupos diferentes e dar a cada grupo:

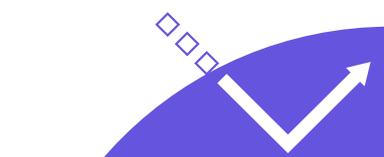
- Uma jarra vazia.
- Algumas bolas de tamanhos diferentes
- Alguns dados.
- Um copo com água água.

Os participantes de cada subgrupo devem determinar a ordem pela qual colocarão cada elemento dentro da jarra: dependendo de quais objetos são colocados primeiro, é determinada a quantidade de outros elementos que podem ser adicionados posteriormente.

Por exemplo, se os participantes colocarem os dados primeiro, não haverá espaço para mais nada (talvez apenas um pouco de água). Pelo contrário, se os participantes começarem pelas bolas, depois pelas pequenas e sucessivamente, por ordem de tamanho, pelos restantes elementos, haverá espaço para tudo.

Finalmente, os facilitadores devem pedir a todos os participantes que formem um círculo. Cada grupo apresentará a sua ordem dos itens na jarra, por que escolheram essa ordem e se conseguiram colocar todos os objetos no pote ou não.

Em seguida, os facilitadores deverão apresentar a ordem correta dos elementos, explicando que a jarra representa o tempo que temos no dia a dia, enquanto as bolas, os dados e a água são as diferentes tarefas (principais e secundárias) que devemos realizar cada dia.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Exercícios como este servem para lembrar a importância de saber priorizar as tarefas mais importantes e diferenciá-las das secundárias: a gestão correta do tempo é vital para prevenir os primeiros estágios da síndrome de burnout.

Pergunte-se: como me senti antes e também depois de fazer a atividade? Este exercício ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício ao ar livre, mas também pode ser feito numa sala grande.
- Frascos/jarras
- Bolas de diferentes tamanhos.
- Água.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA

Universidade de São Boaventura (2020). Resolução de conflitos e tomada de decisões. Disponível em: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a identificar as distrações e interrupções que o/a distanciam da sua concentração, aprendendo, assim, a gerir melhor o seu tempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 14 participantes



TEMPO

25 - 35 minutos

12

Descobrimo os ladrões do tempo

Os facilitadores deverão entregar a cada participante uma folha de papel e uma caneta. Individualmente, cada participante deve identificar e anotar as distrações que normalmente surgem no seu trabalho diário e também na sua vida. Em seguida, cada participante deverá encontrar uma solução para resolver cada uma das distrações e anotá-las.

Quando todos os participantes terminarem de identificar os seus próprios ladrões de tempo e as possíveis soluções para cada um deles, deverão formar um círculo. Um por um, deverão apresentar os seus ladrões de tempo e as possíveis soluções para cada um deles.

Finalmente, todos os participantes devem discutir formas e meios para garantir que as soluções encontradas por cada participante possam ser eficazmente implementadas no dia-a-dia.





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Todos os dias, as tarefas de muitos trabalhadores são fragilizadas por distrações e interrupções: para melhorar a gestão do tempo, este exercício pode ser muito útil porque os participantes são capazes de identificar estes ladrões de tempo e também de indicar soluções para evitar os seus efeitos.

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade? Senti-me apoiado pelo grupo ou, pelo contrário, tive algum problema?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício numa sala grande, com mesas e cadeiras.
- Folhas de papel.
- Canetas.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

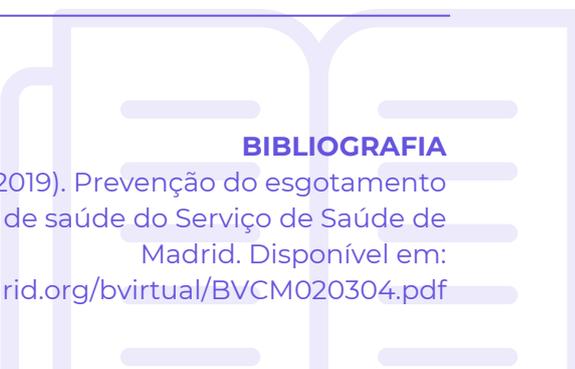
PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Ministério da Saúde (2019). Prevenção do esgotamento profissional nos centros de saúde do Serviço de Saúde de Madrid. Disponível em:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a gerir melhor o seu tempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 15 participantes



TEMPO

30 - 40 minutos

13

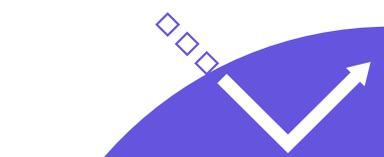
O Tempo multiplicado por 3

Os facilitadores deverão entregar a cada participante uma caneta e 3 folhas de papel diferentes, com 24 quadrados em cada uma representando as horas do dia.

- Os participantes deverão preencher a primeira folha com as atividades rotineiras do seu dia: por exemplo, tomar café da manhã, escovar os dentes, etc.
- Na segunda folha de papel, os participantes deverão anotar tudo o que fazem nos momentos não produtivos do trabalho: por exemplo, o tempo que demoram a ligar o computador, a hora de almoço, etc.
- Na terceira folha de papel os participantes deverão colocar as informações das 2 folhas anteriores. Sempre se vê algum espaço vazio: esse é o tempo produtivo.

Quando todos os participantes preencherem a terceira folha de papel, o grupo principal deverá ser dividido em 2 subgrupos diferentes que deverão partilhar os seus horários.

Por fim, em cada grupo, os participantes deverão rever cada cronograma em conjunto, para verem o que pode ser reduzido, eliminado ou adaptado para melhor otimizar o tempo de trabalho e também o tempo que desejam dedicar à sua vida pessoal.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

No domínio da gestão do tempo e da prevenção do burnout, exercícios deste tipo são básicos para ilustrar graficamente a utilização do tempo na esfera profissional e pessoal. Com este exercício, os participantes aprenderão como gerir melhor o seu tempo.

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma? Usarei este exercício na minha vida diária?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se realizar este exercício ao ar livre ou numa sala grande, se possível com cadeiras e mesas.
- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Esta atividade pode ser realizada com o apoio dos facilitadores, caso algum participante tenha essa dificuldade (individualmente ou em flipchart caso haja vários participantes nesta situação).

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Berón, G. A. A síndrome de burnout. Disponível em: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a gerir o stress, que é fator de risco para o desenvolvimento do síndrome de burnout



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 a 15 participantes



TEMPO

30 - 40 minutos

14

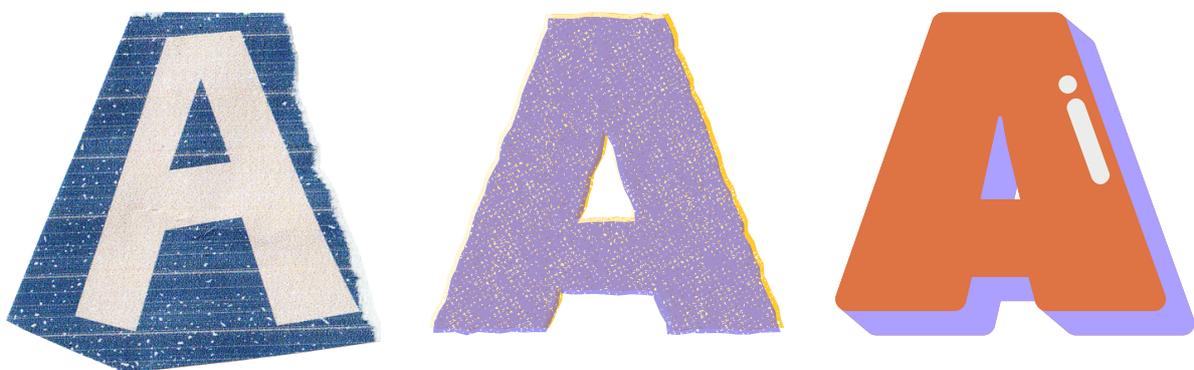
Os 3 "A"s da gestão do stress

Este exercício baseia-se no modelo de tomada de decisão, uma vez que os três "As" estão relacionados com as seguintes áreas do bem-estar do trabalhador adulto: laboral, cognitiva, emocional, física e social. No início, os facilitadores deverão dividir o grupo principal em 3 subgrupos e entregar 3 folhas de papel e lápis a cada grupo. Posteriormente, os facilitadores deverão explicar um a um os três "As" e as atividades correspondentes a cada um:

- **O primeiro "A" vem de "Afastar".** existem 2 maneiras diferentes: os trabalhadores adultos podem eliminar a fonte de estresse fazendo alguma mudança ou também podem evitar a situação stressante desde o início. Os participantes devem partilhar as suas ideias sobre como poderiam aplicar essas duas formas de eliminar o stress das suas vidas e anotá-las numa folha de papel. Quando todos os participantes tiverem escrito as suas ideias, os facilitadores deverão explicar o raciocínio deste "A": é possível tirar o stress através da organização e planeamento, gerindo problemas (não evitando-os), fazendo uma lista de prioridades, comunicando de forma aberta e sincera (expressar seus sentimentos), mas também conhecendo os seus limites, aprender a dizer "Não" e não assumir mais responsabilidades do que realmente pode.
- **O segundo "A" vem de "Aceitar".** Para conseguir isto, os trabalhadores adultos devem preparar-se física e mentalmente para o stress. Os participantes devem partilhar as suas ideias sobre como poderiam aplicar esta forma de afastar o stress das suas vidas e anotá-las noutra folha de papel (diferente da que usaram anteriormente). Quando todos os participantes tiverem escrito as suas ideias, os facilitadores devem explicar o raciocínio deste "A": é possível aceitar o stress através da aceitação de coisas que não podem ser mudadas (não tentando controlar o incontrollável), falando consigo mesmo e com os outros de forma positiva, e aprendendo a perdoar.

- **O terceiro “A” vem de “Adaptar e mudar”.** existem 2 possibilidades: os trabalhadores adultos podem aumentar as suas capacidades de tolerar o stress e também mudar a forma como percebem as situações de stress. Os participantes devem partilhar as suas ideias sobre como poderiam aplicar essas duas formas de eliminar o stress das suas vidas e anotá-las numa folha de papel. Quando todos os participantes tiverem escrito as suas ideias, os facilitadores deverão explicar o raciocínio deste “A”: é possível adaptar-se ao stress e alterá-lo desta forma:
 - Fisicamente: ter uma alimentação adequada, praticar exercícios regulares e também relaxamento ou meditação.
 - Mentalmente: praticando afirmações positivas e estabelecendo prioridades e objetivos claros. É muito importante mudar expectativas irrealistas e crenças irracionais.
 - Socialmente: criar e manter sistemas de apoio, relacionamentos e ter uma comunicação clara. As pessoas ao seu redor podem ajudá-lo a reformular os problemas e a encará-los de um ponto de vista diferente.
 - Espiritualmente: através da meditação, fé e compromisso. Pode ajudar a promover a auto-estima e cultivar uma atitude positiva.

Por fim, os participantes deverão formar um círculo e falar sobre este exercício. Por exemplo, se foi fácil ou difícil para eles, se alguma vez consideraram as diferentes formas de aceitar o stress, adaptar-se a ele e mudá-lo, se nunca pensaram nestas questões, se foi benéfico fazer este exercício em grupo, etc.





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentis antes e também depois de fazer atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?

Senti-me apoiado pelo resto do grupo?

Chegamos a acordos durante este exercício?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício num local ou sala com mesas e cadeiras.
- Folhas de papel (mínimo 3/grupo).
- Lápis ou canetas.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Instituto Nacional de Segurança e Higiene no Trabalho. Síndrome de Burnout (II): consequências, avaliação e prevenção. Espanha.

Disponível em:

https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender o que é resiliência e como ela pode ajudar no nosso trabalho, vida social e pessoal



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 15 participantes



TEMPO

20 - 30 minutos

15

Exercício da resiliência.

No início, os facilitadores deverão entregar a cada participante uma caneta e uma folha de papel, onde deverão escrever 3 coisas diferentes:

- **O que entendem por resiliência;**
- **Por que acham que pode ser importante saber como desenvolver resiliência;**
- **Quando e como eles acham que podem usá-lo.**

A seguir, os participantes devem ler um por um o que escreveram sobre resiliência e discutir entre eles.

Em seguida, os facilitadores explicarão o que é Resiliência:

“Resiliência é a capacidade de superar com sucesso as adversidades. Uma parte importante da resiliência está fora do âmbito das decisões pessoais, mas as pessoas podem sempre aprender atitudes e estratégias que a promovam. Mas a resiliência também pode ser percebida como uma atitude que permite às pessoas incorporar hábitos durante um processo, através da aprendizagem e da capacidade de modificar um comportamento (de acordo com informações aprendidas através da experiência). A capacidade e a vontade de aprender, de modificar a forma de enfrentar as situações ou de mudar os métodos a que os trabalhadores adultos se habitam, contribuem para gerar esta resiliência adquirida.

As pessoas mais resilientes são aquelas que demonstram flexibilidade suficiente para suspender temporariamente o que sabem e valorizam outras ideias ou pontos de vista: isto permitir-lhes-á articular novas estratégias de resposta à crise. É importante notar que isto é inevitavelmente influenciado pelo ambiente, onde existem instituições e contextos que podem dificultar ou promover a flexibilidade que a verdadeira aprendizagem exige”.

Finalmente, os participantes podem discutir como desenvolver a sua própria resiliência e também como podem ajudar as pessoas à sua volta a fazê-lo, enquanto os facilitadores devem anotar as ideias para destacar as mais interessantes ou construtivas.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício num local ou sala grande (com mesas e cadeiras, se possível).
- Folhas de papel.
- Lápis.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Ministério da Saúde (2019). Prevenção do esgotamento profissional nos centros de saúde do Serviço de Saúde de Madrid. Disponível em: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Desenvolver resiliência e também estratégias que promovam a nossa autoestima, autoconceito e autoavaliação para prevenir a síndrome de burnout



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 a 18 participantes



TEMPO

35 - 45 minutos

16

Os 3 envelopes

Os facilitadores deverão entregar a cada participante uma caneta, 3 envelopes e 3 folhas de papel:

- **O primeiro envelope, denominado "Meu passado":** cada participante deverá escrever em uma folha de papel tudo o que conquistou no passado, apesar das adversidades. Por exemplo: "Terminei a licenciatura", "Tive o meu primeiro emprego", "Consegui superar a ansiedade", "Dei o meu primeiro beijo com a minha namorada ou namorado", etc. deve mantê-lo no envelope: cada participante pode abrir seu envelope quando se sentir triste ou exausto, para lembrar o quão longe chegou.
- **O segundo envelope, denominado "Meu presente":** os participantes deverão escrever em outra folha de papel os nomes ou apelidos de todas as pessoas que no passado formaram, na forma presente e no futuro farão parte de seus caminhos, de suas experiências e suas vidas. Por exemplo: "Tenho sempre o apoio da minha mãe", "o meu avô está sempre disposto a me ouvir e também a me aconselhar", "quando estou triste, os colegas da minha universidade sempre me fazem sorrir", "meu cachorro sempre percebe quando estou triste e vem me abraçar", etc. Cada participante pode abrir este segundo envelope quando se sentir sozinho ou se sentir que não há nada em que se segurar para seguir em frente. Graças a este envelope, os participantes podem lembrar que existe sempre a possibilidade de alguém os acompanhar nos momentos difíceis e que, embora possam sentir-se sozinhos em algum momento, podem sempre contar com alguém.
- **O terceiro e último envelope, denominado "Meu futuro":** os participantes deverão escrever em outra folha de papel todas as experiências que desejam viver no futuro. Por exemplo, "andar de balão com minha irmã", "mudar meu penteado", "arrumar um emprego que me permita viajar muito", "fazer uma videochamada para meu primo porque não nos falamos há muito tempo", etc. Os participantes poderão abrir este terceiro envelope quando se sentirem desanimados ou quando sentirem que perderam o caminho: assim, poderão lembrar o que os motiva para o futuro.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício numa sala grande, com mesas e cadeiras.
- 3 folhas de papel/participante.
- Canetas.
- 3 envelopes/participante.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

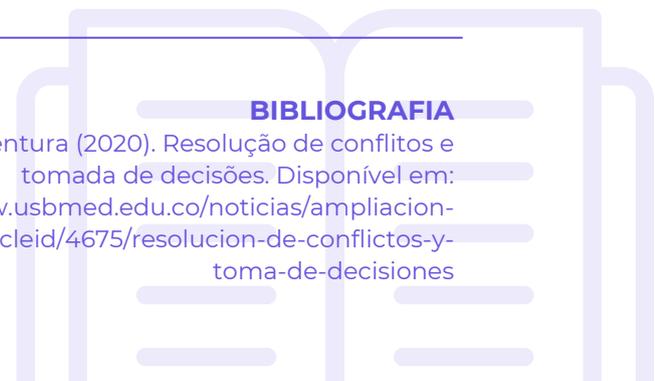
Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser feita apenas de forma falada, sem escrever nada: por exemplo, os participantes podem gravar-se conversando com algum dispositivo (telemóvel, computador, etc.).

Para atingir o objectivo do terceiro envelope, os objectivos a atingir devem ser realistas e possíveis de atingir num curto espaço de tempo, evitando assim episódios de frustração.

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Universidade de São Boaventura (2020). Resolução de conflitos e tomada de decisões. Disponível em:
<https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a trabalhar em equipa e a resolver juntos diferentes situações de crise



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 14 participantes



TEMPO

25 - 35 minutos

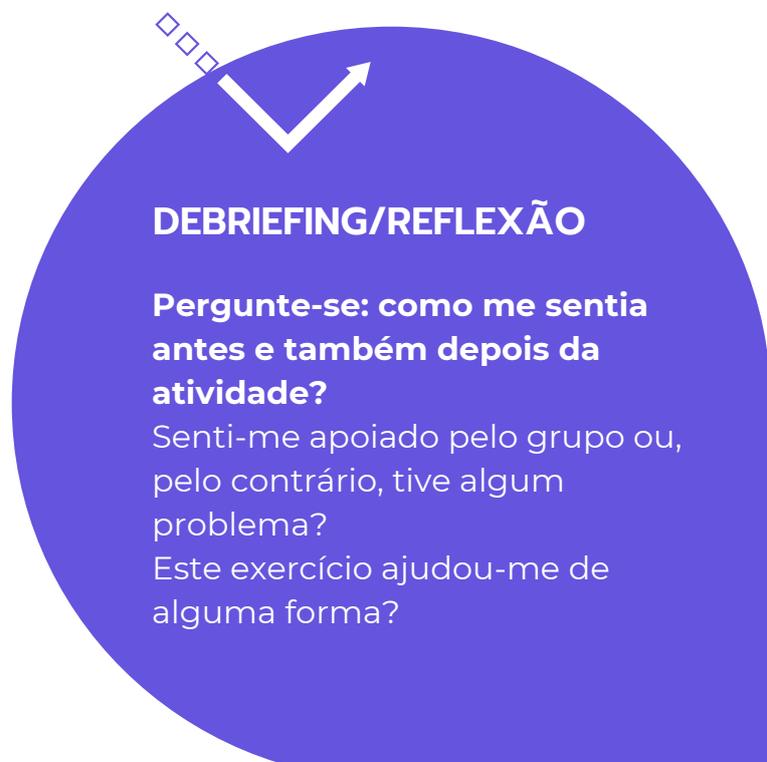
17

Juntos podemos resolver tudo

Os facilitadores devem dividir o grupo principal em subgrupos menores. Posteriormente, deverão entregar a cada grupo uma folha de papel com 3 cenários de crise diferentes escritos (Anexo). Em vez de lhes dar as situações de crise escritas, também é possível que os participantes partilhem algumas situações diferentes.

Os participantes deverão falar e discutir dentro do grupo, apresentando soluções pessoais para ambos os cenários. Posteriormente, deverão escolher a solução adequada para cada um em sua vida ou situação.

Por fim, todos os participantes deverão formar um círculo e apresentar os diferentes cenários de crise que viveram e como os geriram, em equipa e também sozinhos.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois da atividade?

Senti-me apoiado pelo grupo ou, pelo contrário, tive algum problema?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?



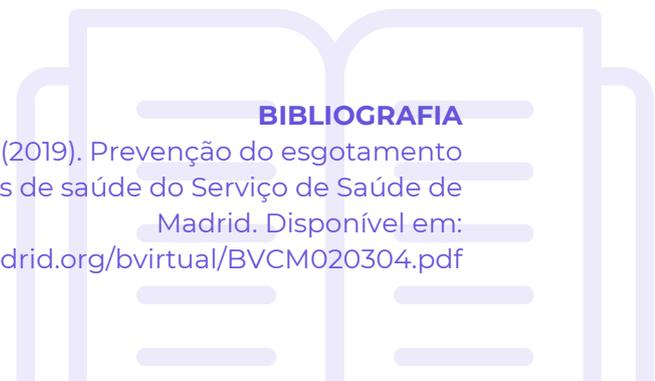
RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício num local ou sala grande (com mesas e cadeiras, se possível).
- Folhas de papel.
- Lápis.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS



BIBLIOGRAFIA

Ministério da Saúde (2019). Prevenção do esgotamento profissional nos centros de saúde do Serviço de Saúde de Madrid. Disponível em:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>

MATERIAIS/ANEXOS: CENÁRIOS DE CRISE

Você foi demitido/a da sua empresa e precisa de dinheiro para pagar o empréstimo da casa ao banco.

O seu chefe lhe disse que você deve mudar-se para outra cidade para continuar trabalhando na empresa, caso contrário será demitido/a.

No seu escritório, há um novo colega de trabalho que não trabalha e ouve música num volume muito alto...

Você e seu marido/esposa (namorado/namorada) terminaram após 9 anos de relacionamento.

Sua filha/filho (ou irmã/irmão) foi expulso da escola por mau comportamento.

Você sofreu um acidente de carro e não tem seguro saúde

Seu animal de estimação está perdido e você não consegue encontrá-lo/a.

Você descobriu que seu parceiro/a o/a traiu.

Você pagou por umas férias de sonho, mas logo no primeiro dia descobre que é uma farsa.



GRUPO ALVO

Adultos



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo de 10 participantes



OBJETIVOS

Promover a resolução de conflitos e a tomada de decisões em grupo de forma assertiva



TEMPO

50 minutos - 1 hora

18

Enfrentar e resolver problemas juntos

No início, os facilitadores deverão explicar a importância de enfrentar os problemas em grupo:

“As diferenças entre as pessoas são normais, fruto da diversidade e da pluralidade do mundo; no entanto, às vezes essas diferenças não são abordadas corretamente e levam a conflitos pessoais reais, muitas vezes desagradáveis e inúteis.

Por outro lado, podem existir problemas em qualquer área da vida, mas é verdade que os conflitos no ambiente de trabalho são muito comuns, por isso é conveniente ter a capacidade de resolver conflitos, quer sejam os nossos, quer sejam os externos. Por isso, resolver conflitos é uma competência fundamental para o desenvolvimento pessoal. Concretamente, num ambiente de trabalho é importante ter um bom clima de trabalho que conduza todos ao mesmo objetivo e que evite a síndrome de burnout dos trabalhadores”.

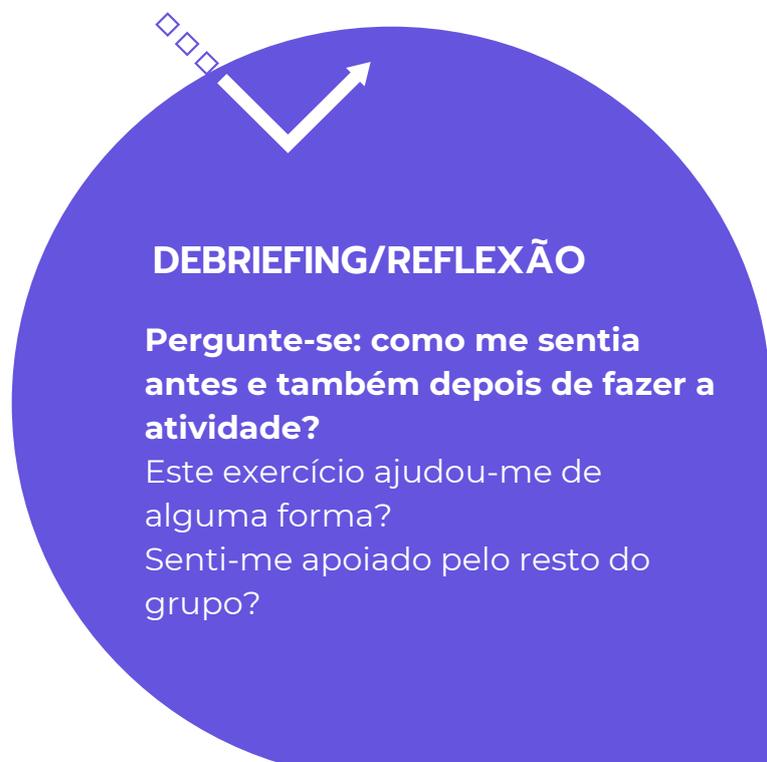
Os facilitadores deverão entregar um lápis e uma folha de papel a cada participante, onde deverão anotar um problema que tenham detetado ou tido recentemente, mas também podem inventar um.

A seguir, as folhas de papel são dobradas e colocadas num saco. Posteriormente, um a um, cada participante deverá tirar uma folha de papel do saco e lê-la em voz alta, enquanto outro participante (ou um dos facilitadores) deverá anotar num quadro o que foi dito. Uma vez lidos e registados todos os problemas, os participantes deverão escolher um para resolver (por votação).

Depois de escolher um tema, os participantes deverão discutir sobre ele. No quadro, os facilitadores deverão desenhar duas colunas distintas: uma para as forças funcionais, ou seja, vantagens ou aspetos positivos do tema discutido; a outra coluna para forças disfuncionais, ou seja, desvantagens ou aspetos negativos.

Posteriormente, os participantes deveriam analisar o quadro e discutir como resolveriam o problema proposto. Por exemplo, se poderia ser reformulado em algo produtivo para o grupo, se precisariam de um acordo, se precisariam de uma solução grupal especial. atividade para resolvê-lo...

Por fim, os participantes deverão encerrar este exercício falando sobre a importância de resolver conflitos e também de fazê-lo com a ajuda de outras pessoas.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?

Senti-me apoiado pelo resto do grupo?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício num local ou sala com quadro, mesas e cadeiras.
- Folhas de papel e lápis.
- Bolsa.
- Quadro e giz.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar a caneta), esta atividade poderá ser realizada apenas de forma falada, sem escrever nada.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Berón, G. A. A síndrome de burnout. Disponível em: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a delegar e assim, também aprender a gerir melhor o tempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 a 15 participantes



TEMPO

35-45 minutos

19

Roleplay sobre delegar

Neste exercício de gestão do tempo e prevenção do burnout, os facilitadores devem explicar que o roleplay proposto pretende ajudar a saber delegar. O grupo principal é dividido em diferentes subgrupos de 3 pessoas cada:

- Uma pessoa terá a função de “trabalhador”.
- Outra pessoa terá a função de “assistente”.
- A terceira pessoa terá o papel de “observador”: os facilitadores deverão entregar aos participantes que serão os observadores uma folha de papel e uma caneta.

Em seguida, os facilitadores deverão dar a cada grupo 6 tarefas diferentes para realizar (Anexo). A pessoa que tem a função de trabalhador deve praticar como delegar e a pessoa que tem a função de observador deve escrever no papel comentários relacionados ao desempenho do trabalhador e também do assistente.

Durante este exercício, os facilitadores podem dar sugestões que ajudem os participantes a refletir, com o objetivo de melhorar a sua capacidade de delegação. Quando a pessoa com função de trabalhador e a pessoa com função de assistente terminarem de dividir as tarefas, as funções deverão ser trocadas até que os 3 participantes tenham sido trabalhadores, assistentes e observadores.

Por fim, todos os participantes deverão regressar ao grupo principal para partilhar e discutir como se sentiram nas diferentes funções. Seria muito útil que os participantes falassem também sobre a importância de delegar tarefas, quando possível, sobre como se sentiram ao delegar tarefas antes de realizarem este exercício, e como o farão a partir de então.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade?

Senti-me apoiado pelo grupo ou, pelo contrário, tive algum problema?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se praticar este exercício numa sala grande, com mesas e cadeiras.
- Folhas de papel e lápis.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

BIBLIOGRAFIA

Universidade de São Boaventura (2020). Resolução de conflitos e tomada de decisões. Disponível em: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>

MATERIAIS/ANEXOS: SUGESTÕES DE TAREFAS

Responder a um e-mail do chefe da empresa.

Enviar um questionário de satisfação aos demais colegas do escritório.

Criar uma apresentação em PowerPoint para uma reunião importante com os chefes.

Participar numa reunião de trabalho que dura 4 horas, como ouvinte.

Traduzir um relatório de 120 páginas para outro idioma.

Contactar todos os parceiros e informá-los sobre a evolução de um projeto.

Enviar uma encomenda para um parceiro.

Preparar uma campanha de divulgação sobre o trabalho e os objetivos da sua empresa.

Propor ao seu chefe uma mudança na forma de trabalho da empresa.

Preparar e realizar uma entrevista com uma pessoa interessada em trabalhar na sua empresa.



GRUPO ALVO

Adultos



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo de 10 participantes



OBJETIVOS

Aprender sobre o poder da gratidão como ferramenta para prevenir o síndrome de burnout.



TEMPO

15-25 minutos

20

A Gratidão para prevenir o Burnout

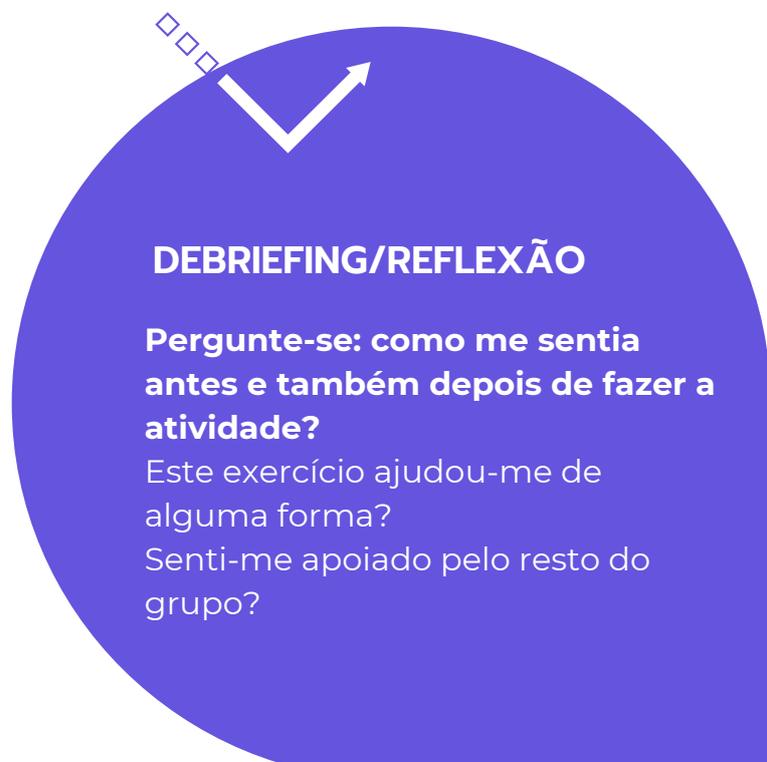
Os participantes deverão formar um círculo e posteriormente, um a um, completar a seguinte frase: “A vida é bela para quem...”.

Por exemplo, “a vida é bela para quem tem irmãos mais velhos”, “a vida é bela para quem toca piano”, “a vida é bela para quem mora perto do mar”, entre outras.

Os participantes que se reconhecem na mesma descrição da outra pessoa trocam de lugar entre eles. A última pessoa a entrar no lugar é a próxima a completar a frase.

Por fim, os facilitadores deverão explicar a importância deste exercício em relação ao síndrome de burnout:

“Em geral, o burnout é caracterizado por exaustão emocional, atitude despersonalizada e fraco sentido de realização profissional e/ou pessoal, entre outros. Por isso, é de vital importância que todos os dias gastemos alguns minutos do nosso tempo a valorizar todas as coisas bonitas que temos em nossas vidas. Podem ser coisas físicas, como livros que amamos, mas também coisas tão simples como o pôr do sol que vemos todas as tardes ou as piadas que nossos amigos nos contam. A gratidão é um dos melhores escudos para situações de crise, stress, ansiedade e também o síndrome de burnout”.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade?

Este exercício ajudou-me de alguma forma?

Senti-me apoiado pelo resto do grupo?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se a prática deste exercício ao ar livre ou num espaço/sala grande.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS



MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Berón, G. A. A síndrome de burnout. Disponível em:
<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUPO ALVO

Adultos



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 9 a 15 participantes



OBJETIVOS

Relaxar e conectar-se consigo próprio (e também com as pessoas que o/a rodeiam), esquecendo as possíveis preocupações e/ou tarefas do trabalho



TEMPO

30 - 40 minutos

21

Agradeça e relaxe (Meditação Guiada)

O controle da respiração pode ser muito útil para prevenir o stress e, conseqüentemente, também o síndrome de burnout, por isso neste exercício os facilitadores e participantes irão focar-se na respiração.

Os participantes deverão encontrar um local confortável para se sentar ou deitar. Se quiserem, podem ouvir música ambiente ou suave enquanto fazem o exercício. Quando se sentirem confortáveis, devem fechar os olhos e começar a respirar o mais lentamente possível, tentando manter a mente em branco.

Coloque as mãos no peito e inspire, permitindo que o ar entre não só no peito, mas na parte inferior dos pulmões e também na barriga. A respiração é a chave para se conectar com o aqui e agora e para ter atenção plena.

Você deve marcar um padrão respiratório que permita ao seu corpo inspirar e expirar cada vez mais profundamente.

Depois de incorporar essa forma de respirar, visualize o ar denso que entra em seus pulmões e concentre-se nele: imagine que é cristalino e carregado com tudo o que é fundamental e valioso para si. Neste ponto, é fundamental que pense nas pessoas, situações e objetivos que são importantes para si, e também nas suas ações para alcançá-los.

Em seguida, coloque uma mão no coração e a outra no abdômen. A cada inspiração, sinta o ar expandindo primeiro o abdômen, depois as costelas e por fim seu peito. Continue inspirando e expirando da mesma maneira.

Embora possa sentir que não tem mais nada para dar porque realmente deu tudo ultimamente, pode agradecer por estar aqui e agora neste exercício, trabalhando por e para si. Diga para si mesmo “Sou grato/a por ter pessoas que me amam”, “Sinto-me amado, valorizado e respeitado, por mim mesmo e pelas pessoas ao meu redor”.

Inspire novamente profundamente e expire com um suspiro forte. Inspire novamente e enquanto segura o ar, coloque as mãos na testa. Sinta o relaxamento nos ombros, no abdómen e nas mãos.

Agora deixe sua respiração voltar ao ritmo normal: não tente forçar, tudo precisa de seu tempo.

Traga um sorriso aos lábios, começando a despertar a expressão do seu rosto. Em seguida, mova os dedos e estique o tronco. Quando achar que é a hora, abra os olhos suavemente.

O síndrome de burnout pode ocorrer quando você trabalha há muito tempo e, de repente, cada dia se torna pesado e difícil. Portanto, quando se sentir assim, pode recorrer a este exercício para pausar um pouco suas preocupações, respirar profundamente e recarregar as energias .

DEBRIEFING/REFLEXÃO

Dedicar um tempo a si mesmo é muito útil para prevenir o síndrome de burnout.

É importante destacar que este exercício de mindfulness e meditação, tanto dentro como fora do local de trabalho, é, por si só, insuficiente. Embora ajude a oferecer a adultos trabalhadores momentos de relaxamento, o síndrome de burnout necessita de um tratamento abrangente.

Pergunte-se: como me sentia antes e também depois de fazer a atividade?

Recentemente, já parou para agradecer o que tem, o que é e as pessoas que tem ao seu redor?

Este exercício de meditação ajudou-me de alguma forma?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomenda-se a prática deste exercício ao ar livre, para que cada participante tenha o seu espaço para relaxar e refletir.
- Também é possível praticar este exercício numa sala ou espaço grande.
- Tapete de ioga.
- Recomenda-se ouvir música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA

Meditação para Burnout: Curar o desgaste físico e mental do trabalho - Recuperar a calma. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0CHtrFuvG3c>





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Planear e gerir eficazmente o tempo e as emoções.



TEMPO

Uma semana para o Diário e um mês para o Calendário



TPC 1: Organize o seu tempo e as suas emoções

Nesta atividade pretendemos que os participantes aprendam a gerir e a planear melhor o seu tempo através de um Calendário e de um Diário para as emoções que surgem diariamente:

- **Calendário (Anexo):** para aprender a gerir e planear melhor o seu tempo, deve preencher o calendário com as tarefas a cumprir num mês, de modo a que apareçam organizadas por dias. As tarefas em questão não serão apenas as que realiza a nível profissional, é também importante que inclua as tarefas ou atividades que realiza a nível pessoal, ou seja, no seu tempo livre.
- **Diário das emoções:** a função deste diário é permitir o registo das emoções sentidas durante a semana, tanto ao realizar as tarefas expostas no calendário, como também as emoções para as quais não encontraram uma razão explícita. No caso das emoções negativas, deve comentar a forma como as enfrentou.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

É importante que os participantes tenham em conta o seu auto-cuidado, por isso, procurar alcançar um bem-estar tanto mental como físico. É por isso que queremos que escreva neste calendário e na agenda também atividades de lazer que fazer sentir-se bem.

Para avaliar a eficácia desta atividade, faremos uma série de perguntas:

Que sistema de planeamento do tempo utilizava anteriormente?

Considera esta atividade útil para conseguir uma melhor organização e planeamento do tempo?

Vai continuar a utilizar este método de organização?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomendamos que realize esta atividade num local onde se sinta confortável. Por exemplo: a sua própria casa, um parque, um terraço, uma praia, etc.
- Lápis e folhas de papel.
- É aconselhável ouvir uma música suave ou relaxante durante este exercício.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver dificuldade em escrever, ser-lhe-á dada a opção de utilizar ferramentas de voz para realizar a atividade.

NOTAS

BIBLIOGRFIA

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*.

Available on:

<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>

MATERIAIS/ ANEXOS: CALENDÁRIO

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|
| DOMINGO | | | | | |
| SÁBADO | | | | | |
| SEXTA | | | | | |
| QUINTA | | | | | |
| QUARTA | | | | | |
| TERÇA | | | | | |
| SEGUNDA | | | | | |





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Ser capaz de encarar e reverter
uma emoção negativa.



TEMPO

Sempre que uma emoção negativa se
fizer sentir.

TPC

TPC 2: Música para as suas emoções

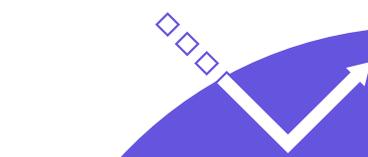
Esta atividade consiste em tentar reverter as emoções negativas que os adultos podem sentir ao longo do dia, durante o trabalho. Para tal, queremos que, de cada vez que sinta uma emoção negativa, procure uma canção/melodia que produza uma mudança, até a transformar numa emoção positiva. Por exemplo:

Tristeza / Alegria.

Desilusão / Otimismo.

Melancolia / Serenidade.

Para isso, é importante prestar atenção às emoções que está a sentir em cada momento e também dedicar o tempo necessário para reverter essas emoções negativas.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A música é uma ferramenta muito útil para fazer com que as pessoas se interessem pela atividade que lhes é proposta. Por esta razão, consideramos que é uma atividade muito atrativa para ser realizada individualmente, sem supervisão de ninguém.

Para avaliar este TPC, pode fazer-se uma série de perguntas, tais como

Que táticas utilizava antes desta atividade para lidar com as emoções negativas?

Acha que esta atividade é útil para conseguir lidar com as emoções da melhor forma possível?

Vai utilizar esta atividade como forma de lidar com as emoções negativas?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Recomendamos que realize esta atividade num local onde se sinta confortável. Por exemplo: a sua própria casa, um parque, um terraço, uma praia, etc.
- Ter um dispositivo que permita a reprodução de música.

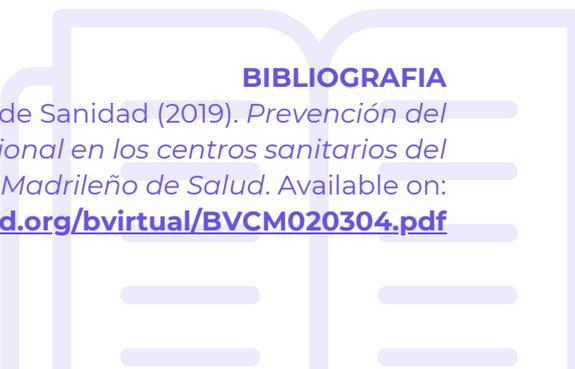
PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

Se um participante tiver dificuldade em escrever, ser-lhe-á dada a opção de utilizar ferramentas de voz para realizar a atividade.

NOTAS



MATERIAIS/ ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



**EXERCÍCIOS
PARA A
PREVENÇÃO
DA DEPRESSÃO**

21 exercícios - Depressão

D.I. AUTO AVALIAÇÃO E TRABALHO COM VOCÊ MESMO

1. O que sabe sobre depressão?
2. Temperatura emocional
3. O quebra-cabeça do contexto
4. Perspetivas diferentes
5. Avaliação do contexto de vida

D.II. O PROCESSO DE MUDANÇA DE PENSAMENTOS-EMOÇÕES-ROTINAS

6. A disposição das atividades diárias
7. Mude a sua história, mude a sua vida
8. Pensamentos alternativos
9. Expectativas diárias
10. O gangue dos tigres
11. Domine os seus tigres
12. O que a sua desesperança tem a dizer?
13. Faça-você-mesmo: atividades
14. O retrato do crítico interno
15. As boas memórias
16. Comportamentos
17. Derrotando seus monstros
18. Tipos de amigos

D.III. PROJETANDO UM FUTURO SIGNIFICATIVO

19. A carta para mim mesmo
20. Uma vida agradável e significativa
21. O novo eu



GRUPO-ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Autoavaliação e consciencialização
Consciencialização e conhecimento sobre depressão



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



DURAÇÃO

20 min

1 O que sabe sobre a Depressão?

Os participantes são divididos em 4 grupos de 3 pessoas (ou dependendo do tamanho do grupo) e deverão fazer uma “viagem” a 4 bases, cada uma com uma pergunta sobre depressão.

O facilitador prepara previamente 4 folhas de flipchart e em cada uma delas, no meio está escrita uma das seguintes questões:

- A depressão é um exagero de um humor vivenciado ou é um humor diferente do “normal”?
- Quais são as causas e características da depressão?
- A depressão é um tipo de reação ou é uma doença?
- A depressão é causada principalmente por stress e conflito psicológico ou está relacionada principalmente a um distúrbio biológico?

Os grupos de participantes são convidados a ir, de vez em quando, a cada flipchart e discutir entre eles e escrever no papel a sua opinião.

Depois de terminar o último flipchart a ser escrito, cada grupo apresentará um no grande grupo.

DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador explica ao grupo alguns factos sobre a Depressão (Ver capítulo Depressão do manual)



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- 4 folhas de flipchart
- marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Autoconsciência - Emoções



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

2

Temperatura emocional

O facilitador faz uma introdução sobre as 6 emoções primárias: Felicidade, Tristeza, Raiva, Medo, Nojo, Surpresa, escrevendo-as no flipchart. Explica também que todas estas 6 emoções são funcionais e desempenham um papel importante no nosso funcionamento diário.

Os participantes são convidados a desenhar um termómetro num papel A4 e a definir, de 0 a 100 graus, o quanto sentiram cada uma das 6 emoções nas últimas 2 semanas.

O facilitador introduz as três “emoções mortais” presentes na Depressão: Raiva, Medo e Culpa. Os participantes são convidados a fazer outro termómetro e a medir, na mesma escala, as 3 emoções, elencando também as situações em que habitualmente sentem cada uma dessas 3 emoções.

De seguida, compartilharão em pares os dois termómetros e o que escreveram.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador pergunta aos participantes as conclusões sobre a sua própria temperatura emocional e as situações que as desencadearam, nas quais sentiram um elevado nível de Raiva, Medo e Culpa.

Concluindo, o facilitador explica como os níveis elevados destas emoções estão relacionados com a Depressão e têm um impacto negativo na definição do humor diário.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Autoavaliação e Conscientização - a influência do contexto social e familiar



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

3

O quebra-cabeça do contexto

O facilitador prepara 36 cartões nos quais escreverá as 36 características do contexto (ver manual, capítulo Depressão, p. 160-161). Os participantes serão divididos em grupos e tentarão ordenar os cartões, compondo a grande imagem do contexto “caçador-coleto” e “sociedade moderna”.

Dependendo do tamanho do grupo, o facilitador dividirá um número igual de características.

Cada grupo, no final, apresentará as características de cada contexto, indicando também quais dessas características têm impacto na sua vida, de forma negativa e quais de forma positiva.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Em grande grupo, o facilitador conclui sobre os aspetos positivos e negativos da nossa vida quotidiana, sublinhando o facto de que algumas das emoções positivas/negativas estão relacionadas com o contexto e o macrossistema sendo muito importante fazer a diferença entre emoções pessoais e emoções vindas de fora do contexto.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- 36 cartões

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Conscientização e mudança de
planeamento (perspetivas alternativas)



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

4

Perspetivas diferentes

Cada participante recebe 3 post-its e em cada um deles deverá escrever (anonimamente)

- uma visão negativa do mundo
- uma visão negativa de si mesmo
- uma visão negativa do futuro

Após a tarefa, os participantes colam os post-its num flipchart, no qual o facilitador escreveu previamente as 3 títulos acima.

Os participantes são então divididos em grupos, devendo cada grupo escolher aleatoriamente 3 post-its sobre cada tema. A tarefa é refletir e discutir o que consideram ser o impacto desse ponto de vista nas pessoas que pensam dessa forma e também como será possível gerar um pensamento alternativo sobre cada um. As alternativas serão escritas no verso de cada post-it, que regressam ao flipchart. No final da atividade, cada participante retira seus próprios post-its, refletindo sobre a alternativa “acrescentada” no verso.

DEBRIEFING/REFLEXÃO

Conclusão do facilitador: nesta tarefa, todas as respostas são possíveis, pois todos nós temos perspetivas diferentes e estamos certos em nossas perspetivas. Por outro lado está em nosso poder escolher a perspetiva em que mais acreditamos, e, ao mesmo tempo, assumir as consequências emocionais dessa escolha.

RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- post-its
- marcadores
- flipchart

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Autoavaliação



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado



Avaliação do contexto de vida

O facilitador faz uma introdução ao tema e à atividade.

Desde os problemas diários de trânsito às grandes perdas, os mais diversos eventos stressantes esgotam os nossos recursos de auto-gestão e prejudicam até a nossa saúde. Nesta atividade, iremos fazer uma pesquisa sobre os “culpados reais” e descobrir as fontes de nossa ansiedade pessoal, pois cada uma de nós apenas poderá transformar a sua realidade a menos que primeiro identifique os culpados que causam a ansiedade.

É de notar que alguns desses itens têm aspetos positivos. Por exemplo, a reforma ou a compra de uma nova casa podem ser emocionantes. No entanto, todas as grandes mudanças, sejam elas positivas ou negativas, acarretam um stress significativo que acompanha o processo.

1. **No último ano ou mais, perdi alguém de quem gosto por morte, divórcio ou separação prolongada?**
2. **Sofri alguma lesão física grave ou doença?**
3. **As finanças causaram-me alguma dificuldade recentemente? Ou fiz alguma compra importante, como uma casa ou um carro novo?**
4. **Estou tendo discussões ou conflitos com alguém?**
5. **Existem problemas no trabalho, como novas responsabilidades, jornadas mais longas ou má gestão?**
6. **Fiz alguma mudança importante em minha vida, como reforma, um novo emprego ou um novo relacionamento?**
7. **Tenho grande responsabilidade pelo cuidado de um pai ou filho?**
8. **Tenho dificuldades diárias, como longas viagens, ruídos perturbadores ou más condições de vida?**
9. **Sofro discriminação com base na raça, etnia, religião, aparência ou identidade sexual?**
10. **Quais são as minhas competências para lidar com desastres, como o isolamento da pandemia de COVID, inundações, furacões e incêndios?**

A ansiedade e a depressão podem resultar de vários fatores; alguns acontecem durante a infância, surgem da nossa história biológica ou são resultado de fatores stressantes atuais. Muitas causas de dificuldades emocionais estão completamente fora do nosso controle, pelo que não devemos sentir-nos culpado ou envergonhados por termos “fardos emocionais” pessoais. Ao mesmo tempo, cada um de nós é responsável por fazer algo a respeito da sua angústia, das suas inquietações. Embora ninguém possa fazer esse trabalho por nós, cada um de nós pode avançar em direção a um amanhã melhor praticando alguns exercícios com ou sem ajuda profissional. Na certeza de que trabalhar para diminuir o nosso sofrimento emocional terá benefícios para toda a vida, se formos pacientes e dedicados. O esforço valerá a pena.

1. **Aspetos físicos (genética, medicamentos, doenças, lesões):**
2. **A Minha história pessoal:**
3. **As atuais causas de stress na minha vida:**



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador faz uma revisão sobre os momentos “AHA” de cada participante, ou seja, sobre a forma como o contexto de vida de cada um está impactando o estado emocional.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

“The Current Culprits Survey”
(imprimir QRcode)

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado _____



OBJETIVOS

Planeie a mudança _____



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado _____



TEMPO

Não especificado _____

6 O disposição das atividades diárias

Os participantes recebem um calendário da última semana (por exemplo, impresso do google calendar) e devem preenchê-lo com todas as atividades que lembram ter feito, nessa semana.

Após o preenchimento do calendário deverão avaliar cada atividade, de acordo com a seguinte avaliação:

- 1 - agradável
- 2 – gratificante
- 3 - significativo
- 4 – inspirador
- 5 – relaxante
- 6 - emoção negativa (escrevendo para cada uma nesta categoria, o sentimento sobre aquela atividade)

De seguida, os participantes contam quantas atividades de cada categoria realizaram na semana referida. Para cada categoria, o facilitador pede então aos participantes que partilhem os seus resultados no grande grupo. Num flipchart, o facilitador regista exemplos de cada categoria foram indicados, evidenciando-se assim como as mesmas atividades podem ter impactos diferentes em cada um de nós.

Após esta partilha, pede-se aos participantes que revejam novamente o seu calendário semanal e substituam duas atividades avaliadas com o item 6 por duas atividades que seriam avaliadas de 1 a 5. Mais uma vez, os participantes são convidados a refletir sobre a diferença e desafiados a decidir sobre duas atividades que pretendem substituir no seu dia a dia.

DEBRIEFING/REFLEXÃO

No grande grupo, os participantes partilham as conclusões e qual a atividade que se propõem a fazer, a fim de alimentar o processo de mudança.

RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA

Munoz - Manual de Terapia de Grupo
para Tratamento da Depressão em TCC,
p. 28-29





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Projeção da mudança no futuro



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

7

Mude a sua história, mude a sua vida

O facilitador coloca algumas questões aos participantes.

Qual é a história que cada um de vocês conta a si mesmo sobre a depressão? Qual é a sua opinião interna sobre sua condição (exemplos: *“Eu não deveria me sentir assim”*; *“Preciso apenas de me esforçar mais e irei superar isso”*; *“Sou uma vítima das minhas circunstâncias”*; *“A depressão foi transmitida ao meu DNA”*; *“A minha infância dolorosa originou a minha depressão”*).

O facilitador dá instruções para as tarefas:

1. Cada um de dos participante deve escrever a sua história, deixar fluir, sem autoedição ou filtragem.
2. Num segundo momento, devem escrever um outro texto, uma outra narrativa sobre si próprios, uma narrativa que desejem abraçar. A história das vossas vidas sem depressão.

Depois de realizarem as duas tarefas, os participantes são convidados a conversarem em pares e partilhar o que escreveram.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador convida o grupo a analisar o impacto das histórias que contamos a nós mesmos sobre a realidade e circunstâncias das nossas vidas.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

papel e canetas

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Implementar a mudança de
pensamentos e encontrar
pensamentos alternativos



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

8

Pensamentos alternativos

Os participantes posicionam-se em círculo e recebem uma folha A4 (abaixo):

| | |
|--|--|
| <p>Evento de ativação (o que aconteceu?)</p> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>Consequência (Como reagi?)</p> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <p>Crença sobre o que aconteceu (O que disse a mim mesmo sobre o que aconteceu e influenciou a minha reação?)</p> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>Disputando a crença (que pensamentos alternativos que me ajudariam de maneira mais saudável)</p> <hr/> <hr/> <hr/> |

Cada participante preencherá o primeiro quadrado, evocando um evento que tenha sido impactante dos últimos 6 meses. Preencherão depois, os dois quadrados seguintes. Após esta tarefa, cada participante entregará a sua folha à pessoa à sua direita, que, por sua vez, escreverá o pensamento alternativo. As folhas circularão por todos os participantes até regressarem ao autor(a). Desta forma, cada pessoa receberá diversos pensamentos alternativos em resposta ao seu questionamento.



GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Autoavaliação, consciencialização, planear a mudança



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

9

Expectativas diárias

o facilitador relembra que as expectativas fazem parte da nossa vida e a interpretação de cada acontecimento da nossa vida é o resultado da comparação entre a expectativa e o resultado dela.

Os participantes são então convidados a desenhar a sua mão direita numa folha A4. Em cada dedo eles escreverão uma expectativa em relação a um aspeto de sua vida (Como gostaria que fosse esse aspeto de sua vida? Como gostaria de se sentir nesse campo de sua vida?) Os dedos são:

- trabalho (vida profissional)
- família nuclear (sua própria família)
- família extensa (incluindo família original)
- Relacionamento de casal
- amigos

No meio da mão, os participantes deverão escrever sobre "Relação comigo mesmo".

Num segundo momento, deverão virar a folha e desenhar novamente a mão. Nos dedos respetivos, deverão escrever como essas expectativas são cumpridas (ou não) no seu dia a dia.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Em grande grupo, o facilitador realiza um debriefing sobre o impacto emocional das expectativas não cumpridas e o facto de, também, para as cumpridas, a nossa mente tende a minimizar o impacto, tomando-o como garantido.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- papel
- canetas
- marcadores

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



OBJETIVOS

Conscientização, implementação dos primeiros passos: "caçar" os pensamentos disfuncionais



TEMPO

Não especificado

10

O gangue dos tigres

Os gatilhos externos de uma depressão podem ser como tigres/ou outros animais escondidos no capim. A maioria desses "tigres" está escondida na nossa vida diária e pode ser difícil perceber sua presença.

O facilitador desafia os participantes a escreverem uma lista de situações que tenham acontecido no último mês e em cada situação, escreverem a emoção que sentiram. A seguir, deverão atribuir um animal essa emoção (pode ser tigre, lobo, girafa, etc.).

Cada participante deve ter três emoções principais, as respectivas situações provocadoras, ou seja, ter três animais "correndo atrás de si". Cada participante recebe três envelopes (com cores diferentes) devendo desenhar cada animal num envelope.

Os participantes forma grupos de três pessoas e são convidados a compartilhar sobre seus animais. como segue:

- situações preferidas para aparecer
- qual é a comida favorita deles? (quais pensamentos são "nutritivos" para eles? (tornando-os maiores...))
- Qual é o inimigo mais poderoso? (Qual é o pensamento que é assustador?)

Os participantes levam os envelope consigo no final da sessão, com a tarefa de diariamente colocar uma estrela (ou qualquer outro autocolante) no envelope do animal, sempre que este aparecer. Para tal, os participantes deverão "caçar" os animais e verificar, após uma semana, qual dos três é o mais poderoso, isto é, qual deles recebeu mais autocolantes. Esse é o animal que deve ser "caçado", prioritariamente.

DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador relembra que os animais (gatilhos) e as emoções negativas não desaparecem sem esforço. É preciso estar atento à presença deles e tomar, todos os dias, a mesma decisão de sair dos pensamentos negativos e/ou questioná-los

RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Planeje a mudança



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

11

Domine seus tigres

O facilitador refere que esta atividade é sequencial da anterior. Assim, após encontrar o “animal vencedor”, cada participante deverá identificar o problema/situação que faz esse animal aparecer com mais frequência. A seguir, os participantes deverão trabalhar nos seguintes passos:

- Definir o problema.
- Estabelecer metas para mudança
- Pensar em soluções
- Avaliar cada solução
- Implementar um plano de ação
- Avaliar o resultado

Defina o problema

Descreva o problema em termos comportamentais específicos, e não em termos de sentimentos vagos e generalizados.

Avalie cada solução

Examine as soluções encontradas e anote os prós/contras ou as vantagens/desvantagens de cada uma.

Estabeleça metas para mudança

Faça uma descrição específica, concreta e realista de como gostaria que a situação mudasse para se sentir menos deprimido? Como gostaria de lidar com a situação e qual é o resultado realista mais desejável? Se o problema que o deprime é a “saúde física precária”, quais seriam as indicações específicas de uma melhor saúde?

Implemente um plano de ação

Depois de selecionar uma solução, divida-a em vários componentes ou tarefas, de forma a que possa alcançá-la. Descreva o que precisa fazer, quando o fará e que problemas que poderá encontrar ao realizar a tarefa. Em seguida, registre se tentou ou não.

Pense em soluções

Escreva quantas soluções diferentes para o problema puder imaginar, sem pré-julgar ou avaliar quais são as melhores.

*Sugestão: passar o papel a outra pessoa do grupo para preencher.

Avalie o resultado

A resolução de problemas não termina com a ação. É importante avançar para esta etapa final e realmente determinar se o seu curso de ação foi eficaz ou, pelo menos, se está no caminho certo. Existem dois resultados a considerar. Primeiro, a solução que você levou à mudança que deseja? E segundo, como o processo de implementação da solução – o plano de ação – afetou a sua disposição?



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Após a partilha em pares, apresentam-se as conclusões em grande grupo.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Conscientização e implementação da mudança



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

12

O que sua desesperança tem a dizer?

O facilitador faz uma introdução sobre a Desesperança.

Uma pessoa pode estar numa posição desesperada se ficar preso no trânsito em hora de ponta a caminho do aeroporto, faltando apenas vinte minutos para a partida do seu voo. A desesperança na depressão é outra questão. Nela, a pessoa tem opções para agir de alguma forma, mesmo que as ações sejam pequenas, na maior parte das vezes, a pessoa simplesmente não acredita que consiga mudar. Neste estado, a pessoa não tem qualquer possibilidade de sucesso, melhoraria, obter ajuda ou encontrar uma solução. Contudo, esta noção de desesperança é um mito.

A desesperança é um mito porque a mente humana foi feita para a adaptabilidade. Podemos gerar ideias diferentes, fazer previsões e avançar em direção a oportunidades futuras positivas. Podemos evitar riscos excessivos e perigos visíveis. Podemos resolver problemas. No entanto, muitas vezes, esquecemo-nos que estas capacidades estão ao nosso alcance – se as procurarmos.

A atividade proposta centra-se numa abordagem adaptativa para lidar com este sentimento de desesperança.

A chave para essa abordagem é reservar um tempo para contestar seus pensamentos desesperadores. Como que fazendo uma pergunta à mente desesperada como ponto de partida e, em seguida, responder-lhe, explorando as opções que disponíveis. Abaixo, seguem dois exemplos.

- Pensamento desesperado: Não tenho o que é preciso para mudar.
- Pergunta: O que posso trabalhar para mudar que valha a pena e esteja sob meu controle?
- Resposta: Comecei a trabalhar as sensações depressivas e o humor. Fiz progressos. Posso fazer mudanças positivas e já estou a conseguir.

- Pensamento desesperado: Vou sofrer para sempre.
- Pergunta: Onde está a prova de que meu humor permanecerá constantemente negativo?
- Resposta: A resposta é que não há provas de que meu humor deprimido continuará para sempre. A educação sobre a depressão me dá uma previsão diferente. As probabilidades favorecem que aprenderei a controlar os sintomas da depressão. Ideias irrealistas estão sujeitas a avaliação e revisão. O exercício físico ajuda a aumentar as endorfinas, ou substâncias químicas cerebrais que fazem me sentir bem. Resumindo, tenho muitas maneiras de mudar que tenho o poder de iniciar.

De acordo com o modelo acima, os participantes farão uma dramatização com três personagens, formando-se então grupos com três pessoas (tríades). Cada pessoa deve pensar primeiro no discurso da sua desesperança e anotá-lo num pedaço de papel.

Os personagens da tríade são: a Desesperança, a Esperança e o autor do discurso, que verão interagir entre si.. A encenação durará 5 minutos ou até que o facilitador pense que a pessoa conseguiu sair da posição de desesperança. As instruções para role.play são:

- A Desesperança faz o discurso.
- A Esperança faz uma pergunta à Desesperança.
- A Desesperança dá uma resposta desafiadora.
- A Esperança continua a fazer perguntas até que a desesperança não tenha mais resposta (se sente bloqueada)
- A pessoa que possui essa Desesperança (o autor) está observando e tomando notas.

Sugestão de Trabalho para Casa: fazer este exercício consigo mesmo quando a Desesperança aparecer com um discurso. Desempenhe em simultâneo o papel de Esperança, mas não de uma forma irreal. Esperança não é ver tudo rosa, mas ter fé que conseguirá chegar a um ponto de iluminação.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Refletir com o grupo a seguinte frase:
“Esperança não é ver tudo rosa, mas ter fé que você conseguirá chegar a um ponto de iluminação.”



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Aprender a agir de forma diferente



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

13

Faça-Você-Mesmo: atividades

(*este é um exercício para o final do processo)

1. Numa sessão anterior, todos os nomes dos participantes do grupo serão colocados em pedaços de papel e numa caixa e cada participante extrairá um nome da caixa. Na sessão seguinte deverão trazer para essa pessoa, um calendário Faça-Você-Mesmo (para 3 meses) e oferecê-lo à pessoa, indicando como escolheram o modelo (template) mais adequado.
2. Num segundo momento, os participantes devem escrever em pedaços de papel 12 atividades que ajudem a relaxar, a ter esperança, a sentirem-se conectados consigo mesmos, a sentirem-se confiantes, a sentirem-se motivados, etc. Cada participante apresenta as suas atividades. As atividades são então misturadas numa caixa, para que cada participante tire 12 atividades aleatoriamente.
3. Os participantes observam o seu calendário e tentam colocar nele as 12 atividades recebidas. Podem dedicar uma semana a uma atividade específica: da pintura, das caminhadas...
4. Em casa, os participantes deverão cumprir o mais possível este calendário.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Em cada uma das sessões seguintes, logo no início, o facilitador convidará os participantes a partilharem as suas concretizações e como se sentem com elas.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Conscientização e implementação da mudança



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

14

O retrato do crítico interno

1. Os participantes são convidados a refletir sobre seus pensamentos nos quais se autocríticam e a escrevê-los num pedaço de papel.
2. Os participantes formam pares. Cada um, descreve ao parceiro o seu “crítico interno” que tenta desenhar esta descrição, ocultando-a do seu colega. Pode fazer perguntas para melhor completar o seu desenho. Pode usar recorrer a seres humanos, animais, personagens de filmes, etc. Depois de terminar (sem mostrar o desenho), os participantes trocarão de papéis. Quando ambos os desenhos/retratos dos “críticos internos” respetivos estiverem prontos, os participantes mostram os seus desenhos ao colega e acrescentam no final da página a descrição que fizeram.
3. As mesmas tarefas são repetidas, com novos pares, e desta feita sobre o Amigo Interior.
4. Ao fim das rondas, todos os participantes terão o retrato do seu Crítico Interior e do seu Amigo Interior.

Trabalho de casa : afixar os retratos em sua casa e todas as manhãs optar por ter um deles por perto.

Se escolher com muita frequência o Amigo Interior, seu Crítico Interior se sentirá negligenciado e se tornará mais vocal. Não o ignore completamente. Ouça o que ele tem a dizer e agradeça por cuidar de si, com a melhor intenção. Os críticos internos têm a intenção de protegê-lo de emoções negativas, como a decepção, o medo, a tristeza, etc. Porém, você não é uma vítima, então pode proteger-se. E seu Amigo Interior irá ajudá-lo com palavras gentis e esperança. Após agradecer ao Crítico Interior, ligue-se ao Amigo Interior e ouça o que ele tem a dizer naquela situação. Agradeça-lhe também, observe o que ambos têm a dizer. Decida o que o ajudaria em ambos os discursos naquele momento, para seus objetivos naquele dia.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador pergunta, numa ronda circular, a cada participante, quais são os seus sentimentos em relação a essas 2 personagens e se, tendo de optar por ter uma relação mais próxima, com quem delas o fariam.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Implementar a mudança – relembrar aspetos positivos de suas vidas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

15 As boas memórias

O facilitador lembra que não devemos esperar até nos sentirmos deprimidos para tentar recordar memórias positivas pela primeira vez. É importante que cada memória positiva seja detalhada, incluindo informações específicas sobre a hora, o local e as circunstâncias em que a experiência positiva aconteceu.

Os participantes são convidados a dividir uma folha de papel em alguns quadrados, representando diferentes momentos (pedaços da vida). Em cada quadrado, devem descrever dois momentos nos quais se sentiram felizes/relaxados ou sentiram um sentimento/emoção positiva significativa.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Concluir com o grupo: todos temos pontos positivos e negativos. A nossa perspetiva pessoal sobre a nossa vida é a combinação da forma como conectamos esses momentos e a história que contamos sobre nós mesmos.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Conscientização e mudança de comportamento



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

16 Comportamentos

Os participantes são convidados a preencher, individualmente, a tabela seguinte:
Listar na coluna da esquerda algumas das coisas que faz quando se sente deprimido e que têm um impacto negativo em sua vida. Registrar esse impacto negativo e, finalmente, na coluna da direita, listar algumas atividades úteis que poderia realizar para ajudá-lo a se sentir um pouco melhor.

| Ações destrutivas que eu faço | Impacto negativo que elas têm em mim. | Ações mais úteis que eu poderia fazer. |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | |

Depois de preencher a tabela, os participantes formam pares e partilham o que escreveram.

Trabalho de casa:

Os participantes são convidados a observar-se na próxima semana e a tomar notas sobre os seus comportamentos destrutivos/úteis.

DEBRIEFING/REFLEXÃO

Enquanto os participantes conversam em pares, o facilitador pede-lhes que olhem para as respostas escritas na primeira coluna e pensem de que forma esse comportamento lhes é familiar.

- Quão familiares são esses comportamentos para si?
- Há algum membro da sua família que tenha comportamento igual ou semelhante?
- Quão familiares são as coisas úteis em que você pensou?
- Há algum outro membro da sua família/amigo/colega pense assim?
- Qual foi o impacto positivo que você observa ter em outras pessoas?

Conclusão: a maioria dos comportamentos destrutivos que praticamos diariamente são aprendidos desde a infância e são mecanismos de enfrentamento que observamos nos outros. O caminho para aprender comportamentos úteis é o mesmo: observar, documentar e tentar caminhos diferentes até encontrar a combinação certa para si.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Implementar a mudança na vida diária



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

17

Vencendo seus monstros

O facilitador explica que a atividade será de artes plásticas.

1. Somos frequentemente visitados pelo nosso Monstro da Raiva. Cada participante deve pensar no seu próprio monstro de raiva e escolher uma argila colorida. Deve moldá-la e dar-lhe um nome. É o seu Monstro da Raiva. Quando todos os Monstros da Raiva estiverem prontos e batizados, são apresentados e descritos aos restantes participantes. Cada participante fala assim um pouco de si, da sua perspetiva sobre as coisas, sobre si mesmos e sobre a realidade.
2. Seguir os mesmos passos para o Monstro do Medo.
3. Seguir os mesmos passos para o Monstro da Culpa.

Com os monstros finalizados, os participantes devem responder às seguintes perguntas:

- **Gostaria de fazer seus três monstros desaparecerem?**
- **De que forma estes monstros da Raiva/Medo/Culpa estão presentes na sua vida?**
- **A que tipo de ações/atitude estes monstros o conduzem?**
- **Alguma vez tentou lutar?**
- **Consegue pensar em outras maneiras de dizer ao seu monstro para ir embora?**
- **Sabe como poderia torná-lo mais fraco do que você?**

DEBRIEFING/REFLEXÃO

Depois das reflexões em pares, faz-se a partilha em grande grupo.

- O que o surpreendeu nos seus monstros?
- O que descobriu sobre eles e como lutar com eles?

RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado _____



OBJETIVOS

Reconstruir rede social de apoio



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado _____



TEMPO

Não especificado _____

18 Tipos de amigos

Nas caixas abaixo, os participantes devem listar alguns dos seus amigos, refletindo sobre como cada tipo de amizade é única e também sobre os pontos fortes e fracos de cada relacionamento.

*Se alguns participantes informarem que não têm amigos, podem pensar em pessoas que tenham essa característica.

| | | |
|--|---|---|
| <p>Amigos que procura quando tem um problema.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Amigos com quem compartilha um interesse comum.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Alguém que o ajuda a ser uma pessoa melhor e a alcançar seus objetivos.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>Amigos com quem conversa às vezes.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Amigos com quem não fala sobre problemas.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Amigos que são apenas uma boa diversão.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>Amigos que compartilham os seus problemas consigo.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Amigos em quem não pode confiar segredos.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Tem algum outro tipo de amigos? Liste-os aqui:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |

Os participantes são divididos em grupos de 3 a 4 pessoas e devem partilhar o que escreveram. O facilitador sublinha o facto de que não só o tipo de amigo é importante, mas também o nosso próprio comportamento em relação a esses amigos.

Num segundo momento do exercício, os participantes são convidados a escrever nas mesmas caixas (no verso), como se comportam e se relacionam com estes amigos.

Trabalho de casa:

Na semana seguinte, os participantes devem realizar uma ação ou tomar uma iniciativa com pelo menos duas pessoas sobre as quais escreveram no exercício acima.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A conclusão é escrita pelo facilitador no flipchart (sobre como os amigos podem ajudar e como o nosso próprio comportamento é importante na manutenção das relações sociais).



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Atividade de acompanhamento e criação de esperança



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

19

A carta para mim mesmo

*Este exercício pode ser usado no final do programa.

O facilitador cria espaço seguro e criativo, no final de uma sessão de grupo e convida os participantes a projetar-se no futuro, após:

- 3 meses
- 6 meses
- 1 ano
- 5 anos.

O objetivo é refletir sobre todo o processo de mudança e escrever algumas conclusões para o futuro e algumas ideias principais que serão importante lembrar nesses momentos (mencionadas acima).

Devem escrever uma carta para si mesmos, usando o exemplo de <https://www.futureme.org>



DEBRIEFING/REFLEXÃO



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Manutenção da mudança e acompanhamento



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

20

Uma vida agradável e significativa

Numa folha A4, os participantes escrevem, pelo menos, dois exemplos da sua própria vida (no momento presente) para cada uma das seguintes dimensões:

- **Emoção positiva** – uma experiência de afeto positivo, como felicidade, alegria, orgulho, conforto ou interesse.
- **Envolvimento** – ficar completamente absorvido em uma atividade, a ponto de sentir como se o tempo parasse e você perdesse a autoconsciência.
- **Significado** – pertencer e servir algo maior do que você (por exemplo, grupos religiosos, partidos políticos, organizações comunitárias, organizações sem fins lucrativos).
- **Realização** – a busca pelo sucesso, realização e domínio por si mesmos, e não simplesmente como um meio de adquirir mais dinheiro ou status.
- **Relacionamentos positivos** – a capacidade de dar e receber amor nas relações sociais e de buscar relacionamentos positivos e afetuosos com os outros para seu próprio bem.

*A folha de registo pode ser uma tabela com cinco linhas conforme segue:

| |
|---------------------------|
| Emoções positivas |
| Envolvimento |
| Significado |
| Realização |
| Relacionamentos positivos |

No verso do papel, a tabela será a mesma e os participantes deverão desenhar um símbolo para cada um dos exemplos. Terão no total dez símbolos, dois por linha.

Os participantes caminharão pela sala, mostrando diante dos demais o papel com os símbolos, sobre fundo musical. Quando o facilitador fizer um sinal ou mudar/parar a música, os participantes param na frente de outra pessoa e compartilham o significado de um símbolo.

Isto é repetido até que todos expliquem aos outros todos os 10 símbolos.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

- Como se sente quando olha para seus símbolos?
- Qual é o estado emocional que esses símbolos estão proporcionando a você?
- O que aconteceria em sua vida diária se conseguisse criar contextos para viver o máximo que puder as emoções positivas, encontrar significado no que você faz, realizar, cultivar relacionamentos positivos e se envolver na criação de sua própria vida .?

O facilitador sublinha no debriefing a importância da responsabilidade pessoal na criação de contextos em que estes sentimentos aparecem.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:



BIBLIOGRAFIA

Clark





GRUPO ALVO

Não especificado



OBJETIVOS

Acompanhamento



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

Não especificado

21 O novo eu

Com uma música relaxante de fundo, os participantes farão uma revisão do seu processo interno de mudança durante as sessões e participação neste programa, escrevendo uma história sobre isso. A história deve começar com:

Era uma vez uma pessoa....

Depois de escrever a história, os participantes farão uma representação da mudança/do processo/sua esperança sobre o futuro/seu novo eu para ancorar a mudança, em barro.

No encerramento, lerão as suas história uns aos e explicarão os símbolos.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador irá sublinhar a importância de ter um símbolo, uma âncora para a mudança, para poder voltar atrás e focar-se no símbolo quando se sentir triste ou sentir que a depressão está a tomar o controlo das decisões da sua vida.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- argila /barro

BIBLIOGRAFIA





**EXERCÍCIOS
PARA O PLANEAMENTO
DE CARREIRA**



21 Exercícios para Planeamento de Carreira

C.I. Auto-conhecimento

Centra-se na exploração dos seus próprios valores, personalidade, motivações, interesses e competências.

Personalidade: 2 O meu acróstico

Competências de abordagem:

3 Os meus pontos fortes

4 Fazer corresponder

Sobre os seus interesses:

7 O que eu gosto ou não gosto de fazer

Definição de Valores:

6 Encontrar os seus valores fundamentais

8 O emprego ideal

9 A minha inspiração

18 Defina as Prioridades da sua Vida

Motivação:

10 Um sonho acalentado

13 Faça o seu lema

16 Transforme os seus pontos fracos em pontos fortes

19 Começar com um Fim em mente

C.II. Exercícios de orientação para os objetivos

Esta categoria centra-se no aspeto prático da definição de objectivos eficazes na sua carreira:

1 Seja S.M.A.R.T.

5 A minha linha de vida

C.II. Planeamento de carreira e desenvolvimento profissional contínuo

Exercícios para o ajudar no seu crescimento profissional e na mudança ao longo da vida.

11 Personalize o seu local de trabalho

12 Ultrapassar os seus medos

14 Como se apresentar num CV

15 Investindo nas "soft skills"

17 Equilíbrio trabalho-vida pessoal

20 O "elevator pitch"

21 A minha rede.

Propostas de Sequência/Associação

Exercícios 5 e 14 / Exercícios 3 e 16 / Exercícios 6 e 18 / Exercícios 20 e 21



GRUPO ALVO

Adultos _____



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado _____



OBJETIVOS

Aprender a estabelecer objetivos
realistas. _____



TEMPO

15 min _____

1 Seja S.M.A.R.T.

A sigla SMART significa "Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound" (**Específico, Mensurável, Atingível, Relevante e Temporal**).

O facilitador começa por questionar o grupo sobre a importância de estabelecer objetivos. Pode lançar uma frase filosófica para estimular o debate: "Se não tiveres direção, nenhum vento te será favorável" (Séneca).

Após o debate inicial, o facilitador explica que estamos perante um desafio constante, que nos obriga permanentemente a orientar o raciocínio e a ação para o futuro, a estabelecer prioridades e a definir exatamente para onde queremos ir.

É entregue aos participantes uma folha de papel com uma frase para ser completada:

O meu objetivo é _____ [objetivo específico] até _____ [calendário ou prazo].

Vou atingir este objetivo através de _____ [passos possíveis para atingir o objetivo] e vou atingi-lo quando _____ [mensurável].

A concretização deste objetivo irá _____ [relevância do objetivo e dos resultados].

Para ser eficaz, um objetivo tem de ser:

ESPECÍFICO

Um objetivo específico responde a perguntas como: *O que é que precisa de ser alcançado? Quem é responsável por ele? Que medidas devem ser tomadas para o alcançar?*

MENSURÁVEL

Quantifique os seus objetivos, especificando o quanto pretende atingir o seu objetivo. Desta forma, saberá quando o alcançou.

ATINGÍVEL

Definir objetivos que não sejam demasiado fáceis ou impossíveis de alcançar.

RELEVANTE

Certifique-se de que o seu objetivo é realmente importante. Deve concentrar-se em objetivos que sejam relevantes e importantes.

TEMPORAL

Certifique-se de que tem um prazo claro para atingir os seus objetivos. Sem um prazo, não terá qualquer vontade ou motivação para atingir o seu objetivo.

Após a explicação, as respostas dos participantes devem ser mais ou menos assim:

O meu objetivo é enviar 3 mensagens de correio eletrónico para vagas de emprego abertas até ao final da semana.

Vou atingir este objetivo escrevendo um rascunho com todos os anexos necessários e atingi-lo-ei quando tiver enviado pelo menos 3 e-mails.

O cumprimento deste objetivo ajudar-me-á a encontrar um emprego na área em que pretendo trabalhar.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A definição de objetivos pode trazer inúmeras vantagens, nomeadamente aumentar a autoconfiança, eliminar e clarificar expectativas, ajudar a produzir mais e melhorar o desempenho, aumentar a motivação, ajudar a decidir como utilizar o tempo e ajudar a reduzir o stress e a ansiedade. A preocupação com os objetivos deve ser diária, para que os resultados estejam mais próximos de serem alcançados. Quanto mais os vários objetivos (anuais, semestrais, trimestrais, mensais, semanais, diários) estiverem em harmonia, melhor será a gestão do tempo.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Recomenda-se que este exercício seja feito numa sala com mesas e cadeiras.

Necessita de:

- Folhas
- Canetas

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÃO

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

Developing a S.M.A.R.T. Career Plan
<https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>

BIBLIOGRAFIA

How to write SMART goals (with examples)

<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals#:~:text=What%20are%20SMART%20goals%3F,within%20a%20certain%20time%20frame>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Auto-apresentação.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

10 min

2

o meu Acróstico

O facilitador dá aos participantes papel e canetas e coloca a seguinte pergunta:

O que significaria o seu nome se o seu nome fosse um acróstico que o representasse?

O facilitador explica o que é um Acróstico, para os participantes façam um, com o seu nome, podendo ser tão criativos quanto quiserem. (Podem usar adjetivos ou frases completas).

Exemplo: Maria

- **M**etódica
- **A**tenta
- **R**esponsável
- **I**nformada
- **A**utónoma

Este jogo pode ser aplicado ao mundo dos negócios quando se está a tentar encontrar uma identidade para a sua empresa, pequeno negócio, nome artístico, associação, etc. Em seguida, o facilitador pede aos participantes que escrevam o seu acrónimo, mas desta vez centrando-se nas características que têm ou deveriam ter enquanto trabalhadores e dá novamente o exemplo.

(Maria):
Metódica
Atenta
Responsável
Informada
Autónoma



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Uma atividade fácil e divertida para envolver os participantes e convidá-los a partilhar os seus acrósticos e o que representam, a fim de compreenderem a sua personalidade e os seus valores, que estão na base de todas as atividades humanas e também das suas carreiras. Os participantes podem então indicar se acham que já possuem essas características ou como esperam adquiri-las.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÃO

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- paper and markers

BIBLIOGRAFIA





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Valorizar os seus pontos fortes
imaginando o seu uso no dia-a-dia.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

20 min

3

Os meus Pontos Fortes

O facilitador pede aos participantes que escrevam 3 dos seus pontos fortes mais importantes numa folha de papel (3 minutos).

A seguir, devem dobrar os papéis de modo a não ser possível ler e colocam-nos numa caixa ou num cesto.

Num momento seguinte, cada participante retira da caixa um ponto forte ao acaso.

O desafio é: pensar em oportunidades para utilizar esse ponto forte em diferentes situações, especialmente em relação a quaisquer desafios que possam encontrar.

Convide os participantes a questionarem-se sempre que possível:

"Como é que este ponto forte pode ajudar-me numa dada situação?"

(5 min)

Quando usar o seu ponto-forte:

- situação do dia-a-dia
- situação profissional
- relacionamento com outros

Exemplo: "Ser gentil, de que forma isso ajuda ao meu relacionamento com os colegas?"



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Os participantes discutem com o grupo como utilizariam o ponto forte escolhido aleatoriamente 10 min.

No final, atribuir a tarefa do dia: os participantes devem escolher a sua "força da sorte do dia", que pode ser uma força pessoal ou uma das forças mencionadas pelo grupo..



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÃO

Se o grupo for muito grande, fazer grupos mais pequenos para o momento da discussão.

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Post-its
- um cesto
- marcadores





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Compreender como forças e fraquezas através de um ponto de vista externo.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15 min

4

Fazer corresponder!

O facilitador pede aos participantes para escreverem uma descrição de si próprios, especificando quais são, na sua opinião, as suas qualidades positivas e negativas.

Os participantes podem perguntar uns aos outros: “quais são os meus pontos fortes e fracos?”

Depois de recolhidas as opiniões, cada participante deve verificar se coincidem com o que pensa de si próprio. (Quanto mais pessoas envolver nesta investigação, mais fiáveis serão os resultados.)

| Na minha opinião | | Na opinião de outros | |
|---|-----------|--|---------------|
| Forças | Fraquezas | Forças | Fraquezas |
| <ul style="list-style-type: none"> • força ✓ • bem humorado • ambição ✗ • bom-senso ✗ | teimosia | <ul style="list-style-type: none"> • gentileza ✓ • força ✓ | ingenuidade ✗ |



DEBRIEFING/REFLEXÃO

- O que aprendeu sobre si próprio?
- Ficou surpreendido com as descrições que recebeu dos outros?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- Esta é uma tarefa que pode ser atribuída como trabalho de casa.
- Tenha em conta que é uma atividade que pode ferir os sentimentos de alguém.
- Certifique-se de selecionar as pessoas certas para perguntar, pessoas em quem confia e com quem tem uma boa relação.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÃO

NOTAS





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Refletir nos fatores que têm influenciado a sua vida até agora.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

20 min

5 A minha linha de vida

O facilitador faz uma introdução ao exercício: este exercício visa "aquecer" e fazer refletir sobre os factores que afetaram as escolhas de vida dos participantes até agora. Assim, os participantes podem recordar como tomaram decisões, o que os levou ao ponto em que se encontram e que acontecimentos foram essenciais para eles até agora.

O facilitador apresenta a tarefa:

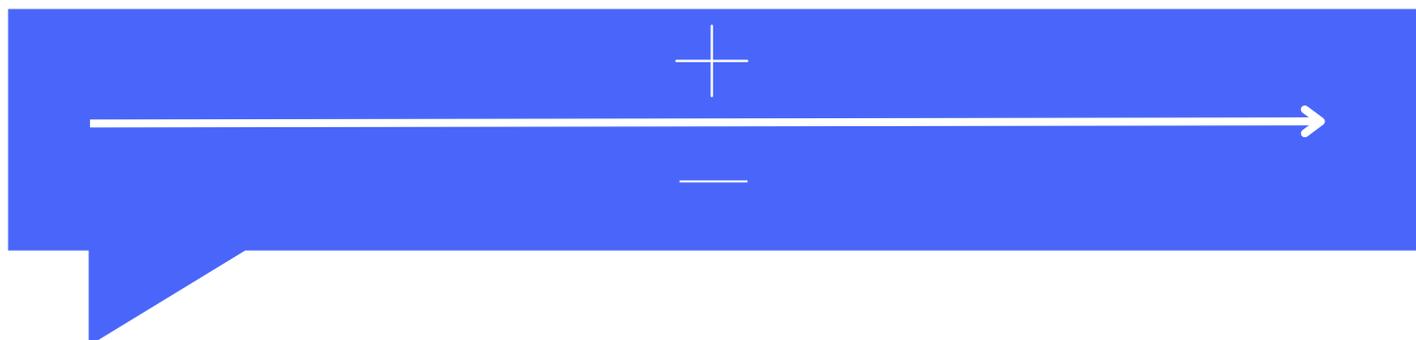
1. Devem desenhar uma seta comprida que represente a sua linha de vida. À esquerda, fica o início da linha da vida, estendendo-se a linha para a direita, em direção ao futuro. Acima da seta, há um sinal de *mais* que representa as coisas positivas da sua vida e, abaixo da seta, há um sinal de *menos* que representa as partes mais negativas e difíceis da sua vida.

Os participantes para refletirem sobre estes aspetos e preencherem a linha da sua vida (5 min)

Pessoas importantes
Acontecimentos importantes
Objectivos
Sonhos
Interesses.

Devem desenhar e escrever algumas palavras resumidas sobre acontecimentos positivos importantes acima da linha. Por baixo da linha, têm de escrever circunstâncias mais negativas ou difíceis. Podem pensar nos acontecimentos e oportunidades que tiveram e no que aprenderam. Podem também pensar no futuro e sonhos que têm. (10 min)

2. Surge em seguida uma pergunta feita pelo facilitador: "Pode falar-me um pouco de si?" Não há espaço para contar toda a história da sua vida, por isso precisa de contar as coisas que são mais relevantes para um futuro empregador. Pode falar das suas experiências pessoais e profissionais. (tendo a linha da sua vida como base).





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Após as tarefas, reserve algum tempo para terminarem esta etapa, refletindo sobre os acontecimentos que afetaram as suas escolhas de estudos e de carreira.

Pergunte aos participantes se conseguem ver algum tema unificador na sua história de vida. Como é que o apresentariam?

“A nossa história de vida molda quem somos e quem nos queremos tornar. Olhar para trás pode ajudar-nos a compreendermo-nos melhor a nós próprios e à nossa situação atual.”



RECOMENDAÇÕES E DICAS

papel e marcadores

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

O exercício pode ser executado individualmente, com um balanço em grupo, ou em conjunto, como um brainstorming sobre uma linha de vida, para comparar os marcos da vida das pessoas e o quão diferentes ou semelhantes podem ser.

NOTAS



BIBLIOGRAFIA
<https://www.kth.se/>



GRUPO ALVO
jóvens adultos



OBJETIVOS
compreender os seus valores para poder atingir o seu potencial.



NUMERO DE PARTICIPANTES
Não especificado



TEMPO
25 min

6 Encontrar os seus Valores fundamentais

Os facilitadores pedem aos participantes as seguintes:

1. ordenar a lista de valores em três categorias (5 min)

Muito importante para mim

Um pouco importante para mim

Não é importante para mim

2. retirar todos os valores da categoria "muito importante". (3 minutos)

Reduza-os para 10.

Reduza-os para 5.

Finalmente, reduza-os para 3.

Ao eliminar alguma categoria, cada participante pode encontrar sobreposições, pelo que pode começar a "re-escrever" as suas próprias definições para estas palavras na sua cabeça. Por exemplo, o desenvolvimento pessoal e a aprendizagem podem ser ambos muito importantes para si, mas pode combiná-los num único valor se alargar um pouco a sua perspetiva.

Finalmente, cada participante re-escreve a sua definição pessoal para cada um dos três valores que escolheu. (5 min)

Categorias:

Crenças e valores
Valores pessoais nos relacionamentos
Valores pessoais no trabalho
Valores pessoais para a vida



DEBRIEFING/REFLEXÃO

- O que são valores fundamentais? Porque é que são importantes - para nós, pessoalmente e como coletividade?
- Como é que a identificação dos nossos valores fundamentais nos pode ajudar a ter sucesso (na vida, no local de trabalho, nas nossas famílias e organizações)?
- O que é que parece quando estamos a viver os nossos valores fundamentais? Como é que eles podem orientar o que fazemos no dia a dia?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Sala ampla, cadeiras, superfícies para escrever, papel, marcadores, lista dos valores.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO ADAPTAÇÃO

NOTAS

BIBLIOGRAFIA

Leading and Living by Your Core Values - <https://www.connectioncollaborative.com/blog/core-values/>

Core Values List: The Only 216 Values You'll Ever Need <https://www.scienceofpeople.com/core-values/>



GRUPO ALVO

Adultos _____



OBJETIVOS

Tornar-se mais consciente de si próprio e
mudar a sua rotina diária. _____



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado _____



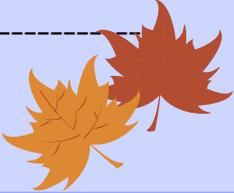
TEMPO

25 min _____

7 O que eu gosto ou não gosto de fazer

O facilitador pede aos participantes que tomem nota das actividades que realizam diariamente, analisando-as a seguir, no sentido de compreender aquelas que enfrentam com serenidade e outras que não lhes são agradáveis.

Este diário ajudará os participantes a tornarem-se mais conscientes de si próprios. (5 min)

|  O que eu gosto | O que eu não gosto |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • caminhar no parque • _____ • _____ | <ul style="list-style-type: none"> • trabalhar à noite • _____ • _____  |

Finalmente, o facilitador convida os participantes a colocarem em post-it as suas actividades e a percorrerem a sala para encontrar correspondências de pessoas que gostam e não gostam das mesmas coisas.
(15 min)



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Questione os participantes sobre " Como eliminar da minhas rotinas aquilo que não gosto de fazer?"



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Dividir o grupo grande em grupos mais pequenos.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Saber apontar o que é importante
para si em termos de emprego.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15 min

8

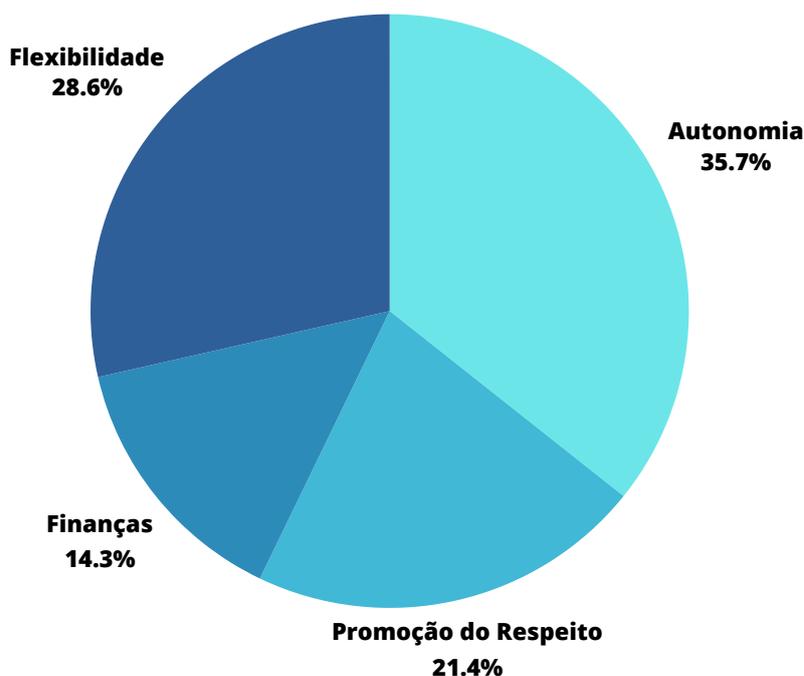
o emprego ideal

O facilitador apresenta um exemplo de gráfico circular, no qual os participantes devem indicar as suas prioridades na procura de emprego. (5 min)

Devem deixar de fora as menos importantes e ajustar as proporções das fatias do gráfico de acordo com a importância.

Se for necessário, o facilitador pode sugerir algumas dimensões/estímulos: **Variedade de emprego, Perspetivas de promoção, Dinheiro, Autonomia e Horário de trabalho flexível.**

(Outras categorias possíveis são: Independência, Criatividade, Recompensa financeira, Movimento, Altruísmo, Segurança, Gestão, Tempo livre e Atividade física)





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Potenciar a partilha sobre a valoração de certos elementos em relação a outros. (10 min)



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Dividir o grupo grande em grupos pequenos para o momento da reflexão.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Perceber como algumas pessoas nos podem inspirar na busca pelos nossos valores.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15 min

9 A minha inspiração

O facilitador pede aos participantes que pensem em pessoas que admiram, das quais podem retirar referências importantes para planear a sua carreira profissional numa determinada área. Por exemplo, se os seus ídolos são pessoas que desempenham papéis sociais importantes na comunidade, talvez um emprego neste sector se adeque bem aos seus valores.

Enumere as cinco pessoas que mais admira. Estas pessoas podem ser do passado ou do presente.

Herói 1. _____

Herói 2. _____

Herói 3. _____

Agora, os participantes devem pensar numa qualidade especial que torna cada uma das pessoas-modelo únicas. Deve registar uma característica diferente para cada uma delas.

Pessoa-modelo 1. _____

Pessoa-modelo 2. _____

Pessoa-modelo 3. _____

A seguir, devem pensar numa característica que todas as pessoas que admira têm em comum consigo. Escreva em baixo.

Finalmente, pensar em algo sobre si que gostaria de mudar para melhor



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Discutir em grupo que pessoas escolheram e porquê foram escolhidas.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTA DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Aprender a melhor visualizar os seus objetivos.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Grupos



TEMPO

15 min

10

Um sonho acalentado

Este exercício pretende ajudar a visualizar melhor os seus objectivos. O facilitador pede aos participantes para:

- 1) Escolher um sonho;** deve ser um sonho com o qual os participantes se preocupam, pelo qual estejam dispostos a fazer algo exequível, mas ao mesmo tempo "só um bocadinho" para além das suas possibilidades.
- 2) Transformar o sonho numa intenção;** ao escrevê-lo, devem transformar todos os "eu desejo" em "eu quero" até que o texto transmita o poder e o desejo de o realizar.
- 3) Passo a passo;** escrever as primeiras 3 acções para realizar o sonho e, assim que uma delas for alcançada, uma nova tem lugar na lista.
- 4) Desenhar uma escada e uma nuvem** numa folha de papel. Os participantes podem escrever ou desenhar o sonho na nuvem e os passos a dar para o alcançar nos primeiros 3 degraus da escada.

A seguir, pede aos participantes que estabeleçam um prazo para o primeiro passo. Devem lembrar-se que têm de ser passos concretos, como por exemplo: *Procurar pelo menos 3 anúncios de emprego hoje.*



DEBRIEFING/REFLEXÃO

- O que o impede de dar estes passos?
- Sente que pode dar esse passo agora?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS





GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Tornar o seu trabalho mais confortável
e à sua medida.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15 min

11

Personalize o seu local de trabalho

O facilitador convida os participantes a encontrarem inspirações para decorar e organizar o seu espaço de trabalho pessoal: imagens do Pinterest, revistas e tudo o que lhes agrade. (5 - 10 minutos)

Convide os participantes a fazer brilhar a sua personalidade, colocando objetos ligados às suas memórias mais queridas ou ao seu estilo pessoal; afinal, vão olhar para eles todos os dias! Podem acrescentar também objetos que possam facilitar o seu trabalho, como um candeeiro, mantendo tudo em ordem e funcional.

Finalmente, convide-os a experimentar o desenho da sua mesa, partindo de uma folha vazia ou trabalhando sobre uma imagem impressa. O facilitado pode levar os objetos para a sessão como exemplo.





DEBRIEFING/REFLEXÃO

- Que objetos escolheu?
- Como fazem sentir?
- O que lhe parece ser mais funcional e mais emocional?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Papel para simular o seu local de trabalho,
Ou impressões de imagens
usar o <https://padlet.com/> para imaginar cenários

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÃO

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:
<https://www.pinterest.it/>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Identificar os seus medos/receios no seu emprego e trabalhe neles sem se sentir asoberbado.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15 min

12

Ultrapassar os seus medos

O facilitador pede aos participantes para desenharem uma tabela, escrevendo na coluna à esquerda quais são os seus piores medos, relacionados com a sua carreira. Por exemplo, "Não vou encontrar um emprego". E registando pior cenário possível, perguntando: "O que é que acontece se eu não encontrar um emprego?" Por exemplo, "Provavelmente, terei de viver às custas dos meus pais"

Na coluna da direita, devem escrever 3 passos concretos e pequenos que podem ser dados para evitar/ultrapassar a situação.

Estes passos têm de ser atingíveis e concretos. O facilitador apresenta a metodologia S.M.A.R.T.

Exemplo:

| | |
|--|---|
| <p>Não vou arranjar emprego - tenho de viver às custas dos meus pais</p> | <p>"Começar a procurar anúncios de emprego, planear a melhor altura para se candidatar, preparar uma lista de elementos que gostaria de incluir no meu CV</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Quero deixar o meu emprego - Se deixar o meu emprego, não vou conseguir encontrar outro. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Algo inesperado acontece... | |

O facilitador sugere possíveis passos fáceis quando o participante parece não encontrar nenhum.

O facilitador também pode fornecer uma lista dos medos mais comuns relacionados com as carreiras, caso os participantes não queiram partilhar os seus medos pessoais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Discutir em grupo sobre os sentimentos que esta atividade despoletou e que passos escreveu.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Dividir o grupo em subgrupos no momento da reflexão.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTES



BIBLIOGRAFIA

<https://www.businessinsider.com/how-to-deal-with-common-work-fears-2015-6?r=US&IR=T>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Encontrar a motivação para
alcançar os seus objetivos.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Not specified



TEMPO

10 min

13

Faça o seu lema

O facilitador convida os participantes a criarem o seu próprio lema, devendo ser criativos tanto quanto quiserem (5 minutos).

Exemplo:

“BE S.M.A.R.T. AND START!”

Os participantes partilham o seu lema com o grupo! (5 minutos).



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Um lema ajuda-o a recordar qual é o objetivo original da sua vida. Por exemplo, o seu lema de nunca desistir do seu sonho de frequentar a faculdade pode levá-lo a atingir o seu objetivo, enquanto um mantra pode dizer-lhe que é merecedor desse objetivo. Escreva uma frase curta e poderosa que o ajude a enfrentar os desafios da vida e comece a repeti-la para si próprio. Diga-a em voz alta, sussurre-a no seu coração e pense nela nos vastos corredores da sua mente, mas não se esqueça de a repetir.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS



BIBLIOGRAFIA

<https://www.happierhuman.com/personal-motto/>



GRUPO ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Obter as informações básicas para se apresentar num CV.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15 min

14

Como se apresentar num CV

NOTA: Este exercício pode ser combinado com o número **5 - A minha linha de vida**.

Depois de realizar o exercício 5, o facilitador pede aos participantes para escreverem uma breve apresentação de si, que responda à pergunta "*Pode falar-me um pouco sobre si?*" em apenas 2 minutos. (dando previamente 10 minutos para a escrever.)

Num emprego, também é importante transmitir algo de si. Quais são os seus valores fundamentais que acabarão por influenciar a sua forma de trabalhar? Conhece-se melhor do que ninguém, por isso é a melhor pessoa para destacar as qualidades que quer transmitir às pessoas.

Depois de escrever a sua Apresentação, tente resumi-la (5 min).

Exemplo:

Sou apaixonado por trabalho artesanal.

Acredito na cooperação.

Desde há 10 anos que trabalho como Educador Social.

...



GRUPo ALVO

Adultos



OBJETIVOS

Justificar as “soft skills” com a experiência de trabalho.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15-20 min

15

Investindo nas “soft skills”

O facilitador apresenta uma lista das competências transversais (Soft Skills) mais solicitadas (veja no Manual do Educador).

Convide os participantes a escolherem algumas que melhor se adaptem a si próprios. (um máximo de 5.)

Os participantes devem a seguir justificar as suas escolhas com base na sua experiência de vida e de trabalho:

Exemplo:

“Sou uma pessoa comunicativa, particularmente boa em comunicação verbal presencial. De facto, trabalhei durante muitos anos como rececionista de hotel, lidando diariamente com questões e reclamações de clientes.”



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Ao redigir currículos, é importante dar uma justificção ao que se escreve. Uma lista de competências pode ser escrita por qualquer pessoa. É a sua experiência de vida e de trabalho que torna as suas competências transversais valiosas. Podem discutir em grupo o que os participantes escolheram e porquê.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS



BIBLIOGRAFIA

<https://novoresume.com/career-blog/soft-skills>



GRUPO ALVO

Adulos



OBJETIVOS

Explorar os seus pontos fracos e transformá-los em pontos fortes.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

15 min

16

Transformar os seus pontos fracos em pontos fortes

NOTA: Este exercício pode ser combinado com o exercício 3 "**Os seus pontos fortes**".

O facilitador relembra que é sempre mais fácil determinar os nossos pontos fortes, mas é bem mais difícil definir os nossos pontos fracos. No entanto, é importante conhecê-los para poder trabalhar com sucesso nos seus objectivos e na sua carreira. É também uma das perguntas mais feitas nas entrevistas.

Convide os participantes a escolherem 3 pontos fracos que possam transformar em pontos fortes. Não devem escolher um ponto fraco que seja demasiado difícil de transformar; uma pessoa que chega sempre atrasada não será contratada, mas uma pessoa teimosa pode ser descrita como motivada e cumpridora. A seguir, devem indicar como pode transformar um ponto fraco num ponto forte.

Exemplo:

-
-
-

Impaciente
Espontâneo
Impulsivo

"A minha natureza impulsiva e espontânea leva-me a encontrar soluções criativas e, graças à minha paciência, costumo fazer as coisas rapidamente."

Os pontos fracos podem ser combinados numa frase ou separadamente.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Reserve um momento para terminar esta etapa, refletindo sobre as perguntas:

O que gostaria de poder desenvolver em si próprio?

Existem pontos fortes que não tem atualmente, mas que gostaria de ter no futuro?

Talvez queira escrever as suas respostas, discuti-las com um amigo ou simplesmente tê-las em mente.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Exemplos:

- Teimosia
- Inquisidor
- Impulsivo
- Ignorar riscos
- Espontaneidade
- Atrasos constantes
- Falar demasiado depressa
- Controlador
- Receoso/medroso
- Lentidão
- Introverso
- Impaciente
- Expetativas elevadas
- Indecisão
- Pessimismo
- ...

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS



BIBLIOGRAFIA

From <https://www.kth.se/>



GRUPO ALVO

Adults



OBJETIVOS

Encontrar formas de ter um estilo de vida mais equilibrado.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Grupo pequeno



TEMPO

20 min

17 Equilíbrio trabalho-vida pessoal

O facilitador dá aos participantes uma folha de papel e pede-lhes que façam uma lista das atividades que realizam diariamente.

A seguir, devem dividi-las em 4 categorias, de acordo com a Matriz de Decisão Eisenhower - uma grelha simples de quatro caixas que separa as tarefas importantes das não importantes. Cada uma das 2 categorias é dividida em urgente e não urgente. (ou seja colocar as atividades na Matriz).

Agora, de acordo esta nova organização das atividades, o facilitador pede aos participantes para planearem a sua semana ideal. (pode fornecer um modelo de calendário semanal.)

Em grupos, os participantes devem apontar as diferenças que encontraram em relação à sua semana normal e se acham que se podem comprometer com o novo horário durante uma semana e porquê sim ou porquê não.

Matriz de Eisenhower





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Talvez aquela tarefa que delegou devesse ter sido completamente descartada, ou percebeu, afinal, que o que pensava ser "urgente" é, na verdade, uma parte importante do seu novo equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Demorará algum tempo a perceber a forma como isto funciona.

Adicione lentamente mais tarefas "importantes" à sua vida

Após algumas semanas, o seu horário deve começar a solidificar-se e pode começar a notar algum tempo livre que pode utilizar para objectivos maiores, tarefas importantes ou para criar mais equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Atribua o trabalho de casa de manter um diário diário ou semanal para continuar em casa com esta atividade.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Papel
Canetas
Calendário semanal (qb)

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

NOTAS

BIBLIOGRAFIA

<https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html>
<https://www.betterup.com/blog/how-to-have-good-work-life-balance> <https://blog.vantagecircle.com/work-life-balance/> <https://blog.rescuetime.com/work-life-balance-tips/>



GRUPO ALVO

Jovens adultos



OBJETIVOS

Aprender a priorizar aspetos importantes da sua vida com visão de futuro e importância.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Grupos de 5 pessoas



TEMPO

25 min

18

Defina as Prioridades da sua Vida

O facilitador faz uma introdução ao tema.

É difícil estabelecer prioridades para as nossas necessidades diárias - e ainda mais para as nossas prioridades a longo prazo.

Depois do exercício número 6 "**Os seus valores fundamentais**", é altura de se concentrar nas "**pedras grandes**". As grandes pedras são as relações, causas, organizações e princípios que são fundamentais para a sua subsistência, bem-estar e sentido de si próprio. Isto pode incluir a sua família, passatempos como o auto-desenvolvimento ou viagens, religião, e retribuir à sua comunidade.

Depois, há as "**pequenas pedras**", coisas que podem permitir que as grandes pedras funcionem ou objectivos a curto prazo que possa estar a tentar alcançar.

Por último, as **partículas de areia** são as pequenas tarefas quotidianas que não proporcionam satisfação, mas que são por vezes essenciais para o seu dia a dia.

Execução

Utilize um balde/jarra verdadeiro ou desenhe-o numa folha de papel grande. Deixe que os participantes desenhem primeiro a sua pedra grande, depois as pedras pequenas e, por fim, as partículas de areia. Podem até escrever dentro das pedras.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Se encher o balde com as pedras pequenas primeiro, não terá espaço para as grandes. Mas se colocar as pedras grandes até ao topo e depois juntar as mais pequenas, ao agitar o balde vai preencher o espaço vazio.

Só quando o encher de areia é que o balde ficará verdadeiramente cheio.

Não se pode fazer este exercício na ordem inversa. Se encher o balde com pequenas tarefas diárias, não haverá espaço para o trabalho mais importante da sua vida. Para que o exercício funcione, tem de encher primeiro o balde com as pedras grandes.

Reserve algum tempo para definir prioridades:

Como encara as suas prioridades?

Como mudaram as suas prioridades ao longo da vida?

O que causou essas mudanças?

No presente, o que deseja priorizar?

Quais são as "pedras grandes" da sua vida?

Sente que está a dar lhes a devida importância ou desejaria que fosse de outra forma?

O que pode fazer em relação a isso?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- uma sala espaçosa
- cadeira
- mesas ou superfícies
- folha de papel grande
- post-its
- marcadores

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

A atividades poder ser realizada com areia e pedras verdadeiras..

NOTAS



BIBLIOGRAFIA

Prioritizing your life: Exercise — Connection Collaborative_

<https://www.connectioncollaborative.com/blog/priorities>



GRUPO ALVO

Jovens Adultos



OBJETIVOS

Compreender como se articulam as
minhas necessidades.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

20 min

19

Começar com um Fim em mente

O facilitador dá as seguintes instruções:

- numa folha de papel grande e em branco, os participantes desenharam um círculo e colocam-se no centro (Eu ou o seu nome).
- no exterior, devem colocar as nossas 6 necessidades humanas à volta do exterior (5 min)

Certeza
Variedade/Incerteza
Significado
Ligação/Amor
Crescimento
Contribuição

- Para cada uma das necessidades acima referidas, cada participante deve identificar o que seria na SUA carreira ideal. (5 min)

Por exemplo, ao lado de "certeza", podem escrever: rendimento regular, capacidade de pagar as contas, capacidade de pagar a hipoteca, estabilidade nos próximos 5 a 10 anos, etc.

Em relação ao significado, pode escrever: ter o meu próprio grupo de estudantes de doutoramento e ECRs, ou ser membro da Royal Society, liderança de pensamento, cargo de professor, etc.

- O facilitador motiva: "Não se esqueçam de sonhar em grande!"
(não se preocupe ainda com os aspetos práticos - ignore o seu crítico interior! - não terá de mostrar este registo a mais ninguém!)



DEBRIEFING/REFLEXÃO

A sua situação atual e as oportunidades futuras podem agora ser comparadas com este mapa. Tem atualmente poucas certezas, mas apenas a quantidade certa de ligação ao seu trabalho e ao seu objetivo?

Faça o balanço de quantas das suas necessidades estão atualmente a ser satisfeitas: **2 min**

- As pessoas que gostam do que fazem estão a satisfazer 6/6 das suas necessidades.
- As pessoas que optam por desistir estão a ter < 4 necessidades satisfeitas.

Reflexão em grupo O que é que precisa de fazer para ter mais necessidades satisfeitas? **5 min**



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- mesas
- cadeiras
- papel
- canetas

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

Se for um grupo grande, fazer grupos mais pequenos para o debriefing.

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

Tony we do what we do | TED Talk - https://www.ted.com/talks/tony_robbins_why_we_do_what_we_do

BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://CAREER-ADVICE.JOBS.AC.UK/CAREER-DEVELOPMENT/CAREER-DEVELOPMENT-TIPS-FROM-A-CAREER-COACH/](https://career-advice.jobs.ac.uk/career-development/career-development-tips-from-a-career-coach/)



GRUPO ALVO

Jovens Adultos



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



OBJETIVOS

Obter um visão mais clara sobre a sua carreira.



TEMPO

10 min

20 o "elevador pitch"

O facilitador explica o que é um **"elevador pitch"**:

Um "elevador pitch" é uma apresentação sobre si próprio que pode utilizar quando se encontra com uma pessoa com quem quer estabelecer contacto. Cria interesse e estabelece a base para uma discussão contínua. Diga o que pretende fazer com a sua carreira, o que já fez e quem é.

Eis alguns exemplos:

- Quero trabalhar em (sector)...
- Quero testar (por exemplo, uma profissão)...
- Estudei (este programa/estes cursos) relevantes para (este sector/empregador/função)...
- Sou bom nisto (os seus pontos fortes), o que me torna adequado para (esta indústria/empregador/função)...
- As minhas principais forças motrizes são...
- O meu objetivo é...

Isto é útil, por exemplo, para se apresentar durante as jornadas profissionais. Utilizar perguntas abertas que comecem por "O quê", "Como", "Quando" e "Porquê" é normalmente um bom começo. Quando falar com alguém com tempo e interesse, é altura de falar mais sobre si. Utilize a ajuda do seu elevador pitch e descreva-se de forma breve e concisa.

A seguir

Envie pedidos para o LinkedIn a pessoas que possam estar interessadas em si. Não se esqueça de escrever algumas linhas sobre o local onde se conheceram e não hesite em mencionar brevemente o assunto de que falaram. Poderá haver alguém com quem tenha estabelecido mais contacto? Então, pode ser ótimo escrever também um e-mail e agradecer a conversa. Pode também aproveitar a oportunidade para fazer algumas perguntas mais relevantes que permitam continuar o contacto.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Apercebe-se de algo mais sobre os seus objectivos ao escrevê-los? Consegue pensar em passos concretos para se apresentar a pessoas que lhe possam oferecer um emprego?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

Pode propor o mesmo exercício do ponto de vista de uma determinada personagem. Isto funciona bem em trabalhos de grupo. Ex. "És um estudante de Direito e gostarias de trabalhar num estúdio de advogados" Fazer o exercício com base nas informações dadas.

NOTAS



BIBLIOGRAFIA

From <https://www.kth.se/>



GRUPO ALVO

Jovens Adultos



OBJETIVOS

Conhecer a sua rede "network" e saber usá-la em termos de empregabilidade.



NUMERO DE PARTICIPANTES

Não especificado



TEMPO

30min

21

A minha rede (network)

NOTA: esta atividade pode ser sequencial do exercício 20.

O facilitador orienta os participantes nas seguintes etapas:

Passo 1 - Mapear a minha rede

Aprender a conhecer a sua rede (network) e saber usá-la em contexto de empregabilidade.

Tarefa: escrever o nome de uma ou duas pessoas de acordo com a lista ao lado. Agora que tem uma lista de nomes, faça outra, com os possíveis contatos que estas pessoas tenham importantes para si.

- Colegas de escola
- professores/supervisores
- Palestrantes
- Associação de Estudantes
- Antigos Alunos

Passo 2 - Continuar a mapear fora da universidade

Agora que tem uma lista de nomes, faça outra, com os possíveis contatos que estas pessoas tenham importantes para si.

- Família
- Amigos
- Associações
- Contatos do tempo livre
- Emprego atual/anterior
- Antigo chefe / colegas

O facilitador pergunta se foi fácil listar os nomes pedidos. Se não foi, não é preciso entrar em pânico. Basta ter 2 ou 3 pessoas na nossa rede (network), pois com o tempo essa lista irá crescer.

O objetivo deste exercício é aprender a prestar atenção às pessoas com quem nos cruzamos, nos mais diversos contextos, pois podem alguns ser-nos muito úteis.

Por exemplo, após este exercício, ir ao LinkedIn e estabelecer contacto com pessoas que "esquecemos" na tarefa anterior.

Passo 3 - Expandir a minha rede

Seguem-se 2 etapas práticas para a construção de uma rede (network) prática e válida.

Preparações Pesquisa

Com que empregadores quer entrar em contacto? Pesquise as empresas no Google e visite os seus sítios Web. Escreva algumas notas: *O que é que a empresa faz que lhe parece interessante e que questões lhe suscitam?*



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Refletir sobre

De que forma achas que podes utilizar a tua rede de contactos? Se considerar a diferença entre a rede digital nas redes sociais e as reuniões directas com pessoas, que vantagens e desvantagens vê? O que é que prefere?

Sente-se preparado para contactar um empregador? Lembre-se de que nunca é errado fazer perguntas, pois elas abrem espaço para o diálogo. Depois, pode falar de si. Não se esqueça de atualizar a sua rede no LinkedIn!



RECOMENDAÇÕES E DICAS

- mesa
- cadeiras
- folhas de papel
- canetas

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÃO

Pode propor o mesmo exercício do ponto de vista de uma determinada personagem. Isto funciona bem em trabalhos de grupo. Ex. É um estudante de Direito e gostaria de contactar um estúdio de advogados" Faça o exercício com base nas informações dadas.

Este exercício destina-se a estudantes universitários. O facilitador pode facilmente adaptá-lo a qualquer ambiente de trabalho ou contexto dos participantes, alterando as pessoas de contacto.

NOTAS



BIBLIOGRAFIA
From <https://www.kth.se/>



**EXERCÍCIOS
PARA A
PARENTALIDADE**



21 Exercícios para Parentalidade

As atividades listadas para Parentalidade estão aglutinadas em 3 grupos diferentes:

PI - Família, P.II. - Crianças P.III. - Pais As atividades são numeradas do nº 1 ao nº. 25.

P.I. FAMÍLIA

- P.I.1 Há muitos tipos de famílias
- PI2 Retrato de família
- P.I.3 O retrato da minha família
- P.I.4 Árvore "genealógica"
- P.I.5 A minha família ama-me
- P.I.6 A diversão também se planeia
- P.I.7 Bingo da família
- P.I.8 Sobre as tarefas domésticas
- P.I.9 Questionário sobre necessidades familiares
- P.I.10 É preciso uma aldeia...

P.II. CRIANÇAS

- P.II.11 Conhece mesmo bem o seu filho(a)?
- P.II.12 Para além do óbvio
- P.II.13 Coisas más que os pais (às vezes) dizem
- P.II.14 Quando as crianças se "portam" mal
- P.II.15 Mantenha o controle

P.III. PAIS

- P.III.16 Sobre mim
- P.III.17 O que lhe causa stress?
- P.III.18 Estou orgulhoso(a) de mim
- P.III.19 Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade
- P.III.20 Estilos parentais (encenação)
- P.III.21 Efeitos dos estilos parentais
- P.III.22 Código de cores (para gerir conflitos)
- P.III.23 Jogo de cartas (dicas para a parentalidade)
- P.III.24 Bingo do Stress
- P.III.25 A minha lista de autocuidado



GRUPO ALVO

Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Abraçar a diversidade das famílias no século XXI.

Abraçar a singularidade de cada família.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

15 minutos.

P.1.1

Há muitos tipos de famílias

Descrição do exercício

Cada família é única e como nenhuma outra. Seus membros, suas rotinas, suas crenças são a sua própria identidade. E neste vasto mundo existem tantas versões de famílias. Abraçar esta diversidade é certamente uma opção saudável para sermos família no século XXI.

O facilitador apresenta fotos de diferentes famílias que serão mostradas (na tela ou impressas).

Tal como num processo de brainstorming, os participantes são convidados a partilhar o primeiro pensamento que lhes vem à mente ao observar cada imagem.

O facilitador regista as palavras que vão sendo ditas.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador promove uma troca de impressões, partindo das palavras partilhadas, conduzindo a discussão em termos de:

- . diversidade
- . originalidade
- . singularidade
- . identidade
- . respeito
- . preconceitos
- . discriminação



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e o grupo grande possa se aproximar para o debriefing.

Música de fundo pode ajudar a criar ambiente.

Dicas para facilitadores

Esta poderia ser uma atividade de “quebra-gelo” para apresentar a série de atividades seguintes relativas à família: as suas características, a sua identidade, a sua singularidade.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Os cartões impressos podem permitir uma partilha mais profunda durante o exercício, pois os participantes podem segurá-los e observar cuidadosamente cada imagem.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

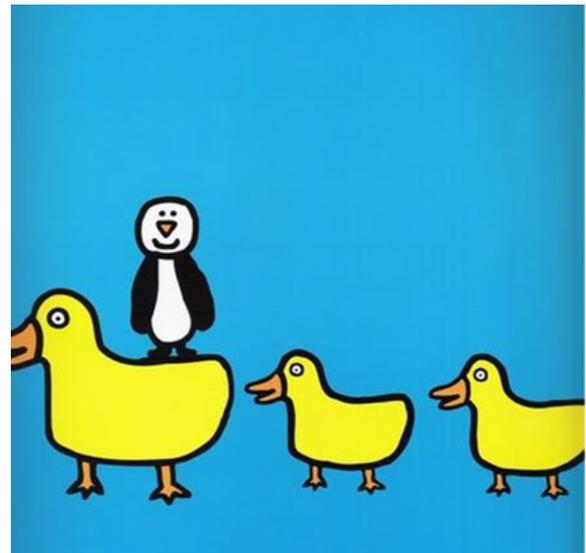
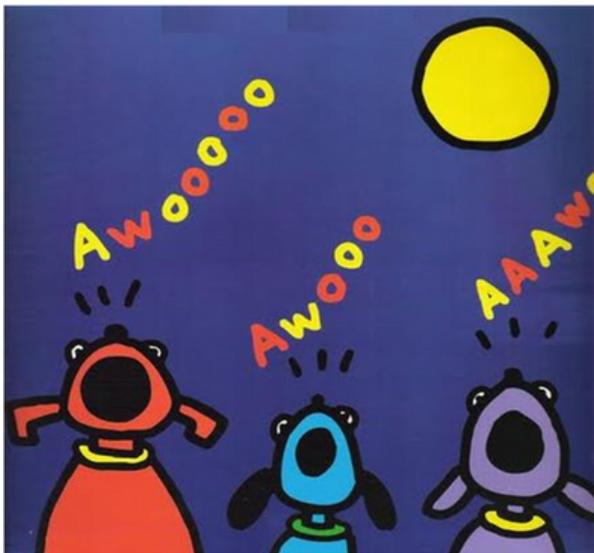
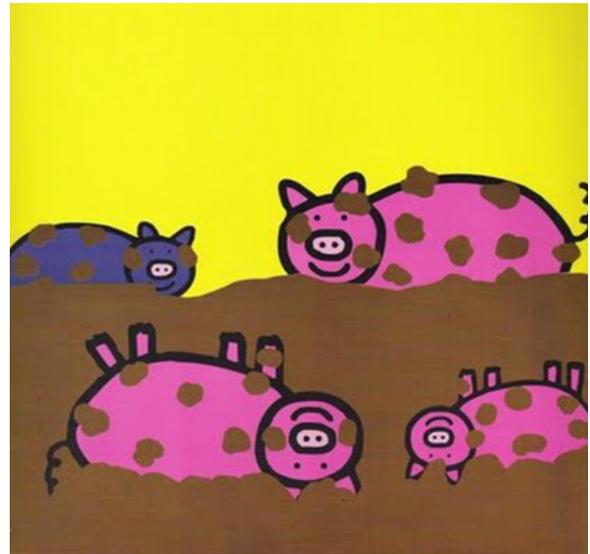
- Apresentação em Power Point das fotos das Famílias ou Cartões impressos de cada foto;
- Papel e marcadores.

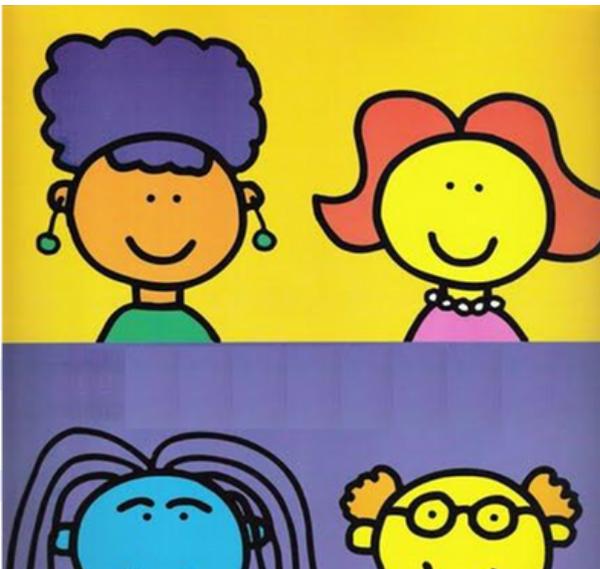
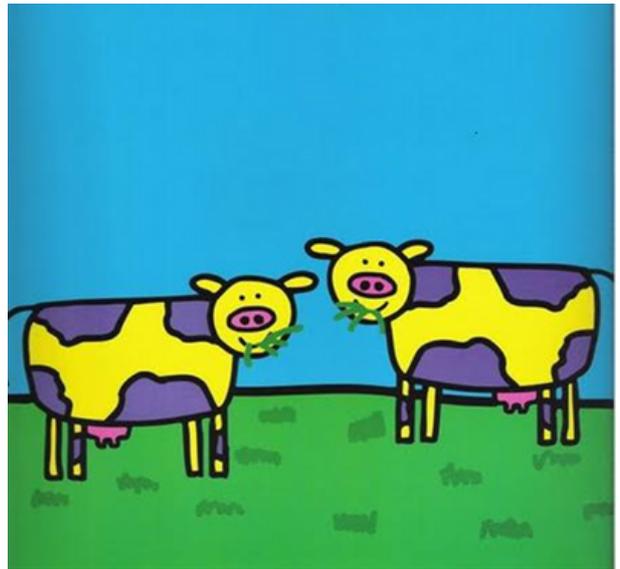
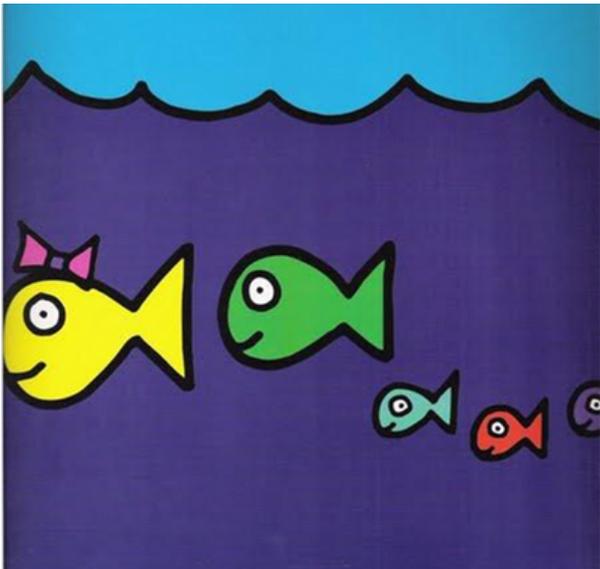
BIBLIOGRAFIA

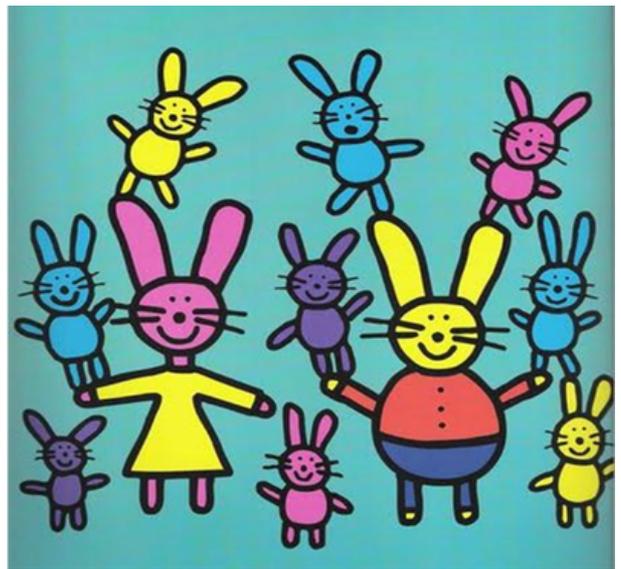
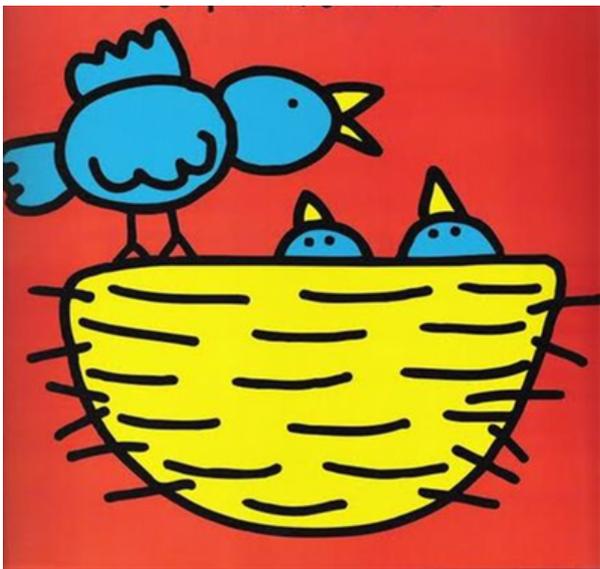


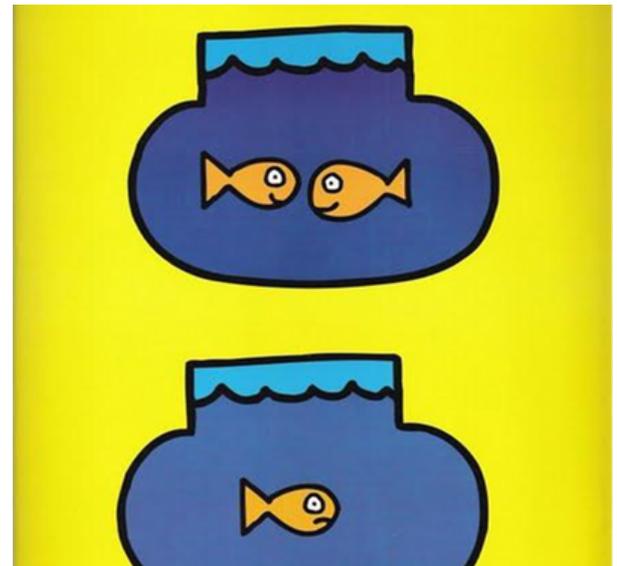


P.I.1 Há muitos tipos de famílias











GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Refletir sobre as expectativas e idealização dos pais sobre o que é uma Família.

Estimular crenças positivas sobre a identidade familiar.



TEMPO

45 minutos.

P.1.2 Retrato de família

Descrição do exercício - 25 min.

Os participantes são divididos em pequenos grupos.

Cada grupo recebe os materiais sugeridos (porta-retratos, revistas, tesouras e cola).

A tarefa é (sem maiores explicações): fazer um porta-retratos de uma Família (todos juntos).

No final, todos os grupos apresentam o seu trabalho e observam/comentam os resultados.



DEBRIEFING/REFLEXÃO - 20 min.

Eis alguns tópicos para reflexão em grande grupo:

- nestas Famílias, quais são as características comuns? (mãe, pai (ou não), animais de estimação, crianças, pessoas sorrindo...)
- cada família possui a sua própria identidade, conceitos e perspectivas. O que valorizamos mais? Felicidade, União, Educação, Qualidade de Vida...)
- Estas famílias parecem ideais, mas será que existem famílias ideais no mundo? Ou perfeitas? Sim, não talvez...



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter uma sala ampla para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para momentos de grande grupo.

Proporcionar conforto e calma, por exemplo, para tomar chá ou café, ter biscoitos.

A música de fundo também pode ajudar a criar um ambiente tranquilo.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

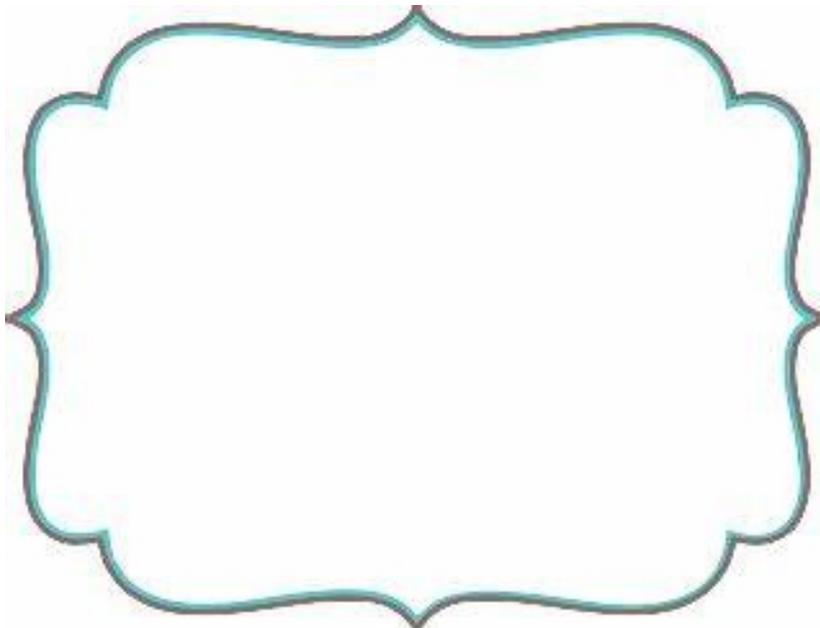
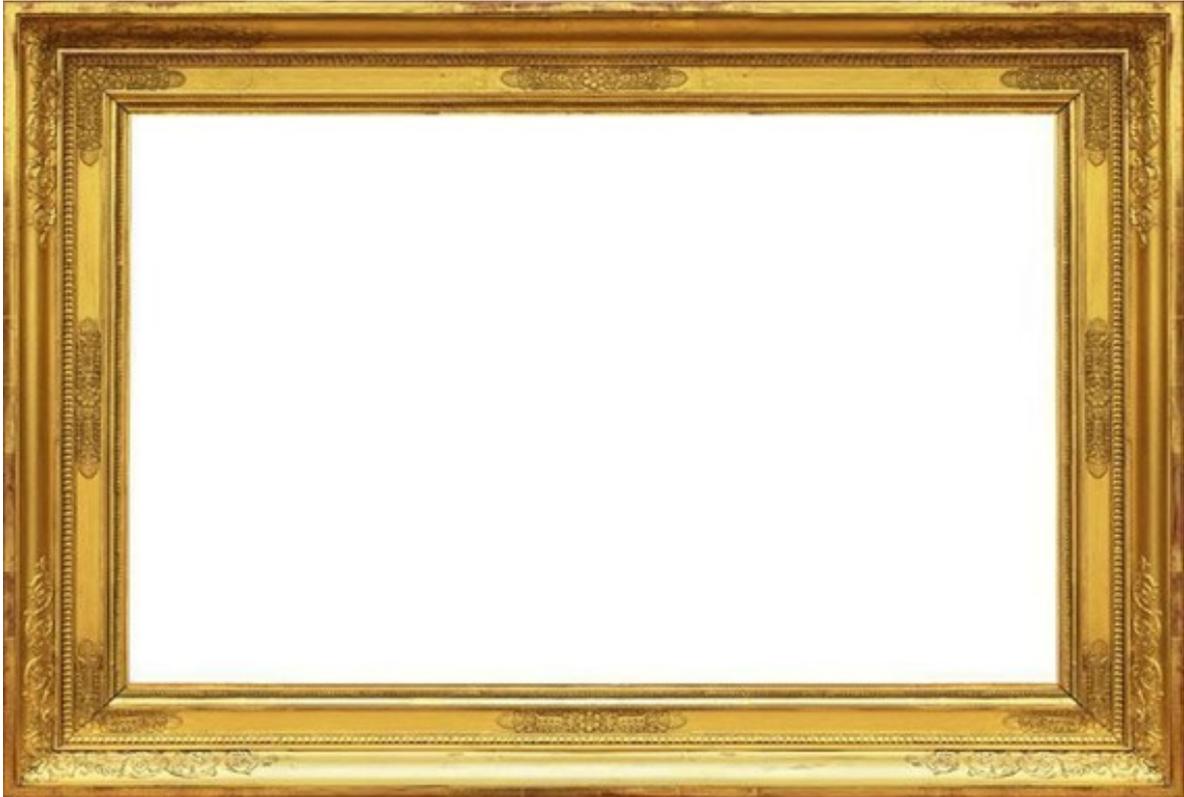
MATERIAIS/ANEXOS:

- Papel A3 ou A4 – Moldura;
- Marcadores;
- Tesoura;
- Revistas.

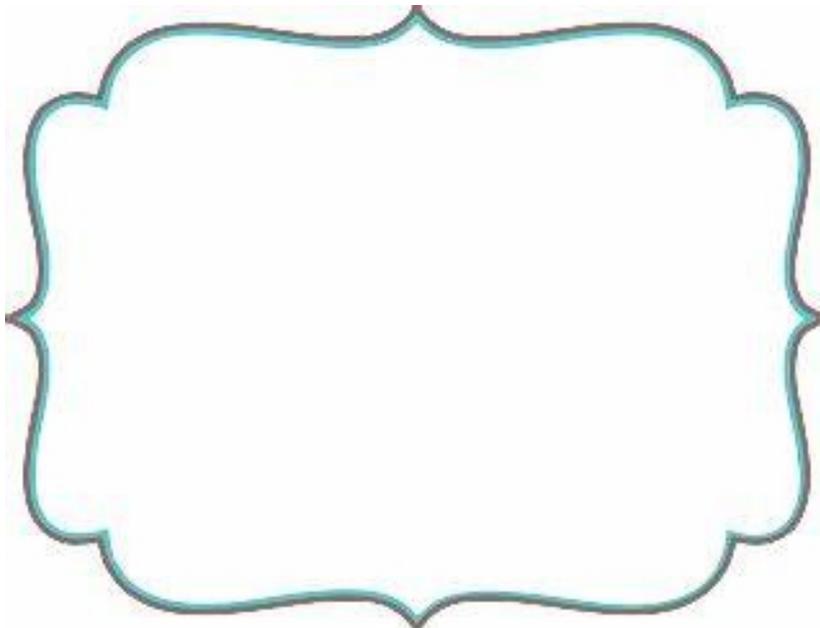
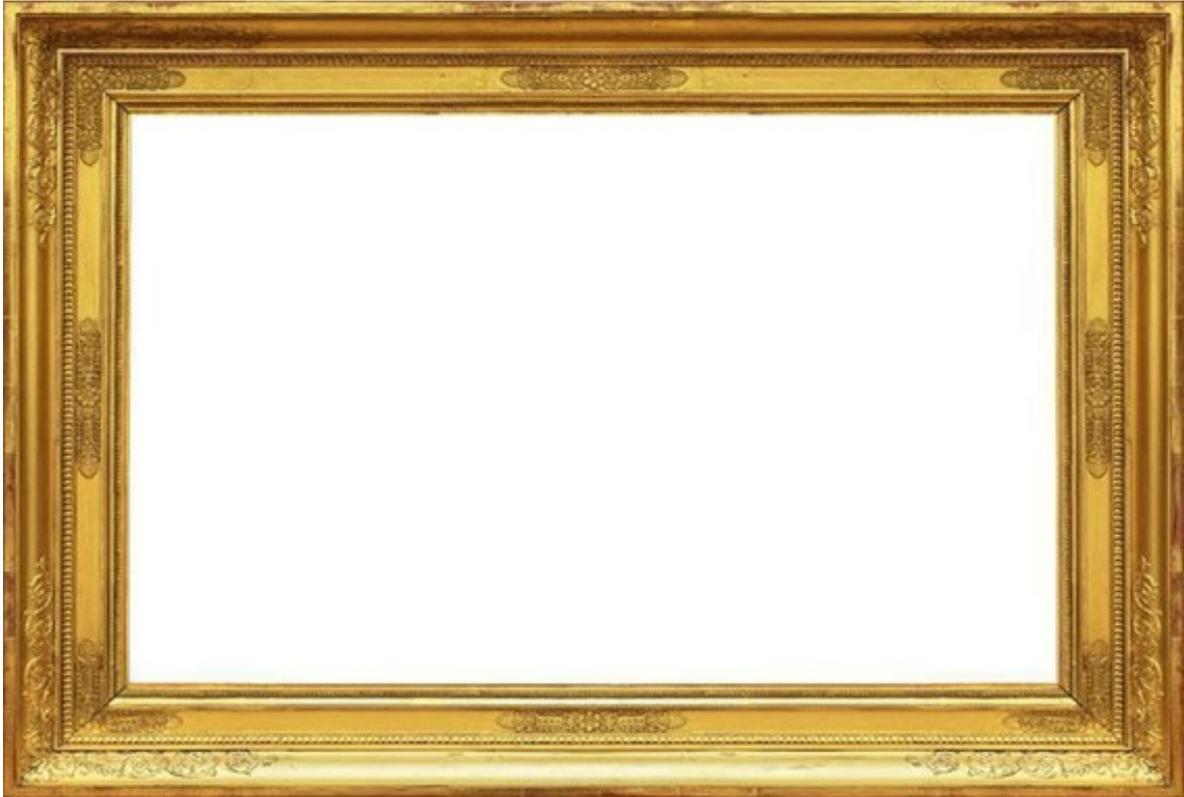
BIBLIOGRAFIA



P.I.2 Retrato de família



P.I.2 Retrato de família





GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Refletir sobre as expectativas e idealização dos pais sobre o que é uma Família
Estimular crenças positivas sobre a identidade familiar.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 minutos.

P.I.3 O retrato da minha família

Descrição do exercício

Cada participante ou casais de participantes (caso estejam juntos na sessão) seguem os mesmos passos do exercício anterior de retratar uma Família, só que desta vez será a sua própria Família. Os materiais usados são os mesmos.

No final, os participantes apresentam as suas Famílias ao grupo e inicia-se uma discussão sobre os resultados.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Eis alguns tópicos possíveis para a reflexão:

- Observemos a singularidade e a diversidade em todas essas famílias.
- Esta segunda tarefa foi mais fácil ou mais difícil que a anterior? Se sim, porquê? Houve Ficção vs Realidade entre as 2 tarefas?
- Nestas famílias reais, o que é mais precioso? (Felicidade, União, Educação, Qualidade de Vida...)
- Estas nossas famílias reais o que têm em comum?
- Comentem a citação:

“A visão que a família tem de si mesma, quando caracterizada por dimensões e forças positivas, constitui um importante fator de proteção no enfrentamento das adversidades.” (HENRY et al., 2015).



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter uma sala ampla para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para momentos de grande grupo. Proporcionar conforto e calma. Por exemplo, para tomar chá ou café, com biscoitos. A música de fundo também pode ajudar a criar um ambiente tranquilo.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Após o Retrato de Família 1, esta segunda tarefa poderá ser realizada em casa pelos participantes, envolvendo assim a sua família.

Na sessão seguinte são apresentados os Retratos de Família 2, dando espaço a uma nova reflexão sobre os Conceitos em torno da Família.

NOTAS

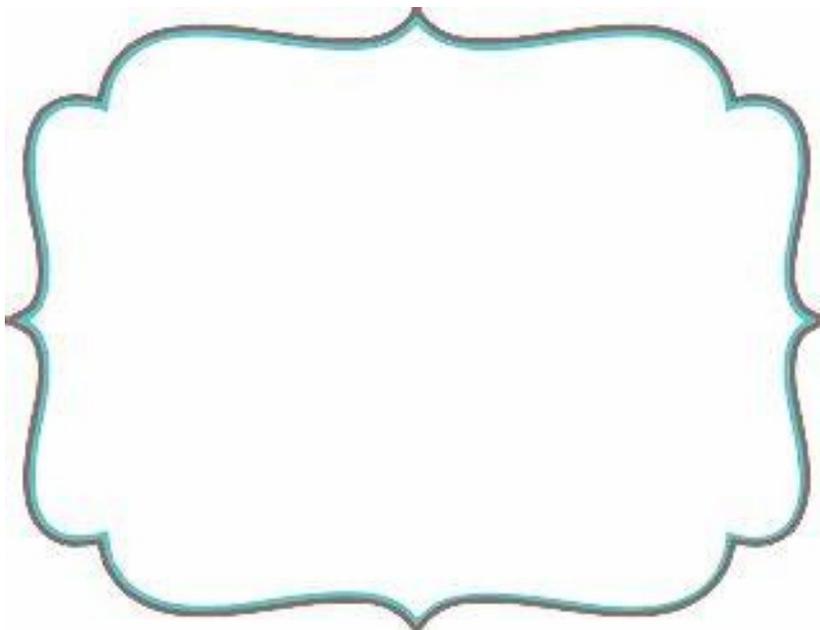
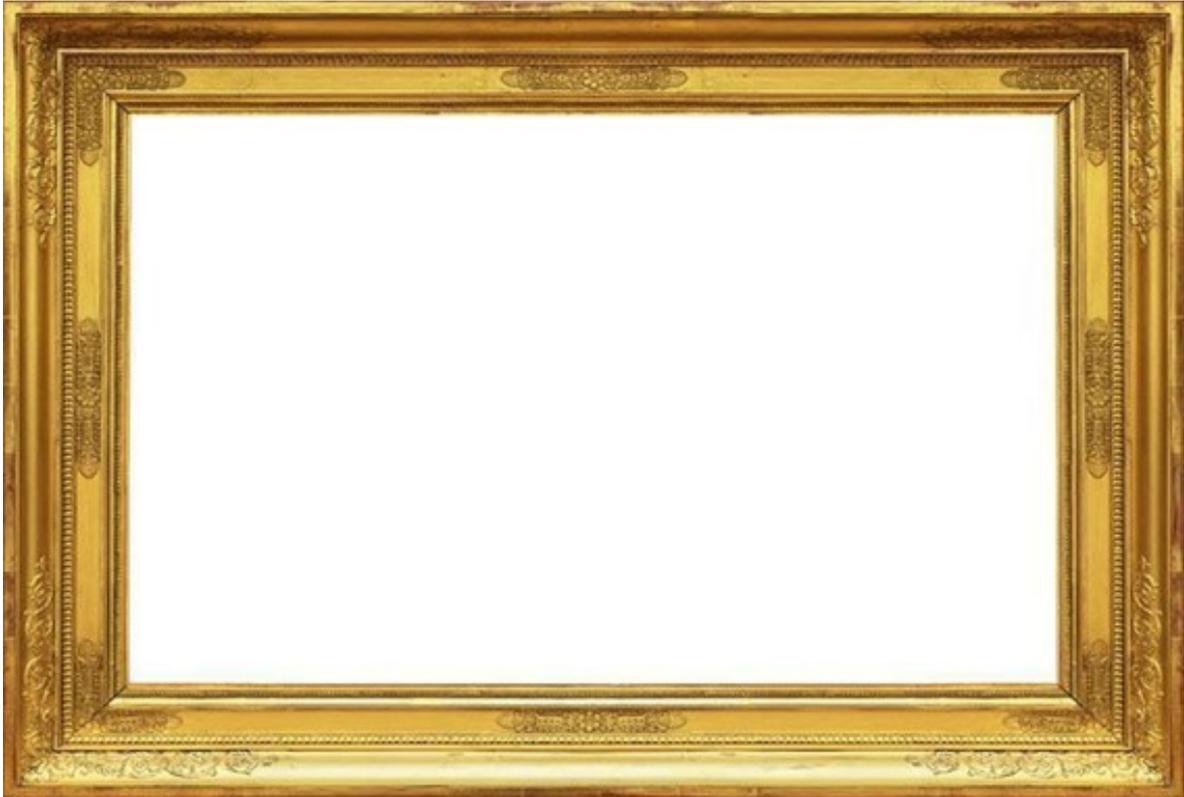
MATERIAIS/ANEXOS:

- Papel A3;
- Marcadores;
- Tesoura;
- Revistas.

BIBLIOGRAFIA



P.I.3 O retrato da minha família





GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Trabalhar a identidade da família de cada participante.
Aprender a focar nas características positivas.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 minutos.

P.I.4 A árvore “genealógica”

Descrição do exercício - 25 min.

O facilitador faz uma pequena introdução.

Cada família é única e como nenhuma outra. Seus membros, suas rotinas, suas crenças são a sua própria identidade. Porém, com a pressa constante em nossas vidas podemos não perceber isso. Vamos fazer uma pausa agora e focar na identidade de cada uma de nossas famílias.

Todos nós conhecemos as árvores genealógicas típicas.

Este será diferente: em vez de pessoas, estarão as características que definem cada família exatamente como ela é.

Existe uma lista disponível, mas os participantes com certeza sabem quais são as características que melhor refletem a sua própria família.

O facilitador explica a tarefa.

Os participantes deverão preencher a Árvore Genealógica com a melhor descrição da sua família (de forma positiva e construtiva, claro).

Se necessário, os participantes podem adicionar todos os atributos que desejarem à Árvore Genealógica da sua família.

EXEMPLOS:

Nós nos divertimos juntos.

Temos imenso sentido de humor.

Nós nos ajudamos mutuamente.

Pertencemos a uma comunidade local.

Nós damos muito importância à comunicação.

Temos crenças espirituais.

Nós nos elogiamos.

Nós nos respeitamos sempre.

Nós partilhamos tarefas domésticas.

etc.



DEBRIEFING/REFLEXÃO - 20 min.

Eis alguns tópicos para reflexão:

- Existem características comuns entre todas as nossas famílias aqui? Quais? E porquê?

(Dicas: sinais do tempo, mundo ocidental, pais da mesma geração, crenças comunitárias, tradições...?)

- A identidade de uma família depende de quê?

(Dicas: as opções dos pais, o contributo pessoal de cada membro, o contexto envolvente...?)

- ...



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter uma sala ampla para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para momentos de grande grupo. Proporcionar conforto e calma, por exemplo, para tomar chá ou café com biscoitos.

A música de fundo também pode ajudar a criar um ambiente tranquilo.

Dicas para facilitadores

Esta atividade pode ser feita em casa por todos os membros da família e depois apresentada na próxima sessão.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Pode haver árvores impressas em papel ou simplesmente papéis em branco e marcadores para os participantes usarem as suas habilidades artísticas e desenharem sua própria árvore (o que também pode ser uma característica da família, como por exemplo, desenhar uma palmeira se forem amantes da praia).

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Marcadores;
- Lista de recursos da família;
- Árvores Impressas;
- Ou papel para desenhar as árvores.

BIBLIOGRAFIA



P.I.4 A árvore “genealógica” (exemplos)





GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Perceber que cada pessoa é importante e única na família.

Melhorar os sentimentos de união e crença positiva nas famílias dos participantes.



TEMPO

45 minutos.

P.I.5

A minha família ama-me

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução ao tema.

A admiração pelos membros da família faz parte do sistema de significado familiar. Refere-se a uma visão otimista sobre os pontos fortes da família. As crenças positivas sobre a família favorecem a resiliência familiar e fornecem um escudo em situações de crise, além de facilitarem a proximidade entre os membros da família e as reconciliações em experiências de conflito (WALSH, 2005).

O facilitador explica a tarefa: cada participante receberá uma listagem de adjetivos/atributos pessoais. Dessa da lista fornecida, cada participante deverá:

1. Escolher uma cor e sublinhar os adjetivos que correspondem a si mesmo;
2. Escolher outra cor e sublinhar os atributos que reconhece no seu cônjuge;
3. Com outra(s) cor(es), realçar as características que reconhece em seus filhos;
4. Pode adicionar novos adjetivos, se necessário;
5. Sugestão: após este exercício, reveja a Árvore Genealógica (exercício anterior), talvez haja algo novo a ser acrescentado neste exercício.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Eis alguns tópicos para lançar a discussão:

- Esta lista foi útil? Suficiente...?!
- Descobriu algum adjetivo/atributo que nunca havia considerado na sua família? Adicionou outros? Quais?
- Acha que este exercício seria interessante como uma atividade familiar para desenvolver união e proximidade?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter uma sala ampla para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para momentos de grande grupo. Proporcionar conforto e calma, por exemplo, para tomar chá ou café com biscoitos. A música de fundo também pode ajudar a criar um ambiente tranquilo.

Dicas para facilitadores

Use estas atividades como sequência: Retrato de Família, Árvore Genealógica, Minha família ama (começando pelas definições globais, depois focando na identidade da família e terminando com o lugar de todos na família).

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Listas impressas de adjetivos;
- Marcadores.

BIBLIOGRAFIA



P.1.5 A minha família ama-me

Lista de adjetivos

| | | |
|--------------|----------------|--------------|
| Atleta | Compreensivo | Competente |
| Protetor | Alegre | Ativo |
| Bem humorado | Organizado | Que partilha |
| Calmo | De confiança | Positivo |
| Ternurento | Bom cozinheiro | Paciente |
| Pensador | Energético | Solidário |
| Inteligente | Afetuoso | Honesto |
| Brincalhão | Trabalhador | Persistente |
| Gentil | Bom ouvinte | Imaginativo |
| Criativo | Atlético | Atraente |
| Feliz | Cooperativo | Prático |
| Responsável | ... | Forte |
| Cuidadoso | | ... |
| Inquisitivo | | |
| ... | | |



GRUPO ALVO
Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES
10 - 15



OBJETIVOS

Refletir sobre a importância de ter momentos de lazer em família.

Refletir sobre a necessidade de planejar tais momentos.



TEMPO
30 minutos.

P.1.6 A diversão também se planeia

Descrição do exercício - 20 min.

O facilitador faz uma introdução ao tema: dentro de uma família, deve haver momentos para o seus elementos passarem tempo juntos desfrutando da companhia uns dos outros enquanto realizam as mais diversas atividades. Isto fortalece os laços entre os jovens e seus progenitores/cuidadores, alivia o stress da vida quotidiana e proporciona um ambiente positivo para a expressão de sentimentos. Neste sentido, o lazer conjunto favorece fatores de proteção na família, incluindo os vínculos entre os familiares, a comunicação e a gestão de conflitos.

E na verdade, as famílias precisam destes momentos, mas ninguém tem ideias ou não é fácil gerir muitas ideia.

Para momentos como estes, porque não fazer uma lista com as sugestões de todos e colar na porta do frigorífico, para não a perdermos de vista? Sendo que "todos" refere-se a pais e filhos, avós ...e animais de estimação.

(Esta atividade seguirá os passos da dinâmica de grupos "World Café".)

1. Nas paredes da sala, estarão afixados diversos painéis com diferentes títulos: Interior, Exterior, Gratuito, Pago, Bebês, Crianças, Adolescentes, Avós, Aceita animais de estimação, Toda a família...
2. Os participantes devem percorrer todos os cartazes, deixando o máximo de sugestões/ideias de atividades para as famílias passarem bons momentos juntas.

DEBRIEFING/REFLEXÃO - 25 min.

Realizar rondas com os participantes em frente a cada cartaz:

- Acham que isto é factível? Já alguém o fez? Pode partilhar?
- (sobre uma ideia "mais ousada": Acham esta sugestão mesmo possível? Alguém gostaria de experimentar?
- Querem sugerir outras categorias pertinentes? (Exemplo: aceitar animais de estimação, perto de casa...)
- Que tal fazer este exercício em casa com todos os familiares e recolher as sugestões de todos, para serem utilizadas num futuro próximo?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter espaço amplo para que os participantes possam circular entre os painéis e depois reunir em grande grupo para o debriefing. A música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Sugestão da Jarra: realizar esta em casa, com os familiares, no sentido de recolher as sugestões de todos. Todas as ideias podem ser escritas em pequenos papéis e estes colocados numa jarra. De vez em quando, a família pode retirar ideias desta jarra e assim poder planear os momentos de diversão em família.

NOTAS

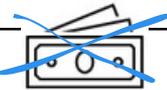
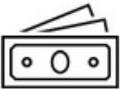
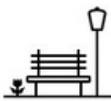
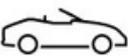
MATERIAIS/ANEXOS:

- Cartazes dos Quadros de Atividades;
- Marcadores e/ou canetas.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.weewatch.com/family-time-isnt-just-fun-it-also-has-some-benefits/>

P.I.6 A diversão também se planeia (exemplos para os painéis)

| | | | |
|--|---|---|---|
|  <u>Grátis</u> |  <u>A pagar</u> |  <u>de Interior</u> |  <u>ao Ar livre</u> |
|  <u>para Bebés</u> |  <u>para Crianças</u> |  <u>para Adolescentes</u> |  <u>com Avós</u> |
|  <u>com Animais de estimação</u> |  <u>Amigas do Planeta</u> |  <u>Perto</u> |  <u>Longe</u> |



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Reconhecer algumas necessidades específicas em dimensões básicas da família (momentos estressantes, melhoria do vínculo).



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 minutos.

P.I.7 O Bingo da Família

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução ao tema da atividade.

Muitas vezes, as famílias passam bons momentos jogando jogos.

Eis aqui um jogo muito específico para jogar em família para ajudar a descobrir e refletir sobre a forma como as famílias lidam com a vida quotidiana... e o que precisam de trabalhar e melhorar nesse sentido.

Este jogo pode ser jogado como um jogo de bingo normal: com cartões de bingo e fichas para cobrir as caixas. Pode haver caixas em branco nos cartões para as famílias adicionarem opções.

O facilitador lê as frases e os participantes vão colocando as fichas nos cartões, consoante as suas realidades.

As peças devem ter 3 cores:

1. **Verde** – já fazemos isto.
2. **Amarelo** - não fazemos isto, mas gostaria de tentar.
3. **Vermelho** – não quero de todo experimentar..



DEBRIEFING/REFLEXÃO

No final do jogo, promover alguma reflexão em função dos resultados de cada cartão.

- *Quantas peças verdes/amarelos ou vermelhas foram colocadas? O que isso significa para minha família?*
- *Vejo algo novo, vou tentar?*
- *Tenho muitas peças amarelas e/ou vermelhas? Como posso mudar isso? Tenho muitas peças verdes? Posso melhorar/mudar?*



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço versátil para que os participantes possam jogar confortavelmente e poder aproximar-se para o debriefing.

A música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

Verificar que há peças e cartões para todos os participantes.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Antes de iniciar o jogo, as caixas vazias podem ser preenchidas com algumas sugestões dos participantes.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Cartões de Bingo (tamanho A3)
- Peças de Bingo (nas 3 cores indicadas).

BIBLIOGRAFIA



P.1.7 O bingo da família

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Temos regras em casa.</p>  | <p>Festejamos os aniversário.</p>  | <p>Conversamos sobre pontos de vista</p>  | <p>Falamos sobre objetivos e sonhos.</p>  |
| <p>Damos privilégios extras.</p>  | <p>Dizemos "Não" com firmeza.</p>  | <p>Divertimo-nos juntos.</p>  | <p>Temos rituais familiares.</p>  |
| <p>Louvamos as boas atitudes.</p>  | <p>Todos ajudamos no cuidar da casa.</p>  | <p>Escutamos e falamos sobre sentimentos.</p>  | <p>Controlamos o stress.</p>  |
| <p>Tiramos privilégios.</p>  | <p>Apoiamos os objetivos da criança.</p>  | <p>Agimos quando algo está errado.</p>  | <p>Pedimos tempo antes das discussões.</p>  |
| <p>Falamos um de cada vez.</p>  | <p>Saímos da sala para nos acalmar.</p>  | <p>Peço ajuda ao meu parceiro.</p>  | <p>Resolvemos problemas juntos.</p>  |
| | | | |



GRUPO ALVO
Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES
10 - 15



OBJETIVOS

Discutir a importância do sentimento de pertença dentro de uma família.

Discutir a partilha das tarefas domésticas em termos de pertença e apoio mútuo.



TEMPO

45 minutos.

P.I.8 Sobre as tarefas domésticas

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução ao tema da atividade: o sentimento de pertença é muito importante para as crianças e para o seu crescimento. Por outro lado, pertencer significa também fazer a sua parte e dar uma contribuição. Assim, dar às crianças pequenas tarefas domésticas é dizer-lhes que pertencem, que são importantes e que o que fazem também é importante. Além disso, se todos ajudarem, tudo ficará mais fácil para a família.

Esta atividade consta de 2 partes.

PARTE 1 - Chuva de ideias - 10 min.

O facilitador desafia o grupo para uma Chuva de Ideias sobre as atividades domésticas que existem numa família. Os participantes dão as suas sugestões que podem incluir também atividades relacionadas com o cuidado de crianças e animais).

O facilitador regista as respostas num quadro e lança uma discussão:

- *Há alguma tarefa(s) específica(s) a ser realizada apenas pela mulher ou pelo homem? Quais? Isto é importante na vossa família ou nem por isso? Se for, estará adequado ao século XXI?*
- *Que atividades podem/são realizadas pelas crianças?*
- *A partir de que idades? 3-5; 6-8; 9-12? Que exemplos?*
- *A ajuda das crianças é útil ou atrapalha?*
- Qualquer outro tópico que se possa destacar.

PARTE 2 - Bingo Familiar - 10 min.

O facilitador pede a cada participante ou casal (se vieram juntos) para preencher um cartão tipo Bingo sobre a sua família relativamente a:

1. Referir as tarefas domésticas partilhadas pelos elementos da família.
2. Adicionar sugestões que considerem importantes/factíveis.
3. Desta lista de possibilidades, há algo mais que os participantes gostariam de tentar?



DEBRIEFING/REFLEXÃO - 15 min.

Os participantes formam pequenos grupos e partilham os resultados dos seus Bingos Familiares com o objetivo de obter novas ideias e possibilidades que possam levar para casa e mudar/melhorar algo no seu lar.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima, possam movimentar-se e aproximar-se para o debriefing.

A música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se o grupo for pequeno, ter apenas um cartão de Bingo XL e todos podem jogar em simultâneo.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

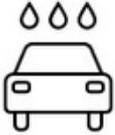
- Cartão do Bingo
- Fichas de bingo.

BIBLIOGRAFIA



P.1.8

Sobre as tarefas domésticas

| | | | |
|---|--|--|---|
|  <p>Lavar o carro.</p> |  <p>Ajudar com as roupas.</p> |  <p>Ser responsável pela reciclagem</p> |  <p>Arrumar os brinquedos.</p> |
|  <p>Cuidar dos animais de estimação.</p> |  <p>Lavar a louça.</p> |  <p>Ajudar os irmãos.</p> |  <p>Cuidar do jardim.</p> |
|  <p>Ajudar na cozinha.</p> |  <p>Ajudar na limpeza.</p> |  <p>Ajudar nas compras.</p> |  <p>Levar o lixo.</p> |
| | | | |
| | | | |



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Reconhecer as necessidades da família.
Começar a visualizar as possibilidades de apoio à família.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 minutos.

P.I.9 Questionário sobre necessidades familiares

Descrição do exercício - 15 min.

O facilitador faz uma introdução ao tema, lembrando como, muitas vezes, os pais ficam sobrecarregados e precisam de ajuda.

Em primeiro lugar, é importante identificar estas necessidades numa família, que podem ser de diversas dimensões e ter diferentes fontes.

O passo seguinte é, então, procurar a ajuda e o apoio adequados, na comunidade e em tempo útil

A atividade consta do seguinte:

1. Preencher o questionário sobre as Necessidades da Família em termos de informação, apoio e funcionamento.
2. No final, identificar especificamente a necessidade principal/urgente da sua família.
3. (Sugestão: passar para a Atividade P.I.10 e começar a visualizar as possibilidades de apoio à sua família nas proximidades.)



DEBRIEFING/REFLEXÃO - 30 min.

A reflexão sobre esta atividade é sobre o processo não sobre o conteúdo.

- Necessidade de informação: como pai/mãe, sente que tem informação suficiente sobre o apoio que pode solicitar/utilizar? Esta informação está disponível ou não? Se não tem, sabe onde encontrar?
- Necessidade de apoio: Até que ponto, como pai, está ciente do apoio que pode precisar para ter uma melhor parentalidade? Se precisar, vai pedir esse apoio?
- Funcionamento da minha família: Revê a sua família nestes moldes? Que outra dimensão/necessidade(s) acrescentaria para retratar melhor sua família?
- Principais necessidades: Depois de listar as maiores necessidades da sua família, há alguma que começará a trabalhar depois da sessão de hoje, com toda a certeza?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem em cima uns outros e o grupo grande possa se aproximar para o debriefing.

A música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

Após este questionário, proponha a Atividade 21.10.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Opção 1: Questionários Impressos + Lápis;
- Opção 2: questionários em formato eletrônico.

BIBLIOGRAFIA

Este Questionário foi construído a partir do “Pesquisa de Necessidades Familiares” de Bailey & Simeonsson (1988) e da “Escala de Funções de Apoio” de Dunst, Trivett & Deal (1988).



P.I.9 Questionário sobre necessidades familiares

| INFORMAÇÃO Eu preciso de... | Não preciso. | Não tenho certeza. | Preciso. |
|--|--------------|--------------------|----------|
| ...mais informações sobre como lidar com meus filhos. | | | |
| ... mais informações sobre como ensinar meus filhos. | | | |
| ...mais informações sobre como brincar com meus filhos. | | | |
| ...mais informações sobre como as crianças crescem e se desenvolvem. | | | |
| ...mais informações sobre serviços úteis para os meus filhos ou minha família. | | | |

| APOIO Eu preciso de... | Não preciso. | Não tenho certeza | Preciso. |
|---|--------------|-------------------|----------|
| ...ter alguém na minha família com quem possa conversar sobre os meus problemas. | | | |
| ...ter mais amigos com quem posso conversar e me encorajarão quando as coisas parecerem difíceis. | | | |
| ... alguém com filhos da mesma idade dos meus filhos com quem eu possa conversar sobre eles. | | | |
| ... alguém para cuidar dos meus filhos, às vezes. | | | |
| ... alguém para resolver meus problemas quando eu não consigo. | | | |
| ... para ter mais tempo para mim. | | | |



P.I.9 Questionário sobre necessidades familiares

| VIDA FAMILIAR A nossa família precisa... | Eu não preciso disso | Não tenho certeza | eu preciso disso |
|--|----------------------|-------------------|------------------|
| ...ajudar a discutir problemas e encontrar soluções. | | | |
| ...ajudar a encontrar maneiras de apoiar e ajudar uns aos outros em tempos difíceis. | | | |
| ...alguém para ajudar nas tarefas domésticas, cuidar dos filhos ou outras tarefas. | | | |
| ...momentos de diversão e relaxamento. | | | |

Por favor, indique quais são as 5 maiores necessidades da sua família.
(não precisam ser 5)



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Discutir e partilhar as redes de apoio que as famílias podem ou não ter por perto.

Consciencializar sobre a existência de redes de apoio que podem facilitar a parentalidade.



TEMPO

45 minutos.

P.I.10 É preciso uma aldeia...

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução ao tema da atividade, que decorre da anterior, ou seja, das possibilidades de apoio que uma família possa ter.

Um recurso comunitário é qualquer coisa que possa ser usada para melhorar a qualidade de vida da comunidade. Isto pode incluir estruturas físicas ou locais, serviços ou empresas.

Muitas vezes os pais ficam sobrecarregados e precisam de ajuda. É importante reconhecer esta necessidade e também procurá-la.

Muitas vezes, existem pessoas e recursos próximos que podem ser úteis e mudar vidas. Nós apenas temos que descobrir sobre eles.

("É preciso uma aldeia para educar uma criança." - provérbio africano)

Para esta atividade, os participantes recebem exemplos do Quadro da Rede de Apoio às Famílias, no qual estão listadas algumas categorias de possíveis apoios familiares: família mais alargada, amigos, serviços/instituições, vizinhos (outros podem ser adicionados).

Cada participante (ou casais de participantes se vierem como casal parental) recebem as seguintes indicações de trabalho:

1. No diagrama devem inserir todos os "apoios" que consideram importantes para qualquer família, de acordo com o nível de importância (do círculo interno para o círculo externo).
2. Em seguida, devem assinalar a **verde** o "apoio" (s) que sua família costuma utilizar;
3. Depois, assinalar a **vermelho** o "apoio"(s) que não sabem se existe disponível;
4. Por fim, destacar a **amarelo** o "apoio"(s) que suas famílias gostariam de ter.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Após a tarefa, os participantes reúnem-se e trocam impressões sobre os resultados:

- Partilha os itens da lista de “apoio” de todos, para que os participantes possam acrescentar algo novo (numa uma cor diferente).
- Que itens a verde/amarelo ou vermelho os participantes têm em comum? O que podemos concluir disso?
- Como podemos tornar os itens assinalados a verde/amarelo mais disponíveis para mais famílias?
- Como podemos fazer desaparecer os itens assinalados a vermelho?
- Sobre os novos itens adicionados, quem estava ciente deles? Considera usá-los?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para o debriefing.

Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Exemplares da folha de exercícios ou papel em branco para os participantes desenharem o diagrama;
- Marcadores e/ou canetas.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>
<https://www.parents.com/parenting/moms/healthy-mom/self-care-for-moms-why-its-important-to-make-it-a-priority/>

P.I.10 É preciso uma aldeia...

Família nuclear

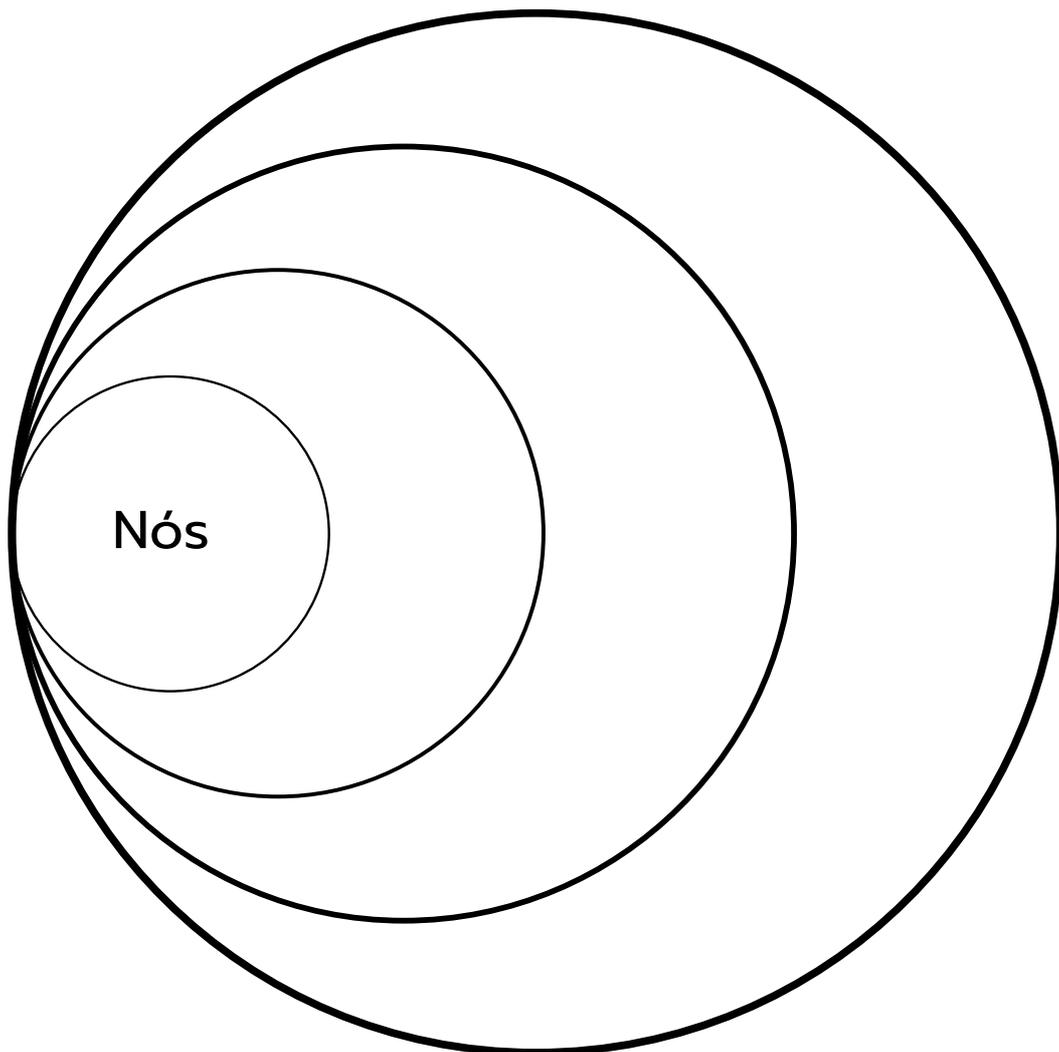
Família
alargada

Outro

Serviços

Instituições

Amigos





GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Perceber quanta informação os pais muitas vezes não têm sobre os seus filhos.

Discutir as causas dessa falta de informação e refletir sobre como obtê-la.



TEMPO

45 minutos.

P.II.11

Conhece mesmo bem o seu filho(a)?

Descrição do exercício

O facilitador apresenta o tema da atividade.

Muitas vezes, os pais pensam que conhecem os filhos como a palma das suas mãos, mas será mesmo assim?

Esta atividade (em forma de questionário) ajudará os pais a perceberem o quanto realmente sabem sobre os seus filhos. No final, há uma explicação sobre a pontuação e orientações para interpretação dos resultados.

O facilitador explica a tarefa: os participantes recebem uma lista de perguntas sobre seus filhos e devem responder de acordo com o que sabem ou pensam que sabem.

Este exercício pode ser feito individualmente (um dos pais) ou em casal (ambos os pais) e feito para quantos filhos tiverem.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Antes de discutir os resultados, o facilitador deve enfatizar que a maioria dos pais não obtém mais de 15 pontos neste exercício. Além disso, pode haver melhores resultados com crianças mais novas, porque os adolescentes podem ser muito reservados (e isso não é culpa dos pais). Depois de obter os resultados, inicie uma reflexão com o grupo: sobre as possíveis causas dessa falta de informação (a distância entre familiares, o sigilo dos adolescentes, a comunicação não eficaz...) e discuta algumas possíveis soluções para melhorar o conhecimento entre membros da mesma família.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para o debriefing. Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Opção 1: leve o exercício para casa e refaça com seus filhos.

Opção 2: peça aos seus filhos que façam o mesmo exercício com os pais.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- exemplares impressos da lista

BIBLIOGRAFIA

P.II.11 **Conhece mesmo bem o seu filho(a)?**

- Qual é a comida favorita do seu filho? _____
- Qual comida seu filho mais não gosta? _____
- O que seu filho mais gosta nele próprio? _____
- O que seu filho menos gosta nele próprio? _____
- Faz alguma coisa que envergonha seu filho? _____
- Existe algo que o seu filho gostaria de mudar em si próprio? _____
- Existe algo que o seu filho gostaria de mudar em si? _____
- Existe algo que o seu filho gostaria de mudar nos irmãos? _____
- Sabe o que o seu filho quer ser quando crescer? _____
- Sabe o que o seu filho faria com 100 euros? _____
- Sabe o que mais preocupa seu filho? _____
- Sabe o que o seu filho mais gosta em si? _____
- Qual é o maior medo do seu filho? _____
- Quem é o melhor amigo do seu filho? _____
- Há algo que o seu filho deteste? E porquê? _____
- Qual é a disciplina escolar favorita do seu filho? _____
- Qual é a disciplina que o seu filho menos gosta? _____
- Fora da escola, qual é a atividade preferida do seu filho? _____
- Se seu filho tivesse um problema, com quem ele conversaria livremente?

- Se o seu filho pudesse escolher um desejo mágico, qual seria? _____

P.II.11 **Conhece mesmo bem o seu filho(a)?**

PONTUAÇÃO

Dê 1 ponto para cada informação que você puder dar sobre seu filho, com toda a certeza.

RESULTADOS:

- 15 a 20 pontos: Parabéns! Você merece uma medalha de ouro!
- 10 a 15 pontos: Muito bem. Você parece ser um bom comunicador e seu filho gosta de conversar consigo.
- 5 a 10 pontos: Nada mal. Procure saber mais sobre o que seu filho pensa e também seja mais observador.
- 0 a 5 pontos: Algo tem de melhorar. Procure sentar-se e conversar com o seu filho, ouvi-lo e também ficar atento ao que ele pensa e sente.



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Aprender a “ler” para além do “mau” comportamento da criança e procurar a verdadeira causa.

Reconhecer que as ações e atitudes dos pais têm um forte impacto no bem-estar dos filhos.



TEMPO

45 minutos.

P.II.12 Para além do óbvio

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução ao tema: o “mau” comportamento das crianças que tanto exaspera os pais. Muitas vezes, são as crianças apenas a serem crianças, porém, se for contínuo, são “bandeiras vermelhas” mostradas pelas crianças aos seus adultos. Normalmente, existe uma razão muito forte para isso, por isso, para mudar o comportamento, os pais devem descobrir a fonte.

1. O facilitador apresenta um cartão descrevendo uma situação perturbadora que habitualmente observamos nas crianças e desafia os participantes a tentarem analisar a razão que pode estar por detrás do comportamento apresentado (Histórias);
2. Depois da reflexão, o facilitador apresenta outro cartão com informações adicionais sobre a história (Informação extra) e promove nova troca de impressões.
3. Após esta discussão, o facilitador entrega o último cartão da sequência, que é um pensamento da criança retratada na situação de mau comportamento discutida anteriormente (A criança);
4. Os participantes podem então concluir se a sua análise da situação foi precisa ou não e porquê.

(os cartões são numerados: por exemplo, História 1 + Informação extra 1 + A criança 1)



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Propomos duas possibilidades de debriefing após o exercício.

1. Se esta família fosse sua amiga, você entrevistaria? O que você diria ou faria?
1. Se alguma destas situações acontecesse na sua família, acha que a abordagem "Por trás do óbvio" apresentada no exercício seria útil? Porquê?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter uma sala ampla para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para momentos de grande grupo. Proporcionar conforto e calma. Por exemplo, para tomar um chá, café, biscoitos. Música de fundo também pode ajudar a criar um ambiente tranquilo.

Dicas para facilitadores

O exercício pode ser apresentado a um grupo grande ou em pequenos grupos se houver mais participantes. O facilitador pode decidir, dependendo do nível de diálogo e reflexão do grupo.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Se o exercício for desenvolvido com o grupo grande, um segundo facilitador poderá ser um facilitador gráfico: para desenhar e registrar a discussão do grupo num painel. Pode ser interessante, no final, rever os desenhos e verificar o andamento da discussão e as conclusões obtidas.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Cartões Impressos;
- Papel flip chart + marcadores.

BIBLIOGRAFIA



P.II.12

Para além do óbvio - As Histórias

Tânia está sempre triste,
não participa nas aulas,
não brinca com as
outras crianças.
Sente que está a mais
em todos os lugares.

①

Carla tem acessos de raiva
por nada e por tudo.
Fala alto, atira objetos e,
por vezes, atira-se
para o chão.

②

Ana é uma criança muito
tímida. Ultimamente,
tem sentido dores de cabeça
e começou a urinar na cama.
Não gosta de sair nem
convidar ninguém
para sua casa.

③

Jorge é um menino que
apresenta, por vezes, um
comportamento agressivo,
com grandes explosões de
raiva sem motivo
aparente.

④

P.II.12

Para além do óbvio – Informação extra

Os seus pais
discutem muito.

①

Os seus trabalham
sempre até muito tarde.

②

Sua mãe está triste e
deprimida:
reclama muito do trabalho,
das pessoas
e da vida em geral.

③

Os seus pais
estão separados.

④

P.II.12

Para além do óbvio - A Criança

"O pai e a mãe zangam-se
por minha causa.
Se eu não existisse,
eles não discutiriam.
Eu sou o culpado."

①

"Os meus pais não gostam
de mim tanto quanto dizem.
Pelo menos, quando faço
disparates
, eles prestam-me atenção."

②

"O mundo deve ser
mesmo complicado e triste,
as pessoas são más,
não há razão
para ser feliz."

③

"O pai foi-se embora.

Ele não gosta de mim.
Deve ser porque eu sou mau."

④



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Perceber que há comentários e observações dos pais para os filhos que são ofensivos e dolorosos.
Refletir sobre as causas de tais comentários e trabalhar na mudança para um discurso positivo.



TEMPO

15 minutos.

P.II.13

Coisas más que os pais, às vezes, dizem

Descrição do exercício

O facilitador apresenta o tema do exercício: aquelas frases infelizes que os pais (frequentemente) dizem aos filhos, nos momentos de tensão familiar.

Para o exercício, existem 2 opções:

- a)** os próprios participantes sugerem as frases que é comum os pais dizerem aos filhos, em tom de humilhação e reprimenda (não necessariamente as suas próprias frases);
- b)** utilizar os exemplos dados no anexo.

Após a escolha da opção, o facilitador forma pequenos grupos e dá-lhes algumas instruções.

1. Ler as cartas;
2. Identificar o problema e/ou situação;
3. Reconhecer a reação dos pais (sentimentos, palavras, expressão corporal...);
4. Sugerir outras formas de abordar a criança;
5. Reformular as frases de forma positiva;
6. Criar uma encenação da história renovada para apresentar aos outros grupos.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Em grande grupo promover uma reflexão sobre:

- O efeito real de tais frases sobre uma criança, dia após dia.
- Como pessoa, alguém gostaria de ouvir tais comentários?
- Estabelecer algumas diretrizes de autocontrole para pais, para evitarem fazer tais comentários.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter uma sala ampla para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para momentos de grande grupo. Proporcionar conforto e calma. Por exemplo, para tomar chá, café e biscoitos.

Música de fundo também pode ajudar a criar um ambiente tranquilo.

Dicas para facilitadores

As opções a) e b) do exercício dependem do nível de confiança e proximidade entre os participantes (que pode já existir após algumas sessões).

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Cartões com as Frases (suficientes para todos os grupos);
- Material de escrita: canetas, papel.

BIBLIOGRAFIA



P.II.13 Coisas más que os pais, às vezes, dizem

O que os pais dizem...
(frente do cartão)

O que significa...
(verso do cartão)

*"Mas tu és mesmo
um pateta!
Eu já te disse
que não é assim
que se faz isso! "*

Criticar constantemente
a criança na frente
de outras pessoas,
sejam elas outras crianças
ou adultos.

*"Imaginas que ele(a)
ainda faz xixi na cama?"*

Contar os segredos
da criança a outras pessoas,
fá-la sentir-se humilhada.

P.II.13 Coisas más que os pais (podem) dizer

O que os pais dizem...
(frente do cartão)

O que significa...
(verso do cartão)

| | |
|--|--|
| <p><i>“Anda lá canta aquela canção que estás sempre a cantar, para a avó possa ouvir.”</i></p> | <p>Pedir insistentemente à criança que desempenhe “gracinhas” diante de terceiros.</p> |
| <p><i>“Já fizeste os TPCs hoje ou nem por isso?”</i></p> | <p>Fazer perguntas de forma crítica, irónica ou negativa.</p> |

P.II.13 Coisas más que os pais, às vezes, dizem

O que os pais dizem...
(frente do cartão)

O que significa...
(verso do cartão)

*“Vais chorar de novo
na hora de ir
para a cama,
tal como fizeste ontem?”*

Lembrete constante
de momentos tristes
e frustrantes.

*“Aposto que ainda
não arrumaste
o teu quarto.”*

Usar um tom de gozo.

P.II.13 Coisas más que os pais, as vezes, dizem

O que os pais dizem...
(frente do cartão)

O que significa...
(verso do cartão)

| | |
|--|---------------------------------|
| <p><i>“Já sei, portaste-te mal de novo na escola?”</i></p> | <p>Usar um tom desconfiado.</p> |
|--|---------------------------------|

| | |
|--|---|
| <p><i>“Não percebo como gostas tanto de jogar Tazos. Que brincadeira parva!”</i></p> | <p>Criticar as brincadeiras da criança.</p> |
|--|---|

P.II.13 Coisas más que os pais, às vezes, dizem

O que os pais dizem...
(frente do cartão)

O que significa...
(verso do cartão)

| | |
|--|---|
| <p><i>“Dizes que tens medo do escuro, mas por quê? A escuridão não faz mal a ninguém.”</i></p> | <p>Desvalorizar ou não compreender os medos da criança.</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

P.II.13 Coisas más que os pais, às vezes, dizem

Os pais dizem...
(frente do cartão)

O que significa...
(verso do cartão)

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Compreender que o comportamento desviante faz parte do crescimento.

Refletir sobre estratégias de gestão para o adulto e também para a criança.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 minutos.

P.II.14

Quando as crianças se “portam mal”

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução sobre quando o comportamento das crianças se torna um desafio para os pais.

Muitas vezes, as crianças “portam-se” mal. Faz parte do crescimento, é quando elas aprendem a conhecer os limites da convivência. Os pais devem estar presentes, atentos e recetivos, para lidar com as situações da melhor maneira possível.

Quando estas situações passam a ocorrer com muita frequência, os pais podem sentir que o tempo da paciência já acabou e é hora de agir de forma diferente.

Os especialistas dizem-nos que uma abordagem possível é a remoção de privilégios devido ao comportamento desviante repetido.

1. Na Tabela nº 1, os participantes podem escolher 2 situações de “mau” comportamento que representam um problema na sua família (a extensão, a frequência...) ou adicionar alguma(s) situação(ões) que não estão listadas, se necessário;
1. Na Tabela nº 2, os participantes podem escolher algumas possibilidades que possam fazer sentido para eles, enquanto pais, trabalharem com o seu filho, visando uma mudança de atitude para melhor;
1. Da Lista, os participantes podem considerar atitudes de reforço diário para o bom comportamento.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O grupo reúne e partilha as suas opções em relação a este tópico.

- *Existem situações de “mau” comportamento comuns entre os participantes? Porque será?*
- *Quais são as respostas mais comuns dos pais a essas situações?*
- *Sobre a superação das situações de “mau” comportamento (gráfico nº 2), quais opções são mais atraentes dentro do grupo?*
- *Existem opções que não parecem suficientemente eficazes ou razoáveis?*
- *Você concorda com esse tipo de opção parental?*
- *Da lista fornecida, você acha fácil fazer isso diariamente? Se não, por que?*
- *Qual deles você se vê implementando o mais rápido possível em suas rotinas familiares?*



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se para o debriefing. Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

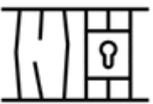
- Exemplares da folha de exercícios;
- Marcadores e/ou canetas.

BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.WEEWATCH.COM/FAMILY-TIME-ISNT-JUST-FUN-IT-ALSO-HAS-SOME-BENEFITS/](https://www.weevatch.com/family-time-isnt-just-fun-it-also-has-some-benefits/)

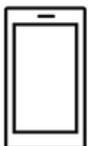
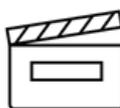
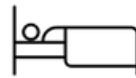
P.II.14 Quando as crianças se comportam “mal”

TABELA 1 - SITUAÇÕES DE “MAU” COMPORTAMENTO.

| | | | |
|--|--|---|---|
|  <p>FALTAR À ESCOLA.</p> |  <p>MENTIR.</p> |  <p>MAGOAR OS IRMÃOS.</p> |  <p>INSULTAR OS PROFESSORES.</p> |
|  <p>ROUBAR.</p> |  <p>INSULTAR OS PAIS.</p> |  <p>FUMAR.</p> |  <p>BEBER ÁLCOOL.</p> |
|  <p>FAZER VANDALISMO.</p> |  <p>ANDAR À LUTA.</p> |  <p>DESRESPEITAR OS IDOSOS.</p> |  <p>DIZER PALAVRÕES.</p> |
| | | | |

P.II.14 Quando as crianças se portam “mal”

TABELA 2 – RECOMPENSAR A MELHORIA.

| | | | |
|--|---|---|---|
|  <p>RECEBER UM PRESENTE.</p> |  <p>TER UM TELEMÓVEL NOVO.</p> |  <p>PARTICIPAR NUMA ATIVIDADE ESPECIAL.</p> |  <p>OBTER PERMISSÃO PARA IR A UMA FESTA.</p> |
|  <p>TER UM NOVO CORTE DE CABELO.</p> |  <p>FAZER COMPRAS.</p> |  <p>IR DAR UM PASSEIO.</p> |  <p>PODER DORMIR ATÉ MAIS TARDE.</p> |
|  <p>PARTICIPAR DE UMA ATIVIDADE INESPERADA.</p> |  <p>IR DORMIR A CASA DE UM AMIGO(A).</p> | | |
| | | | |

P.II.14

Quando as crianças se portam “mal”

LISTA - Reforço Diário

E quando as coisas começam a mudar e a correr bem, é fundamental elogiar e valorizar o esforço e os bons resultados. Aqui estão algumas maneiras de tornar seu elogio particularmente eficaz no incentivo ao bom comportamento.

Escolha aqueles que funcionam melhor para si e/ou para a sua família:

- Ofereça feedback imediato e frequente: por exemplo, se o seu filho estiver brincando tranquilamente por um longo período ou se estiver trabalhando bem num projeto durante uma tarde inteira.
- Faça elogios específicos. Em vez de dizer apenas “Obrigado”, diga: “Que bom que arrumaste a louça quando eu pedi”. Isso deixa claro que está elogiando sua pronta obediência/colaboração
- Enquadre seu elogio de maneira positiva. Em vez de dizer: “Ainda bem que não resmungaste”, diga: “Estou orgulhoso por teres mantido a calma quando eu te disse que não poderias sair de casa”.
- Elogie o esforço, não o resultado. Em vez de elogiar seu filho por tirar boas notas, elogie sua motivação e empenho em estudar.
- Ofereça elogios genuínos. Em vez de dizer “Tu és o menino mais inteligente de todos os tempos” ou “Tu és o melhor jogador de futebol de toda a escola”, faça elogios realistas. Diga coisas como: “Tu és um excelente corredor” ou “Fizeste muito bem os trabalhos de casa”.
- Evite rótulos. Os rótulos, mesmo quando positivos, não são uma boa ideia. Referir-se ao seu filho como “Meu pequeno génio” ou “Minha estrela do futebol” pode fazer com que ele pense que é só por isso que é conhecido. Concentre seu elogio no comportamento, não as suas características.
- Crie um Plano de Disciplina. Poderá evitar muitos “maus” comportamentos ao valorizar o que está correndo bem. Porém, quando seu filho quebrar as regras, é importante fornecer consequências negativas que o impeçam de se comportar mal no futuro. (Tabela nº 2)



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Identificar as situações estressantes mais comuns na família que testam a paciência dos pais.

Refletir sobre as abordagens mais razoáveis para lidar com estas situações (consequências do mau comportamento e/ou reforço do papel de todos).

Reconhecer a necessidade de controlar os sentimentos e reações diante do mau comportamento das crianças.



TEMPO

45 minutos.

P.II.15 Mantenha o controle

Descrição do exercício

O facilitador relembra como, muitas vezes, nossos filhos portam-se “mal” e testam os limites da paciência dos pais. Antes de “perder o controle”, eis algumas propostas de atividades para melhor lidar com essas situações, bem como estratégias para evitar que elas voltem a acontecer. É tudo uma questão de “manter o controle”.

• Seu filho faz isso?

Na Tabela 1, os participantes devem escolher as situações estressantes mais comuns em seu domicílio e/ou acrescentar novas.

- É tudo uma questão de responsabilização, o que significa que a criança deve compreender que há consequências para cada ação (ou ausência dela) dentro da família. Assim, sempre que uma criança se recusar a fazer a sua parte, talvez haja alguma perda de privilégios. A partir da Tabela 2, os participantes podem verificar algumas possíveis consequências ao negociar com seu filho.
- O próximo passo é reforçar o papel e a importância de todos na família, incluindo as crianças. Aqui estão algumas sugestões para desenvolver a responsabilidade e o pertencimento também aos filhos. A partir da Tabela 3, os participantes podem decidir quais opções funcionariam melhor para a sua família.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador pode iniciar um momento de partilha, lembrando que não existem famílias perfeitas e não existem soluções perfeitas. Algumas famílias necessitam de regras mais rigorosas, enquanto outras necessitam de redistribuir as tarefas familiares.

Opção 1. Um desafio pode ser apresentado aos participantes: se temos alguém aqui com um problema familiar estressante muito específico, poderia partilhar com o grupo? Talvez os comentários e/ou sugestões de outras famílias/pais possam ser muito úteis.

Opção 2. Todas as tabelas possuem espaços em branco para os participantes preencherem com suas próprias sugestões. Dê aos participantes algum tempo para fazer isso (se ainda não tiver feito), e então peça-lhes que partilhem todas as novas possibilidades dentro do grupo.

No final, peça feedback do grupo:

- *Este exercício foi útil?*
- *Depois disso, existem novas possibilidades para levar para casa?*

Poderia haver uma abordagem completamente diferente para lidar com o mau comportamento das crianças?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter uma sala ampla para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e possam aproximar-se, para momentos de grande grupo. Proporcionar conforto e calma. Por exemplo, para tomar um chá, café, biscoitos. Música de fundo também pode ajudar a criar um ambiente tranquilo.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Exemplares suficientes para os participantes/casais;
- Material de escrita (papel, canetas...)

BIBLIOGRAFIA



P.II.1. Mantenha o controle

TABELA 1 - Selecione as situações stressantes mais comuns em sua casa e/ou adicione novas/diferentes.

| | | | |
|---|---|--|--|
|  <p>LUTA ENTRE IRMÃOS</p> |  <p>QUARTO DESARRUMADO.</p> |  <p>CHEGAR TARDE.</p> |  <p>NÃO AJUDAR NAS TAREFAS DE CASA.</p> |
|  <p>RECUSAR ESCOVAR OS DENTES.</p> |  <p>DEIXAR COISAS POR TODO O LADO.</p> |  <p>RECUSAR TOMAR BANHO.</p> |  <p>TOMAR BANHOS MUITO LONGOS.</p> |
|  <p>DEIXAR AS LUZES SEMPRE ACESAS.</p> |  <p>DIZER PALAVRÕES.</p> | | |
| | | | |

P.II.15 Mantenha o controle

TABELA 2 - Analisa algumas possibilidades para negociar com seu filho. Existem outras?

| | | | |
|--|--|--|--|
|  <p>O TEMPO PARA VÍDEOJOGOS.</p> |  <p>O TEMPO PARA VER TELEVISÃO.</p> |  <p>HORÁRIO DE CHEGADA.</p> |  <p>O TEMPO PARA ESTAR AO TELEMÓVEL.</p> |
|  <p>NÃO COMER A SOBREMESA.</p> |  <p>PERMISSÃO PARA BRINCAR EM CASA DE UM AMIGO.</p> |  <p>HORAS DE IR PARA A CAMA.</p> |  <p>PERMISSÃO PARA BRINCAR LÁ FORA.</p> |
|  <p>PERMISSÃO PARA CONVIDAR AMIGOS.</p> |  <p>TEMPO PARA BRINCAR DEPOIS DA ESCOLA.</p> | | |
| | | | |



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Refletir sobre a importância de respeitar cada progenitor como pessoa, com necessidades e interesses próprios.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 minutos.

P.III.16

Sobre mim

Descrição do exercício

O facilitador apresenta o tema da atividade: Ser Pai/Mãe e ser Pessoa também.

As pessoas raramente falam do trabalho de ser pai/mãe da mesma forma que fariam sobre os empregos padrão das 9h às 17h. Tal pode ser um tanto estranho, especialmente porque o trabalho dos pais é o único trabalho que funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano. Sem período de férias. Sem dias de licença médica. Nenhuma saúde mental é necessária. Ela pode se tornar toda a identidade de uma pessoa no momento em que acontece, e muitas vezes acontece.

Ser Pai ou Mãe é o maior desafio das nossas vidas. Porém, tal como com as profissões, é importante que os Pais reservem tempo para si próprios e para os seus interesses individuais. É absolutamente imperativo que o Eu seja preservado no processo de criação dos filhos.

Esta atividade é pessoal.

Reserve algum tempo e escreva o que está em sua mente e coração, tanto como pai quanto como pessoa.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Algumas perguntas como proposta de reflexão:

- *Foi uma tarefa fácil ou não?*
- *Já tinha pensado em SI assim?*
- *Será este o início de um processo de autoconsciência para SI como pai e como pessoa?*
- *E se esta atividade fosse um exercício pessoal para fazer de vez em quando, apenas para verificar como VOCÊ está?*



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e também o grupo grande possa se aproximar para o debriefing. Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Impressões da tabela "Quem sou eu?";
- Lápis.

BIBLIOGRAFIA





P.III.16 Sobre mim

| | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--|
| Quem sou eu? | Família para mim é... | O que eu gostaria de ainda realizar na minha vida? |
| | | |
| O que eu mais gosto de fazer? | O melhor de mim é... | Até hoje, o que me deixa orgulhoso? |
| | | |
| O que eu menos gosto de fazer? | Devo melhorar em... | Minha condição física é... |
| | | |
| O que me traz aqui? | Minha vida em poucas palavras... | Algo mais... |
| | | |



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Perceber que situações familiares mais stressam os pais.

~~Melhorar as formas de libertar essa pressão.~~



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 minutos.

P.III.17

O que lhe causa stress?

Descrição do exercício

O facilitador relembra que é muito comum os Pais sentirem muito stress e ansiedade na educação dos filhos, pois as responsabilidades e tarefas são muitas e o tempo parece nunca chegar. Para lidar com este stress é importante primeiro conhecer suas causas e depois encontrar a melhor maneira de enfrentá-lo.

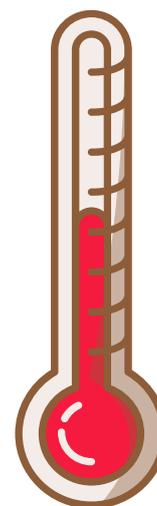
Após este exercício, os participantes poderão ficar mais confiantes para lidar com as situações stressantes da vida familiar, de forma a não sentirem tanta ansiedade.

Cada participante dá analisa a lista e verifica quais itens que são as causas do stress no dia a dia da sua família.

Para cada item verificado, os participantes fazem uma marca no termômetro, de baixo para cima.

No fim, poderão verificar quão alta é a "temperatura do seu stress".

- Perder uma apresentação do seu filho na escola.
- Não ter tempo suficiente para limpar a casa.
- Preocupar-se em perder seu emprego.
- Não ter dinheiro suficiente para o básico.
- Seu chefe está em cima de si no escritório.
- Preocupar-se com a saúde dos avós.
- Estar atrasado para o trabalho.
- O carro avariou.
- Ter muitas preocupações relacionadas ao trabalho em mente.
- Ter as crianças a lutar pela casa.
- ...





DEBRIEFING/REFLEXÃO

Em seguida, os participantes reúnem-se e partilham algumas reflexões sobre os resultados:

- Esses são motivos reais para se stressar? Quais podem não ser?
- Estou dando muita importância a isso?
- O que posso fazer de diferente?
- Que situações stressantes tenho em comum com meu parceiro? Como podemos trabalhar nisso?
- ...

Após este exercício, os participantes poderão ficar mais confiantes para lidar com as situações stressantes da vida familiar, de forma a não sentirem tanta ansiedade.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e também o grupo grande possa se aproximar para o debriefing.

Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

Dicas para facilitadores

Em vez de apresentar uma lista já feita, peça ideias aos participantes. Se quiserem, podem usar exemplos da vida comum.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

Faça um termómetro gigante no chão e leia as situações para que os participantes possam se movimentar e se posicionar nas marcas de frio/quente.

NOTAS

MATERIAIS/ANEXOS:

- Impressões do termómetro (com sugestões ou em branco);
- Marcadores e/ou canetas;
- Opção: Termómetro gigante.

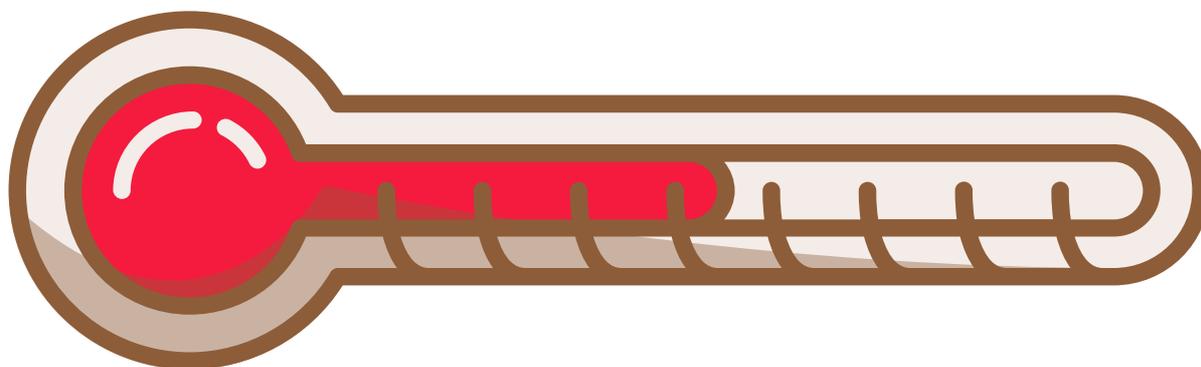
BIBLIOGRAFIA

<https://golokadreamland.com/respecting-the-natural-rhythm-of-a-childs-growth/>

<https://golokadreamland.com/do-i-have-realistic-expectations-of-my-child/>

P.III.17 O que lhe causa stress?

- Perder uma apresentação do seu filho na escola.
- Não ter tempo suficiente para limpar a casa.
- Preocupar-se em perder seu emprego.
- Não ter dinheiro suficiente para o básico.
- Seu chefe está em cima de si no escritório.
- Preocupar-se com a saúde dos avós.
- Estar atrasado para o trabalho.
- O carro avariou.
- Ter muitas preocupações relacionadas ao trabalho em mente.
- Ter as crianças a lutar pela casa.
- ...





GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Identificar e reconhecer os seus sucessos enquanto progenitor.

Ter a mente aberta para a mudança e melhoria.



TEMPO

45 min.

P.III.18

Estou orgulhoso(a) de mim

Descrição do exercício

A vida de um pai ou de uma mãe está cheia de desafios e responsabilidades... e de fracassos. No entanto, em vez de ter (constantemente) medo do fracasso, cada progenitor deve ser capaz de identificar o que já está a fazer muito bem e orgulhar-se disso. Este enfoque positivo no sucesso da parentalidade conduzirá a um desempenho mais confiante, com resultados maravilhosos para toda a família.

Esta atividade consiste na classificação de desempenhos pessoais/parentais listados numa tabela utilizando emojis.

- 🙄 - Não muito bem
- 😊 - Está a ir bem
- 😄 - Espetacular



DEBRIEFING/REFLEXÃO

instruções para análise dos resultados:

- 1. Conte os seus emojis. Como se sente com os resultados? São equilibrados ou tem muitos 😞? Como se sente em relação a isso?*
- 2. Analise com atenção cada tópico com os diferentes emojis. Consegue manter o ritmo ou sente que é demais para si?*
- 3. Partilhe com o grupo, pode ahver ideias ou soluções válidas para si?*



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e também o grupo grande possa se aproximar para o debriefing. Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Impressões da tabela;
- canetas ou lápis.

BIBLIOGRAFIA



P.III.18 Estou orgulhoso(a) de mim

Na tabela abaixo, classifique os seus desempenhos pessoais/parentais listados usando emojis.

😞 - Não muito bem

😐 - Está a ir bem

😊 - Espetacular

| | | 😞 | 😐 | 😊 |
|----|--|---|---|---|
| 1 | Acalmo-me antes de enfrentar a situação. | | | |
| 2 | Eu digo "amo-te" muitas vezes. | | | |
| 3 | Ajudo o meu filho a compreender as nossas regras. | | | |
| 4 | Eu divirto-me com a minha família. | | | |
| 5 | Eu falo com o meu filho sobre as consequências da desobediência. | | | |
| 6 | Elogio ou recompenso o meu filho quando ele se porta bem. | | | |
| 7 | Aplico consequências quando o meu filho se porta mal. | | | |
| 8 | Participo na reunião de pais na escola do meu filho. | | | |
| 9 | Estou presente nas datas e eventos especiais da escola do meu filho. | | | |
| 10 | Eu explico ao meu filho as tarefas domésticas. | | | |
| 11 | Eu passo tempo livre com o meu filho. | | | |
| 12 | Eu explico ao meu filho o objetivo das regras da casa. | | | |

P.III.18 Estou orgulhoso(a) de mim

😞 - Não muito bem

😐 - Está a ir bem

😊 - Espetacular

| | | 😞 | 😐 | 😊 |
|----|---|---|---|---|
| 13 | Dou apoio ao meu filho quando ele se sente em baixo. | | | |
| 14 | Temos uma rotina para os trabalhos de casa. | | | |
| 15 | Digo ao meu filho que estou orgulhoso dele. | | | |
| 16 | Ajudo o meu filho a lidar com os nossos problemas na família. | | | |
| 17 | Tento ver as coisas na perspetiva do meu filho. | | | |
| 18 | "O meu filho sabe o que penso sobre drogas, álcool e tabaco." | | | |
| 19 | Ajudo o meu filho a lidar com amigos ou situações escolares. | | | |



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Identificar as suas próprias crenças sobre a Parentalidade em termos de Conceitos e Ações.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 min.



Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Descrição do exercício

O facilitador apresenta o tema do exercício.

Ser um pai/mãe bem sucedido significa mais do que fornecer comida, roupa e abrigo. Requer a assunção de um papel ativo no crescimento e desenvolvimento da criança e uma abordagem ativa da parentalidade, com ênfase no respeito mútuo, nas abordagens cognitivo-comportamentais à mudança, na escolha pessoal e na responsabilidade.

Esta atividade, sob a forma de um questionário, pretende ajudar pais e mães a identificarem as suas próprias crenças sobre ser pai ou mãe e as acções que daí decorrem.

Parte I - Conceitos: identificar as suas crenças e convicções sobre ser pai ou mãe.

Parte II - Acções: centra-se na sua situação familiar atual.

Ao ler cada afirmação, decida até que ponto concorda com o que está escrito

1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Neutro; 4 - Concordo; 5 - Concordo totalmente.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Depois de preencher a tabela e contabilizar os resultados, deve promover-se uma reflexão sobre os mesmos:

- Esta tarefa foi fácil ou difícil? Foi útil? Porquê ou porque não?
- Alguma vez se tinha auto questionado assim sobre as suas convicções acerca da Parentalidade?
- Sente que tem agora uma visão mais clara sobre a Parentalidade que pratica? Dê um exemplo.

Consegue ver melhorias daqui em diante onde gostaria de começar?



RECOMMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e também o grupo grande possa se aproximar para o debriefing.

Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO / ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Questionário

BIBLIOGRAFIA

© Active Parenting Publishers. All rights reserved. Permission granted to reprint this Parenting Quiz for use in parenting groups. Reprints must include Active Parenting's name and contact information (800-825-0060 and www.ActiveParenting.com).

P.III.19 Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Parte I: Conceitos

(para o ajudar a identificar as suas crenças sobre a Parentalidade)

Ao ler cada afirmação, decida até que ponto concorda com o que está escrito.

1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Neutro; 4 - Concordo; 5 - Concordo totalmente.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | É melhor ceder um pouco e proteger a paz do que manter-se firme e provocar uma luta. | | | | | |
| 2 | As crianças precisam de disciplina que magoe um pouco para que mais tarde se lembrem da lição. | | | | | |
| 3 | As crianças não devem conseguir sempre o que querem, mas normalmente devemos aprender a ouvir o que têm para dizer. | | | | | |
| 4 | A relação pais-filhos é como uma guerra em que, se o pai ganha, ambas as partes ganham, mas se o pai perde, ambas as partes perdem. | | | | | |
| 5 | Se os pais proporcionarem um bom ambiente, as crianças criam-se praticamente sozinhas. | | | | | |
| 6 | O papel dos pais é como o de um professor que está a preparar a criança para um exame final chamado vida. | | | | | |
| 7 | A infância é tão curta que os pais devem fazer tudo para que seja um período feliz. | | | | | |
| 8 | "Um pouco de mimo não faz mal" continua a ser a melhor opção. | | | | | |

P.III.19 Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Parte I: Conceitos

(para o ajudar a identificar as suas crenças sobre a Parentalidade)

Ao ler cada afirmação, decida até que ponto concorda com o que está escrito.

1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Neutro; 4 - Concordo; 5 - Concordo totalmente.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 9 | As crianças precisam de aprender o que podem ou não podem fazer, mas não temos de usar o castigo para ensinar. | | | | | |
| 10 | Quer queiramos quer não, as crianças têm a última palavra sobre o que querem ou não fazer. | | | | | |
| 11 | Se deixarmos as crianças terem rédea solta, elas acabarão por aprender o que é adequado através das consequências do seu comportamento. | | | | | |
| 12 | Os filhos têm de aprender primeiro que o pai/mãe é quem manda. | | | | | |
| 13 | Hoje em dia, há demasiadas crianças que respondem aos pais quando deviam simplesmente obedecer-lhes em silêncio. | | | | | |
| 14 | Se queremos que as crianças nos respeitem, temos de as tratar primeiro com respeito. | | | | | |
| 15 | Nunca é demais fazer algo pelo seu filho, se isso resultar de um amor genuíno. | | | | | |



Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Parte II: Ações (com enfoque na vida familiar)

Ao ler cada afirmação, decida até que ponto concorda com o que está escrito.

1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Neutro; 4 - Concordo; 5 - Concordo totalmente.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Muitas vezes tenho de chamar o meu filho mais do que uma vez para o tirar da cama de manhã. | | | | | |
| 17 | Tenho de estar constantemente em cima do meu filho para conseguir as coisas feitas. | | | | | |
| 18 | Quando o meu filho se porta mal, normalmente sabe quais serão as consequências. | | | | | |
| 19 | Muitas vezes zango-me e grito com o meu filho. | | | | | |
| 20 | Muitas vezes sinto que o meu filho está a aproveitar-se da minha boa natureza. | | | | | |
| 21 | Conversamos sobre as tarefas em nossa casa e todos participam. | | | | | |
| 22 | O meu filho leva uma palmada pelo menos uma vez por mês. | | | | | |
| 23 | O meu filho não tem tarefas específicas em casa, mas ocasionalmente colabora quando lhe é pedido. | | | | | |
| 24 | Normalmente, dou ao meu filho instruções claras sobre a forma como quer que algo seja feito. | | | | | |
| 25 | O meu filho é muito exigente a comer, por isso tenho de experimentar várias combinações para garantir que ele recebe a nutrição adequada. | | | | | |



Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Parte II: Ações (com enfoque na vida familiar)

Ao ler cada afirmação, decida até que ponto concorda com o que está escrito.

1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Neutro; 4 - Concordo; 5 - Concordo totalmente.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Eu não chamo nomes ao meu filho e não espero que o meu filho me chame nomes. | | | | | |
| 27 | Normalmente dou ao meu filho a possibilidade de escolher entre duas alternativas adequadas, em vez de lhe dizer o que deve fazer. | | | | | |
| 28 | Tenho de ameaçar o meu filho com castigos pelo menos uma vez por semana. | | | | | |
| 29 | Gostava que o meu filho não interrompesse as minhas conversas com tanta frequência. | | | | | |
| 30 | Normalmente, o meu filho levanta-se e prepara-se sem a minha ajuda de manhã. | | | | | |



Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Contagem dos resultados:

Para determinar o seu estilo como pai ou mãe, comece por transferir a sua pontuação em cada item para os espaços em branco ao lado dos números dos itens seguintes, indicados entre parênteses.

(Coloque a pontuação do item 2 no primeiro espaço em branco, a do item 4 no segundo espaço em branco e assim por diante).

Em seguida, adicione as suas pontuações em cada linha e coloque a soma no último espaço em branco.

Crença Autocrática: (2) ___ + (4) ___ + (8) ___ + (12) ___ + (13) ___ = _____

Crença Permissiva: (1) ___ + (5) ___ + (7) ___ + (11) ___ + (15) ___ = _____

Crença Democrática: (3) ___ + (6) ___ + (9) ___ + (10) ___ + (14) ___ = _____

Ações autocráticas: (17) ___ + (19) ___ + (22) ___ + (24) ___ + (28) ___ = _____

Ações Permissivas: (16) ___ + (20) ___ + (23) ___ + (25) ___ + (29) ___ = _____

Ações Democráticas: (18) ___ + (21) ___ + (26) ___ + (27) ___ + (30) ___ = _____

Para ter uma visão mais clara da comparação das suas pontuações nos três estilos, transfira cada um dos seis totais para o espaço apropriado na tabela abaixo.

Para obter as suas pontuações combinadas, some a sua pontuação de crença e a sua pontuação de ação para cada um dos três estilos.

Coloque esses números nos espaços em branco da coluna "Combinado".

Combinação Crença - Ação

Autocrático _____ + _____ = _____

Permissivo _____ + _____ = _____

Democrático _____ + _____ = _____

P.III.19 Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Interpretação dos resultados:

A pontuação combinada mais elevada possível para cada estilo é 50. Quanto mais elevada for a sua pontuação, mais tende para um dado estilo de Parentalidade. A sua pontuação combinada mais elevada sugere, portanto, o estilo de Parentalidade que está a utilizar atualmente. Se qualquer uma das outras pontuações combinadas estiver a menos de quinze pontos da sua pontuação mais alta, considere que a sua utilização dos dois estilos é aproximadamente igual. Quanto maior for a diferença entre as pontuações, maior será a sua preferência atual pelo estilo com a pontuação mais elevada.

Diferenças de mais de quinze pontos entre as pontuações de crenças e as pontuações de ação para qualquer estilo sugerem que tende a acreditar numa coisa mas a fazer outra. Não se assuste com isso. É comum e compreensível.

Pontuação Autocrática Elevada - Se for como a maioria das pessoas, vai descobrir que é mais autocrático do que pensava. Mas, afinal, este foi o estilo predominante utilizado pelos pais quando estava a crescer. Se obteve a pontuação mais elevada neste estilo, é provável que se encontre em batalhas frequentes com o seu filho. É provável que a raiva e a frustração caracterizem as lutas de poder entre si e o seu filho. Está a tentar encontrar algum alívio, bem como uma abordagem mais bem sucedida.

Pontuação Permissiva Elevada - Numa tentativa de evitar ser autocrático, pode ter compensado demasiado e desenvolvido um estilo permissivo. Se pertence a este grupo, a sua relação com o seu filho pode ser bastante boa, desde que faça o que ele quer. Mas é provável que o seu filho fique muito hostil, e talvez até faça birras, quando lhe diz que não ou lhe faz uma exigência. A vossa relação caracteriza-se por servir e agradar, mas apenas num sentido. É possível que já tenha começado a ressentir-se desta injustiça. Se assim for, é provável que tenha obtido uma pontuação mais elevada na escala autocrática do que esperava. É fácil fartar-se de uma abordagem permissiva e voltar a uma abordagem autocrática.

P.III.19 Questionário: Crenças e Ações na Parentalidade

Pontuação Democrática Elevada - Se obteve a pontuação mais elevada no estilo democrático, é provável que a sua relação com o seu filho já seja positiva. Embora ocorram certamente problemas, uma atmosfera de respeito mútuo, confiança e trabalho de equipa permite-lhe lidar com eles sem a mágoa ou o ressentimento que caracterizam os outros estilos. É provável que já esteja a utilizar muitos dos métodos defendidos e ensinados na Parentalidade Ativa, continue a tentar e descubra outras técnicas compatíveis.

* O estilo democrático é por vezes designado por estilo "autoritário" ou "ativo"



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Compreender e refletir sobre a existência de Estilos Parentais, usando alternativas construtivas de comunicação e exequíveis de acordo com cada situação.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 min.

P.III.20 Estilos Parentais – em ação

Descrição do exercício:

O facilitador apresenta as etapas do exercício, que decorrem do anterior.

- 1.Rever os conceitos de Estilos Parentais vistos anteriormente (permissivo/liberal, autocrático e democrático);
- 2.Em seguida, o grupo sugere uma situação do quotidiano, relacionada com a dinâmica familiar, que exija comunicação. Por exemplo: *"filho que chega tarde da escola, ao contrário do que costuma fazer"*, *"pai que fica a saber das más notas do filho na escola e pede explicações"*, *"mãe que encontra uma caixa de preservativos/comprimidos no quarto do filho"*, *"filho quer ver o jogo de futebol da noite na televisão, mas ainda não fez os trabalhos de casa"*;...);
- 3.Os participantes formam grupos para representar as situações sugeridas: cada participante recebe um cartão com a descrição da sua personagem para representar e um dos membros atua como a criança na situação.



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Depois dos role-plays, os participantes iniciam uma troca de impressões:

- Foi fácil ou difícil representar a sua personagem? Quão diferentes são estes Pais de nós mesmos?
- Será que estas Crenças e Ações correspondem à nossa vida real?
- Quais podem ser as causas de tais reações? (cansaço, pouca paciência, inconsistência, stress...)
- Qual Estilo Parental pode ser aplicado cada role-play? (nenhum, vários ao mesmo tempo...)
- Na realidade, como podem os pais escolher e/ou melhorar o seu Estilo Parental (escolha consciente, comunicação construtiva, reações adequadas a cada situation...)



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e também o grupo grande possa se aproximar para o debriefing. Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

Dicas para os facilitadores

Se o grupo for demasiado grande, haverá muitos role-plays para analisar. A sugestão é haver apenas 1 ou 2 para a atividade.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Cartões com os Role-plays;
- Cartões com as personagens.

BIBLIOGRAFIA



P.III.20 Estilos Parentais – em ação

SITUAÇÕES PARA ROLE PLAY

Filho que chega tarde da escola,
ao contrário do que costuma fazer.

Pai que descobre as más notas do seu filho
na escola e pede explicações.

Mãe que encontra uma caixa de
preservativos/comprimidos
no quarto do filho.

O filho quer ver o jogo de futebol da noite
na televisão, mas ainda não fez os trabalhos de casa.



P.III.20 Estilos Parentais – em ação

INSTRUÇÕES PARA AS PERSONAGENS

Estabeleço as regras sem ter em conta
as necessidades ou opiniões do meu filho.

Eu não exijo responsabilidade
nem dou autonomia aos meus filhos.

Eu uso os castigos quando o meu filho
contesta a minha decisão
e perturba o meu comodismo.

Sou uma pessoa fria e egocêntrica.

Sou visto como uma pessoa que fala
de forma calma e construtiva,
respeitando as opiniões de todos...



P.III.20

Estilos Parentais – em ação

INSTRUÇÕES PARA AS PERSONAGENS

Tenho dificuldade em dizer NÃO e em ser firme.

Deixo que o meu filho faça exigências.

Evito conflitos a todo o custo..

Aceito o meu filho tal como ele é.

Dou-lhe amor e carinho,

bem como regras para o guiar.

Penso que as pessoas submissas
têm dificuldade em mostrar as suas opiniões e
necessidades.

Sou capaz de negociar num conflito,
para que todas as partes fiquem satisfeitas.



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Identificar os efeitos visíveis nas crianças em consequência dos estilos parentais: auto-controlo, estabilidade, empatia, autonomia, cooperação, afetos, etc.



TEMPO

45 min.

P.III.21

Efeitos dos Estilos Parentais

Descrição do exercício:

O facilitador explica a atividade:

PARTE 1 – 15 min.

O grupo é dividido em 4 pequenos grupos.

Cada grupo recebe uma história (Story Cards 1 - 4) para ler e analisar em termos de:

- Que estilo(s) parental(ais) está(ão) presente(s) na história em causa?
- Quais são as consequências para a criança?

Depois de algum tempo, o facilitador pode dar aos grupos as Cartas sobre Parentalidade vs Efeitos nas crianças para aprofundar o debate.

PARTE 2 – 15 min.

Cada grupo faz a sua apresentação. Depois, lê-se a história e apresentam-se as suas primeiras impressões sobre a mesma. A seguir, o grupo apresenta as conclusões finais obtidas depois de receberem os cartões de Estilos Parentais.



DEBRIEFING/REFLEXÃO- 15 min.

o facilitador promove uma reflexão:

- Poderiam estas histórias ser reais? As crianças fazem isto e os pais reagem assim?
- Foi fácil identificar o Estilo Parental implicado? Se não, porque não?
- Para cada história havia uma ou mais possibilidades de Estilos Parentais?
- E vocês, como Pais, revêm-se em situações semelhantes? Podem partilhar?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e também o grupo grande possa se aproximar para o debriefing.

Música de fundo pode ajudar o meio ambiente.

Dicas para os Facilitadores

Esta sessão deve acontecer depois a sessão sobre os Estilos Parentais.

Se o grupo for demasiado grande, haverá muitos role-plays para analisar. A sugestão é haver apenas 1 ou 2 para a atividade.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Cartões 1 – Histórias;
- Cartões 2 – Efeitos nas crianças.

BIBLIOGRAFIA



P.III.21 Efeitos dos Estilos Parentais

HISTÓRIA 1

Um rapaz de 13 anos do 8º ano desrespeita o professor na aula quando este tenta impor-lhe uma regra. Não está habituado a seguir regras em casa.

Quando chega a casa, relata a situação aos pais, que o apoiam e não se preocupam em ouvir a versão do professor nem em castigá-lo pelo seu mau comportamento.

O bem-estar da criança é o seu principal objetivo, nunca indo contra os seus desejos.

HISTÓRIA 2

Um casal com uma filha de 16 anos proíbe-a de sair com qualquer pessoa.

Se a jovem tentar mostrar aos pais que tem idade para tomar decisões, os pais proíbem-na de sair de casa, alegando que são eles que mandam e que ela só tem de obedecer.

P.III.21

Efeitos dos Estilos Parentais

HISTÓRIA 3

Uma criança de nove anos tenta esclarecer uma dúvida sobre os trabalhos de casa com o pai.

O pai está a ver um jogo de futebol e fica indiferente às dúvidas do filho.

Perante a insistência do filho, o pai manda-o para o quarto, como castigo, para não o incomodar mais.

HISTORIA 4

Um rapaz de 15 anos pede aos pais para sair com os seus amigos à noite.

Os pais questionam-no sobre o motivo da saída, quem vai sair com ele e quem o pode trazer a casa.

O jovem esclarece as dúvidas dos pais e estes autorizam-no a sair, desde que cumpra as condições impostas, nomeadamente no que se refere à hora de chegada.

P.III.21 Efeitos dos Estilos Parentais

ESTILOS PARENTAIS & EFEITOS NAS CRIANÇAS

PERMISSIVO

- ausência de normas/ regras - tolerância e aceitação dos impulsos da criança
- pais mais ou menos calorosos e pouco exigentes
- pais que por vezes se tornam violentos quando perdem o controlo das situações



Crianças com pouco autocontrolo e autoconfiança, dependentes e superprotegidas.

AUTOCRÁTICO

- pais que monopolizam o poder de decisão, exigindo uma obediência "cega" e valorizando o respeito pela ordem e pela autoridade
- castigos frequentes e automáticos quando a ordem é quebrada ou quando há tentativas de independência
- pais controladores, frios e muito punitivos



Crianças descontentes, inseguras, submissas ou rebeldes

P.III.21

Efeitos dos Estilos Parentais

ESTILOS PARENTAIS & EFEITOS NAS CRIANÇAS

NEGLIGENTE

- os pais não exigem responsabilidade dos filhos nem incentivam a independência
- são frios, indiferentes e egocêntricos
- podem recorrer a castigos para evitar que os filhos perturbem a sua zona de conforto



Crianças tristes, frustradas, inseguras, desorientadas e que podem facilmente cair na delinquência.

DEMOCRÁTICO

- existe um diálogo entre pais e filhos
- é exigido o respeito pelas regras estabelecidas (que podem ser negociadas)
- os pais são controladores (exigem responsabilidade e o cumprimento de regras), mas são calorosos e incentivam a autonomia progressiva dos filhos



Crianças auto-confiantes, seguras e maduras



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Reconhecer que os desentendimentos e conflitos acontecem nas famílias.

Aprender estratégias de gestão.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 min.

P.III.22 Código de Cores (para Gestão de Conflitos)

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução ao tema. É normal que, de vez em quando, discordemos uns dos outros. Os conflitos ocasionais fazem parte da vida familiar. No entanto, os conflitos permanentes podem ser stressantes e prejudiciais para as relações.

Comunicar de forma positiva pode ajudar a reduzir os conflitos, de modo a que os membros da família possam chegar a uma resolução pacífica. Normalmente, isto significa que todos concordam com um compromisso ou concordam em discordar.

Esta atividade destina-se a gerir os conflitos que ocorrem entre pais e filhos..

Sugere-se um código de cores - verde, amarelo e vermelho - para classificar as estratégias que os pais utilizam habitualmente quando tentam gerir o conflito com os seus filhos. As cores têm o significado que todos conhecemos: bom, assim-assim, mau.

O objetivo é compreender o sentido de tais estratégias (ou a falta delas), bem como os efeitos a longo prazo nas crianças. (Não se trata de julgar os pais, mas de analisar as estratégias e procurar uma mudança positiva).

Os círculos coloridos são colocados no chão, ou na mesa, e os participantes ficam à volta deles. O facilitador apresenta um cartão de estratégia e convida os participantes a discuti-lo e a colocá-lo na cor "correta".



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador promove uma reflexão:

- Existe consenso entre nós ou algumas destas estratégias causam-nos desagrado?
- Crescemos com algumas destas estratégias mas não queremos aplicá-las? Porquê?
- Quais são as estratégias “vermelhas”?
- Quais os efeitos a longo prazo das estratégias “verdes”?
- ...



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para os participantes não fiquem uns em cima outros e também o grupo grande possa aproximar para o debriefing.

PROPOSTAS DE VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Círculos coloridos;
- Cartões.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthy-living/family-conflict#bhc-content>

P.III.22 Código de Cores (para Gestão de Conflitos)

Castigos

(Não ameace com castigos se não os vai aplicar).

Castigos

(Não aplicar um castigo
que não consiga dar continuidade).

Castigos

(Apenas utilizando abordagens não violentas).

Castigos

(Uma bofetada não faz mal).

Castigos

(Tirar o afeto.)

P.III.22

Código de Cores (para Gestão de Conflitos)

Castigos

(Ignorar a criança enquanto está a ser castigada).

Castigos

(Retirar o brinquedo ou a comida de que mais gosta).

Ignorar

(Ignorar completamente e a criança aprenderá com os seus erros).

Ignorar

(Enfocar os comportamentos positivos depois de a criança se ter acalmado).

Ignorar

(Evitar o contacto visual e a discussão).

P.III.22

Código de Cores (para Gestão de Conflitos)

Reforço positivo

("Conseguiste! Da próxima vez será mais fácil.")

Reforço negativo

("Não vais mudar, pois não?")

Não ameaçar de forma alguma

Elogios

("Estás a ir muito bem, continua assim!")

Dar opções

("Vamos falar sobre isto...")

P.III.22

Código de Cores (para Gestão de Conflitos)

Explicar a razão de ser da regra

(adaptando à idade da criança).

Recompensas materiais

(uma prenda, um doce...)

Carinho

(Dar carinho e acariciar não estraga a criança).

P.III.22

Código de Cores (para Gestão de Conflitos)

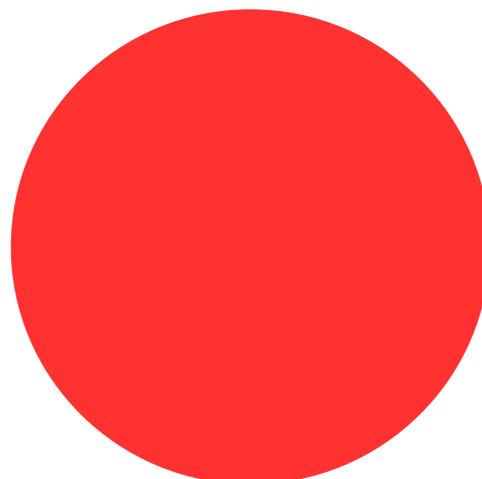
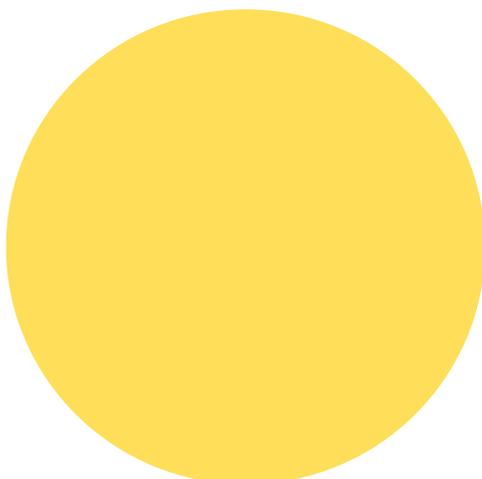
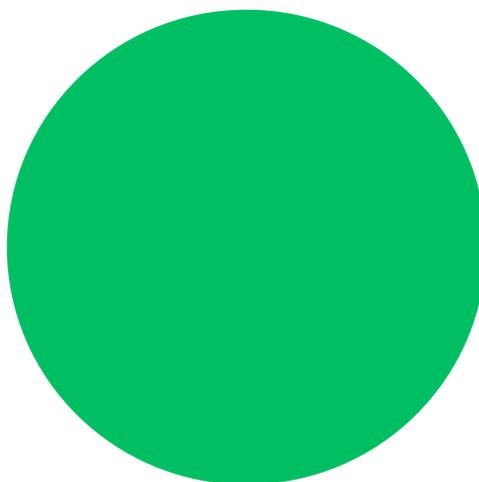
Código das cores

Utilizar as cores de acordo com o seu significado tradicional:

Verde - Concordo

Amarelo - Nem por isso

Vermelho - Absolutamente não





GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

Ter consciência sobre a importância de ser um Modelo para o desenvolvimento saudável e feliz de uma criança.

Aprender algumas dicas fáceis para usar no dia-a-dia.



TEMPO

45 min.

P.III.23

Jogo de Cartas (dicas para a parentalidade)

Descrição do exercício

Não há receitas para a parentalidade e todos sabemos que ser pai ou mãe pode ser uma experiência simultaneamente satisfatória e stressante. Se acrescentarmos a isto o facto de ser um dever contínuo (as crianças devem ser cuidadas em permanência) e, por vezes, realizado sem apoio, é fácil compreender porque é que os pais podem chegar a uma fadiga extrema. Esta questão tornou-se muito importante no domínio da saúde mental desde o início do século XXI.

Esta atividade, sob a forma de um jogo de cartas, tem como objetivo fornecer algumas "dicas" fáceis que tornarão a parentalidade muito mais simples e eficaz.

Em qualquer baralho de cartas, existem 4 conjuntos marcados com os símbolos tradicionais das cartas.

As cartas são baralhadas e distribuídas por 5 jogadores. O objetivo do jogo é reunir uma mão completa de 4 cartas, contendo 1 carta de cada símbolo, pedindo aos outros jogadores as cartas de que pode precisar e dando as que não precisa.

Quando todos os jogadores têm uma mão cheia, é-lhes dito o significado dos símbolos:

Copas - Sinais não verbais de aprovação

Paus - Tempo de qualidade com o seu filho

Espadas - Ajudam a construir relações

Ouros - Promove a empatia



DEBRIEFING/REFLEXÃO

Agora, cada jogador pode olhar mais atentamente para as suas cartas e ter uma perspetiva mais alargada do objetivo do jogo: as dicas fáceis.

Quando partilham as diversas “mãos” completas obtidas, os participantes podem discutir como estas acções são simples e fáceis, bem como dar provas de uma mentalidade ponderada.



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante que seja um espaço amplo para que os participantes não fiquem uns em cima dos outros e também o grupo grande possa se aproximar para o debriefing.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Baralho de Cartas (impressas em cartão duro).

BIBLIOGRAFIA

<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/healthy-homes/building-resilience/build-supportive-relationships>

P.III.23 **Jogo de Cartas**
(dicas para a parentalidade)

Piscar o olho.



**Um abraço
espontâneo.**



**Mensagens-surpresa
na lancheira.**



Beijinhos repenicados



Acariciar o cabelo.



P.III.23 Jogos de Cartas (dicas para a parentalidade)

**Falar com a criança
sobre as emoções.**



Fazer coisas juntos.



Mostrar afeto.



**Conversar muito,
sobre tudo.**



**Escutar
cuidadosamente
quando a criança fala.**



P.III.23 **Jogo de Cartas** **(dicas para a parentalidade)**

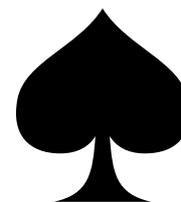
**Falar sobre a história
da família.**



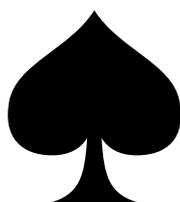
**Serem ativos na
comunidade.**



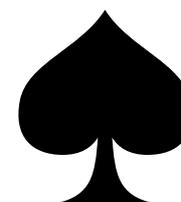
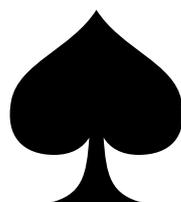
**Darem exemplo de
socialização.**



**Organizar encontros
da família alargada.**

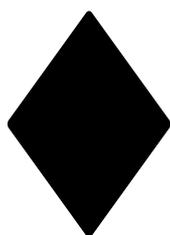


**Dar tempo para as
conversas privadas.**

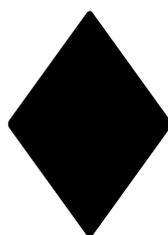


P.III.23 Jogo de Cartas (dicas para a parentalidade)

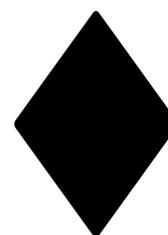
**Ler histórias com
finais infelizes.**



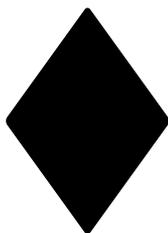
**Falar sobre os
sentimentos das
outras pessoas.**



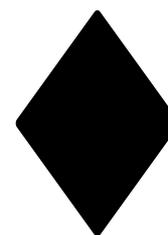
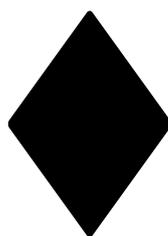
**Validar os momentos
difíceis da criança.**



**Comentar as notícias
do mundo.**



**Interagir com diferentes
tipos de pessoas.**





GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Consciencilizar para as causas do stress parental.
Aprender algumas estratégias de auto-gestão.



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 min.

P.III.24 O Bingo do stress

Descrição do exercício

O facilitador faz uma introdução ao tema: o stress é uma parte inevitável da vida e os pais podem sofrer de stress devido a uma série de situações. Estas situações podem ser normais, tais como levar os filhos à escola a horas ou correr para casa depois do trabalho para fazer o jantar. Por outro lado, podem ser extremas, como enfrentar uma doença grave ou dificuldades financeiras. Uma vez que o stress pode causar problemas de saúde física, emocional e mental se não for bem gerido, é importante que os pais aprendam a reconhecer e a encontrar formas de lidar com o stress.

Esta atividade está dividida em duas partes: individual e em grupo.

PARTE 1

Tal como no Bingo, cada participante recebe um cartão e algumas fichas. As casas do cartão são estratégias bem conhecidas para lidar com o stress. O facilitador lê em voz alta o conteúdo de cada caixa e os participantes colocam as fichas nas caixas que reconhecem como as suas próprias estratégias para lidar com o stress nas suas vidas.

Quando todas as caixas tiverem sido lidas, haverá eventualmente um "vencedor": o jogador que tiver utilizado a maioria das suas fichas no cartão. Pode gritar "Bingo!"

PARTE 2

Naturalmente, existem muitas outras possibilidades para os pais lidarem melhor com o stress.

A próxima tarefa é sobre criatividade e partilha: construir cartões novos do Bingo com sugestões de todos os participantes. Algumas ideias novas ou apenas estratégias/acções práticas que alguns participantes já têm nas suas vidas e não se importam de partilhar.

Cada participante recebe um cartão em branco para preencher com as novas sugestões (e levar para casa para fazer bom uso delas).



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador proporciona um momento de partilha:

- Que casas dos cartões ficaram vazias? Porque motivo?
- Quais são as casas mais comuns aos participantes? Porque será?
- As que foram escolhidas, com que frequência acontecem? Uma vez por dia, semanalmente, mensalmente...
- From the chosen ones, how often do they... Que estratégias podem ser feitas a zós e a zós? Mais as que podem ser feitas em casal?



RECOMENDAÇÕES E DICAS

Ter um espaço amplo para os participantes se movimentarem à vontade e poderem aproximar-se para o debriefing.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

NOTAS

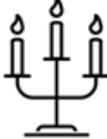
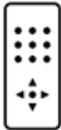
MATERIAS/ ANEXOS:

- Bingo – cartões e “fichas”;
- Cartões em branco

BIBLIOGRAFIA

<https://thrive.psu.edu/blog/recognizing-managing-stress-parents/>

P.III.24 O Bingo do Stress

| | | | |
|--|---|---|--|
|  <p>Ter tempo para Mim.</p> | <p>Brincar com um animal.</p>  | <p>Fazer medicação.</p>  | <p>Dormir horas suficientes.</p>  |
| <p>Sair com amigos.</p>  | <p>Tomar um longo banho.</p>  | <p>Rezar.</p>  | <p>Ouvir música.</p>  |
| <p>Dar um passeio.</p>  | <p>TV zapping.</p>  | <p>Respirar fundo e começar de novo.</p>  | <p>Ter um passatempo.</p>  |
| <p>Escrever um Diário.</p>  | <p>Ler um livro até ao fim.</p>  | <p>Fazer exercício físico.</p>  | <p>Conversar com um amigo.</p>  |
| <p>Ter aulas de pintura.</p>  | <p>Cantar a plenos pulmões.</p>  | <p>Ir às compras.</p>  | <p>Não fazer nada.</p>  |
| | | | |



P.III.24 **O Bingo do stress**

O meu Bingo

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



GRUPO ALVO

Adultos. Cuidadores. Pais.



OBJETIVOS

Reconhecer que os pais e as mães precisam de tempo para si próprios e descobrir formas de ter esse tempo, sem sentir-se culpado (a),



NUMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TEMPO

45 min.

P.III.25 A minha lista de auto-cuidado

Descrição do exercício

O facilitador relembra aos participantes que cuidar bem de nós próprios - pais, mães, cuidadores, não é ser egoísta. Muito pelo contrário, para cuidarmos bem dos outros - dos nossos filhos, do nosso parceiro, também temos de cuidar muito bem de nós próprios.

- 1.O facilitador apresenta aos participantes uma lista de itens de autocuidado para que indiquem quais fazem parte das suas vidas.
- 2.A seguir, pede aos participantes para olharem novamente para a lista para averiguarem:
 - Que actividades foram deixadas de fora?
 - Qual a possibilidade de as incluir na sua lista de cuidados pessoais?



DEBRIEFING/REFLEXÃO

O facilitador convida os participantes a refletirem sobre as suas listas de cuidados pessoais:

- Que itens têm em comum? Porque será?
- Como é que cada um pode melhorar a sua lista?
- Que tal fazer algo em conjunto com outros pais?
- ...



RECOMENDAÇÕES E DICAS

É importante ter um espaço amplo para os participantes se movimentarem à vontade e poderem aproximar-se para o debriefing.

PROPOSTAS DE VARIAÇÃO/ ADAPTAÇÕES

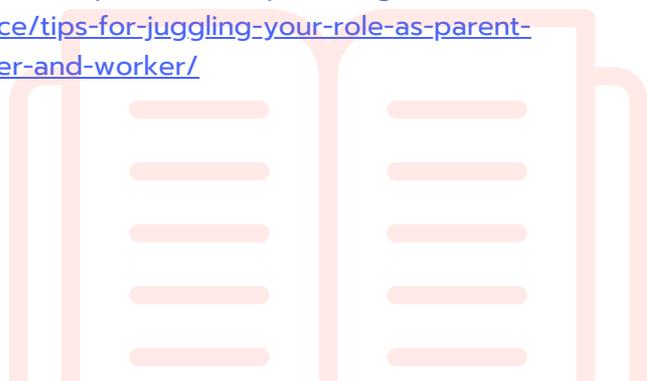
NOTAS

MATERIAIS/ ANEXOS:

- Exemplares impressos;
- Marcadores ou lápis.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>



P.III.25 A minha lista de auto-cuidado



- Regularmente dedico tempo a fazer atividades de lazer que me dão prazer.
- Experimento momentos de tranquilidade e relaxamento.
- Tenho momentos em que me "desligo" dos ecrãs (telemóvel, tablet, computador, televisão).
- Mantenho-me em contato com as pessoas importantes da minha vida.
- Partilho frequentemente os meus pensamentos e sentimentos com a família ou amigos.
- Escolho alimentos saudáveis.
- Durmo o suficiente para me sentir bem.
- Mantenho-me fisicamente ativo ao longo do dia (por exemplo, levanto-me com frequência).
- Pelo menos uma vez por semana, pratico uma atividade física moderada/intensa.
- Estou atento à minha saúde física (por exemplo, mantenho as minhas consultas médicas em dia) e à minha saúde psicológica (por exemplo, controlo e expesso as minhas emoções).
- Aceito quando falho ou fracasso e celebro os objectivos/sucessos que alcancei.
- Procuro ativamente manter um equilíbrio entre a minha vida pessoal/familiar e profissional.
- Arranjo tempo para a intimidade - comigo próprio ou com o(s) meu(s) parceiro(s).
- Aceito ou peço ajuda quando sinto necessidade...